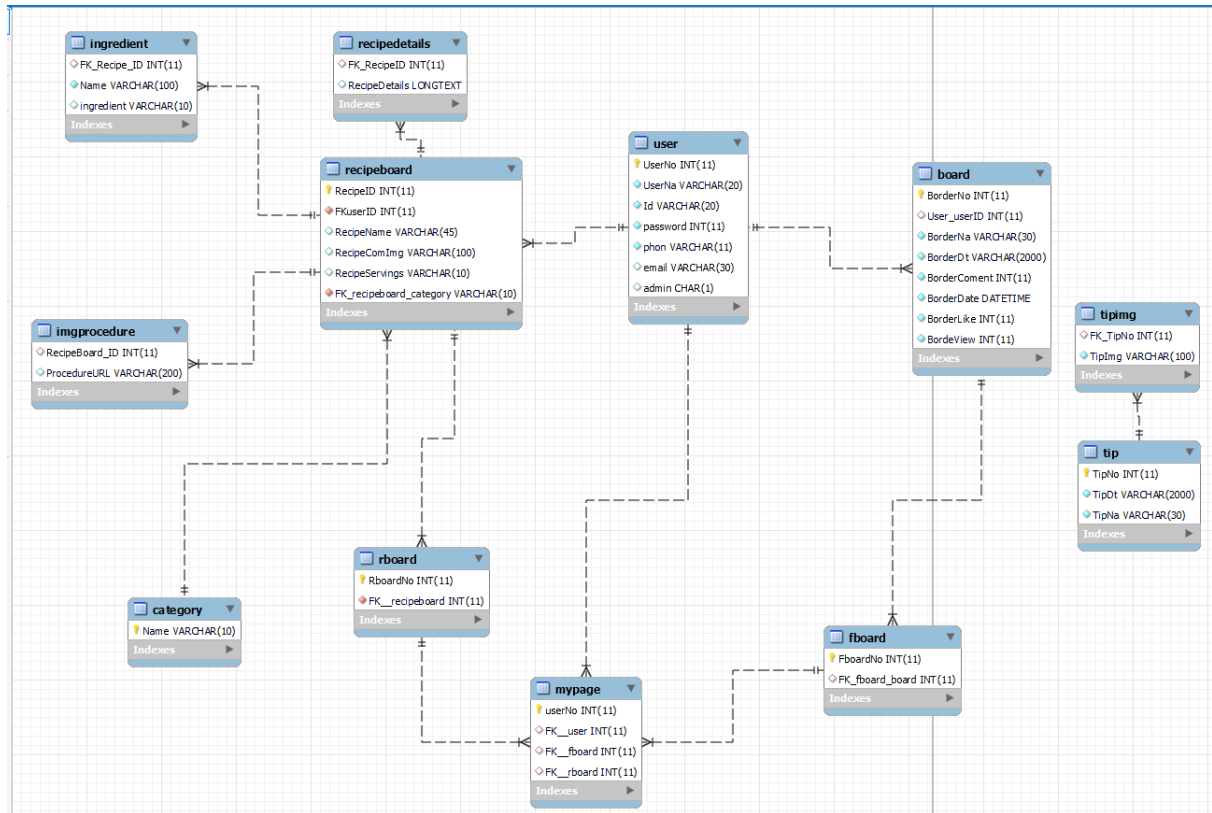


24.01.04

⌚ 작성 일시 @2024년 1월 4일 오후 4:42

≡ 태그



RecipeID	FKUserID	RecipeName	RecipeComImg	RecipeServings	FK_recipeboard_category	내용
7	gu	치킨스테이크	/img/7.png	2	구이	닭다리살 400g, 프라이 2T, 소금1/2t, 소금1/2t, 올리브오일 2T, 다진 마늘 2T, 통후추1t, 올리브유 2T
		30분	/img/7-1.png			1.고기에 프라이 2큰술, 소금1/2작은술, 올리브오일 2큰술, 다진마늘 2큰술, 통후추 1작은술을 넣고 잘 섞어 주세요.
			/img/7-2.png			2. 올리브 유를 2큰술을 넣고 한번더 주물러 준 뒤 랍을 썬뒤 속성해 줍니다.
			/img/7-3.png			3. 바로 구워야로 구워 드셔도 되지만 반나절 정도 냉장고에 숙성시키면 고기에 간이 더 잘 배여서 맛있어요
			/img/7-4.png			4. 숙성 시킨 고기를 닭 갑질 부분이 아래쪽으로 가도록 구워줍니다.
			/img/7-5.png			5. 바로 올 100ml 정도 부어주고 뚜껑을 닫고 중불로 5분 정도 익혀줍니다.
			/img/7-6.png			6. 뚜껑을 열고 뒤집어 준 뒤 5분정도 익혀주기를 두번 반복해주며 잘고로 익혀줍니다.
			/img/7-7.png			7.완성
8	gu	에어프라이어 삼겹살 구이	/img/8.png	2	구이	삼겹살 600, 통마늘, 소금 3~4꼬집
		20분	/img/8-1.png			1. 잘고로 익히기 위해 삼겹살에 칼집을 내준다.
			/img/8-2.png			2.통마늘과 삼겹살을 에어프라이어에 넣고 소금간을 해준다.
			/img/8-3.png			3. 에어프라이어에 넣고 180도에 10분씩 2번 압뒤로 구워준다.
9	gu	에어프라이어 양고기 스테이크	/img/9.png	1	구이	양갈비 프렌치채 3대, 올리브유 약간, 허브 솔트 약간, 파슬리 약간/ 프란, 홀그레인 머스타드, 소금, 스테이크 소스, 통마늘, 방울토마토, 소시지, 양파
		90분	/img/9-1.png			1.키친 타올로 프렌치채의 뒷면을 확실히 제거해주셔야(중요)
			/img/9-2.png			2.갈비에 올리브유를 골고로 발라주고 기호에 맞게 소금이나 허브 솔트, 시즈닝 등을 뿌린뒤 1시간 정도 마리네이드 해줍니다.
			/img/9-3.png			3.마리네이드가 끝난 프렌치채를 양에 올려 180도에 10분 정도 구워준뒤 돌려줍니다.
			/img/9-4.png			4.10분 정도 더 구워준 뒤 고기를 한번더 뒤집어줍니다.
			/img/9-5.png			5. 소시지, 마늘, 토마토를 이때 같이 넣어 180도를 유지하여 10분 더 구워줍니다.
			/img/9-6.png			6.음식이 타지 않나 주위하며 마지막으로 뒤집어 준뒤 10분정도 더 구워주면 완성입니다.
10	admin	크림 새송이	/img/10.png	2	튀김	버섯 2개, 튀김가루 1종이컵, 물 1종이컵, 마요네즈 4스푼, 실맛 2스푼, 식초 1스푼
		15분	/img/10-1.png			1.새송이버섯을 적당한 크기로 잘라준다
			/img/10-2.png			2.물과 튀김가루를 1:1 비율로 섞어 반죽을 만든뒤 새송이버섯을 넣어준다.
			/img/10-3.png			3.새송이버섯을 튀겨준다.
			/img/10-4.png			4.마요네즈와 실맛 식초를 한번에 뿌리면서 넣고 가열하며 소스를 만들어준뒤 약불에서 새송이버섯과 함께 잘 섞어준다.