

<버섯 두유 크림 리조또>

1. 양파 한줌 + 간마늘 약간 + 새송이 12~15개 + 느타리 한줌 반 + 소금/후추 간해서 볶기
  2. 노릇해지면 밥 한그릇 + 두유(팬 1/3정도)280ml) + 그라나파다노 2~3조각 + 고르곤졸라 치즈 반 숟갈정도 + 추가 소금/후추 간+겉쪽해지면(약1분 30초) 그릇에 담기
  - \* 비건리조또 요청시: 밥 한그릇 + 두유 (밥 풀어서 잠길 정도 (팬 1/3정도)280ml) + 비건파마산 1스푼 + 추가 소금/후추 간 + 겉쪽해지면(약 1분 30초) 그릇에 담기
- 3. 어린잎 올리고 올리브유 + 후추로 마무리**

<그린빈 토마토 리조또>

1. 오븐에 가지 슬라이스 2 + 그린빈 건거 2 -> 앞뒤로 3분씩 오븐 윗칸에 굽기(더 구워도됨)
2. 팬에 가지 10~12개 + 쥬키니 10~12개 + 그린빈 짧은거 4쪽 노릇하게 볶다가 (소금/후추) + 레드페퍼 약간 + 물 약100~120ml + 밥 한그릇 + 추가 소금간 + 토마토소스 요리용 은수저2스푼(170-180ml)
3. 접시에 담고 오븐에 있던 가지/그린빈 올려주고 **올리브유 + 후추** 마무리

<명란 마 투움바 파스타>

1. 양파 한 줌 + 마 10~12개 + 소금/후추 간해서 노릇하게 볶다가 간마늘 약간 + 레드페퍼 조금 + 물 조금(작은팬 기준 1/4 정도 마가 절반정도 잠김/70~80ml) + 명란 1/3수저 + 생크림(160~170ml) + 면 + 추가 소금/후추 간해서 겉쪽해질 때까지 끓이기 (농도 너무 묽지않게)
2. 면 말아서 접시에 담으면 **파슬리 가루 + 올리브유 + 후추 + 어린잎** 마무리

<가지 시금치 파스타>

1. 오븐에 호밀빵 윗칸에 1개 넣어서 3분 -> 사선으로 반 잘라서 올릴 것
2. 양파 약간 + 마늘쭀 4~5개 + 케이퍼 4~5알 + 가지 10~12개 + 올리브 1/2스푼 + 시금치 약간 넣어서 소금/후추 간하고 볶다가 파스타페이스트 1큰술 넣고 볶기 +물 적당량(150~170ml) + 면 풀어서 넣고 추가 소금간 하기
- 3.접시에 면 말아 올리고 **레드페퍼 + 올리브유 + 후추 + 어린잎 + 호밀빵** 올려 마무리

<루꼴라 생 토마토 펜네>

1. 가지 10~12개 / 쥬키니 10~12개 정도 +소금, 후추 간 해서 노릇하게 볶음
2. 물 150ml 넣고 펜네 먼저 넣고 소금간 살짝 더 하기
3. 토마토 4조각 넣고 토마토소스 계량컵 기준 170-180ml (요리용은수저 1스푼반~2스푼정도) 넣어 끓이기
- 4. 루꼴라 조금 + 올리브유+후추** 마무리

<그린 시금치 뇨끼>

1. 양파 반줌 + 완두콩 2스푼 가득 + 양송이 6-8개 + 아스파라거스 6-8개 + 편마늘 8-10개 +새송이 반줌(약 15쪽) + 썬드라이토마토4개 +소금, 후추 간 해서 볶기
2. 노릇해지면 뇨끼(105-107g) + 물 약 100ml + 루 (약 90g) 넣어 잘 풀어주기
3. 추가 소금간 후 **트러플오일 + 비건파마산 + 올리브오일 + 후추** 뿌려 마무리

<루꼴라 버섯 고르곤졸라 피자>

1. 간마늘(1스푼) 도우에 바르고 슈레드 약 100g정도 골고루 깔기
  2. 블루치즈 8-10개 정도 + 느타리 두줄 깔기 +아몬드 반줌 뿌려줌 +후추
  3. 오븐 아랫칸 7분/8조각 자름 + 루꼴라 약30g + 그라나파다노 갈기 + 올리브유
- \*비건음선요청시: 비건치즈 90g정도 깔기(고르곤졸라, 슈레드x)/ 루꼴라 위에 올리브유만.

<마르게리따 피자>

1. 마르게리따 소스(요리용 은수저 1스푼반~2스푼) 펼쳐줌
  2. 슈레드 약 120g + 모짜렐라 5개 (큐브 3~4cm) 듬성듬성 놓기 + 후추
  3. 오븐 아랫칸 7분정도 굽고 8조각 자름 +생바질 or 어린잎 +올리브유 약간
- \*비건음선요청시: 비건치즈 약110g+ 비건치즈블럭 5-6개 깔기

<아보카도 가지 쥬키니 피자>

1. 마르게리따 소스 (요리용 은수저 1스푼반~2스푼) 펼쳐줌
  2. 슈레드 약100g +모짜렐라 4개 (큐브 3-4cm)
  3. 필러로 슬라이스 한 쥬키니/가지5장씩 + 과과몰리 8스푼 놓기 + 후추
  4. 오븐 아랫칸 9-10분정도 굽고 8조각 자름 + 올리브유 약간
- \*비건음선요청시: 비건치즈 약90g+비건치즈블럭 4개 깔기

<페퍼로니 피자>

1. 마르게리따 소스 (요리용 은수저 1스푼반~2스푼) 펼쳐줌
  2. 슈레드 약 100g+ 비건 페퍼로니 13-15조각 깔기
  3. 후추+바질+레드페퍼 약간씩 뿌려서 오븐 아랫칸 7분/ 8조각 자르기+올리브유 약간
- \*비건음선요청시: 비건치즈 약90g 깔기