

→ 책은 꼭꼭 씹어 해서 심은 남은 조는 남은이 살짝 데쳐 준다. 나중에 스프리에 올릴 것임.

→ 남작하게 썰다.

- ♣ 냉동간장의 연어샐러드 → 새우, 해산물 요리 재료가 많으면 好.

- ④ 마가루 조금 뿌려 놓고 ^(저장용 비닐상대바) 생지 밑에로 밀다. 칼집낸다 (어슷하게, 구멍크기 하지 말고) 한번 벌린 다음에
그런 건기 썬다. 1위에 노른자 칠한다. (180도 pan에 실리곤 200도에 올려 oven 굽는다
→ 요기엔 식문에 들떠서 사용한다.
(2cm 정도 두께만 바)

♣ 페스트리로감싼안심스테이크

A. ① 안심(100-120g) 4쪽, 소금, 통후추
red wine 1/2C

위에 올리브유 약간 바르다음 245도
올리브유, 버터 pan에 얹어 센불.
고기 굽는다 + ③와 함께 볶는다.

- C. 올리브유, 버터, 양파 1개(다진것), 밀가루 1T, 우유 1C, 생크림 1C, 씨겨자 4t, 소금, 통후추, 파슬리(다진것)

- A ~~이~~ ^{그것}에 근거 위 + 소금, 후추 조금씩 섞 백리 + 올리브 오일 조금 바를다. → 재운다.

- B pan 양치 버터 우유, 고기 굽는다
C pan에 드립, 버터, 양파 및 겨우, 우유, 새크인 씨겨자 넣고 졸인다. (농도 우유를 끓인다)
D 고기에 구운 다음 같이 볶는다.