

WONDERS

서비스 및 소모품 구입 문의

www.ntrywonders.com

서비스센터 : 1522-5855

상담시간 : 월~금요일 10:00 ~ 17:00 (점심시간 / 12:00 ~ 13:00)

토, 일요일, 공휴일 제외

서울특별시 강서구 양천로47길 20, 엔트리원더스빌딩 2층 고객센터센터 / 지번주소 : 강서구 마곡동 14-20, 2층

비매품

※ 해당 레시피 및 사진 등 제반사항의 무단도용 및 복제, 재판매를 금합니다.

※ 레시피에 실린 에어프라이어의 온도와 시간 설정은 식자재의 양, 무게 혹은 브랜드에 따라 변경될 수 있습니다.

WONDERS

Recipe Book

당신만의 식탁을 가져보세요!

에어프라이어를 이용한 기름 없이 만드는 건강 요리!
WONDERS 초간단 레시피북

연어 스테이크

Salmon Steak

재료 •••••

Main_ 연어, 올리브오일, 소금, 후추, 파슬리

Side_ 그린샐러드, 방울토마토, 레디쉬, 발사믹드레싱
(원하는 드레싱으로 대체 가능)

Sauce_ 레몬, 버터, 소금

만드는 방법 •••••

- 생연어 혹은 해동된 연어에 올리브오일, 소금, 후추, 파슬리 이용해 밑간을 한다.
- 200℃에서 10분간 조리 후 다시 뒤집어서 200도에서 10분간 조리한다.
- 그린샐러드, 토마토, 레디쉬와 드레싱을 버무려 사이드를 준비한다.
- 버터를 녹인 후 레몬즙과 소금을 약간 뿌려 소스를 준비한다.

Tip! 레몬은 연어의 비린 냄새를 잡아주는데 아주 효과적이에요!

로스트 치킨

Roasted Chicken

재료 ●●●●●

Main_ 닭(7-9호), 우유, 소금, 후추, 양파, 마늘, 올리브 오일 혹은 버터

Sauce_ 머스타드소스, 캐첩

- 만드는 방법 ●●●●●
- 닭은 깨끗이 씻어 우유에 30분 동안 담가 잡냄새를 제거합니다.
 - 준비된 닭은 군데군데 칼집을 내고 소금과 후추로 밀간을 합니다.
 - 큼직하게 썬 양파와 마늘을 닭 속에 넣습니다.
 - 기호에 따라 올리브 오일 혹은 녹인 버터를 닭에 바릅니다.
 - 180℃에서 15분간 구운 뒤 닭을 뒤집은 후 다시 15분간 조리합니다.
 - 머스터드 소스나 케첩을 곁들여 먹습니다.

Tip! 유제품에 있는 ‘카제인’이라는 단백질이 닭의 잡냄새를 잡아줍니다



비프안심 스테이크

Beef Steak

재료 ●●●●●

Main_ 소 안심 혹은 등심(두께 1cm 이상 400g), 올리브오일, 소금, 후추, 파슬리 한꼬집

Side_ 감자, 당근, 양파, 브로콜리(혹은 아스파라거스)

Sauce_ 굵은 소금 / 디종머스타드 / 시판 스테이크 소스 등

- 만드는 방법 ●●●●●
- 소고기를 올리브오일, 소금, 후추, 파슬리 이용해 밀간을 한 후 30~1시간 냉장고에서 숙성시킵니다.
 - 감자, 당근, 양파, 브로콜리는 한 입 크기로 잘라 소고기와 동일하게 밀간을 합니다.
 - 에어프라이어에 야채를 먼저 올리고 그 위에 고기를 올린 다음 조리합니다. (200℃, 15분)
 - ※ 원하는 굵기에 따라 조리시간을 조금씩 달리합니다.

Tip! 스테이크를 숙성하고 조리할 때 ‘로즈마리’를 넣어보세요. 레스토랑에서 먹던 스테이크처럼 향미가 살아난답니다.

기름은 줄이고 겉은 바삭, 속은 촉촉한 통삼겹살구이

통삼겹살구이

재료 •••••

Main_ 통삼겹, 소금, 후추
Side_ 쌈채소
Sauce_ 쌈장, 와사비, 기름장 등

만드는 방법 •••••

- 통삼겹은 소금과 후추로 밑간을 합니다.
- 에어프라이어에 180℃에서 20분, 고기를 뒤집어 15~20분 더 조리합니다.
※ 고기의 중량, 두께에 따라 굽는 시간과 온도가 달라질 수 있습니다.
- 쌈채소와 쌈장, 와사비를 함께 곁들입니다.

Tip! 고기에서 잡냄새가 난다면, 조리 시 월계수잎을 넣어보세요.



이태원에서 즐기던 바로 그 요리! 집에서 쉽게 만들어보세요

새우 감바스

Gambas al ajillo

재료 •••••

Main_ 새우(대하), 맛술, 마늘5쪽, 올리브오일, 페퍼론치노, 파슬리가루

만드는 방법 •••••

- 새우는 깨끗이 손질해 맛술에 담가 잡내를 제거합니다.
- 마늘 3쪽은 편으로 썰고, 2쪽은 다집니다.
- 에어프라이어에 종이호일을 넉넉하게 깔아주세요.
- 물기를 제거한 새우를 넣고 올리브 오일을 두릅니다.
- 180℃에 10분 조리 합니다.
- 마늘과 페퍼론치노를 넣고 다시 에어프라이어에서 5분 더 조리 합니다.
- 완성된 요리를 그릇에 담고 파슬리 가루로 마무리 합니다.

Tip! 페퍼론치노가 없다면 집에 있는 청양고추를 작게 썰어 넣어도 좋아요.

칼로리 걱정은 그만! 적은 기름으로도 맛있게 즐길 수 있어요

감자튀김 French fries

재료 •••••

Main_ 감자 中1, 1/2개, 카놀라유
Sauce_ 맛소금, 캐첩/머스타드

만드는 방법 •••••

- 감자의 껍질을 벗기고 프렌치 후라이 모양으로 잘라줍니다.
- 찬물에 30분간 담가 전분기를 빼줍니다.
- 감자의 수분을 키친타올로 제거합니다
- 약간의 기름을 골고루 돌려줍니다. (오일 스프레이가 있다면 살짝 뿌려줍니다)
- 200℃ 온도로 약 15분간 조리합니다.
- 뜨거운 상태의 감자에 맛소금을 살짝 뿌려줍니다

Tip! 전분이 제거되어야 더욱 바삭한 감자튀김을 즐길 수 있어요.



종로 생선구이 골목 못지않은 생선구이를 집에서 뽕뽕이 즐기세요

갈치구이 fried hairtail

재료 •••••

Main_ 갈치, 소금, 후추, 밀가루, 빵가루, 계란
Sauce_ 간장, 와사비

만드는 방법 •••••

- 갈치를 손질한 뒤 소금과 후추로 밑간을 합니다.
- 밑간 한 갈치에 밀가루, 계란, 빵가루 순서대로 튀김옷을 입힙니다.
- 기름을 살짝 뿌려주고 에어프라이어에 넣어주세요.
- 180℃에 15분간 조리합니다.

옥수수버터구이

Grilled corn with Butter

재료 •••••

Main_ 옥수수, 버터, 소금

만드는 방법 •••••

- 옥수수의 수염과 불순물을 깨끗이 제거하고 2~3등분 합니다.
- 손질한 옥수수에 버터를 바르고 소금을 약간 뿌려줍니다.
- 에어프라이어에 넣고 180℃에서 20분 조리합니다.

Tip! 중간중간 뒤집어 구워주면 더욱 고소하고 달달한 옥수수가 됩니다



치즈스틱 Cheese Stick

재료 •••••

Main_ 스트링치즈, 식빵, 밀가루, 계란, 빵가루, 카놀라유

Sauce_ 캐첩, 머스타드

만드는 방법 •••••

- 식빵 테두리를 자르고 밀대를 이용해 납작하게 준비합니다.
- 스트링치즈를 식빵으로 감싸 말아줍니다. (잘 붙지 않으면 랩으로 고정)
- 밀가루, 계란, 빵가루 순서대로 튀김옷을 입힙니다.
- 오일을 살짝 두른 후 에어프라이어 170℃에서 5분 동안 조리합니다.

Tip! 자르고 남은 식빵 조각은 따로 모아두었다가 오일과 파슬리를 살짝 뿌려 튀기면 크루통으로 만들 수 있어요.



브라우니 Chocolate brownie

재료 •••••

Main_ 버터50g, 초콜릿75g, 설탕65g, 계란1개, 밀가루15g,
코코아파우더7g, 소금, 바닐라 에센스 약간, 슈가파우더(없어도 무방)
Side_ 딸기칩(혹은 딸기), 바닐라 아이스크림

만드는 방법 •••••

- 버터, 초콜릿을 중탕해서 녹여줍니다. (1번 반죽)
- 계란, 설탕, 소금, 바닐라 에센스를 섞어줍니다. (2번 반죽)
- 1번과 2번 반죽을 함께 섞어줍니다.
- 반죽에 밀가루, 코코아파우더를 넣고 가루가 보이지 않게 저어줍니다.
- 틀에 넣고 에어프라이어에 넣어 150℃, 25분 구워줍니다.
- 딸기칩과 바닐라 아이스크림을 곁들이면 훨씬 맛있는 디저트를 즐길 수 있습니다.

Tip! 밀가루, 코코아 파우더는 체에 쳐서 넣으면 반죽을 더 쉽게 할 수 있어요.



어묵튀김 Fried fish cake

재료 •••••

Main_ 어묵, 꼬챙이
Sauce_ 간장, 와사비, 고운 고춧가루

만드는 방법 •••••

- 꼬챙이에 기호에 맞는 어묵을 끼웁니다.
- 180℃에서 10분간 조리합니다

Tip! 어묵을 끓는 물에 살짝 데쳐두면 식품 첨가물을 제거하는데 큰 도움이 됩니다.



마늘빵 Garlic bread

재료 •••••

Main_ 바게트, 버터 2T, 다진 마늘 1t, 마요네즈 2t, 파슬리

만드는 방법 •••••

- 녹인 버터에 다진 마늘과 마요네즈를 섞어줍니다.
- 바게트 겉면에 골고루 발라줍니다.
- 에어프라이어에 넣어 170℃에서 5분~10분 동안 구워줍니다.



계란빵 Korean street egg bread

재료 •••••

Main_ 모닝빵, 버터, 설탕, 계란

만드는 방법 •••••

- 모닝빵 속을 파서 준비합니다
- 빵 속에 버터를 바르고 설탕을 살짝 뿌린 후 계란을 넣어줍니다.
- 에어프라이어에 넣어 160℃에서 5분~10분 동안 구워줍니다.

오렌지, 자몽칩 Orange / Grapefruit Chips

만드는 방법 •••••

- 굵은 소금으로 재료를 씻어줍니다.
- 베이킹파우더를 푼 물에 10분간 담가둡니다.
- 0.3cm 두께로 슬라이스합니다.
- 에어프라이어에 올린 후 슈가파우더를 뿌립니다.
- 170℃에서 20분, 160℃에서 30분 구운 후 식힙니다.

치즈칩 Cheese Chips

만드는 방법 •••••

- 슬라이스 치즈를 길게 4 -5등분 합니다.
- 에어프라이어에 종이호일을 깔아줍니다.
- 170℃에서 10분간 구운 후 식힙니다.



딸기칩 Strawberry Chips

만드는 방법 •••••

- 딸기를 베이킹파우더를 넣은 물에 10분 동안 담가 불순물을 제거합니다.
- 0.3cm 두께로 슬라이스 합니다.
- 70℃에서 20분, 20분, 10분 총 3번에 나누어 건조합니다.



고구마 말랭이 Dried sweet potato

만드는 방법 •••••

- 삶거나 구운 고구마를 1.5cm * 1.5cm * 7cm로 잘라줍니다.
- 150℃에서 20분, 20분, 10분 총 3번에 나누어 건조합니다.

감남! 하고 말뚱하지 못해 눅눅해진 음식을 다시 반식하게~

More Tips

김 / 과자 / 시리얼

만드는 방법 •••••

· 에어프라이어에 넣고 60℃에서 5~10분 조리합니다.

※ 눅눅한 정도에 따라 조리시간은 달라집니다.



찬바람 불어오는 계절이면 생각나는 군고구마



군고구마 / 감자 / 계란

만드는 방법 •••••

· 깨끗하게 재료를 씻어 준비합니다.

· 에어프라이어에 넣고 180℃에 20분 조리합니다. (300g 기준)

※ 크기가 크다면 조리시간을 조금 늘려줍니다.