

테팔 터보퀸
레시피북
TURBO CUISINE



Tefal

요리 프로그램 안내

조리 프로그램 아이콘	프로그램 이름	기본 조리 시간	조리 시간 조절 범위	기본 조리 온도	조리 온도 조절 범위	압력 유무 및 세기	뚜껑 상태	예약조리 기능	24시간 보온
	국물요리	30분	1분 - 120분 (조절단위:1분)	-	-	70kPa	닫힘 및 잠김	 10분 - 720분 (조절단위:10분)	
	죽, 스프	12분	1분 - 120분 (조절단위:1분)	-	-	70kPa	닫힘 및 잠김	 10분 - 720분 (조절단위:10분)	
	볶음	10분	1분 - 60분 (조절단위:1분)	160℃	100 - 150℃ (조절단위:5℃)	-	뚜껑 열림	-	-
	만능찜	30분	1분 - 120분 (조절단위:1분)	-	-	70kPa	닫힘 및 잠김	 10분 - 720분 (조절단위:10분)	
	베이킹	40분	1분 - 120분 (조절단위:1분)	160℃	100 - 150℃ (조절단위:5℃)	-	뚜껑이 닫혔지만 잠기지 않음	 10분 - 720분 (조절단위:10분)	
	수비드	240분	30분 - 720분 (조절단위:15분)	60℃	55 - 95℃ (조절단위:1℃)	-	닫힘 및 잠김	 10분 - 720분 (조절단위:10분)	-
	밥	15분	1분 - 120분 (조절단위:1분)	-	-	70kPa	닫힘 및 잠김	 10분 - 720분 (조절단위:10분)	
	요거트	480분	30분 - 600분 (조절단위:30분)	38℃	22 - 40℃ (조절단위:1℃)	-	닫힘 및 잠김	-	-
	데우기	4분	1분 - 60분 (조절단위:1분)	95℃	-	-	열림, 닫힘 또는 잠김	 10분 - 720분 (조절단위:10분)	
	압력요리	40분	5분 - 240분 (조절단위:5분)	-	-	70kPa	닫힘 및 잠김	 10분 - 720분 (조절단위:10분)	

참고 • 조리 시 압력 제한 밸브에서 약하게 스팀이 새어 나올 수 있습니다.
이는 내솥 내부 압력을 조절하기 위한 정상적인 현상입니다.

레시피 목차

국물요리

김치찌개	6
된장찌개	7
미역국	8
쇠고기뭇국	9
카레	10
호박죽	11

만능찜

고등어조림	19
등갈비김치찜	20
맥반석달걀	21
잡채	22
찜닭	23
홍합찜	24

밥

소시지리조또	32
잡곡밥	33
해물버섯밥	34
후기 이유식	35
흰쌀밥	36

죽 · 스프

단호박스프	12
새우계란죽	13
소고기죽	14
흰죽	15

베이킹

당근케이크	25
오렌지폰지케이크	26
초코케이크	27
치즈케이크	28

요거트

사워크림	37
요거트	38

볶음

감자채볶음	16
오징어볶음	17
제육볶음	18

수비드

닭가슴살 스테이크	29
쇠고기 스테이크 (파스트라미)	30
식혜	31

압력요리

소갈비찜	39
뱅쇼	40
복숭아잼	41
삼계탕	42
수육	43
장조림	44
토마토 푸실리 파스타	45

제품 조작부

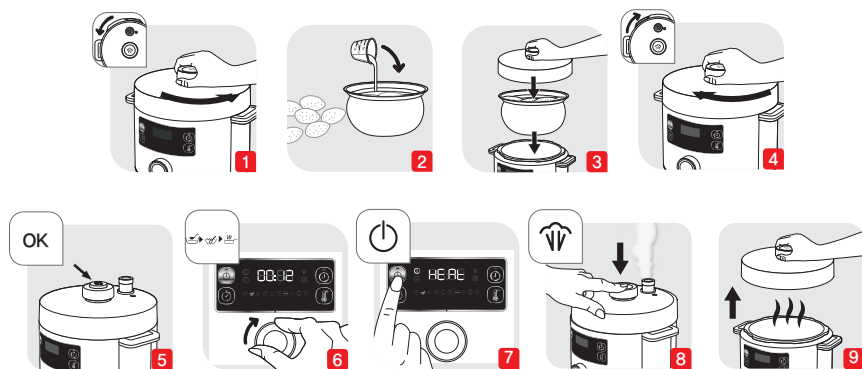


화면 안내

- HEAT** 제품을 켜면 환영 메시지가 표시됩니다.
- 01:30** 요리 시간 표시 (예: 1시간 30분)
- 114C** 요리 온도 표시 (예: 섭씨 114도)
- AUTO** 프로그램의 기본 자동 온도/시간 설정이 표시됩니다. 수정할 수 없습니다.
- COOK** 예열 단계 중에 온도가 상승하고 있음을 나타냅니다.
- HEAT** 제품이 예열 중임을 나타냅니다.

예열이 끝나면 남은 요리 시간이 화면에 표시됩니다. (예. HEAT ⇒ 00:30)
 볶음모드는 예열 완료 후, 재료를 투입하세요.
- End** 프로그램이 종료되었음을 나타냅니다.
- HOE** 제품이 보온 단계에 있음을 나타냅니다.
- STOP** 프로그램이 중단되었음을 나타냅니다.
- 제품이 대기 모드임을 나타냅니다.

제품 사용법



제품 세척법



식기세척기를 사용하지
마십시오

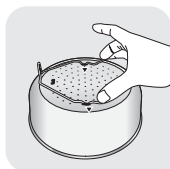


물과 부드러운 스펀지를
사용하여 세척하십시오

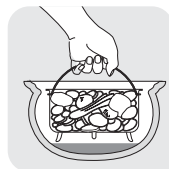
스테인리스 찜틀 사용법



찜틀을 뒤집어 지지대의
뾰족한 끝부분이 위로
가도록 잡아 주세요



지지대 양쪽의 움푹
들어간 부분을 홈에 끼워
맞춰 주세요



내솜에 물을 붓고
재료를 올린 찜틀을
넣어 주세요



김치찌개

요리모드 및 시간



국물요리/20분

| 재료 (4인분)

김치 400g, 돼지 앞다리살 (찌개용) 250g, 두부 반모, 송송 썬 대파 50g, 양파 80g, 청양고추 1개, 다진 마늘 1T, 고춧가루 1T, 물 700ml, 소금 1t, 맛술 1T

| 만들기

- 1 김치와 두부, 양파는 한 입 크기로 썰어 준비합니다.
- 2 나머지 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 국물요리 모드 / 조리시간 20분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



된장찌개

요리모드 및 시간



국물요리/10분

| 재료 (4인분)

감자 200g, 애호박 100g, 두부 반모, 양파 80g, 국멸치 2마리, 대파 50g, 청양고추 1개, 다시마 조각 2개, 표고버섯 3개, 간마늘 4쪽, 물 600ml, 된장 3T, 고춧가루 1/2T, 소금 1/2t

| 만들기

- 1 내솥에 물과 된장, 고춧가루를 넣고 잘 풀어주세요.
- 2 나머지 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 국물요리 모드 / 조리시간 10분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.

Tip 채소와 두부는 한 입 크기로 썰고, 마늘은 편 썰어 준비합니다.



미역국

요리모드 및 시간

 볶음 / 5분 →  국물요리 / 15분
(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

마른 미역 20g, 양지 국거리 300g, 물 1.5L, 국간장 2T, 참기름 1T, 다진 마늘 1T, 소금 1t, 맛술 1T

| 만들기

- 1 볶음 모드 / 조리시간 5분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 2 예열 된 내솥에 미역과 소고기, 참기름을 넣고 5분간 볶아주세요.
- 3 나머지 재료를 모두 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 국물요리 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.

Tip 마른 미역은 30분간 물에 불려 준비합니다.



쇠고기뭇국

요리모드 및 시간

 볶음 / 5분 →  국물요리 / 15분
(볶음모드 선택 → 예열완료 → 재료투입 → 조리시작)

| 재료 (4인분)

양지 국거리 200g, 무 350g, 물 1L, 국간장 1T, 참기름 1T, 대파 50g, 다진 마늘 1/2T, 소금 2t, 후추가루 1/4t

| 만들기

- 1 볶음 모드 / 조리시간 5분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 2 예열 된 내솥에 참기름과 소고기, 무를 넣고 5분간 볶아주세요.
- 3 나머지 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 국물요리 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.

Tip 무는 먹기 좋은 크기로 나박썰기 해주세요.



카레

요리모드 및 시간

 국물요리 / 15분

| 재료 (4인분)

카레 가루 100g, 돼지고기 앞다리살 (카레용) 200g, 당근 100g, 감자 250g, 애호박 100g, 양파 100g, 물 400ml

| 만들기

- 1 내솥에 물과 카레 가루를 넣고 잘 풀어주세요.
- 2 나머지 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 국물요리 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.

Tip 채소는 한 입 크기로 깍둑썰기하여 준비합니다.



호박죽

요리모드 및 시간



국물요리/90분

| 재료 (4인분)

늙은 호박 (씨, 껍질 제거) 600g, 물 300ml

| 만들기

- 1 호박은 씨와 껍질을 제거하고 깍둑썰기하여 준비합니다.
- 2 내솥에 물 300ml를 넣고 찜틀에 호박을 올려 넣어주세요.
- 3 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 국물요리 모드 / 조리시간 90분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



단호박 스프

요리모드 및 시간

죽·스프 / 12분

| 재료 (4인분)

단호박 (씨, 껍질 제거) 500g, 양파 30g, 물 200mL, 생크림 200mL, 소금 1/2t

| 만들기

- 1 내솥에 껍질과 씨를 제거한 단호박, 양파, 물을 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 2 죽·스프 모드 / 조리시간 12분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하고, 핸드블렌더로 곱게 갈아주세요.
- 4 생크림과 소금을 넣고 잘 섞어 완성합니다.

Tip 내솥에 스크래치가 나지 않도록 음식물을 보울에 옮긴 후 핸드블렌더를 사용하세요!



새우 계란죽

요리모드 및 시간

 볶음 / 5분 →  죽·스프 / 12분
(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

쌀 250g, 계란 3개, 새우 150g, 당근 30g, 애호박 50g, 참기름 2T, 물 1.3L, 소금 2t

| 만들기

- 1 볶음 모드 / 조리시간 5분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 2 채소는 잘게 다지고 계란은 곱게 풀어 준비합니다.
- 3 예열 된 내솥에 참기름과 채소를 넣고 5분간 볶아주세요.
- 4 나머지 재료를 모두 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 5 죽·스프 모드 / 조리시간 12분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 6 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하고 완성합니다.



쇠고기죽

요리모드 및 시간

 볶음 / 5분 →  죽·스프 / 12분
(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

쌀 200g, 소고기 다짐육 100g, 당근 30g, 애호박 40g, 양파 30g, 참기름 2T, 물 900ml 소금 1t

| 만들기

- 1 볶음 모드 / 조리시간 5분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 2 예열 된 내솥에 참기름을 두른 후, 물을 제외한 모든 재료를 넣고 5분간 볶아주세요.
- 3 내솥에 물을 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 죽·스프 모드 / 조리시간 12분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.

Tip 채소는 잘게 다져 준비합니다.



흰죽

요리모드 및 시간

 죽·스프 / 12분

| 재료 (4인분)

쌀 200g, 물 1.2L

| 만들기

- 1 내솥에 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 2 죽·스프 모드 / 조리시간 12분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



감자채볶음

요리모드 및 시간

 볶음 / 15분

(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

채 썬 감자 400g, 양파 50g, 당근 30g, 풋고추 1개, 식용유 1T, 소금 1/4t, 후춧가루 1/8t

| 만들기

- 1 볶음 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 2 감자와 양파, 당근, 고추는 채썰어 준비합니다.
- 3 예열 된 내솥에 식용유를 두른 뒤, 준비한 채소를 넣고 볶아주세요. (소금, 후추 제외)
- 4 압력 조리가 끝나면 소금과 후추로 간하여 완성합니다.



오징어볶음

요리모드 및 시간

 볶음 / 15분

(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

손질 오징어 3마리, 채 썬 양파 100g, 대파 50g, 청양고추 1개, 식용유 1T, 고추장 1T, 고춧가루 2T, 설탕 1T, 물엿 1T, 맛술 1T, 소금 1/4t, 다진 마늘 1T, 참기름 1T, 후춧가루 1/4t

| 만들기

- 1 볶음 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 2 오징어는 내장과 껍질을 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라 준비합니다.
- 3 예열 된 내솥에 식용유를 두르고 양파를 볶아주세요.
- 4 양파가 부드럽게 익기 시작하면, 오징어와 나머지 모든 재료를 넣고 볶아주세요. (대파 제외)
- 5 마지막으로 송송 썬 대파를 넣고 볶아 완성합니다.



제육볶음

요리모드 및 시간

 볶음 / 5분 →  압력요리 / 5분
(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

돼지고기 앞다리살 (볶음용) 600g, 양파 100g, 대파 50g, 청양고추 1개, 식용유 1T, 고추장 2T, 고춧가루 2T, 간장 2T, 설탕 1T, 물엿 1T, 맛술 1T, 다진 마늘 1T, 참기름 1T, 후춧가루 1/4t

| 만들기

- 1 볶음 모드 / 조리시간 5분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 2 양파는 채썰고, 고추와 대파는 송송 썰어 준비합니다.
- 3 예열 된 내솥에 식용유를 두르고 양파와 돼지고기를 5분간 볶아주세요.
- 4 나머지 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 5 볶음 모드 / 조리시간 5분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 6 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



고등어 조림

요리모드 및 시간



만능찜 / 20분

| 재료 (4인분)

손질 고등어 (조림용) 3마리, 물 300ml, 대파 50g, 채 썬 양파 60g, 무 300g, 청양고추 2개, 물 100ml

| 양념

고추장 2T, 고춧가루 2T, 간장 3T, 설탕 1T, 맛술 2T, 다진 마늘 1T, 후춧가루 1/4t

| 만들기

- 1 채소는 먹기 좋은 크기로 썰고, 양념 재료는 잘 섞어주세요.
- 2 내솥에 무를 깔고, 물 - 고등어 - 양념재료 - 나머지 채소를 순서대로 넣고 뚜껑을 닫아주세요.
- 3 만능찜 모드 / 조리시간 20분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



등갈비 김치찜

요리모드 및 시간



만능찜 / 30분

| 재료 (4인분)

묵은지 500g, 돼지 등갈비 (핏물제거) 600g, 양파 60g, 대파 50g, 물 100ml, 간장 1T, 고춧가루 1T, 다진 마늘 1T, 맛술 2T, 다진 마늘 2T, 후춧가루 1/4t

| 만들기

- 1 등갈비는 찬물에 30분 이상 담가 핏물을 제거하고, 채소는 큼직하게 썰어 준비합니다.
- 2 내솥에 모든 재료를 잘 섞어 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 만능찜 모드 / 조리시간 30분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



맥반석 달걀

요리모드 및 시간



만능찜 / 60분

| 재료 (4인분)

달걀 8개, 물 500ml

| 만들기

- 1 내솥에 달걀과 물을 넣어주세요.
- 2 만능찜 모드 / 조리시간 60분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



잡채

요리모드 및 시간

 볶음 / 3분 →  만능찜 / 3분
(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

마른 당면 200g, 소고기 (잡채용) 120g, 식용유 1T, 당근 60g, 느타리버섯 100g, 양파 100g, 시금치 100g

| 양념

간장 4T, 설탕 2T, 다진 마늘 1t, 참기름 1T, 깨소금 1t, 후추가루 1/8t

| 만들기

- 1 당면은 30분간 물에 불리고 당근과 양파는 채썰어 준비합니다.
- 2 볶음 모드 / 조리시간 3분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 예열된 내솥에 식용유를 두르고 소고기를 3분간 볶아주세요.
- 4 내솥에 소고기-당면-양념재료-채소를 순서대로 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 5 만능찜 모드 / 조리시간 3분 설정 후 시작 버튼을 눌러주세요.
- 6 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하고 재료를 잘 섞어 완성합니다.



찜닭

요리모드 및 시간



만능찜 / 30분

| 재료 (4인분)

조각 닭 1마리, 감자 200g, 당근 100g, 양파 100g, 대파 50g, 표고버섯 3개

| 양념

간장 6T, 설탕 2T, 물엿 2T, 맛술 2T, 다진 마늘 1T, 후춧가루 1/4t, 참기름 1T, 청양고추 2개, 물 50ml

| 만들기

- 1 대파는 어슷썰고, 나머지 채소는 큼직하게 깍둑썰기하여 준비합니다.
- 2 내솥에 모든 재료를 잘 섞어 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 만능찜 모드 / 조리시간 30분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.

Tip 조각 닭은 1kg 이하의 크기를 권장합니다.



홍합찜

요리모드 및 시간



만능찜 / 3분

| 재료 (4인분)

홍합 1.2kg, 채 썬 양파 150g, 물 200ml, 맛술 1T, 대파 30g, 간마늘 5쪽, 청양고추 2개, 소금 0.5t

| 만들기

- 1 홍합은 수염을 제거하고 소금물에 30분간 해감하여 준비합니다.
- 2 내솥에 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 만능찜 모드 / 조리시간 3분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



당근 케이크

요리모드 및 시간



베이킹 / 40분

| 재료 (4인분)

잘게 다진 당근 100g, 설탕 150g, 계란 2개, 박력분 100g, 베이킹 파우더 3g, 베이킹소다 2g, 시나몬 파우더 2g, 잘게 다진 호두 70g, 식용유 2T

| 만들기

- 1 박력분과 베이킹 파우더, 베이킹소다, 시나몬 파우더는 체어 쳐 준비합니다.
- 2 보울에 계란 - 설탕 - 나머지 재료를 순서대로 넣어가며 잘 섞어주세요.
- 3 내솥에 반죽을 넣고 뚜껑을 닫아주세요.
- 4 베이킹 모드 / 조리시간 40분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 조리가 끝나면 내솥을 뒤집어 케이크를 꺼내 완성합니다.

Tip 당근케이크 위에 마스카포네 아이싱을 올려 더욱 풍미 있는 디저트를 즐겨보세요!
무염버터 (70g)와 슈가 파우더 (70g), 마스카포네 치즈 (170g)를 잘 섞은 후, 케이크 위에 올려 완성합니다.



오렌지 스펀지 케이크

요리모드 및 시간



베이킹 / 40분

| 재료 (4인분)

무염버터 150g, 설탕 150g, 계란 2개, 박력분 140g, 베이킹 파우더 4g, 잘게 다진 오렌지 껍질 1/2개분, 오렌지즙스 2

| 만들기

- 1 박력분과 베이킹 파우더는 체에 쳐 준비합니다.
- 2 보울에 계란-설탕-버터-나머지 재료를 순서대로 넣어가며 잘 섞어주세요.
- 3 내솥에 반죽을 넣고 뚜껑을 닫아주세요.
- 4 베이킹 모드 / 조리시간 40분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 조리가 끝나면 내솥을 뒤집어 케이크를 꺼내 완성합니다.



초코 케이크

요리모드 및 시간



베이킹 / 45분

| 재료 (4인분)

무염버터 150g, 설탕 200g, 계란 3개, 우유 130ml, 박력분 140g, 코코아 파우더 60g,
베이킹 파우더 7g, 베이킹용 초코칩 50g

| 만들기

- 1 박력분과 코코아 파우더, 베이킹 파우더는 체에 쳐 준비합니다.
- 2 보울에 계란-설탕-버터-나머지 재료를 순서대로 넣어가며 잘 섞어주세요.
- 3 내솥에 반죽을 넣고 뚜껑을 닫아주세요.
- 4 베이킹 모드 / 조리시간 45분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 조리가 끝나면 내솥을 뒤집어 케이크를 꺼내 완성합니다.



치즈케이크

요리모드 및 시간



베이킹 / 40분

| 재료 (4인분)

무염버터 15g, 박력분 150g, 크림치즈 400g, 설탕 200g, 달걀 3개, 플레인 요거트 85g 3개

| 만들기

- 1 박력분은 체에 쳐 준비합니다.
- 2 보울에 계란-설탕-버터-나머지 재료를 순서대로 넣어가며 잘 섞어주세요.
- 3 내솥에 준비한 반죽을 넣고 뚜껑을 닫아주세요.
- 4 베이킹 모드 / 조리시간 40분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 조리가 끝나고 보온 모드로 넘어가면, 뚜껑을 닫은 채로 30분간 기다립니다.
- 6 내솥을 뒤집어 케이크를 꺼내 완성합니다.

Tip 완성된 치즈케이크는 냉동실에 넣어 차갑게 보관하세요.



닭가슴살 스테이크

요리모드 및 시간



수비드 / 4시간

| 재료 (4인분)

닭가슴살 4조각, 소금 1T, 후춧가루 1/4t, 로즈마리 1t, 물 1L, 진공팩

| 만들기

- 1 닭가슴살은 소금과 후추, 로즈마리로 양념하여 준비합니다.
- 2 닭가슴살을 진공팩에 넣어 진공처리한 뒤, 내솥에 넣어주세요
- 3 내솥에 물 1L를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 수비드 모드 / 조리시간 4시간 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 조리가 끝나면 진공팩에서 스테이크를 꺼내 완성합니다.



쇠고기 스테이크 (파스트라미)

요리모드 및 시간

 수비드 / 4시간

| 재료 (4인분)

스테이크용 소고기 (150g) 4조각, 소금 1t, 머스터드 1T, 통후추 1t, 진공팩, 물 1L

| 만들기

- 1 소고기는 소금과 머스터드, 통후추로 양념하여 준비합니다.
- 2 소고기를 진공팩에 넣어 진공처리한 뒤, 내솥에 넣어주세요
- 3 내솥에 물 1L를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 수비드 모드 / 조리시간 4시간 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 조리가 끝나면 진공팩에서 스테이크를 꺼내 완성합니다.



식혜

요리모드 및 시간



수비드 / 4시간



볶음 / 5분

(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

옛기름 티백 (35g) 3개, 흰쌀밥 180g, 설탕 8T, 물 1.8L

| 만들기

- 1 옛기름 티백과 밥, 물을 내솥에 넣고 뚜껑을 잠가주세요. (설탕 제외)
- 2 수비드 모드 / 조리시간 4시간 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 조리가 끝나면, 티백을 제거하고 설탕을 넣어주세요.
- 4 볶음 모드 선택 / 조리시간 5분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 5분간 충분히 끓여 식혜를 완성합니다.



소시지리조또

요리모드 및 시간

볶음 / 5분 → 밥 / 15분

(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

쌀 300g, 소시지 300g, 잘게 다진 양파 40g, 가염버터 15g, 물 600ml, 올리브오일 2t, 소금 1t, 파슬리 가루 1/2t

| 만들기

- 1 볶음 모드 / 조리시간 5분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 2 예열 된 내솥에 소시지와 올리브유, 양파, 쌀을 넣고 5분간 볶아주세요.
- 3 내솥에 물과 소금을 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 밥 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출합니다.
- 6 버터와 파슬리를 넣고 잘 섞어 완성합니다.

Tip 소시지는 한 입 크기로 잘라주세요.



잡곡밥

요리모드 및 시간



밥 / 25분

| 재료 (4인분)

잡곡 400g, 물 500ml

| 만들기

- 1 내솥에 잡곡과 물을 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 2 밥 모드 / 조리시간 25분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



해물버섯밥

요리모드 및 시간



밥 / 15분

| 재료 (4인분)

쌀 400g, 물 500ml, 손질 전복 4마리, 새우살 100g, 바지락살 100g, 표고버섯 60g, 다시마 조각 4개

| 만들기

- 1 버섯과 해산물은 먹기 좋은 크기로 썰어 준비합니다.
- 2 내솥에 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 밥 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



후기 이유식

요리모드 및 시간



밥 / 15분

| 재료 (4인분)

쌀 130g, 물 450ml, 체다 치즈 슬라이스 1장, 닭 안심 60g, 아스파라거스 30g, 브로콜리 30g

| 만들기

- 1 쌀은 2시간 이상 충분히 불려 주세요.
- 2 야채와 닭고기는 아이가 먹기 좋은 크기로 다져 준비합니다.
- 3 내솥에 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 밥 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.

Tip 요리가 끝나고 국자로 으깨듯이 저어주면 더욱 부드러운 식감의 이유식을 완성할 수 있습니다.



흰쌀밥

요리모드 및 시간



밥 / 15분

| 재료 (4인분)

쌀 400g, 물 500ml

| 만들기

- 1 내솥에 쌀과 물을 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 2 밥 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



사워크림

요리모드 및 시간



요거트 / 8시간

| 재료 (4인분)

생크림 500ml, 떠먹는 플레인 요거트 (85g) 1개

| 만들기

- 1 내솥에 생크림과 요거트를 넣고 잘 섞어주세요.
- 2 요거트 모드 / 조리시간 8시간 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 조리가 끝나면 중탕 소독한 용기에 보관하여 완성합니다.



요거트

요리모드 및 시간

 요거트 / 8시간

| 재료 (4인분)

우유 1L, 떠먹는 플레인요거트 (85g) 1개 (혹은 액상 발효유 150ml)

| 만들기

- 1 내솥에 우유와 요거트를 넣고 잘 섞어주세요.
- 2 요거트 모드 / 조리시간 8시간 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 조리가 끝나면 중탕 소독한 용기에 보관하여 완성합니다.



소갈비찜

요리모드 및 시간



압력요리 / 40분

| 재료 (4인분)

소갈비 1kg, 무 100g, 당근 100g, 양파 100g, 대파 50g, 표고버섯 4개, 간장 6T, 설탕 4T, 물엿 2T, 맛술 1T, 다진 마늘 1T, 참기름 1T, 후추가루 1/4t

| 만들기

- 1 갈비는 찬물에 30분 이상 담가 핏물을 제거합니다.
- 2 채소는 한 입 크기로 썰어 준비합니다.
- 3 내솥에 모든 재료를 잘 섞어 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 압력요리 모드 / 조리시간 40분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 압력조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



뱅쇼

요리모드 및 시간



국물요리/15분

| 재료 (4인분)

레드와인 2병, 레몬 2개, 사과 2개, 오렌지 2개, 시나몬스틱 2개, 정향 4개, 설탕 10T

| 만들기

- 1 과일은 씨를 제거하고 껍질 채 슬라이스하여 준비합니다.
- 2 내솥에 와인과 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 압력요리 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



복숭아잼

요리모드 및 시간



국물요리/10분



수비드 /30분

| 재료 (4인분)

복숭아 슬라이스 (껍질, 씨 제거) 1kg, 설탕 500g, 레몬즙 50ml, 물 50ml

| 만들기

- 1 내솥에 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 2 국물요리 모드 / 조리시간 10분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 3 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하고, 시작 · 정지 버튼을 3초간 눌러 보온을 종료합니다.
- 4 수비드 모드 / 조리시간 30분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 조리가 끝나면 잼을 보울에 옮겨 담고 핸드블렌더로 곱게 갈아 완성합니다.

Tip 더욱 진득한 잼을 원한다면, 수비드 조리가 끝나고 볶음 모드로 10분간 추가 조리하세요!



삼계탕

요리모드 및 시간



압력요리 / 40분

| 재료 (4인분)

삼계탕용 닭 (500g) 2마리, 간마늘 6쪽, 대파 50g, 대추 4개, 물 800ml, 한방재료팩 2개, 소금 약간

| 만들기

- 1 닭은 껍질과 지방을 제거하여 준비합니다.
- 2 내솥에 모든 재료를 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 압력요리 모드 / 조리시간 40분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하고 기호에 맞게 소금간 하여 완성합니다.

Tip 닭은 500g 이하의 영계를 권장합니다.



수육

요리모드 및 시간



압력요리 / 40분

| 재료 (4인분)

돼지고기 통삼겹 1.2kg, 된장 2T, 대파 50g, 간마늘 5쪽, 통후추 1T, 맛술 2T, 물 1L

| 만들기

- 1 내솥에 물과 된장, 맛술을 넣고 잘 풀어주세요.
- 2 나머지 모든 재료를 넣은 뒤 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 압력요리 모드 / 조리시간 40분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하여 완성합니다.



장조림

요리모드 및 시간



압력요리 / 40분

| 재료 (4인분)

소고기 홍두깨살 (장조림용) 400g, 파리고추 50g, 간장 6T, 설탕 2T, 물엿 1T, 맛술 1T, 큼직하게 썬 대파 100g, 간마늘 5쪽, 후추가루 1/4t, 물 200ml

| 만들기

- 1 홍두깨살은 찬물에 30분 이상 담가 핏물을 제거합니다.
- 2 내솥에 모든 재료를 잘 섞어 넣고 뚜껑을 잠가주세요.
- 3 압력요리 모드 / 조리시간 40분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 4 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하고, 고기를 결대로 얇게 찢어 완성합니다.



토마토 푸실리 파스타

요리모드 및 시간



볶음 / 5분



압력요리 / 15분

(볶음모드 선택 > 예열완료 > 재료투입 > 조리시작)

| 재료 (4인분)

푸실리 파스타면 250g, 토마토소스 600g, 올리브유 1T, 돼지고기 다짐육 200g,
잘게 다진 양파 200g, 물 250ml

| 만들기

- 1 볶음모드 / 조리시간 5분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 2 예열 된 내솥에 올리브유를 두르고 돼지고기와 양파를 5분간 볶아주세요.
- 3 물과 파스타면을 넣고 토마토 소스로 덮어준 뒤, 뚜껑을 잠가주세요.
- 4 압력요리 모드 / 조리시간 15분 설정 후, 시작 버튼을 눌러주세요.
- 5 압력 조리가 끝나면 스팀을 배출하고 잘 섞어 완성합니다.

Tip 파마산 치즈를 뿌리면 더욱 풍미있는 스파게티를 즐길 수 있습니다.

Tefal®

www.tefal.co.kr

A/S 문의 : 1833-4220
제품문의 : 080-733-7878