



Recipe Book

에어프라이어 레시피 북





차례

1	감자스틱	4
2	새우튀김	5
3	매운 닭다리 구이	6
4	웨지감자	8
5	레몬소스 연어구이	10
6	치킨 샐러드	12
7	통 삼겹살 구이	14
8	생선구이	16
9	감자 크로켓	18

※조리온도와 시간은 재료의 크기 및 사용자의 기호에 따라 변경될 수 있습니다.



160~180℃



15min

감자스틱

바삭한 감자스틱입니다. 뜨거울 때보다 한 김 식힌 후 먹으면 더욱 바삭하게 즐길 수 있습니다.

주의

감자튀김, 감자스낵 등 탄수화물이 많은 식품의 가열과정에서 생성되는 아크릴아마이드를 최소화 하기 위해서는 레시피에 제시된 시간과 온도 이상으로 조리를 피해 주시기 바랍니다. 적은 양을 지나치게 오랜 시간 조리하여 감자튀김 색이 진해지면 건강에 해로울 수 있습니다.

- 감자(중) 3개
- 올리브유 1큰술
- 소금 약간
- 파마산 치즈가루
- 파슬리 가루

1. 감자를 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 후 8mm 두께로 자른 뒤 물에 담가 30분 이상 두어 전분기를 제거한다.
2. 물기를 뺀 후 키친타올로 두드려 물기를 제거한다.
3. 감자를 큰 용기에 담아 올리브유를 넣어 감자에 고루 버무려 준다.
4. 에어프라이어를 160℃ 로 예열한 뒤 감자를 넣고 10~15분간 튀겨준다.
5. 감자를 골고루 뒤집어 준 뒤 온도를 180℃ 로 조정하여 황금빛 노란색이 될 때까지 더 튀겨 완성한다.
6. 완성된 감자스틱에 입맛에 따라 소금과 파마산 치즈가루, 파슬리 가루를 뿌려준다.



새우튀김



180°C



7min

- 생새우 4~5마리
- 달걀 2개
- 빵가루
- 밀가루
- 후춧가루
- 카놀라유

1. 새우의 머리와 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
이 때 배 가운데 부분에 칼집을 내주면 새우가 동그랗게
말리지 않는다.
2. 손질한 새우에 소금과 후춧가루로 밑간한다.
3. 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 새우에 튀김옷을 입힌다.
4. 미리 예열한 에어프라이어에 새우를 넣고 180°C 에서
7분간 튀긴다.
5. 노릇하게 튀겨진 새우를 샐러드와 함께 접시에 담아 요리를
완성한다.

Tip 취향에 따라 기름맛을 더하고 싶으면 1/2 테이블스푼
정도의 기름을 재료나 튀김옷에 추가하셔도 좋습니다.





매운 닭다리 구이

오늘 저녁 술안주로 딱 좋은 매콤한
닭다리 구이입니다.



150~200°C



20min

• 닭다리 6개

• 마늘 1쪽

• 머스터드 1/2 큰술

• 황설탕 2작은술

• 고춧가루 1작은술

• 올리브유 1큰술

• 소금

• 후춧가루

양념

• 생강 20g

• 간장 2작은술

• 마늘 2쪽

• 참기름 2큰술

• 식초 1큰술

• 옥수수 녹말 1작은술

1. 마늘을 뺀 큰 용기에 담은 후 닭다리 6개와 머스터드, 황설탕, 고춧가루, 올리브유를 모두 넣고 섞어준다.
이 때 소금과 후춧가루로 간을 한다.
2. 생강 껍질을 벗긴 후 곱게 다져 다른 양념 재료와 잘 섞어준다.
3. 닭다리 전체에 양념을 바르고 20분 동안 재워둔다.
4. 200°C 로 예열해 둔 에어프라이어에 준비한 닭다리를 넣고 10분간 굽는다.
중간 중간 뒤집어 가면서 닭다리가 노릇노릇해질 때까지 구워준다.
5. 에어프라이어 온도를 150°C 로 조정하고 중간 중간 뒤집어 가면서 10분 더 구워 완성한다.

Tip

시판용 냉동치킨(멕시코산 치킨 왕, 치킨 텐더 스틱 등)을 기름기 없이
에어프라이어에 넣고 180°C 에서 15~20분간 튀겨주면 간단히
치킨요리를 완성할 수 있습니다.



웨이감자

매콤한 맛이 입맛을 당기는 웨이감자입니다.



180°C



15min

• 감자 2개(400g)

• 파마산 치즈가루

양념

• 식용유 2큰술

• 소금 1작은술

• 설탕 1작은술

• 고운 고춧가루(또는 파프리카 파우더) 2작은술

• 통후추 간 것 약간

1. 감자는 웨지 모양으로 썬다.
2. 볼에 양념 재료, 감자를 넣고 섞는다.
3. 180°C 에서 15분간 굽는다.
4. 감자를 뒤집어 준 후 약 5분간 노릇하게 굽는다.
5. 그릇에 담고 파마산 치즈가루를 뿌린다.

주의

감자튀김, 감자스낵 등 탄수화물이 많은 식품의 가열과정에서 생성되는 아크릴아마이드를 최소화 하기 위해서는 레시피에 제시된 시간과 온도 이상으로 조리를 피해 주시기 바랍니다. 적은양을 지나치게 오랜시간 조리하여 감자튀김 색이 진해지면 건강에 해로울 수 있습니다.



레몬소스 연어구이

연어와 상큼한 채소에 새콤달콤한 레몬을 곁들여
깔끔한 맛을 더한 메뉴입니다.



180°C



10~15min

• 연어 1토막(350g)

- 소금
- 후춧가루
- 어린잎 채소

소스

- 레몬 1개(레몬즙 3~4큰술, 채 썬 레몬껍질)
- 설탕 3큰술
- 물 2큰술
- 소금 1/2작은술
- 녹말 1작은술

-
1. 연어에 소금과 후추를 뿌리고, 180°C로 예열한 에어프라이어에 넣은 뒤 10~15분간 구워준다
 2. 연어가 익는 동안 준비한 레몬소스를 냄비에 넣고 바글바글 끓으면 채 썬 레몬 껍질을 넣어 레몬소스가 약간 줄어들 때까지 줄인다.
 3. 연어가 노릇노릇하게 익으면 접시에 꺼내어 담고 준비한 레몬소스를 끼얹어 준다.
 4. 어린잎 채소와 남은 레몬을 잘라 연어구이 옆에 함께 놓으면 스테이크 요리를 완성할 수 있다.



치킨 샐러드

겉은 바삭하고 속은 부드럽고 담백한
치킨 샐러드입니다. 머스터드와 마요네즈를
섞은 달콤한 드레싱은 한국인의 입맛에 딱 맞아요.



200°C



15min

-
- | | |
|------------|--------------|
| • 닭가슴살 2조각 | 소스 |
| • 우유 약간 | • 마요네즈 2큰술 |
| • 양상추 4~5장 | • 머스터드 1큰술 |
| • 어린잎 채소 | • 꿀 1큰술 |
| • 방울토마토 약간 | • 레몬즙 1/2작은술 |
| • 밀가루 1/2컵 | • 오렌지 주스 1큰술 |
| • 달걀 1개 | |
| • 빵가루 1/2컵 | |
-

1. 샐러드용 야채, 방울토마토는 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
2. 닭가슴살은 우유에 10분 정도 재워 비린내를 제거한다.
3. 키친타월로 닭가슴살의 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 잘라 소금, 후춧가루로 밑간한다.
4. 밑간한 닭가슴살에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 튀김옷을 입힌다.
5. 미리 예열한 에어프라이어에 닭가슴살을 넣고 200°C 에서 15분간 노릇하게 튀긴다.
6. 소스 재료를 모두 섞어 소스를 완성한다.
7. 접시에 샐러드를 듬뿍 담고 튀긴 닭가슴살을 얹어 소스와 곁들여 낸다.

Tip

취향에 따라 기름 맛을 더하고 싶으면 1/2 테이블 스푼 정도의 기름을
튀김옷에 추가하셔도 좋습니다.



통삼겹 구이

겉은 바삭하고 속은 촉촉한 통삼겹살 구이입니다.
굽는 동안 불필요한 기름이 쏙 빠지기 때문에
담백하게 즐길 수 있습니다.



180°C



20 ▶ 10 ▶ 10min

-
- 통삼겹 600g
 - 마늘 30개
 - 허브솔트 2작은술
-

1. 통삼겹은 2등분한 후 허브솔트를 뿌려 문지른다.
2. 통삼겹을 바스켓에 넣는다.
3. 180°C에서 20분 ▶ 옆으로 돌려 10분간 굽는다.
4. 다시 반대편으로 돌려 마늘을 넣고 10분간 굽는다.
5. 먹기 좋은 두께로 썰어 그릇에 담는다.

Tip

덜 익었을 경우 140 ~ 160°C에서 더 구워줍니다.
고기 양에 따라 굽는 시간을 적절하게 조절해 줍니다.



생선 구이

겉은 바삭하고 속은 촉촉해 담백하게 즐길 수 있습니다.



180°C



10 + 5min

-
- 생선 1마리
 - 소금
 - 레몬 1개
 - 종이호일
 - 쌀뜨물

-
1. 잘 손질한 생선을 쌀뜨물에 30분 정도 담군 후 물기를 제거한다.
 2. 소금을 골고루 뿌려준 다음 10분 정도 그대로 둔다.
 3. 180°C로 예열한 에어프라이어에 생선을 넣는다.
 4. 180°C에서 10분 ▶ 뒤집어서 3 ~ 5분간 구워준다
 5. 접시에 담아 레몬 즙을 뿌려 완성한다.

Tip

생선을 쌀뜨물에 담군 후 구워주면 비린내가 많이 사라집니다.
종이호일을 바스켓에 깔고 조리하면 세척이 더 간편해 집니다.



감자 크로켓

겉은 바삭하고 속은 부드러운 감자 크로켓입니다.
술안주 또는 아이들 간식으로 좋습니다.



200°C



7min

-
- | | |
|---------------------|---------------|
| • 감자(중) 2개 | • 밀가루 1/2컵 |
| • 슬라이스 햄 2장 | • 달걀 1개 |
| • 양파(소) 1/2개 | • 빵가루 1/2컵 |
| • 우유 1큰술 | |
| • 샐러드용 채소와 방울토마토 약간 | 소스 |
| • 식용유 | • 두부 50g |
| • 소금 | • 플레인 요거트 50g |
| • 후춧가루 | • 참깨 1/2 작은술 |
| | • 소금 |
-

1. 감자는 꼭 삶아서 익힌 뒤 껍질을 벗기고 볼에 넣어 뜨거울 때 포크로 으갠다.
2. 슬라이스 햄을 잘게 다진다.
3. 양파를 잘게 다진 다음 식용유를 두른 팬에 투명해지도록 볶는다.
4. 으갠 감자에 우유를 넣고 고루 섞어 소금과 후춧가루로 간한 후 미리 볶아 둔 양파와 슬라이스 햄을 넣어 잘 섞는다.
5. 감자 반죽을 적당한 크기로 둥글게 모양을 만든다.
6. 둥글게 만든 감자 반죽에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 튀김옷을 입힌다.
7. 미리 예열한 에어프라이어에 크로켓 반죽을 5 ~ 6개를 넣은 후 200°C에서 6~7분간 튀겨 완성한다.
8. 블렌더에 소금을 제외한 두부 요거트 크림소스 재료를 모두 넣고 곱게 간 다음 소금으로 간해 완성한다.
9. 크로켓과 샐러드, 두부 요거트 크림소스를 그릇에 담는다.

Tip

취향에 따라 기름맛을 더하고 싶으면 1/2 테이블 스푼 정도의 기름을 튀김옷에 추가하셔도 좋습니다.



에어프라이어
레시피 북