

01 완두콩&주키니 페피트와 펜넬 샐러드

재료(4인분 기준)

- 50g 완두콩&주키니 페피트
- 적당량 샐러드 야채
- 10g 반건조 토마토
- 20g 펜넬 슬라이스
- 30g 수비드 당근채
- 10g 적양파 슬라이스
- 치즈 곱포
- IQF딜

레몬 소스 비니거(*20)

- 디종 머스타드 20g
- 화이트 발사믹 식초 20g
- 포도씨유 90g
- 레몬 주스 10g



1인 포션



조리법

1. 완두콩&주키니 페피트는 소금을 약간 넣은 끓는 물에 삶아서 찬물로 헹궈준다.
2. 레몬 소스 비니거를 섞어서 준비한다.
3. 샐러드 야채와 펜넬, 적양파를 접시에 담고, 익힌 페피트와 레몬 비니거를 올려 마무리 한다. 약간의 후추를 추가하여도 좋다.

02 완두콩&주키니 페피트 타블레와 주키니 샐러드

기준)
 키니 호박
 듀엘 완두콩&주키니 페피트
 그레이н 머스타드
 디아 휘핑크림
 초
 호추
 테일 새우



조리법

1. 소금을 넣은 끓는물에 페피트를 넣고 8분간 삶아준 뒤 찬물로 헹궈준다.

03 병아리콩 페피트와 건과일, 로스티드 펌킨

재료(4인분 기준)

- 80g 봉듀엘 병아리콩 페피트
- 20g 양파 다이스
- 10g 건자두
- 10g 건살구
- 50g 페피트 야채 스톡(필요 시, 더 추가)
- 단호박
- 호박씨, 브라운 슈가
- 호두 기름



1인 포션



조리법

1. 병아리콩&옥수수 페피트는 소금을 약간 넣은 끓는 물에 6분간 삶아서 찬물로 헹궈준다.
2. 팬에 양파를 볶아주고, 건자두와 건살구를 추가하여 더 볶아준다.
3. 2에 페피트 야채 스톡을 넣고, 15-20분정도 더 익혀준다.
4. 3에 익힌 페피트를 넣고 마무리한다.
5. 단호박은 슬라이스로 절단하여 오일과 소금, 설탕을 뿌려서 200도 오븐에 20분간 구워준다.
6. 플레이트에 익힌 페피트를 담고 구운 단호박과 호박씨를 올려서 마무리 한다.

04 병아리콩&옥수수 페피트 커리

재료(4인분 기준)

- 60g 칩피& 옥수수 페피트
- 20g 봉듀엘 수비드 병아리콩
- 1 pin 커리 씨즈닝
- 30g 파인애플
- 30g 사과
- 30g 샐러리
- 40g 봉듀엘 양송이 슬라이스
- 30g 양파 다이스
- 50g 익힌 홍합
- 10g 차이브
- 소금, 타바스코, 후레쉬 민트,
- IQF 코리앤더
- 1개 라임 제스트, 주스
- 50g 오렌지 주스
- 30g 코코넛 밀크
- 50g 칸디아 휘핑크림
- 50g 포도씨유



1인 포션



조리법

1. 냄비에 오일을 두르고 양파를 볶아준다.
2. 양파가 투명하게 살짝 익으면, 커리 씨즈닝과 파인애플, 샐러리 줄기, 사과를 다이스 상태로 넣어주고, 병아리콩, 양송이, 라임 주스, 제스트를 넣어준다.
3. 2의 야채가 살짝 볶아지면, 칸디아 휘핑크림과 코코넛 밀크를 넣고 5분정도 더 끓여준다.
4. 마지막으로 익힌 홍합과 5분 블렌칭한 칩피&옥수수 페피트를 넣고 각종 허브를 넣고 마무리한 뒤 따뜻하게 서빙한다.

05 모렐을 곁들인 렌틸&당근 페피트

재료(4인분 기준)

- 60g 봉듀엘 렌틸&당근 페피트
- 30g 냉동 모렐
- 20g 봉듀엘 미니 당근
- 20g 냉동 샬롯
- 30g 포도씨유
- 80g 화이트 와인
- 80g 칸디아 휘핑크림
- 80g 송아지 육수
- IQF 파슬리
- 소금



1인 포션



조리법

1. 냄비에 샬롯을 볶아주고, 냉동 모렐을 넣어 볶아준다.
2. 1의 모렐에 화이트 와인을 넣어 디글레이징 해주고, 와인을 줄여준다.
3. 2에 송아지 육수를 넣고, 크림을 넣어준다.
4. 마지막에 5분간 블렌칭한 렌틸&당근 페피트를 넣고 마무리 해준다.

06 렌틸&당근 페피트 리조또와 옥수수 소스

재료(4인분 기준)

- 100g 봉듀엘 렌틸&당근 페피트
- 30g 포도씨유
- 30g 냉동 샐롯
- 60g 손질한 오징어(다이스)
- 40g 봉듀엘 슈퍼 스위트콘
- 60g 칸디아 휘핑크림
- 2g 스페인쉬 갈릭
- 5g 생강
- 소금
- 타바스코



1인 포션



조리법

1. 렌틸&당근 페피트는 소금을 약간 넣은 끓는 물에 8분간 삶아서 찬물로 헹궈준다.
2. 냄비에 옥수수와 생강, 마늘을 넣고 옥수수가 잠길 정도 까지 물을 넣고 끓여준다.
3. 2에 크림을 넣고 1분정도 갈아준다.
4. 팬에 기름을 두르고 샐롯을 소테해주고, 오징어 다이스를 넣어 볶아준다.
5. 4에 3의 옥수수 소스를 넣어 섞어주고, 미리 익힌 페피트를 마무리 해준다.

07 치킨 버섯 그라탕

재료(4인분 기준)

- 40g 봉듀엘 병아리콩&옥수수 페피트
- 40g 봉듀엘 완두콩&주키니 페피트
- 20g 냉동 샐롯
- 10g 봉듀엘 양송이
- 10g 냉동 포르치니
- 10g 냉동 모렐
- 400g 우유
- 25g 버터
- 20g 밀가루
- 소금, 후추, 넛맥



1인 포션



조리법

1. 2가지의 페피트는 각각 소금을 약간 넣은 끓는 물에 5분간 삶아서 찬물로 헹궈준다. 익힌 페피트 스톡을 따로 보관한다.
2. 팬에 먼저 양파를 볶아주고, 3가지 버섯을 넣고 볶아준다.
3. 버터와 밀가루, 우유로 베샤멜 소스를 끓여준다.
4. 익힌 버섯과 페피트 위쪽으로 베샤멜 소스를 부워주고, 치즈를 뿌린 뒤 200도 오븐에서 10분정도 익혀준다.
5. 그라탕과 함께 구운 치킨을 곁들여준다

08 병아리콩 페피트 라이스 푸딩

재료(4인분 기준)

- 60g 봉듀엘 병아리콩&옥수수 페피트
- 100g 우유
- 100g 페피트 야채 스톡
- 14g 설탕
- 바닐라빈
- 계절과일



1인 포션



조리법

1. 병아리콩&옥수수 페피트는 소금을 약간 넣은 끓는 물에 5분간 삶아서 찬물로 헹궈준다. 익힌 페피트 스톡은 따로 보관한다.
2. 냄비에 우유와 스톡, 설탕, 바닐라를 넣고 살짝 끓여준다.
3. 2에 익힌 페피트를 넣고 10분정도 페피트가 익을때까지 익혀준다.
4. 익힌 페피트는 베린에 담고, 계절과일을 올려 마무리한다.