



구아카몰 샐러드

샐러드 세미나

아보카도의 입자가 살아있는 청키 구아카몰에 치즈와 야채를 넣어 간단하게 준비하는 구아카몰 샐러드

구아카몰 샐러		
청키 구아카몰	1 ea	1. 냉동 청키 구아카몰을 냉장 해동 또는 전자렌지 1분 30초 해동하여 준비한다.
E.V.O	5 g	2. 해동된 구아카몰에 E.V.O와 레몬농축주스, 소금을 넣어 씨즈닝을 해준다.
레몬농축주스 1L	2 g	3. 옐로우 콘또띠야는 해동후 1/4 자른 뒤, 상온에서 10분정도 말린 후에, 180도 후라이нг 하여 준비한다.
소금	1 g	4. 고다치즈와 적양파, 방울 토마토는 먹기 좋게 10mm 정도 다이스로 잘라준다.
고다치즈[블록]47*105*38	40 g	5. 새우는 소금, 후추, 에스플렛트 고추가루를 살짝 뿌려서 팬 후라이нг 해준다. (에스플렛트 고추가루는 생략하여도 된다.)
적양파	40 g	5. 모든 원료가 준비되면, 샐러드 볼에 구아카몰과 치즈, 양파, 방울 토마토를 가볍게 섞어 담아주고, 상단에 새우를 자연스럽게 올려준다.
방울 토마토	30 g	6. 튀겨진 나초칩은 옆쪽으로 꽂아서 마무리 해준다.
새우	5~6 ea	7. 기호에 따라 사워크림을 살짝 곁들인다.
옐로우콘또띠야	7~8 ea	
사워크림LP 1kg		



사워크림LP 1kg

고다치즈[블록]47*105*38

레몬농축주스 1L

옐로우콘또띠야



포르치니&스피나치 뇨끼 플레이트

샐러드 세미나

포근포근한 느낌의 감자 뇨끼와 향이 살아있는 포르치니 버섯, 크림 스피나치가 어울어진 뇨끼 플레이트

뇨끼		
익스트라테이스트(1kg)	30 g	1. 냉동 파타토 뇨끼를 끓은 물에 2분간 데쳐서 준비한다. 2. 팬에 버터를 녹이고, 데친 뇨끼를 소테해준다. 3. 동시에 해동한 포르치니 슬라이스를 함께 소테해준다. 4. 뇨끼와 포르치니가 색이 나면 해동한 시금치를 넣고 살짝 볶아준다. 5. 크림을 넣고, 면수, 소금, 후추로 마무리한다. 6. 접시에 뇨끼를 담아주고, 그뤼에르 치즈와 E.V.O로 마무리한다.
파타토	130 g	
냉동포르치니버섯	30 g	
밀포위시금치	40 g	
휘핑크림(칸디아)1L	50 g	
면수	10 g	
소금	적당량	
후추	적당량	
E.V.O	적당량	
그뤼에르치즈 200g	10 g	



그뤼에르치즈 200g



밀포위시금치



익스트라테이스트(1kg)



휘핑크림(칸디아)1L



냉동포르치니버섯

SIB



완두콩과 시금치를 곁들인 따뜻한 감자 뇨끼 샐러드

샐러드 세미나

버터에 노릇하게 구운 감자 뇨끼와 식감이 툭툭 살아있는 완두콩, 부드러운 시금치를 곁들인 따뜻한 뇨끼 샐러드

뇨끼 샐러드	
익스트라테이스트(1kg)	30 g
파타토	150 g
완두콩	70 g
밀포위시금치	50 g
휘핑크림(칸디아)1L	50 g
면수	10 g
이탈리안꼬포치즈(그라나치즈S) 240g	5 g
소금	적당량
후추	적당량
E.V.O	적당량

1. 냉동 파타토 뇨끼를 끓는물에 2분간 데쳐서 준비한다.
2. 팬에 버터를 녹이고, 데친 뇨끼가 어느정도 색이 날때까지 소테해준다.
3. 완두콩과 해동한 시금치를 팬에 넣고 함께 살짝 볶아준다.
4. 크림을 넣고 약간의 면수와 소금, 후추를 넣어 마무리한다.
5. 접시에 뇨끼를 담아주고, 그라나 치즈와 올리브 오일을 뿌려 마무리한다.



이탈리안꼬포치즈(그라나치즈S) 240g

완두콩

밀포위시금치

익스트라테이스트(1kg)

휘핑크림(칸디아)1L





숯 파스타 샐러드

샐러드 세미나

샐러드	
숯 파스타	150 g
스모크쿱드스펙	30 g
블랙 올리브	25 g
적양파	15 g
청 파프리카	25 g
오이	30 g
방울 토마토	50 g
후레쉬 모짜렐라	40 g
그라나치즈(하드치즈스틱) 220g	5 g

1. 스펙꼬뜨, 적양파, 파프리카, 오이, 후레쉬 모짜렐라는 손질하여 1.5cm 다이스로 잘라준다.
2. 블랙 올리브는 얇게 슬라이스 하고, 방울 토마토는 작은 조각으로 4/1컷한다.
3. 샐러드 볼에 익힌 숯 파스타를 담고, 준비한 야채를 가지런히 담아준다.

이탈리안 드레싱	
E.V.O	40 g
화이트 와인 식초	12 g
이탈리안꼬포치즈(그라나치즈분말F)	5 g
냉동파슬리 500g	5 g
냉동바질(250g)	5 g
냉동오레가노 200g	1 g
냉동다진마늘블럭 1kg	5 g
양파 분말	1 g
레몬농축주스 1L	5 g
설탕	4 g
소금	3 g
후추	0.5 g
적 파프리카(다이스)	15 g

1. 전 재료를 잘 혼합하여, 준비한다.





스��이크 샐러드

샐러드 세미나

샐러드	
프릴아이즈	20 g
이자트릭스	20 g
절단당근 4/1	10 g
그린빈	80 g
슈퍼스위트콘	30 g
냉동아보카도-슬라이스(1kg)	40 g
방울 토마토	30 g
스테이크 조각	80 g
이탈리안꼬포치즈(그라나치즈S) 240g	10 g

1. 샐러드볼에 프릴아이즈와 이자트릭스, 절단 당근을 담는다.
2. 팬에 그린빈과 옥수수를 살짝 볶아 가온시켜주고, 다시 팬에 스테이크 조각을 올려고 색을 내준다.
3. 가온시킨 그린빈과 옥수수를 샐러드볼에 담고, 나머지 아보카도와 토마토, 가온한 스테이크를 자연스럽게 담아준다.
4. 이탈리안 꼬포치즈를 올려 마무리한다.

라임 비네그레트	
E.V.O	20 g
물	10 g
라임농축주스-이태리	10 g
꿀	4 g
소금	적당량

1. 전 재료를 잘 혼합하여, 준비한다.



이탈리안꼬포치즈(그라나치즈S) 240g



그린빈



슈퍼스위트콘



냉동아보카도-슬라이스 (1kg)



라임농축주스-이태리





스펙꼬트를 곁들인 무화과 샐러드

샐러드 세미나

샐러드	
버터헤드	25 g
이자트릭스	25 g
당적무화과_2.5kg	80 g
스펙꼬트	70 g
크림치즈(미국산)1.36kg	40 g
라비올리 알 4 프로마지	50 g
헤이즐넛 콩까세	10 g

1. 스펙꼬트는 얇게 슬라이스하여 준비한다.
2. 크림치즈는 1cm정도의 다이스로 썰어서 준비한다.
3. 라비올리는 끓는물에 2분간 데쳐서 삶아주고, 올리브유를 살짝 묻혀 놓는다.
4. 준비된 야채와 무화과, 스펙꼬트, 크림치즈, 라비올리를 자연스럽게 올려주고, 맨 마지막에 토스트한 헤이즐넛 콩까세를 올려 마무리한다.

메이플 발사믹 비네그레트	
E.V.O	30 g
단풍당시럽(1kg)	18 g
발사믹디모데나(아세트)-3L	10 g
소금	적당량
후추	적당량



당적무화과_2.5kg



발사믹디모데나(아세트)-3L



라비올리 알 4 프로마지





프로슈토 칩을 곁들인 브로콜리 샐러드
샐러드 세미나

샐러드	
브로콜리	150 g
프렌치스타일믹스	50 g
절단비트 1/2	30 g
자숙 새우	50 g
미니당근	10 g
페타 치즈	20 g
아몬드 슬라이스	10 g
이탈리안생햄(슬라이스)	10 g
적양파 다이스	20 g

1. 브로콜리와 프렌치 스타일 믹스, 미니 당근은 냉장 해동 해준다.
2. 페타는 작은 다이스로 잘라준다. (약 1cm 정도)
3. 아몬드는 살짝 로스팅하여 준비하고, 프로슈토는 후라이팬에 토스트하여 준비한다.
4. 샐러드볼에 모든 원료를 자연스럽게 담아주고, 로스팅한 아몬드와 프로슈토 칩을 올려 마무리한다.

샐롯 메이플 비네그렛트	
냉동샐롯(슬라이스) 1.5kg	20 g
E.V.O	30 g
화이트 발사믹	12 g
단풍당시럽(1kg)	12 g
디종 머스타드	5 g
소금	적당량
후추	적당량

1. 냉동 샐롯은 잘게 잘라준다.
2. 작게 자른 샐롯과 나머지 원료를 다 넣고 잘 혼합하여 준비한다.





크림치즈 커널을 곁들인 바질 딸기 샐러드
샐러드 세미나

샐러드	
버터헤드	30 g
바질	20 g
베리베리딸기(A급혼합형)	150 g
피칸(로스팅)	20 g
브리	50 g
크림치즈 커널	30 g
E.V.O	적당량
사바	적당량

1. 버터헤드와 바질, 딸기를 접시 위에 자연스럽게 플레이팅해준다.
2. 딸기와 바질 위쪽으로 피칸과 브리를 얹어주고, 크림치즈 커널은 작은 스푼으로 떠서 얹어준다.
3. 마지막으로 올리브 오일과 사바를 자연스럽게 뿌려 마무리해준다.

크림치즈 커널	
크림치즈(미국산)1.36kg	100 g
마스카포네500g(냉동)	50 g

1. 크림치즈를 살짝 가온하여 부드럽게 풀어준다.
2. 부드럽게 풀린 크림치즈에 해동된 마스카포네를 넣어 잘 섞어주고, 냉장보관한다.



베리베리딸기(A급혼합형)



브리



마스카포네500g(냉동)



사바





부라따 카프레제 샐러드

샐러드 세미나

샐러드	
방울 토마토 마리네이드	220 g
후레쉬부라따H 125g	1 ea
바질오일_1L	20 g
후레쉬 바질	10 g
이태리 케이퍼	10 g
소금	적당량
후추	적당량

1. 준비한 방울 토마토 마리네이드와 부라따를 접시에 자연스럽게 플레이팅해주고, 바질 오일과 바질, 케이퍼를 곁들여준다.
2. 부라따는 기호에 따라 소금, 후추를 뿌려서 마무리한다.

방울 토마토 마리네이드	
방울토마토	180 g
E.V.O	25 g
레몬농축쥬스 1L	5 g
라임농축쥬스-이태리	5 g
설탕	4 g
소금	1 g

1. 방울토마토를 반으로 자른 뒤, 나머지 원료와 잘 혼합하여 냉장 숙성 시켜준다.
2. 토마토는 냉장 2시간 이상 숙성후 차갑게 사용한다.



바질오일_1L



레몬농축쥬스 1L



라임농축쥬스-이태리

SIB



여러가지 구운 야채와 관찰레 토스트 샐러드

샐러드 세미나

샐러드	
월드믹스	120 g
반건조체리토마토_250g	50 g
냉동샐롯(슬라이스) 1.5kg	20 g
파타트르 파리지엔	60 g
보코치니	50 g
관찰레	25 g
건조파슬리 250g	적당량
사워도우빵	30 g

1. 월드믹스와 반건조체리토마토, 냉동 샐롯을 올리브오일과 발사믹 식초, 소금, 후추에 살짝 섞어 오븐에 구워준다. (200도 6-8분)
2. 파리지엔 감자와 다이스로 자른 사워도우도 올리브 오일과 소금, 후추를 뿌려 오븐에 구워준다. (200도 10분)
3. 관찰레는 작은 다이스로 자른 후, 후라이팬에서 토스트 해준다.
4. 준비된 야채들을 잘 섞어서 접시에 보기좋게 담아주고, 보코치니, 크루통, 관찰레 토스트등을 올려 마무리한다.

발사믹 갈릭 비네그렛	
E.V.O	20 g
발사믹디모데나(아세트)-3L	30 g
냉동다진마늘블럭 1kg	10 g
설탕	8 g
소금	적당량

1. 전 재료를 잘 혼합하여, 준비한다.





터키햄을 곁들인 망고&아보카도 샐러드 샐러드 세미나

샐러드	
오븐로스티드터키브레스트프리슬라이스	60 g
냉동망고청크 1kg	80 g
냉동아보카도-다이스(1kg)	80 g
구운옥수수	50 g
빼빼드-레드렌즈콩&당근	50 g
적양파 다이스	30 g
이자트릭스	25 g
이자벨	25 g

1. 냉동 망고와 아보카도는 냉장고에서 해동하여 준비한다.
2. 구운 옥수수는 전자렌지 2분 해동하여 준비한다.
3. 당근 페피트는 끓는 물에 8분간 삶은 뒤, 찬물에 헹궈서 준비한다.
4. 준비된 모든 원료를 샐러드 볼에 자연스럽게 담아 준다.

치포틀레 비네그렛	
해바라기유(5L)	30 g
치포틀레오일_250ml	20 g
화이트 와인 비니거	16 g
화이트 발사믹	10 g
꿀	20 g
냉동다진마늘블럭 1kg	1/2 ea
소금	1 g
냉동오레가노 200g	1 g

1. 전 재료를 잘 혼합하여, 준비한다.





오븐에 구운 미니 당근 샐러드

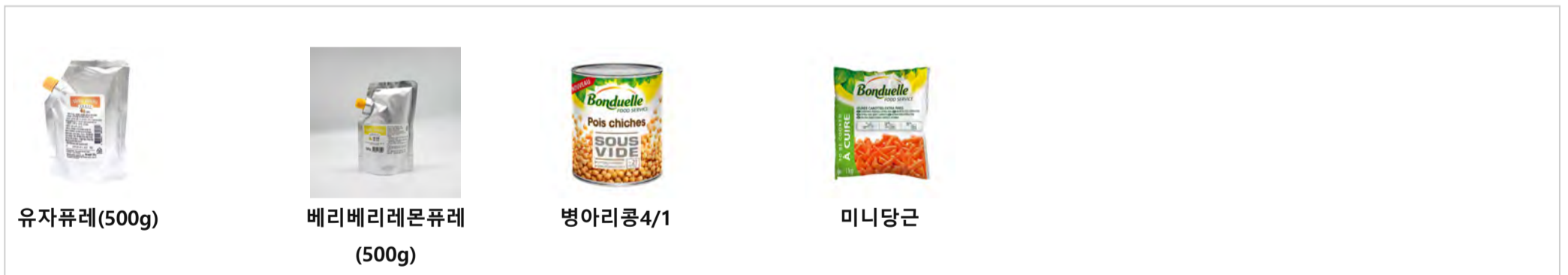
샐러드 세미나

샐러드	
미니당근	80 g
절단비트 1/2	40 g
병아리콩4/1	30 g
빼빼드-병아리콩&옥수수	40 g
보코치니	60 g
프릴아이즈	50 g
구운 잣	20 g
올리브 오일	적당량
소금	적당량
후추	적당량

1. 미니 당근과 비트는 올리브오일, 소금, 후추를 약간씩 뿌려 시즈닝을 한뒤 오븐에 살짝 구워준다. (180도 7분정도)
2. 병아리콩은 물기를 제거한 뒤, 180도 튀김기에 노릇하게 튀겨준다. (3-4분 정도)
3. 병아리콩 페피트는 끓는 물에 8분간 삶고, 찬물에 헹궈서 준비한다.
4. 모든 재료가 준비가 되면, 샐러드볼에 자연스럽게 담아 샐러드를 준비한다.

유자&레몬 비네그렛	
E.V.O	30 g
베리베리레몬퓨레(500g)	10 g
유자퓨레(500g)	5 g
소금	적당량
후추	적당량

1. 전 재료를 잘 혼합하여 준비한다.





부라타 프로슈토 샐러드
샐러드 세미나

부라타 프로슈토 샐러드	
프릴아이즈	30 g
카이피라	30 g
바질	10 g
이탈리안생햄(슬라이스)	50 g
방울 토마토	30 g
후레쉬부라따H 125g	1 ea
그라나치즈(하드치즈스틱) 220g	10 g
바질 페스토 소스	적당량
올리브오일	적당량
소금	적당량
후추	적당량

1. 프릴아이즈와 카이피라를 적당한 크기로 잘라서 접시에 담아준다.
2. 야채 위쪽으로 이탈리아 생햄과 바질, 방울 토마토를 먹기 좋게 잘라서 올려준다.
3. 부라따를 중앙에 올려주고, 부라따에는 올리브오일과 소금, 후추를 약간 뿌려준다.
4. 샐러드 야채에 같은 그라나 치즈를 뿌려주고, 바질 페스토 소스를 적당량 드리즐해준다.

바질 페스토 소스	
바질페스토(1kg)	30 g
EVO	30 g
소금	1 g

1. 전재료를 혼합하여 바질 페스토 소스를 준비한다.





부라따 그린피 샐러드

샐러드 세미나

부라따 그린피 샐러드	
이자벨	40 g
완두콩	100 g
후레쉬크란베리슬라이스	10 g
후레쉬부라따_125g	1 ea

1. 샐러드 접시에 이자벨을 깔아주고 소금물에 살짝 데친 완두콩을 얹어준다.
2. 완두콩 중앙에 부라타를 얹어주고, 후레쉬 크란베리 슬라이스를 보기 좋게 올려준다.
3. 샐러드와 부라타 위에 바닐라 드레싱을 드리즐 해주고, 완두콩 새싹 또는 신선한 허브로 마무리 해준다.

바닐라 드레싱	
올리브 오일	30 g
화이트 발사믹 식초	12 g
화이트 와인 식초	4 g
소금	0.5 g
후추	적당량
바닐라페이스트Y0150X(1kg)	2 g

1. 전재료를 섞어 바닐라 드레싱을 만들어 준다.



후레쉬크란베리슬라이스



완두콩



바닐라페이스트
Y0150X(1kg)

