

실습 과목/교수 :

서양조리실습

이기성(교수)

수업 일(분반) :

2025년 11월 18일 (화)

2025년 11월 19일 (수)

인원 및 수업시간 :

11반 ▶ 8조(학생)+1조(교수)

TUE ⇒ Time: 09:00 ~ 13:00

12반 ▶ 8조(학생)+1조(교수)

WED ⇒ Time: 14:00 ~ 18:00

음식 작품 :

한 조당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)



- ① Grilled Chicken Breast with Ricotta Cheese and Sun-dried Tomato
- ▶ 실습명 : ② Home-made Rocotta Cheese
- ③ Explanation of how to garnish dish

☒ 주의 사항(실습 배분) ☒

리코타 치즈(재료)는 1·2조(4명)이서 같이 만들 것

시금치, 당근 분배 금지

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order Q'ty (분배)	Standard & Remark
① Home-made Rocotta Cheese(4인분 기준)			
Milk	500ml	각조당 500ml	* 리코타치즈: 120g의 분량(유청- 500ml)
Fresh Cream	250ml	각조당 250ml	
Salt	2-4g		
Lemon Juice	15ml		
White Vineger	5ml		
② Grilled Chicken Breast with Ricotta Cheese and Sun-dried Tomato			
Chicken breast skin (개인꺼 확인)	100g		* 닭가슴살은 "본 나이프" 꽃아 공간 확보
Sun-dried tomato	4g		* 썬드라이 토마토는 아주 곱게 찹하여 리코타 치즈와 혼합해준다
Rocotta cheese(Home-Made)	15g		
Prosciutto Ham Slice	1ps		
White win(SO-JU)	15ml		
Oil	some		
Salt & Pepper	some		
Cooking Foil			* 쿠킹오일을 덮어 구워줌(180℃ 20분 굽니다)
Potato Mash			
Frozen Idaho Potato	1/2ps	각조당 1/2ps	* 냉동아이다호감자는 180℃에서 12분 굽는다.
Milk	80ml		* 구운 감자를 두꺼운 채에 내려준다.
Fresh Cream	20ml		
Nutmeg	some		
Salt	some		

Hot Garnish - Main How?			
<i>Herb cheery tomato(Grilled)</i>	2ps		* 대나무 꼬치에 꽂아서 준비할 것
<i>Spinach</i>	1ps	분배금지	
<i>Carrot Ball</i>	1ps	분배금지	
<i>Brussels sprouts</i>	1ps		
<i>Oregano leaves</i>	1ps		* 오레가노는 찬물에 담그어 살려 놓을 것
Caper Cream Sauce "Newburg Sauce의 응용소스 개념"			
<i>Caper finely chop</i>	10g		* 케이퍼와 피클은 아주 곱게 찹해준다.
<i>Pickle finely chop</i>	15g		
<i>Butter</i>	10g		
<i>Milk</i>	100ml		
<i>Fresh Cream</i>	50ml		
<i>Parmasan cheese</i>	some		
<i>Salt</i>	some		
<i>Dried parsley</i>	some		
<i>Egg Yolk</i>	1ea		* 불을 끄고 마지막에 넣어 준다(농도 유지)
<i>Lemon juice</i>	10ml		* 불을 끄고 마지막에 넣어 준다

* Bechamel Sauce(베샤멜 소스: 모체소스) *

- 베샤멜의 파생소스로 가장 많이 사용하는 소스의 일종

① Mornay Sauce(모네이 소스)

⇒ Bechamel Sauce+**Gruyere chees**+**Parmasan cheese**+Salt&pepper+White wine

② Soubise Sauce(슈비즈 소스)

⇒ **Onion(100g)**+**Whipping cream(500ml)**+Butter(30g)+Bay leafs(2ps)+Salt&Pepper

* Prefere Sauce(프레페레 소스): 초록계통의 소스로 슈비즈 소스에 시금치버터(시금치 갈아서)를 넣어 사용함

* 시금치버터: 시금치를 믹서에 갈아 냄비에 끓이면, 녹수가 엉키게 되는 녹수를 소창에 걸러 식힌 후 버터와 혼합함

③ Newburg sauce(뉴버그 소스)

⇒ Bechamel Sauce+White wine+Lemon juice+**Egg yolk**+Salt&Pepper

④ Cardinal Sauce(카나다르 소스)

⇒ Bechamel Sauce+**Velouté Sauce(=Demi-glaze)**+Sallot Chopping+Butter+White wine

* Suprême Sauce(슈프럼 소스): 보통 닭요리에 많이 사용함(닭 벨루테+크림+와인)

* Normande Sauce(노르망디 소스): 보통 생선요리 많이 사용함(생선 벨루테+버섯+크림+와인)

⑤ Nantua Sauce(낭투아 소스)

⇒ Bechamel(200ml)+**Fish Stock(600ml)**+**Lobster Butter(40g)**+Fresh Cream(500ml)+Lemon Juice(1/2ea)+Whote wine(15ml)
Tabasco+Onion+Celery+Carrot+Salt+pwppwr

Chicken

Cheese

Prosciutto-wrapped chicken with ricotta, spinach and sun-dried tomato

★★★★★ [29 ratings](#)

Prep	Cook	Serves
20m	35m	4



Ingredients (8)

- 100g baby spinach leaves
- 200g fresh ricotta cheese
- 50g sun-dried tomatoes, drained, chopped
- 4 (180g each) **chicken breast** fillets, trimmed
- 8 (100g) slices prosciutto
- Olive oil cooking spray
- Steamed baby potatoes, to serve
- Mixed salad leaves, to serve

Method

Step 1

Preheat oven to 180°C. Line a baking tray with baking paper. Place spinach in a heatproof bowl. Pour over boiling water. Set aside for 30 seconds. Drain. Rinse under cold water. Using your hands, squeeze out excess moisture from spinach. Roughly chop.

Step 2

Combine spinach, ricotta and tomatoes in a bowl. Season with salt and pepper.

