Книга рецептов для погружных блендеров SUPRA

Вступление

С погружным блендером SUPRA вы можете творить буквально одной рукой — соединять вкусы, текстуры и эмоции.

Он бережно измельчает, взбивает и смешивает, помогая вам раскрывать глубину продуктов и делать блюда удивительно гармоничными.

Первая часть книги — это знакомство с японской философией кухни: чистые вкусы, баланс, уважение к ингредиентам.

Вторая часть — повседневная коллекция рецептов, где блендер SUPRA становится вашим главным помощником.

Часть первая
Японская кухня

Японская кухня ценит естественность, текстуру и вкус каждого ингредиента.

С погружным блендером SUPRA вы сможете готовить мягко, точно и с уважением к продуктам — создавая шелковистые соусы, нежные кремы и изысканные супы.

Мисо-суп
味噌汁/Miso-shiru

Краткое описание:
Традиционный японский суп на основе мисо-пасты — лёгкий, питательный и ароматный.

Особенности подачи:
Подаётся в небольшой чашке, украшенный зелёным луком и кусочками тофу.

Ингредиенты:

- 600 мл воды
- 1 ч. л. даси (порошок или паста)
- 2 ст. л. мисо-пасты
- 100 г мягкого тофу
- 1 зелёный лук

Приготовление:

1. Вскипятите воду, добавьте даси.
2. В отдельной миске соедините небольшое количество бульона и мисо-пасту, пробейте блендером SUPRA до однородности.
3. Верните смесь в кастрюлю, перемешайте.
4. Добавьте нарезанный тофу и прогрейте до готовности (не кипятите).
5. Подавайте, посыпав зелёным луком.

Соус тэрияки
照り焼きソース
Teriyaki Sauce

Краткое описание:
Блестящий, сладко-солёный соус — основа японских блюд.
С блендером SUPRA вы легко получите идеальную консистенцию без комочков.

Особенности подачи:
Подаётся к рыбе, мясу или овощам — для глазури и маринада.

Ингредиенты:

- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. мёда
- 1 ч. л. рисового уксуса
- 1/2 ч. л. крахмала
- 50 мл воды

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в глубокой ёмкости.
2. Погружным блендером SUPRA взбейте до гладкости.
3. Перелейте в сотейник, доведите до лёгкого загустения.
4. Остудите и храните в стеклянной банке до недели.

Суп-крем из батата с мисо
味噌さつまいもスープ
Miso Satsumaimo Soup

Краткое описание:
Нежный и бархатистый суп с японской ноткой мисо и сладостью батата.

Особенности подачи:
Подаётся с каплей соевого соуса и тостом из белого хлеба.

Ингредиенты:

- 1 крупный батат
- 400 мл овощного бульона
- 1 ст. л. мисо-пасты
- 1 ч. л. соевого соуса
- 50 мл сливок

Приготовление:

1. Нарежьте батат, отварите до мягкости в бульоне.
2. Добавьте мисо и сливки.
3. Погружным блендером SUPRA пробейте до однородной кремовой текстуры.
4. Подавайте тёплым, сбрызнув соевым соусом.

Тофу-крем с юдзу
柚子豆腐クリーム
Yuzu Tofu Cream

Краткое описание:
Нежный крем-десерт из тофу с цитрусовой свежестью юдзу — лёгкий, полезный и удивительно японский.

Особенности подачи:
Подаётся в мини-чашках, украшен цедрой юдзу или лимона.

Ингредиенты:

- 300 г мягкого тофу
- 2 ст. л. соевого молока
- 1 ч. л. мёда
- 1/2 ч. л. цедры юдзу или лимона

Приготовление:

1. Соедините тофу, соевое молоко и мёд в ёмкости.
2. Пробейте блендером SUPRA до кремовой гладкости.
3. Добавьте цедру и аккуратно перемешайте.
4. Разлейте по формочкам и охладите 30 минут.

Матча-латте
抹茶ラテ/Matcha Latte

Краткое описание:
Классический японский напиток с зелёным чаем матча — бодрящий, насыщенный и шелковистый.

Особенности подачи:
Подаётся в стеклянной кружке, украшен тонкой пенкой и щепоткой порошка матча.

Ингредиенты:

- 1/2 ч. л. порошка матча
- 150 мл горячего молока
- 50 мл воды
- 1 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Растворите матча в воде.
2. Добавьте молоко и мёд.
3. Погружным блендером SUPRA взбейте до лёгкой пены.
4. Подавайте сразу, посыпав порошком матча.

Соус пондзу
ポン酢/Ponzu

Краткое описание:
Лёгкий цитрусово-соевый соус — универсальная заправка для овощей, салатов и рыбы.

Особенности подачи:
Подаётся в маленьких пиалах, охлаждённым.

Ингредиенты:

- 3 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 1 ст. л. лимонного или юдзу сока
- 1/2 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Взбейте блендером SUPRA несколько секунд, чтобы соус стал однородным.
3. Перелейте в стеклянную баночку и охладите.

Часть вторая.
Домашняя коллекция

После японской гармонии — возвращение к домашним вкусам.

Погружной блендер SUPRA помогает готовить быстро, аккуратно и с любовью, сохраняя текстуру, аромат и пользу продуктов.

Крем-суп из брокколи и шпината

Краткое описание:
Яркий зелёный суп с мягкой сливочной текстурой — идеален для лёгкого обеда.

Особенности подачи:
Подаётся с гренками или ложкой сметаны.

Ингредиенты:

- 300 г брокколи
- 50 г шпината
- 400 мл овощного бульона
- 50 мл сливок
- Щепотка соли и мускатного ореха

Приготовление:

1. Отварите брокколи в бульоне до мягкости.
2. Добавьте шпинат и варите ещё минуту.
3. Снимите с огня, пробейте блендером SUPRA до однородного состояния.
4. Влейте сливки, посолите, приправьте мускатом и снова коротко взбейте.

Хумус классический

Краткое описание:
Средиземноморская паста из нута — идеальна для перекуса и как соус к овощам.

Особенности подачи:
Подаётся в глубокой тарелке, сбрызнутый оливковым маслом и паприкой.

Ингредиенты:

- 200 г отварного нута
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. кунжутной пасты тахини
- 2 ст. л. оливкового масла
- Щепотка соли

Приготовление:

1. Поместите все ингредиенты в ёмкость.
2. Пробейте блендером SUPRA до кремовой консистенции.
3. При необходимости добавьте немного воды.
4. Украсьте маслом и паприкой.

Крем-суп из тыквы и моркови

Краткое описание:
Тёплый, ароматный и солнечный суп — источник настроения и витаминов.

Особенности подачи:
Подаётся с тыквенными семечками и каплей сливок.

Ингредиенты:

- 300 г тыквы
- 1 морковь
- 400 мл овощного бульона
- 1 ч. л. мёда
- 50 мл сливок

Приготовление:

1. Нарежьте овощи, отварите в бульоне до мягкости.
2. Добавьте мёд и сливки.
3. Погружным блендером SUPRA пробейте до гладкого пюре.
4. При подаче украсьте семечками.

Смузи «Доброе утро»

Краткое описание:
Лёгкий и бодрящий напиток — заряд энергии с самого утра.

Особенности подачи:
Подаётся в высоком стакане, украшен долькой банана.

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1/2 яблока
- 150 мл молока
- 1 ч. л. мёда
- Щепотка корицы

Приготовление:

1. Нарежьте фрукты, добавьте молоко и мёд.
2. Взбейте блендером SUPRA до пышности.
3. Перелейте в стакан и посыпьте корицей.

Соус «Песто»

Краткое описание:
Свежий итальянский соус — аромат базилика и оливкового масла.

Особенности подачи:
Подаётся к пасте, мясу, рыбе или просто с хлебом.

Ингредиенты:

- 1 пучок базилика
- 30 г кедровых орехов
- 50 г тёртого пармезана
- 100 мл оливкового масла
- 1 зубчик чеснока

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в стакане блендера.
2. Взбейте соус до однородной массы.
3. При необходимости добавьте ещё масла.

Картофельное пюре «Воздушное»

Краткое описание:
Классическое блюдо с идеальной консистенцией без комков.

Особенности подачи:
Подаётся с маслом или зеленью.

Ингредиенты:

- 500 г картофеля
- 100 мл молока
- 30 г сливочного масла
- Соль по вкусу

Приготовление:

1. Отварите картофель до мягкости.
2. Добавьте молоко и масло.
3. Погружным блендером SUPRA пробейте до пышной текстуры.

Ягодный мусс

Краткое описание:
Воздушный десерт из свежих ягод — лёгкий, нежный и полезный.

Особенности подачи:
Подаётся в креманках с листиком мяты.

Ингредиенты:

- 200 г ягод (малина, клубника, смородина)
- 2 ч. л. мёда
- 100 мл сливок

Приготовление:

1. Соедините ягоды и мёд.
2. Взбейте блендером SUPRA до пюре.
3. Добавьте сливки и взбейте ещё 10 секунд.
4. Разлейте по креманкам и охладите.

Домашний майонез «5 минут»

Краткое описание:
Натуральный соус без добавок — свежий, лёгкий и густой.

Особенности подачи:
Подаётся как база для салатов или дипов.

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 150 мл растительного масла
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ч. л. лимонного сока
- Соль по вкусу

Приготовление:

1. Поместите всё в высокий стакан.
2. Опустите блендер SUPRA на дно и включите.
3. Взбивайте до образования густой эмульсии.
4. Храните в холодильнике не более 3 дней.

Крем-десерт «Шоколад и банан»

Краткое описание:
Сливочный десерт с насыщенным вкусом какао и банана.

Особенности подачи:
Подаётся в стаканах, украшен тертым шоколадом.

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1 ч. л. какао
- 100 мл сливок
- 1 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Взбейте блендером SUPRA до кремовой массы.
3. Разлейте по стаканам и охладите.

Суп-пюре из грибов

Краткое описание:
Нежный сливочный суп с насыщенным вкусом грибов.

Особенности подачи:
Подаётся с каплей масла и хрустящим хлебом.

Ингредиенты:

- 300 г шампиньонов
- 1 луковица
- 400 мл бульона
- 50 мл сливок
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Обжарьте лук и грибы.
2. Добавьте бульон, варите 10 минут.
3. Пробейте блендером SUPRA до пюре.
4. Влейте сливки и прогрейте.

Больше рецептов вы можете
найти на нашем сайте
http://www.supra.ru