Книга рецептов для микроволновых печей SUPRA

Вступление

Добро пожаловать в мир быстрых, удобных и вкусных решений с микроволновой печью SUPRA.

Это прибор, который позволяет с минимальными усилиями получить отличный результат: разогреть, запечь, приготовить или освежить блюдо — и всё это с уважением к времени и вкусу продуктов.

Часть первая
Японская кухня

Первая часть книги — погружение в японскую кухню: гармонию ингредиентов, чистоту вкуса и философию лёгкости.

Мисо-суп
味噌汁/Miso-Shiru

Краткое описание:
Классический японский суп — лёгкий, ароматный, комфортный.

Особенности подачи:
Подаётся в небольшой миске, сверху — немного зелёного лука и несколько кусочков тофу.

Ингредиенты:

- 600 мл воды
- 1 ч. л. даси (порошок или паста)
- 2 ст. л. мисо-пасты
- 100 г мягкого тофу, кубиками
- 1 стебель зелёного лука, тонко нарезанный

Приготовление:

1. Налейте воду в подходящую для микроволновки ёмкость, добавьте даси.
2. Накройте и разогревайте примерно 2-3 минуты на полной мощности до кипения.
3. В отдельной чашке смешайте часть бульона с мисо-пастой и взбейте до однородности.
4. Верните мисо-смесь в бульон, добавьте кубики тофу.
5. Закройте и подогревайте 30-45 сек до готовности (не доводите до кипения).
6. Подавайте с зелёным луком.

Соус тэрияки
照り焼きソース
Teriyaki Sauce

Краткое описание:
Густой и блестящий соус — идеален для рыбы, курицы, овощей.

Особенности подачи:
Используется как глазурь или маринад — подавайте отдельно в маленькой чашке.

Ингредиенты:

- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. мёда
- 1 ч. л. рисового уксуса
- 1/2 ч. л. крахмала, разведённого в 2 ст. л. воды

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в микроволновой ёмкости.
2. Разогревайте 30-40 сек на 70% мощности, затем перемешайте.
3. Разогревайте ещё 20-30 сек, пока соус слегка не загустеет.
4. Остудите и используйте как маринад или глазурь.

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

Краткое описание:
Кремовый суп с сладким бататом и японским акцентом мисо — уютный и быстрый.

Особенности подачи:
Подаётся в миске с каплей сливок или соевого молока, можно немного украсить зеленью.

Ингредиенты:

- 1 крупный батат (~400 г), очищенный и нарезанный кубиками
- 400 мл овощного бульона
- 1 ст. л. мисо-пасты
- 1 ч. л. соевого соуса
- 50 мл сливок или соевого молока

Приготовление:

1. Положите батат и бульон в глубокую микроволновую ёмкость, накройте крышкой или пластиковой плёнкой с отверстием.
2. Готовьте примерно 5-6 минут на полной мощности до мягкости батата.
3. Добавьте мисо-пасту и соевый соус, перемешайте.
4. Взбейте погружным блендером или тщательно перемешайте до кремовой структуры (если блендер не используется — можно слегка размять).
5. Добавьте сливки, накройте и подогревайте ещё ~1 минуту.

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

Краткое описание:
Лёгкий десерт из мягкого тофу с цитрусовым ароматом юдзу — свежо и минималистично.

Особенности подачи:
Подаётся в маленьких чашках, сверху — цедра 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. Поместите тофу и соевое молоко в микроволновую ёмкость, накройте.
2. Разогрейте ~1 минуту на 60-70% мощности.
3. Смешайте с мёдом и цедрой, взбейте до однородности.
4. Разлейте по чашкам и охладите минимум 20-30 минут перед подачей.

Матча-латте
抹茶ラテ
Matcha Latte

Краткое описание:
Бодрящий напиток с матча — мягкий, ароматный и современный.

Особенности подачи:
Подаётся в кружке, сверху — лёгкая пенка;
порошок матча можно просеять.

Ингредиенты:

- 1/2 ч. л. порошка матча
- 50 мл воды (около 80 °C)
- 150 мл молока или растительного аналога
- 1 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Вылейте воду в кружку, добавьте матча и взбейте венчиком до растворения.
2. Добавьте молоко и мёд, перемешайте.
3. Разогрейте в микроволновке ~1 минуту на средней мощности до тёплого состояния.
4. Можно взбить микропену рукой или венчиком.

Часть вторая.
Домашняя коллекция

Вторая часть — домашняя коллекция, созданная для того, чтобы бытовая микроволновка SUPRA стала вашим надёжным помощником в повседневной готовке.

Две части, одна цель — сделать готовку проще, приятнее и более вдохновляющей.

10 рецептов: описание, особенности подачи, ингредиенты, шаги.

Быстрый омлет в кружке

Краткое описание:
Пышный омлет прямо в кружке за пару минут — фантастика для завтрака или лёгкого ужина.

Особенности подачи:
Подаётся в той же кружке, можно добавить зелень сверху.

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 2 ст. л. молока
- Щепотка соли, щепотка перца
- 1 ст. л. тёртого сыра
- 1 ст. л. мелко нарезанного болгарского перца (по желанию)

Приготовление:

1. В кружке взбейте яйца с молоком, солью, перцем.
2. Добавьте сыр и болгарский перец, слегка перемешайте.
3. Поместите в микроволновку ~1-1,5 минуты на полной мощности.
4. Дайте «отдохнуть» 30 сек в микроволновке перед подачей.

Запечённая картошка «по-деревенски»

Краткое описание:
Хрустящая снаружи и мягкая внутри — гарнир или самостоятельное блюдо.

Особенности подачи:
Подаётся на тарелке, сверху — ложка сметаны и зелень.

Ингредиенты:

- 2 средних картофелины, нарезанные дольками
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль, паприка, чеснок (щепотка каждого)

Приготовление:

1. В миске смешайте картофель с маслом и приправами.
2. Накройте крышкой или пластиковой плёнкой с отверстием.
3. Готовьте ~4-5 минут на полной мощности, перемешайте, затем ещё ~3-4 минуты.
4. Дайте постоять 1-2 минуты перед подачей.

Рыбка с лимоном и зеленью

Краткое описание:
Нежное филе рыбы, пропитанное ароматами, готовится быстро и без лишних хлопот.

Особенности подачи:
Подаётся с долькой лимона и зеленью, можно добавить салат.

Ингредиенты:

- 2 филе белой рыбы (примерно 150 г каждый)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. оливкового масла
- Укроп или петрушка — по вкусу
- Соль, перец

Приготовление:

1. Выложите рыбу в микроволновую стеклянную ёмкость, сбрызните лимонным соком и маслом, приправьте.
2. Накройте крышкой или плёнкой.
3. Готовьте ~2-3 минуты на средней мощности до готовности.
4. Оставьте на 30 сек для «отдыха» и подавайте.

Овощное «рагу» в чашке

Краткое описание:
Быстрые тушёные овощи — полезно, цветно и просто.

Особенности подачи:
Подаётся в чашке/миске с каплей масла и свежей зеленью.

Ингредиенты:

- Перец, цукини, баклажан, помидор — по 50 г каждого, нарезанные кубиками
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль, перец, тимьян

Приготовление:

1. Смешайте овощи с маслом и приправами в подходящей ёмкости.
2. Накройте и готовьте ~3-4 минуты на полной мощности.
3. Перемешайте и готовьте ещё ~2 минуты.
4. Оставьте на минуту перед подачей.

Пшённая каша с ягодами

Краткое описание:
Быстрая и согревающая каша — вариант для завтрака или лёгкого ужина.

Особенности подачи:
Подаётся в миске с ягодами сверху и ложкой йогурта

Ингредиенты:

- 100 г пшена
- 250 мл воды
- 100 г ягод (свежих или замороженных)
- 1 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Смешайте пшено и воду в микроволновой ёмкости, накройте.
2. Включите на максимальную мощность, готовьте 7 минут.
3. Добавьте ягоды и мёд, готовьте ещё ~2 минуты.
4. Перемешайте, накройте на 1-2 минуты для «отдыха».

Мини-пицца в кружке

Краткое описание:
Быстрая альтернатива классической пицце — за считанные минуты.

Особенности подачи:
Подаётся прямо в кружке или аккуратно перевёрнутой на тарелку.

Ингредиенты:

- 1 кружка (~300 мл)
- 2 ст. л. томатного соуса
- 2 ст. л. тертого сыра
- 1-2 ст. л. нарезанной ветчины или овощей

Приготовление:

1. В кружке выложите соус, затем сыр и начинку.
2. Готовьте ~1-1,5 минуты на полной мощности до расплавления сыра.
3. Дайте постоять 30 сек и подавайте.

Банановые «чипсы»

Краткое описание:
Полезный перекус без масла — просто банан + специи.

Особенности подачи:
Подаётся в мисочке, можно с йогуртом или орехами.

Ингредиенты:

- 1 банан, нарезанный тонкими кружками
- Щепотка корицы

Приготовление:

1. Разложите кружки банана на застеленной тарелке.
2. Посыпьте корицей.
3. Готовьте ~2-3 минуты на 70-80% мощности.
4. Остудите до хрустящего состояния.

Яблочный «пудинг» в чашке

Краткое описание:
Ароматный и лёгкий десерт — яблоки, мёд и специи.

Особенности подачи:
Подаётся тёплым, можно добавить шарик лёгкого йогурта.

Ингредиенты:

- 1 большое яблоко, очищенное и нарезанное кубиками
- 1 ч. л. мёда
- Щепотка корицы и мускатного ореха

Приготовление:

1. Поместите яблоки в чашку, полейте мёдом и посыпьте специями.
2. Готовьте ~2-3 минуты на полной мощности до мягкости яблок.
3. Дайте постоять 1 минуту перед подачей.

Соус сырно-йогуртовый

Краткое описание:
Легкий соус к овощам или салатам — сыр и йогурт без тяжёлых добавок.

Особенности подачи:
Подаётся в маленькой ёмкости, с зеленью сверху.

Ингредиенты:

- 100 г нежирного йогурта
- 30 г мягкого сыра (например, фета или творожный)
- Щепотка соли, немного чёрного перца

Приготовление:

1. Поместите ингредиенты в небольшую ёмкость.
2. Готовьте ~30 сек на полной мощности, затем взбейте до однородности.
3. Охладите 5-10 минут перед подачей.

Шоколадный десерт в стакане

Краткое описание:
Мини-десерт в стеклянном стакане — шоколад, сливки, лёгкость.

Особенности подачи:
Подаётся в маленьком прозрачном стакане, сверху — щепотка какао и листик мяты.

Ингредиенты:

- 50 г тёмного шоколада (70%)
- 100 мл сливок 10-15%
- 1 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Нарежьте шоколад и поместите в стеклянный стакан.
2. Залейте сливками и добавьте мёд.
3. Готовьте ~1-1,5 минуты на средней мощности до расплавления.
4. Перемешайте до однородной текстуры, чуть охладите и подавайте.

Название рецепта

Ингредиенты:

Приготовление:

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