Книга рецептов для мясорубок SUPRA

Вступление

Мясорубка SUPRA — это не просто техника. Это машина времени, возвращающая нас к истокам домашней кухни — туда, где аромат свежего фарша смешивается с голосами семьи, где готовка превращается в медитативный ритуал.

В этой книге — две стороны одной философии.

Первая часть познакомит вас с японским взглядом на мясо: лаконичным, уважительным, почти созерцательным. Здесь каждый ингредиент — как штрих каллиграфии.
Вторая часть — тёплая, домашняя, пропитанная ароматом жареного лука и запеканок. Это рецепты, проверенные временем, где мясорубка SUPRA становится продолжением ваших рук и вкуса.

Эта книга — не просто о рецептах. Она о внимании, о текстуре, о радости создавать что-то своё.

Пусть мясорубка SUPRA станет вашим союзником в возвращении к подлинному вкусу

Часть первая
Японская кухня

Японская кухня с мясом и фаршем — это не только мощь, но и нежность: правильная текстура, минимализм, баланс вкуса. С мясорубкой SUPRA вы сможете готовить фарш, рулеты, котлеты и соусы с профессиональной точностью.

Каждое блюдо — маленький ритуал внимания: аромат соевого соуса, блеск глазури тэрияки, тонкая сладость мёда.

Гёдза с мясом и имбирём
餃子

Краткое описание:
Тонкие японские пельмени с сочной мясной начинкой. SUPRA делает фарш идеально нежным, сохраняя структуру и вкус.

Особенности подачи:
Подаются с соусом пондзу и зелёным луком.

Ингредиенты:

- Свинина — 300 г
- Капуста китайская — 100 г
- Лук зелёный — 1 стебель
- Имбирь — 1 ч. л.
- Соевый соус — 2 ст. л.
- Тесто для гёдза (или тонкое пельменное)

Приготовление:

1. Пропустите свинину, капусту и имбирь через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте соевый соус, зелёный лук, перемешайте до однородности.
3. Заверните начинку в тесто, защипните края.
4. Обжарьте на сковороде до лёгкой корочки, затем добавьте немного воды и накройте крышкой — готовьте 5-6 мин до мягкости.

Японские котлеты «Цукунэ» つくね

Краткое описание:
Котлеты из куриного фарша с немного сладким маринадом — идеальны для лёгкого ужина или закуски.

Особенности подачи:
Подаются на шпажках или маленькой тарелочке, сбрызнуты соусом, сверху — зелёный лук.

Ингредиенты:

- Куриное филе — 300 г
- Лук-репка — 1 шт.
- Соевый соус — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Панировочные сухари — 2 ст. л.
- Зелёный лук для подачи

Приготовление:

1. Пропустите куриное филе и лук через мясорубку SUPRA, получив однородный фарш.
2. Добавьте яйцо, соевый соус и сухари; хорошо вымесите руками.
3. Сформируйте котлеты или шарики, выложите на смазанный противень.
4. Запекайте или обжаривайте до готовности (примерно 12-15 мин); перед подачей украсьте зелёным луком.

Фаршированные перцы по-японски
肉詰めピーマン

Краткое описание:
Болгарские перцы, фаршированные мясным фаршем с азиатским акцентом — лёгкое и сбалансированное блюдо.

Особенности подачи:
Подаются целыми или разрезанными пополам, с каплей соуса терияки.

Ингредиенты:

- Болгарский перец — 4 шт.
- Свинина нежирная — 200 г
- Лук — ½ шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Соевый соус — 1 ст. л.
- Панировочные сухари — 1 ст. л.

Приготовление:

1. Пропустите свинину и лук через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте яйцо, соевый соус и сухари, перемешайте до однородности.
3. Наполните очищенные от семян перцы мясной массой.
4. Выложите на противень, запекайте при 180 °C примерно 20 мин до мягкости перцев.

Японская говяжья котлета из фарша ハンバーグ

Краткое описание:
Сочная котлета из говяжьего фарша с карамелизированным луком — классика японской домашней кухни.

Особенности подачи:
Подаётся на тарелке с соусом, картофельным пюре или рисом.

Ингредиенты:

- Говяжий фарш — 400 г
- Лук — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Панировочные сухари — 2 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу
- Соус яблочно-соевый — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Пропустите говядину и лук через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте яйцо, сухари, соль, перец; хорошо вымесите.
3. Сформируйте котлеты и обжарьте на среднем огне до корочки, затем на слабом — до готовности (примерно 10-12 мин с каждой стороны).
4. Перед подачей полейте соусом.

Паштет
из куриной печени
鶏レバーペースト

Краткое описание:
Нежный паштет, приготовленный из куриной печени и фарша — идеален как закуска или бутерброд.

Особенности подачи:
Подаётся в маленькой стеклянной баночке или на гренках, с зеленью.

Ингредиенты:

- Куриная печень — 300 г
- Фарш куриный — 150 г
- Лук — 1/2 шт.
- Сливки — 50 мл
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите печень, куриный фарш и лук через мясорубку SUPRA.
2. Выложите массу в сотейник, добавьте сливки, соль и перец; тушите 5-7 мин.
3. Измельчите снова до кремовой текстуры, переложите в баночку и охладите минимум 2 часа.

Часть вторая.
Домашняя коллекция

Мясорубка SUPRA — это гарантия свежести, текстуры и контроля.

В этой части — рецепты, проверенные временем и адаптированные под использование мясорубки в домашней кухне.

Домашние котлеты из смешанного фарша

Краткое описание:
Котлеты из мясной смеси свинины и говядины — мягкие внутри, с хрустящей корочкой снаружи.

Особенности подачи:
Подаются с картофельным пюре и свежим салатом.

Ингредиенты:

- Свинина — 300 г
- Говядина — 200 г
- Лук — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Панировочные сухари — 3 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите мясо и лук через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте яйцо, сухари, соль, перец; вымесите до однородности.
3. Сформируйте котлеты, обваляйте в панировке, обжарьте на среднем огне по 5-6 мин с каждой стороны.

Фаршированные баклажаны с мясом

Краткое описание:
Баклажаны, запечённые с мясной начинкой — сытно и ароматно.

Особенности подачи:
Подаются целиком или разрезанными, с зеленью и йогуртовым соусом.

Ингредиенты:

- Баклажаны — 2 шт.
- Свинина — 300 г
- Лук — 1 шт.
- Чеснок — 2 зубчика
- Сыр (по желанию) — 50 г
- Соль, перец, оливковое масло — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите свинину, лук и чеснок через мясорубку SUPRA.
2. Разрежьте баклажаны вдоль, выньте часть мякоти, посолите.
3. Наполните баклажаны мясной смесью, положите сыр сверху, сбрызните маслом.
4. Запекайте при 180 °C около 25 мин до мягкости.

Домашние тефтели в томатном соусе

Краткое описание:
Классика: тефтели из говядины с ароматом трав и томата — легко и вкусно.

Особенности подачи:
Подаются с кашей или макаронами, посыпаны свежей петрушкой.

Ингредиенты:

- Говядина — 400 г
- Лук — 1/2 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Панировочные сухари — 2 ст. л.
- Томатный соус — 200 мл
- Соль, перец, сушёные травы — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите говядину и лук через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте яйцо, сухари, соль, перец; перемешайте.
3. Сформируйте тефтели, обжарьте до корочки.
4. Переложите в сотейник с томатным соусом, тушите 15 мин.

Куриные котлеты «здоровые»

Краткое описание:
Котлеты из куриного фарша с минимумом масла — отлично для ЗОЖ.

Особенности подачи:
Подаются с салатом и ложкой йогурта.

Ингредиенты:

- Куриное филе — 400 г
- Лук — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Овсяные хлопья — 2 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите курицу и лук через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте яйцо, хлопья, соль, перец; хорошенько перемешайте.
3. Сформируйте котлеты и запекайте или готовьте на гриле до готовности (~8-10 мин).

Домашний паштет из индейки

Краткое описание:
Лёгкий паштет из индейки с пряностями — замена тяжелым вариантам.

Особенности подачи:
Подаётся на хлебцах или гренках, с клюквенным джемом.

Ингредиенты:

- Филе индейки — 300 г
- Лук — ½ шт.
- Чеснок — 1 зубчик
- Сливки — 50 мл
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите индейку, лук и чеснок через мясорубку SUPRA.
2. Тушите массу с добавлением сливок 5 мин, затем измельчите до кремовой текстуры.
3. Охладите и подавайте.

Фрикадельки из рыбы

Краткое описание:
Не только мясо — мясорубка SUPRA справляется и с рыбой: фрикадельки из лосося или минтая.

Особенности подачи:
Подаются с рисом и лаймовым соком.

Ингредиенты:

- Филе лосося — 300 г
- Яйцо — 1 шт.
- Лук — 1/2 шт.
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите рыбу и лук через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте яйцо, соль, перец; хорошо вымесите.
3. Сформируйте шарики и готовьте на пару или запекайте ~12 мин.

Домашние колбаски для гриля

Краткое описание:
Свежие колбаски с травами и чесноком для пикника.

Особенности подачи:
Подаются нарезанными, с горчицей и хлебом.

Ингредиенты:

- Свинина — 500 г
- Жир свиной — 100 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Тимьян — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите свинину и жир через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте чеснок, тимьян, соль, перец; перемешайте.
3. Наполните оболочки и обжарьте на гриле до готовности (~10 мин).

Запеканка из мясного фарша и овощей

Краткое описание:
Сытное блюдо для всей семьи, где мясорубка помогает подготовить основу быстро.

Особенности подачи:
Подаётся порционно с сырной корочкой.

Ингредиенты:

- Фарш говяжий — 400 г
- Морковь — 1 шт.
- Кабачок — 1 шт.
- Лук — 1 шт.
- Томатная паста — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Сыр — 100 г
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите фарш, лук и морковь через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте тертый кабачок, томатную пасту, яйцо; хорошенько перемешайте.
3. Выложите в форму, сверху — сыр.
4. Запекайте при 180 °C ~30 мин до румяной корочки.

Пельмени домашние

Краткое описание:
Фарш, приготовленный вручную на мясорубке SUPRA, становится основой для вкусных пельменей.

Особенности подачи:
Подаются с сметаной и укропом.

Ингредиенты:

- Свинина — 300 г
- Говядина — 200 г
- Лук — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Тесто для пельменей
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите мясо и лук через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте яйцо, соль, перец; перемешайте.
3. Формируйте пельмени и варите до готовности (~7-8 мин).

Тартар из говядины с луком и каперсами

Краткое описание:
Свежий и лёгкий вариант — мясорубка помогает измельчить говядину до нужной текстуры.

Особенности подачи:
Подаётся на тосте или в кольце, с квашеным огурцом и оливками.

Ингредиенты:

- Говядина высшего сорта — 300 г
- Лук шалот — 1/2 шт.
- Каперсы — 1 ст. л.
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Пропустите говядину и лук через мясорубку SUPRA.
2. Добавьте каперсы, масло, соль, перец; быстро перемешайте.
3. Сформируйте порцию с помощью кулинарного кольца, подавайте сразу.

Название рецепта

Ингредиенты:

Приготовление:

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