Книга рецептов для соковыжималок SUPRA

Вступление

Японская кухня учит нас простому, но важному — чувствовать природу.

Каждый фрукт, каждый корень, каждая трава имеют свой голос, вкус и аромат. Соковыжималка SUPRA помогает раскрыть их характер — мягко, бережно, без потери сути.

Первая часть книги — гастрономическое путешествие в Японию. Здесь свежесть фруктов и чистота овощей становятся основой лёгких напитков и соусов, где каждая капля имеет значение.

Вторая часть — домашняя коллекция, где соки, фреши и пюре превращаются в привычные и любимые напитки, десерты и соусы для всей семьи.

SUPRA делает приготовление естественным, а вкус — настоящим.

Часть первая
Знакомство с японской кухней

В японской традиции соки и экстракты — это не просто напитки, а концентрат энергии природы.

Здесь не спешат: отжимают медленно, слушают звук, чувствуют аромат.

С SUPRA вы можете создать эти вкусы дома — чисто, утончённо, с уважением к ингредиентам.

Японский морковно-яблочный эликсир
人参りんごジュース

Краткое описание:
Сок из моркови и яблока — классика японских завтраков. Мягкий, сбалансированный и насыщенный витаминами.

Особенности подачи:
Подаётся в узком стакане, с кубиком льда и листиком мяты.

Ингредиенты:

- 2 моркови
- 1 яблоко
- 1/2 лимона

Приготовление:

1. Нарежьте морковь и яблоко на кусочки.
2. Пропустите через соковыжималку SUPRA.
3. Добавьте несколько капель лимонного сока.
4. Перемешайте и подавайте охлаждённым.

Соус «Гома-дайкон»
ごま大根ソース

Краткое описание:
Традиционный японский соус на основе редьки дайкон и кунжута. Соковыжималка SUPRA помогает получить прозрачный, чистый сок, который придаёт соусу лёгкость.

Особенности подачи:
Подаётся к рыбе, мясу или овощам — как прохладное дополнение.

Ингредиенты:

- 1 небольшая редька дайкон
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1/2 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Пропустите дайкон через соковыжималку SUPRA.
2. Добавьте к соку соевый соус, кунжутное масло и мёд.
3. Перемешайте и подавайте к блюду.

Японский апельсиново-имбирный сок «Сюга-миру» ショウガみるジュース

Краткое описание:
Тонизирующий напиток, сочетающий сладость апельсина и остроту имбиря — любимый японцами способ взбодриться утром.

Особенности подачи:
Подаётся в стекле с тонким ломтиком апельсина.

Ингредиенты:

- 2 апельсина
- 1 см. свежего имбиря
- 1 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Очистите апельсины и имбирь, нарежьте.
2. Пропустите через соковыжималку SUPRA.
3. Добавьте мёд и размешайте до растворения.

Японский десерт «Матча-милк» 抹茶ミルク

Краткое описание:
Лёгкий напиток с молоком и зелёным чаем матча.
В классическом варианте в него добавляют немного свежего сока яблока для мягкости вкуса.

Особенности подачи:
Подаётся в стеклянной кружке, сверху можно посыпать щепоткой матча.

Ингредиенты:

- 1 яблоко
- 150 мл молока
- 1/2 ч. л. порошка матча
- 1 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Пропустите яблоко через соковыжималку SUPRA.
2. В тёплом молоке растворите матча и мёд.
3. Добавьте яблочный сок, перемешайте.
4. Остудите или подайте тёплым.

Японский освежающий лимонно-свекольный тоник
ビートトニック

Краткое описание:
В японской кулинарии свёкла используется как элемент детокса и красоты. В сочетании с лимоном и яблоком она даёт утончённый, эстетичный напиток.

Особенности подачи:
Подаётся в прозрачном бокале с ломтиком лайма.

Ингредиенты:

- 1/2 небольшой свёклы
- 1 яблоко
- 1/2 лимона

Приготовление:

1. Очистите и нарежьте свёклу и яблоко.
2. Пропустите через соковыжималку SUPRA.
3. Добавьте сок лимона, перемешайте и подавайте.

Часть вторая.
Домашняя коллекция

Эта часть — о повседневных радостях.

Когда утро начинается со стакана свежего сока, а день заканчивается ароматным смузи.

Соковыжималка SUPRA делает это легко — без шума, без лишних движений, но с отличным результатом.

Утренний фреш «Садовое утро»

Краткое описание:
Яблоко, морковь и апельсин — классическая тройка для бодрого начала дня.

Особенности подачи:
Подаётся со льдом и веточкой мяты.

Ингредиенты:

- 1 яблоко
- 2 моркови
- 1 апельсин

Приготовление:

1. Нарежьте фрукты.
2. Пропустите через соковыжималку SUPRA.
3. Перемешайте, охладите и подавайте.

Детокс с сельдереем и ананасом

Краткое описание:
Лёгкий и свежий напиток с балансом сладости и зелени.

Особенности подачи:
Подаётся охлаждённым, можно украсить ломтиком ананаса.

Ингредиенты:

- 2 стебля сельдерея
- 1 кусочек ананаса (150 г)
- 1 яблоко

Приготовление:

1. Нарежьте ингредиенты.
2. Пропустите через соковыжималку SUPRA.
3. Перемешайте и подавайте.

Морковно-тыквенный смузи

Краткое описание:
Тёплый цвет и вкус осени.

Особенности подачи:
Подаётся в стакане с ложечкой сливок или йогурта.

Ингредиенты:

- 2 моркови
- 100 г сырой тыквы
- 1/2 яблока

Приготовление:

1. Пропустите все ингредиенты через соковыжималку SUPRA.
2. Добавьте ложку йогурта, перемешайте.

Ягодный микс «Заряд»

Краткое описание:
Малина, черника, яблоко — цвет, аромат и антиоксиданты.

Особенности подачи:
Подаётся в прозрачном бокале с несколькими ягодами сверху.

Ингредиенты:

- 100 г ягод
- 1 яблоко

Приготовление:

1. Пропустите яблоко и ягоды через соковыжималку SUPRA.
2. Перемешайте и подавайте сразу.

Сок «Медовый грушево-имбирный баланс»

Краткое описание:
Ароматный, согревающий напиток для осенне-зимнего сезона. Мягкая сладость груши и тонкая острота имбиря создают естественный баланс — лёгкий, бархатный вкус, который бодрит и успокаивает одновременно.

Особенности подачи:
Подаётся тёплым в стеклянной кружке или охлаждённым со льдом. Можно украсить долькой груши и каплей мёда.

Ингредиенты:

- 2 спелые груши
- 1 см. свежего имбиря
- 1/2 лимона
- 1 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Вымойте и нарежьте груши и имбирь.
2. Пропустите их через соковыжималку SUPRA.
3. Добавьте сок лимона и мёд, тщательно размешайте.
4. Подайте тёплым или охлаждённым.

Название рецепта

Ингредиенты:

Приготовление:

Название рецепта

Ингредиенты:

Приготовление:

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