Книга рецептов для стационарных блендеров SUPRA

Вступление

Стационарный блендер SUPRA создаёт пространство для вдохновения. Здесь звук вращающихся лезвий становится музыкой кухни, а ингредиенты раскрываются в новом измерении: шелковистые супы, воздушные кремы, густые смузи и ароматные соусы.

Первая часть книги посвящена японской кухне — её утончённости, чистоте и уважению к каждому ингредиенту. Эти рецепты — проявление философии: баланс, сезонность, внимание к деталям.

Вторая часть — домашняя. Это рецепты для повседневной жизни: привычные, тёплые, полезные и простые.

SUPRA объединяет Восток и Запад, эстетику и удобство.

Часть первая
Японская кухня

Японская кухня — это искусство сочетаний. Она учит видеть красоту в простом, чувствовать вкус каждого продукта.

С блендером SUPRA вы можете приблизиться к этой культуре: работать точно, чисто и с уважением к форме и текстуре.

Японский суп-пюре из тыквы с имбирём
かぼちゃのスープ

Краткое описание:
Нежный суп с бархатной текстурой и лёгким теплом имбиря — одно из самых узнаваемых блюд японской осени.

Особенности подачи:
Подаётся в керамической пиале, украшен каплей сливок и семенами кунжута.

Ингредиенты:

- Тыква — 300 г
- Лук — ½ шт.
- Имбирь свежий — ½ ч. л.
- Вода — 200 мл
- Сливки — 100 мл
- Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Отварите тыкву и лук до мягкости.
2. Переложите в блендер SUPRA, добавьте воду и имбирь.
3. Взбейте до шелковистой текстуры.
4. Влейте сливки, перемешайте и подавайте тёплым.

Соус пондзу
ポン酢ソース

Краткое описание:
Лёгкий цитрусовый соус — основа японской кухни, подаётся к рыбе, овощам и мясу.

Особенности подачи:
Подаётся в небольшой пиале, охлаждённым.

Ингредиенты:

- Соевый соус — 3 ст. л.
- Сок лайма — 2 ст. л.
- Рисовый уксус — 1 ст. л.
- Мёд — 1/2 ч. л.
- Кусочек имбиря — 1 см.

Приготовление:

1. Поместите все ингредиенты в блендер SUPRA.
2. Взбейте 10 секунд до лёгкой эмульсии.
3. Перелейте в соусник и подавайте.

Соус мисо с кунжутом
ごま味噌だれ

Краткое описание:
Ароматный соус из мисо и кунжута, который в Японии подают к овощам и рису.

Особенности подачи:
Подаётся в маленькой миске, можно использовать как дип или заправку.

Ингредиенты:

- Мисо-паста — 2 ст. л.
- Кунжут — 1 ст. л.
- Соевый соус — 1 ч. л.
- Мирин — 1 ч. л.
- Вода — 3 ст. л.

Приготовление:

1. Поместите все ингредиенты в блендер SUPRA.
2. Взбейте до густоты и однородной текстуры.
3. Перелейте в пиалу и подавайте к овощам.

Японский напиток «Матча-милк» 抹茶ミルク

Краткое описание:
Традиционный напиток на основе зелёного чая матча и молока. С SUPRA вы легко добьётесь его характерной кремовой текстуры.

Особенности подачи:
Подаётся охлаждённым, сверху посыпан порошком матча.

Ингредиенты:

- Молоко — 200 мл
- Матча — 1/2 ч. л.
- Мёд — 1 ч. л.
- 1/2 яблока (для мягкости)

Приготовление:

1. Нарежьте яблоко и поместите в блендер.
2. Добавьте матча, молоко и мёд.
3. Взбейте до однородной пены и подавайте сразу.

Японский смузи из банана и тофу
バナナ豆腐スムージー

Краткое описание:
Современный вариант традиционного японского завтрака — лёгкий белковый смузи на основе соевого творога.

Особенности подачи:
Подаётся в стеклянном бокале, украшен кунжутом или щепоткой матча.

Ингредиенты:

- Банан — 1 шт.
- Мягкий тофу — 100 г
- Мёд — 1 ч. л.
- Соевое молоко — 150 мл

Приготовление:

1. Поместите все ингредиенты в блендер SUPRA.
2. Взбейте до густой, шелковистой консистенции.
3. Подавайте охлаждённым.

Орехово-овощной соус «Гома-дэрэ» ごまドレッシング

Краткое описание:
Классическая японская заправка на основе кунжута и соевого соуса. Идеальна для салатов из свежих овощей.

Особенности подачи:
Подаётся в маленькой пиале, можно хранить в холодильнике до трёх дней.

Ингредиенты:

- Кунжут — 2 ст. л.
- Соевый соус — 1 ст. л.
- Рисовый уксус — 1 ч. л.
- Мёд — 1/2 ч. л.
- Вода — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Измельчите кунжут в блендере SUPRA до пасты.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и взбейте до гладкости.
3. Подавайте к овощам или лапше.

Десерт «Крем из белого шоколада и матча» ホワイトチョコ抹茶クリーム

Краткое описание:
Лёгкий десерт в японском стиле — густой, ароматный, с изысканным балансом сладости и горчинки.

Особенности подачи:
Подаётся в креманке, сверху — капля сливок и пудра матча.

Ингредиенты:

- Белый шоколад — 80 г
- Молоко — 150 мл
- Матча — 1/2 ч. л.
- Сливки — 100 мл

Приготовление:

1. Растопите шоколад с молоком.
2. Добавьте матча и сливки.
3. Перелейте в блендер SUPRA, взбейте до гладкости.
4. Остудите в холодильнике.

Часть вторая.
Домашняя коллекция

Блендер SUPRA — это свобода готовить с удовольствием.

Смузи, крем-супы, соусы и десерты — всё, что делает дом живым и ароматным.

Здесь собраны рецепты, которые ищут, любят и повторяют миллионы пользователей.

Смузи «Доброе утро»

Краткое описание:
Лёгкий фруктовый коктейль для бодрого начала дня.

Особенности подачи:
Подаётся охлаждённым, украшен долькой апельсина.

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1 яблоко
- 150 мл апельсинового сока
- 1/2 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Поместите все ингредиенты в блендер SUPRA.
2. Взбейте до однородности.
3. Подайте охлаждённым.

Суп-пюре из брокколи и сыра

Краткое описание:
Классический кремовый суп — полезно и сытно.

Особенности подачи:
Подаётся с хрустящими гренками.

Ингредиенты:

- Брокколи — 300 г
- Молоко — 200 мл
- Сыр — 50 г
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Отварите брокколи до мягкости.
2. Выложите в блендер SUPRA, добавьте молоко и сыр.
3. Взбейте до кремовой консистенции.

Ореховое молоко

Краткое описание:
Полезная альтернатива молочным продуктам.

Особенности подачи:
Подаётся охлаждённым, можно использовать для смузи.

Ингредиенты:

- Миндаль — 100 г
- Вода — 700 мл
- Щепотка соли

Приготовление:

1. Замочите миндаль на ночь.
2. Слейте воду, добавьте свежую и измельчите в блендере SUPRA.
3. Процедите через марлю.

Паста из авокадо и шпината

Краткое описание:
Нежный соус-намазка, богатая витаминами и свежестью.

Особенности подачи:
Подаётся с тостами или крекерами.

Ингредиенты:

- 1 авокадо
- Горсть шпината
- 1 ст. л. лимонного сока
- Щепотка соли

Приготовление:

1. Смешайте ингредиенты в блендере SUPRA.
2. Взбейте до пастообразной консистенции.

Десертный мусс из банана и какао

Краткое описание:
Полезный и быстрый десерт без сахара.

Особенности подачи:
Подаётся в креманке, украшен мятой.

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1 ч. л. какао
- 2 ст. л. йогурта

Приготовление:

1. Поместите ингредиенты в блендер SUPRA.
2. Взбейте до пышной массы.
3. Подайте охлаждённым.

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