Книга рецептов для планетарных миксеров SUPRA

Вступление

Добро пожаловать в мир японской кухни — гармоничной, лёгкой и удивительно естественной.

С планетарным миксером SUPRA вы сможете почувствовать себя частью этой культуры: создавать рамен, мисо-суп или темпуру, где важно не спешить, а наслаждаться процессом.

Первая часть книги — ваше знакомство с философией вкуса Японии: баланс, чистота, уважение к продукту.

Вторая — сборник привычных домашних рецептов, где SUPRA помогает готовить легко и вдохновенно.

Две стороны одной кухни — восточная утончённость и домашний уют, объединённые в одной книге.

Часть первая

Японская кухня — это целая философия, основанная на уважении к природе. Секрет долголетия японцев кроется не в экзотике, а в естественности.

Они выбирают натуральные сезонные продукты и готовят их бережно — чтобы сохранить вкус, текстуру и пользу. Каждое блюдо — это проявление уважения к природе и благодарности за её дары.

С планетарным миксером SUPRA вы можете прикоснуться к японскому искусству кулинарии, создавая лёгкие соусы, воздушное тесто, ароматные основы и утончённые текстуры.

Рамен
ラーメン / Ramen

Краткое описание:
Ароматный бульон с пшеничной лапшой, мясом или овощами, яйцом и водорослями.

Особенности подачи:
Подаётся в глубокой чаше с топпингами; можно выбрать тип бульона — мисо, соевый, свиной.

Ингредиенты:

- 1 л куриного или овощного бульона
- 1 ст. ложка пасты мисо
- 1 ч. ложка соевого соуса
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка кунжутного масла
- 100 г лапши рамен
- 1 варёное яйцо, водоросли нори, зелёный лук

Приготовление:

1. В чашу планетарного миксера SUPRA налейте горячий бульон, добавьте мисо, чеснок и соевый соус.
2. Взбейте насадкой-венчиком 15 секунд на средней скорости, чтобы создать однородную основу.
3. Отварите лапшу и выложите в миску.
4. Залейте бульоном, украсьте яйцом, луком и нори.

Мисо-суп
味噌汁 / Miso Shiru

Краткое описание:
Классический японский суп на основе мисо-пасты, с тофу, водорослями вакаме и зелёным луком.

Особенности подачи:
Лёгкий стартер; подаётся горячим в лакированной пиале.

Ингредиенты:

- 500 мл воды
- 1 ст. ложка мисо-пасты
- 1/2 ч. ложки рыбного соуса или комбу
- 50 г тофу
- щепотка водорослей вакаме

Приготовление:

1. В чашу планетарного миксера SUPRA добавьте воду и мисо-пасту.
2. Взбейте венчиком на низкой скорости, чтобы мисо полностью растворилось, не разрушая структуру.
3. Добавьте тофу и вакаме, прогрейте 2 минуты.
4. Подайте с зелёным луком.

Якитори
焼き鳥 / Yakitori

Краткое описание:
Куриные шашлычки на углях, с соусом тарэ или солью.

Особенности подачи:
Несколько видов на выбор: бедро, грудка, кожа, фрикадельки цукунэ.

Ингредиенты:

- 400 г куриного филе
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка мёда
- 1 ч. ложка рисового уксуса
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка крахмала

Приготовление:

1. В чаше планетарного миксера SUPRA венчиком смешайте соевый соус, мёд, уксус и чеснок — получится соус тарэ.
2. Перелейте в сотейник, загустите до карамельной текстуры.
3. Замаринуйте куриное филе в 2/3 соуса на 30 минут.
4. Обжарьте на гриле, смажьте оставшимся соусом при подаче.

Эби-яки
海老焼き / Ebi-yaki

Краткое описание:
Креветки, обжаренные на шпажках с маслом и цитрусом юдзу.

Особенности подачи:
Подаются на горячей тарелке или мини-гриле.

Ингредиенты:

- 8 крупных креветок
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка мёда
- 1 ч. ложка оливкового масла

Приготовление:

1. В планетарном миксере SUPRA смешайте все ингредиенты, кроме креветок до гладкого маринада.
2. Замаринуйте креветки на 15 минут.
3. Обжарьте на гриле 2–3 минуты.
4. Украсьте зеленью и лаймом.

Сякэ-яки
鮭焼き / Shake-yaki

Краткое описание:
Лосось, обжаренный до хрустящей корочки, с соусом пондзу или лимоном.

Особенности подачи:
Классика японских ресторанов; идеально с рисом и овощами.

Ингредиенты:

- 2 филе лосося
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка рисового уксуса
- 1 ч. ложка апельсинового сока
- щепотка имбиря

Приготовление:

1. В планетарном миксере SUPRA соедините соевый соус, уксус, сок и имбирь.
2. Замаринуйте лосось на 20 минут.
3. Обжарьте на гриле, полейте соусом.

Ясай-яки
野菜焼き / Yasai-yaki

Краткое описание:
Овощные шашлычки — баклажан, перец, грибы, спаржа.

Особенности подачи:
Гарнир или лёгкое вегетарианское блюдо.

Ингредиенты:

- Ассорти овощей
- 1 ч. ложка соевого соуса
- 1 ч. ложка масла
- 1/2 ложки мёда

Приготовление:

1. В планетарном миксере SUPRA приготовьте маринад.
2. Замаринуйте овощи на 15 минут.
3. Обжарьте на шпажках до лёгкой карамелизации.

Классический бенто
弁当 / Bento

Краткое описание:
Традиционный японский набор: рис, салат, мясо или рыба, овощи.

Особенности подачи:
Подача в лаковой коробке, сбалансированный обед.

Ингредиенты:

- Варёный рис
- Кусочек рыбы или курицы
- Овощной салат
- Соус для риса

Приготовление:

1. В планетарном миксере SUPRA венчиком взбейте соевый соус, мёд и лимонный сок — лёгкая заправка.
2. Разложите всё по секциям бенто-бокса.
3. Полейте соусом перед подачей.

Темпура
天ぷら / Tempura

Краткое описание:
Креветки, рыба и овощи в лёгком хрустящем кляре.

Особенности подачи:
Подаётся с соусом тентсую и тёртым дайконом.

Ингредиенты:

- 6 креветок, овощи
- 100 г муки
- 150 мл холодной воды
- Щепотка соли

Приготовление:

1. В чаше планетарного миксера SUPRA взбейте тесто венчиком (чуть не доводя до полной однородности).
2. Окуните ингредиенты в тесто, обжарьте до хруста.
3. Подавайте с соусом тентсую.

Сякэ-тэрияки
鮭照り焼き / Shake-teriyaki

Краткое описание:
Лосось, глазированный соусом тэрияки до карамельной корочки.

Особенности подачи:
На красивом керамическом блюде.

Ингредиенты:

- 2 филе лосося
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка мёда
- 1 ч. ложка крахмала

Приготовление:

1. В миксере SUPRA смешайте все ингредиенты для соуса до гладкости.
2. Загустите на сковороде, обжарьте лосося.
3. Полейте соусом и подавайте с рисом.

Гиндза-яки
銀座焼き / Ginza-yaki

Краткое описание:
Нежная белая рыба (сибас, дорадо) в соевом или сливочно-цитрусовом соусе.

Особенности подачи:
Подаётся с овощами и рисом; популярное горячее блюдо.

Ингредиенты:

- 2 филе дорадо или сибаса
- 2 ст. ложки сливок
- 1 ч. ложка лимонного сока
- ½ ч. ложки соевого соуса

Приготовление:

1. В планетарном миксере SUPRA венчиком взбейте сливки, лимон и соевый соус.
2. Полейте рыбу соусом и запеките 15 минут при 180 °C.
3. Подавайте с отварными овощами.

Часть вторая

После путешествия в мир японской кулинарии самое время вернуться домой — туда, где пахнет свежей выпечкой, горячими блинами и ванильным кремом.

Во второй части вы найдете простые, проверенные рецепты для повседневной кухни, где планетарный миксер SUPRA становится вашим главным помощником.

Он делает тесто послушным, крем — шелковистым, а пюре — невесомым. Это сборник уютных блюд, которые всегда получаются и всегда радуют — особенно когда готовишь с удовольствием.

Домашние булочки с корицей

Краткое описание:
Мягкие, ароматные, как из пекарни — классика, где планетарный миксер раскрывает всю магию теста.

Ингредиенты:

- 500 г муки
- 250 мл тёплого молока
- 100 г сливочного масла
- 2 яйца
- 70 г сахара
- 10 г сухих дрожжей
- 1 ч. ложка корицы

Приготовление:

1. В чашу миксера SUPRA установите насадку-крюк.
2. Смешайте молоко, дрожжи, сахар, яйца и половину муки.
3. Постепенно добавьте оставшуюся муку и размягчённое масло.
4. Замесите 7–8 минут до гладкости.
5. Дайте тесту подняться 1 час, сформируйте булочки, выпекайте при 180 °C 25 минут.
6. Смажьте глазурью из сахара и молока сразу после духовки.

Воздушное картофельное пюре

Краткое описание:
Мягкое, шелковистое пюре без комков — идеальная текстура достигается за счёт венчика SUPRA.

Особенности подачи:
Подавайте сразу, пока пюре сохраняет воздушную структуру.

Ингредиенты:

- 700 г отварного картофеля
- 50 мл молока
- 50 г сливочного масла
- Соль по вкусу

Приготовление:

1. В чаше миксера установите венчик.
2. Добавьте тёплый картофель и начните взбивать на низкой скорости.
3. Постепенно влейте молоко и добавьте масло.
4. Взбивайте 2–3 минуты до пышности.

Домашние котлеты с нежной текстурой

Краткое описание:
Мясная масса в планетарном миксере получается однородной, как у профессиональных шефов.

Особенности подачи:
Подавайте с пюре и зеленью.

Ингредиенты:

- 500 г фарша (говядина + свинина)
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 50 мл молока
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- Соль, перец

Приготовление:

1. В миксере SUPRA лопаткой взбейте фарш с яйцом, луком и молоком.
2. Добавьте сухари, соль и перец, перемешайте 1–2 минуты.
3. Сформируйте котлеты, обжарьте с двух сторон.

Бисквитное тесто «Всегда получается»

Краткое описание:
Базовый рецепт, который подходит для рулетов, тортов и пирожных.

Особенности:
Можно добавить немного ванили или какао для аромата.

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 120 г сахара
- 120 г муки
- Щепотка соли

Приготовление:

1. В чаше миксера SUPRA взбейте яйца и сахар венчиком 6–8 минут до пышной пены.
2. Аккуратно вмешайте муку на низкой скорости.
3. Выпекайте при 180 °C 20 минут.

Домашний хлеб без хлопот

Краткое описание:
Планетарный миксер делает замес теста быстрым и стабильным — хлеб поднимается ровно и мягко.

Аромат настоящего домашнего хлеба без усилий.

Ингредиенты:

- 400 г муки
- 250 мл тёплой воды
- 1 ч. ложка соли
- 10 г дрожжей
- 1 ч. ложка сахара

Приготовление:

1. В чаше с крюком смешайте воду, дрожжи и сахар.
2. Добавьте муку и соль, замесите 8 минут.
3. Дайте тесту подняться 1 час.
4. Выпекайте при 200 °C 35 минут.

Ванильный крем для тортов

Краткое описание:
Идеально гладкий крем без комков — миксер обеспечивает нужную консистенцию.

Отличная основа для заварных кремов и эклеров.

Ингредиенты:

- 500 мл молока
- 3 желтка
- 100 г сахара
- 30 г муки
- Ванилин

Приготовление:

1. Взбейте желтки с сахаром и ванилином в миксере SUPRA.
2. Добавьте муку и горячее молоко тонкой струйкой.
3. Перелейте в сотейник, варите до загустения.
4. Остудите, перемешайте в миксере перед использованием.

Классическое тесто для блинов

Краткое описание:
Идеально гладкое тесто, без комков и мучных следов.

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 500 мл молока
- 200 г муки
- 1 ст. ложка масла
- Щепотка соли

Приготовление:

1. В миксере SUPRA венчиком взбейте яйца с солью.
2. Постепенно добавьте молоко и муку.
3. Влейте масло, перемешайте.

Куриное суфле

Краткое описание:
Нежное, воздушное блюдо из курицы — полезное и праздничное одновременно.

Можно подавать с пюре или овощами.

Ингредиенты:

- 400 г куриного фарша
- 2 яйца
- 100 мл сливок
- 1 ч. ложка масла
- Соль

Приготовление:

1. В миксере SUPRA перемешайте яйца со сливками, добавьте фарш.
2. Разложите по формам, запеките 25 минут при 180 °C.

Пирожки с картошкой и зеленью

Краткое описание:
Тесто мягкое, не липнет, хорошо раскатывается — классика в исполнении SUPRA.

Можно использовать любую начинку — творог, мясо, яблоки.

Ингредиенты:

- 500 г муки
- 200 мл кефира
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка соды
- 1 ч. ложка соли

Приготовление:

1. В миксере SUPRA с крюком замесите тесто.
2. Оставьте на 15 минут.
3. Сформируйте пирожки, обжарьте или запеките.

Домашние сырники «Как у бабушки»

Краткое описание:
Пышные, золотистые, не распадаются — миксер помогает добиться идеальной консистенции.

Особенности подачи:
Подавайте с вареньем или сметаной.

Ингредиенты:

- 400 г творога
- 2 яйца
- 2 ст. ложки сахара
- 3 ст. ложки муки
- Щепотка ванили

Приготовление:

1. В миксере SUPRA перемешайте творог, яйца и сахар.
2. Добавьте муку, перемешайте до густоты.
3. Обжарьте до румяности.

**Когда ингредиенты настоящие,
а техника — надёжная, результат
всегда вдохновляет.**

**Планетарный миксер SUPRA
делает повседневную готовку
лёгкой, а блюда — воздушными,
ровными и неизменно вкусными.**