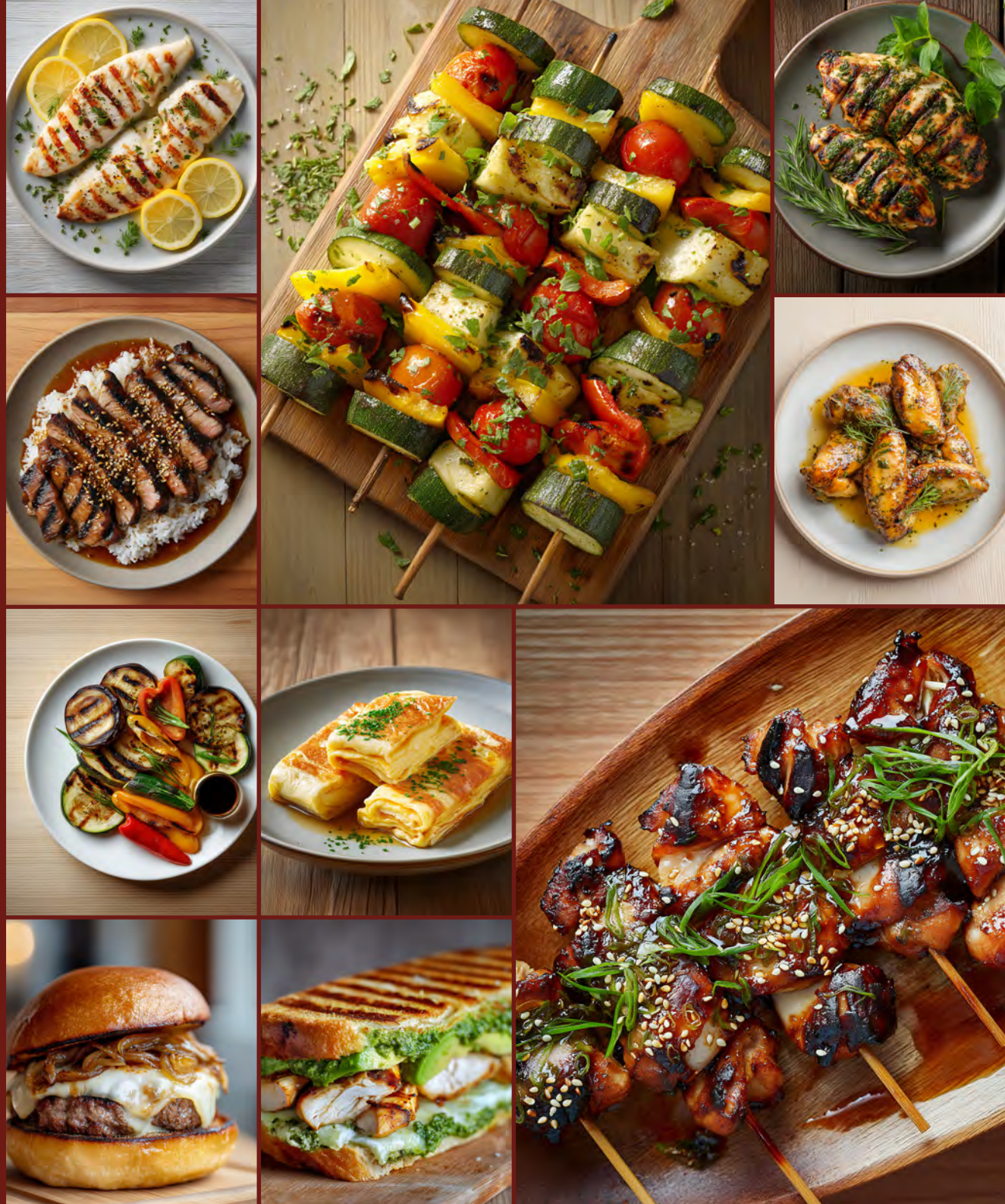
Книга рецептов для электрогриля SUPRA



Вступление

Электрогриль SUPRA — это способ вернуть кухне аромат огня, но без дыма и хлопот.

Когда панели гриля нагреваются, продукты оживают: овощи становятся ароматными, рыба — сочной, мясо — хрустящим снаружи и мягким внутри.

Часть первая
Знакомство с японской кухней

В первой части книги вы познакомитесь с японским искусством гриля: блюдами, где важны баланс, чистота и уважение к продукту. Здесь гриль становится продолжением философии ваби-саби — простоты и совершенства.

Во второй части — тёплые домашние рецепты, созданные для повседневной готовки. Это вкус без усилий и аромат, который объединяет всех за столом.

Курица Якитори
焼き鳥

Краткое описание:
Классика японской уличной еды: нежные кусочки курицы на шпажках, покрытые сладко-солёным соусом.

Особенности подачи:
Подаётся на деревянных шпажках с зелёным луком и кунжутом.

Ингредиенты:

- Куриные бёдра — 500 г
- Соевый соус — 3 ст. л.
- Мирин — 2 ст. л.
- Сахар — 1 ч. л.
- Шпажки

Приготовление:

1. Нарежьте курицу на кубики, замаринуйте в соусе на 20 минут.
2. Насадите на шпажки.
3. Жарьте на гриле SUPRA по 5 минут с каждой стороны до золотистой корочки.
4. Смажьте остатками маринада и подавайте горячими.

Лосось тэрияки-гриль
鮭の照り焼き

Краткое описание:
Сочный лосось с карамелизованной корочкой и блестящей глазурью — японская гармония вкуса и текстуры.

Особенности подачи:
Подавайте с рисом и лаймом.

Ингредиенты:

- Филе лосося — 2 шт.
- Соевый соус — 2 ст. л.
- Мирин — 1 ст. л.
- Сахар — 1/2 ч. л.
- Лайм — 1/2 шт.

Приготовление:

1. Замаринуйте рыбу на 10-15 минут.
2. Готовьте на гриле SUPRA 4-5 минут с каждой стороны.
3. Смажьте глазурью, дайте карамелизоваться.

Говядина с соусом мисо и кунжутом
味噌焼き牛肉

Краткое описание:
Японская альтернатива барбекю — нежная говядина с насыщенным вкусом мисо и ореховым ароматом кунжута.

Особенности подачи:
Подаётся с рисом и зелёным луком.

Ингредиенты:

- Говядина (тонкие ломти) — 400 г
- Мисо — 1 ст. л.
- Соевый соус — 1 ст. л.
- Мирин — 1 ст. л.
- Кунжутное масло — 1 ч. л.
- Кунжут — по вкусу.

Приготовление:

1. Смешайте соус и замаринуйте мясо на 15 минут.
2. Обжарьте на гриле SUPRA по 2-3 минуты с каждой стороны.
3. Подавайте сразу, посыпав кунжутом.

Японский омлет Тамаго-яки 卵焼き

Краткое описание:
Воздушный сладковато-солёный омлет, приготовленный на гриле SUPRA с антипригарной поверхностью.

Особенности подачи:
Подаётся нарезанным рулетом, украшен зелёным луком.

Ингредиенты:

- Яйца — 3 шт.
- Сахар — 1 ч. л.
- Соевый соус — 1 ч. л.
- Вода — 1 ст. л.

Приготовление:

1. Взбейте яйца с остальными ингридиентами.
2. Вылейте часть смеси на гриль-пластину, дайте схватиться и сворачивайте рулетом.
3. Повторите, пока не закончится масса.
4. Нарежьте и подавайте.

Овощи гриль «Сезонное ассорти» 季節野菜グリル

Краткое описание:
Простое, но изысканное сочетание текстур и ароматов.

Особенности подачи:
Подаётся с соусом пондзу.

Ингредиенты:

- Кабачок — 1 шт.
- Баклажан — 1 шт.
- Перец — 1 шт.
- Кукуруза — ½ початка
- Соевый соус — 1 ч. л.
- Масло — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Нарежьте овощи, смажьте маслом.
2. Готовьте на гриле SUPRA по 4 минуты с каждой стороны.
3. Сбрызните соевым соусом.

Часть вторая.
Домашняя коллекция

Электрогриль SUPRA создан, чтобы радовать вас каждый день. Он делает готовку лёгкой, а результат — неизменно вкусным.

Здесь нет сложных техник, только вкус, аромат и настроение, которое рождается из повседневных моментов: быстрый завтрак, семейный ужин

Эта коллекция — не просто набор рецептов. Это приглашение готовить с удовольствием, без спешки и страха испортить блюдо.

Куриное филе с травами

Краткое описание:
Нежное мясо с травяным ароматом и сочной серединой.

Особенности подачи:
Подавайте с овощным гарниром или рисом.

Ингредиенты:

- Куриное филе — 2 шт.
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Соль, перец, розмарин — по вкусу

Приготовление:

1. Замаринуйте филе в специях и масле.
2. Готовьте на гриле SUPRA до готовности, обычно 10-12 минут, пока не появится золотистая корочка.

Овощной шашлычок

Краткое описание:
Лёгкое блюдо для ужина — хрустящие овощи с ароматом жарки.

Ингредиенты:

- Помидоры черри — 6 шт.
- Перец — 1 шт.
- Цуккини — ½ шт.
- Масло, специи

Приготовление:

1. Нарежьте овощи, смажьте маслом и приправами.
2. Готовьте на гриле SUPRA до готовности, обычно 8-10 минут, пока овощи не станут мягкими и подрумянятся.

Стейк из свинины с мёдом и горчицей

Краткое описание:
Баланс сладости и пряности в каждом кусочке.

Ингредиенты:

- Свинина (отбивные) — 2 шт.
- Мёд — 1 ч. л.
- Горчица — 1 ч. л.
- Соль, перец

Приготовление:

1. Замаринуйте мясо на 20 минут.
2. Обжаривайте до готовности, обычно 10-14 минут, в зависимости от толщины куска.

Рыба в лимонном маринаде

Краткое описание:
Свежая и лёгкая альтернатива мясным блюдам.

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы — 300 г
- Лимонный сок — 1 ст. л.
- Масло — 1 ч. л.
- Специи

Приготовление:

1. Замаринуйте рыбу на 10 минут.
2. Готовьте до готовности, обычно 8-9 минут, пока рыба не станет мягкой и сочной.

Гриль-сендвич с сыром и томатами

Краткое описание:
Идеальный перекус: хрустящий хлеб, растаявший сыр и свежие томаты.

Ингредиенты:

- Хлеб — 2 ломтика
- Сыр — 2 ломтика
- Томат — 2 кольца

Приготовление:

1. Соберите сендвич, прижмите крышкой гриля.
2. Готовьте до готовности, обычно 3-5 минут, пока не появится румяная корочка.

Бургер-гурмэ с карамелизированным луком

Краткое описание:
Сочный бургер с нежным мясом, карамелизированным луком и тягучим сыром — достойное блюдо для выходного дня.

Особенности подачи:
Подавайте с булочкой бриошь, салатом и ломтиком сыра.

Ингредиенты:

- Фарш говяжий — 300 г
- Булочки для бургеров — 2 шт.
- Лук — 1 шт.
- Сыр — 2 ломтика
- Соль, перец — по вкусу
- Салат — по вкусу

Приготовление:

1. Сформируйте котлеты из фарша, приправьте.
2. На гриле SUPRA готовьте котлеты до готовности, обычно ~ 6-8 минут с каждой стороны, пока не появится корочка.
3. За 1-2 минуты до конца положите сыр на котлету, накройте крышкой, чтобы сыр растаял.
4. Тем временем карамелизируйте лук на гриле или боковой зоне (~4-5 минут).
5. Соберите бургер: булочка, котлета, лук, салат.

Овощи-гриль с хумусом и питой

Краткое описание:
Лёгкий и яркий вариант для вечернего ужина или встречи с друзьями — овощи, аромат дыма, пита и хумус.

Особенности подачи:
Подаётся на большой тарелке: полоски овощей + хумус в центре + пита рядом.

Ингредиенты:

- Баклажан — 1 шт.
- Перец болгарский — 1 шт.
- Цукини — 1 шт.
- Хумус — 150 г
- Пита — 2 шт.
- Оливковое масло, соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Нарежьте овощи пластинами или ломтями, смажьте маслом, приправьте.
2. На гриле SUPRA готовьте пока овощи не станут мягкими и с полосами прожарки, обычно ~ 8-10 минут, переворачивая на середине.
3. Разогрейте питу на гриле (~2 минуты с каждой стороны).
4. Подавайте: овощи вокруг хумуса, пита рядом.

Куриные крылышки в медово-горчичном маринаде

Краткое описание:
Хрустящие снаружи и сочные внутри, куриные крылышки с лёгкой сладостью меда и остринкой горчицы — отличное семейное или праздничное блюдо.

Особенности подачи:
Подавайте с овощными палочками и соусом (например, йогуртовым).

Ингредиенты:

- Куриные крылышки — 500 г
- Мед — 2 ст. л.
- Горчица — 1 ст. л.
- Соевый соус — 1 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Замаринуйте крылышки в смеси меда, горчицы, соевого соуса на ~ 15-20 минут.
2. На гриле SUPRA готовьте до полной готовности, обычно ~ 12-15 минут, переворачивая пару раз, пока поверхность не станет золотистой и хрустящей.
3. Дайте отдохнуть минуту перед подачей.

Сендвич-гриль с курицей, авокадо и соусом песто

Краткое описание:
Быстрый и ароматный гриль-сендвич — курица, авокадо, песто вкус и скорость.

Особенности подачи:
Подавайте круглыми ломтиками, можно разрезать пополам.

Ингредиенты:

- Куриное филе — 2 шт.
- Авокадо — 1 шт.
- Булочки для сэндвича — 2 шт.
- Соус песто — 2 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Приправьте куриное филе, выложите на гриль, готовьте до готовности, обычно ~ 8-10 минут с каждой стороны, пока не станет устойчивым и с полосками.
2. Разогрейте булочки на гриле примерно 1-2 минуты.
3. Смажьте булочку песто, положите курицу, ломтик авокадо.
4. Сложите и подавайте

Название рецепта

Ингредиенты:

Приготовление:

Название рецепта

Ингредиенты:

Приготовление:

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