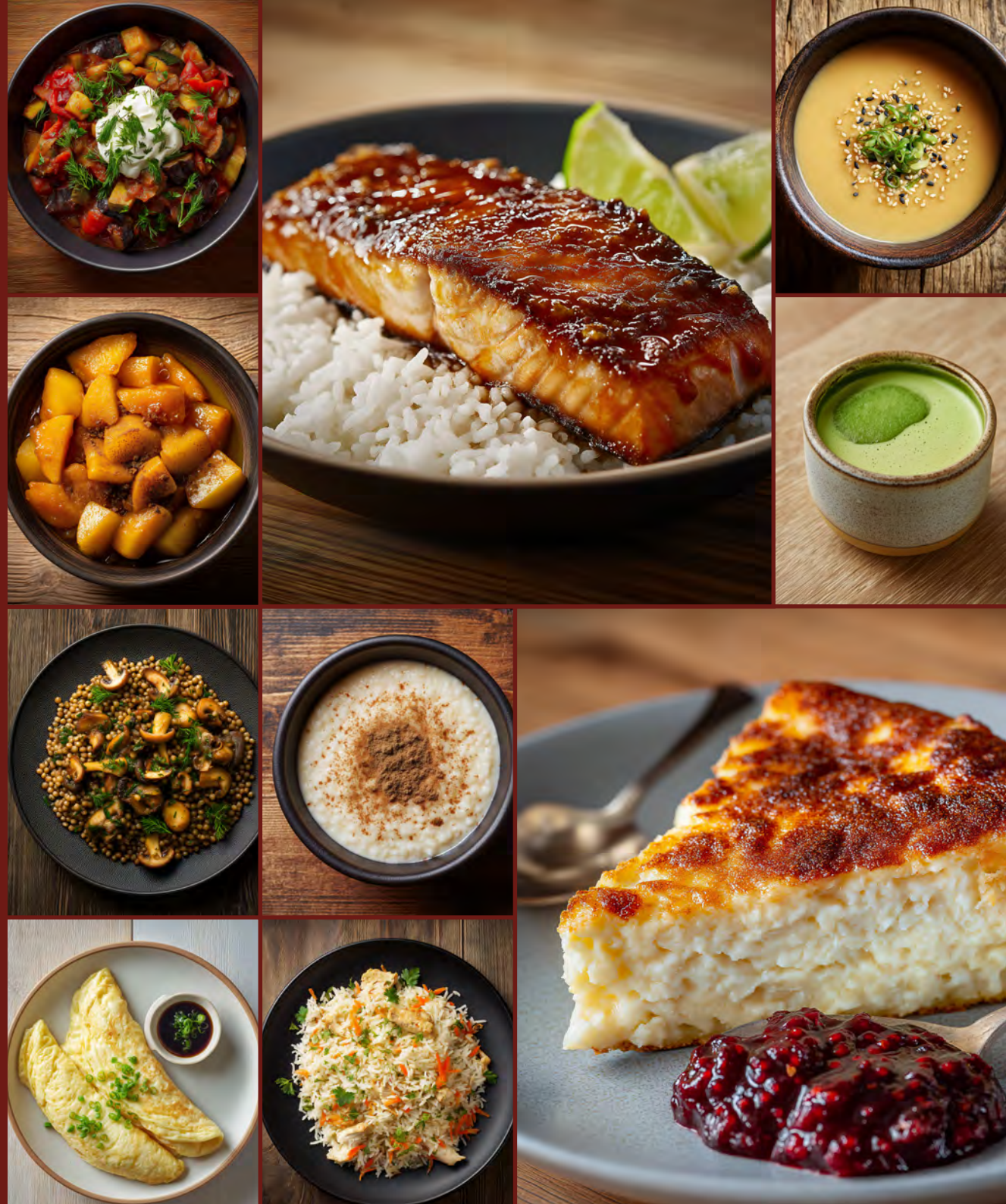
Книга рецептов для мультиварок SUPRA



Вступление

Добро пожаловать в мир японской кухни — спокойный, размеренный и удивительно гармоничный.

Мультиварка SUPRA помогает прикоснуться к этой философии: готовить без спешки, с уважением к продукту и вниманием к деталям.

Первая часть книги — знакомство с Японией через вкус: лёгкие супы, тёплые блюда, ароматный рис и нежные десерты, где простота становится искусством.

Вторая часть — домашняя коллекция привычных рецептов, в которых мультиварка SUPRA раскрывает своё главное качество — заботу о вас.

Две стороны одной кухни — восточная утончённость и уют вашего дома.

Часть первая
Знакомство с японской кухней

Японская кухня — это искусство чистого вкуса, где важно не перегружать блюдо, а подчеркнуть естественное.

Мультиварка SUPRA создаёт идеальные условия: мягкое тепло, равномерное приготовление и точность.

Здесь вы можете попробовать себя в роли японского шефа, не покидая кухни.

Суп-крем из мисо и батата 味噌さつまいもスープ

Краткое описание:
Тёплый, шелковистый суп с мягкой сладостью батата и пикантностью мисо. Мультиварка сохраняет вкус и структуру овощей, делая блюдо особенно нежным.

Особенности подачи:
Подавайте в керамической миске, украсьте зелёным луком и кунжутом.

Ингредиенты:

- Батат — 300 г
- Вода или овощной бульон — 500 мл
- Мисо-паста — 1 ½ ст. л.
- Соевый соус — 1 ч. л.
- Сливки или соевое молоко — 50 мл

Приготовление:

1. Нарежьте батат кубиками, положите в чашу мультиварки, залейте водой.
2. Установите режим «Суп/Тушение» на 15 минут.
3. После сигнала добавьте мисо и соевый соус, перемешайте.
4. Перелейте в чашу блендера, измельчите до гладкости, влейте сливки и прогрейте в режиме «Подогрев» 2-3 минуты до готовности.

Японский омлет с тофу
豆腐オムレツ

Краткое описание:
Мягкий, нежный омлет с добавлением тофу.
В мультиварке он пропаривается равномерно и остаётся удивительно сочным.

Особенности подачи:
Подавайте сложенным пополам, с соевым соусом и зелёным луком.

Ингредиенты:

- Яйца — 3 шт.
- Мягкий тофу — 100 г
- Соевый соус — 1 ч. л.
- Масло сливочное — 10 г
- Соль — щепотка

Приготовление:

1. Взбейте яйца с тофу и соевым соусом до однородности.
2. Смажьте чашу мультиварки маслом.
3. Вылейте смесь и установите режим «Выпечка» на 15 минут.
4. После сигнала оставьте под крышкой 5 минут и подавайте.

Мисо-лосось
味噌鮭

Краткое описание:
Сочная рыба в ароматном маринаде мисо — одно из самых популярных блюд Японии. Мультиварка SUPRA готовит лосося мягко, сохраняя влагу и нежную текстуру.

Особенности подачи:
Подавайте с варёным рисом и долькой лайма.

Ингредиенты:

- Филе лосося — 2 шт.
- Мисо-паста — 1 ½ ст. л.
- Мирин — 1 ст. л.
- Соевый соус — 1 ч. л.
- Мёд — ½ ч. л.

Приготовление:

1. Смешайте мисо, мирин, соевый соус и мёд. Обмажьте рыбу маринадом.
2. Оставьте на 15 минут.
3. Выложите в чашу мультиварки, включите режим «Запекание» на 12-15 минут.
4. После готовности подавайте с рисом или овощами.

Рис с соевым соусом и кунжутом
醤油ご飯

Краткое описание:
Простое и очень японское блюдо: ароматный рис с соевым соусом и жареным кунжутом.

Особенности подачи:
Подаётся в пиале, посыпанный кунжутом и зелёным луком.

Ингредиенты:

- Рис (японский или жасмин) — 1 стакан
- Вода — 1 ½ стакана
- Соевый соус — 1 ½ ст. л.
- Масло кунжутное — 1 ч. л.
- Кунжут жареный — по вкусу

Приготовление:

1. Промойте рис до прозрачной воды, залейте водой в чаше.
2. Установите режим «Рис/Крупы».
3. После окончания программы добавьте соевый соус и масло, перемешайте.
4. Посыпьте кунжутом перед подачей.

Матча-пудинг
抹茶プリン

Краткое описание:
Нежный японский десерт с зелёным чаем матча.
В мультиварке пудинг равномерно схватывается
и сохраняет аромат чая.

Особенности подачи:
Подаётся охлаждённым в небольших пиалах с каплей сливок.

Ингредиенты:

- Молоко — 300 мл
- Матча — ½ ч. л.
- Сахар — 2 ст. л.
- Яйца — 2 шт.
- Ванилин — щепотка

Приготовление:

1. Взбейте яйца с сахаром, добавьте матча и молоко, перемешайте до однородности.
2. Разлейте смесь по формочкам и установите в чашу мультиварки с 1см воды.
3. Выберите режим «Пар/Йогурт» и готовьте 25 минут.
4. Остудите, затем уберите в холодильник на 1 час.

Японский рисовый пудинг
ライスプディング

Краткое описание:
Тёплый десерт из риса и молока с лёгкой сладостью — любимое блюдо японских семей.

Особенности подачи:
Посыпьте корицей или измельчёнными орехами.

Ингредиенты:

- Варёный рис — 1 стакан
- Молоко — 400 мл
- Сахар — 2 ст. л.
- Ваниль — по вкусу
- Сливочное масло — 10 г

Приготовление:

1. Положите все ингредиенты в чашу мультиварки.
2. Установите режим «Тушение» на 25 минут.
3. После сигнала оставьте под крышкой 10 минут.

Часть вторая.
Домашняя коллекция

Мультиварка SUPRA — это универсальный помощник для тех, кто ценит уют и вкус.

Она делает приготовление простым, а результат — безупречным.

Каждый рецепт этой главы создан, чтобы вдохновлять вас на домашние открытия.

Плов с курицей и морковью

Краткое описание:
Рассыпчатый, ароматный и насыщенный — плов, который всегда удаётся.

Особенности подачи:
Подавайте с долькой чеснока и зеленью.

Ингредиенты:

- Куриное филе — 400 г
- Морковь — 2 шт.
- Лук — 1 шт.
- Рис — 2 стакана
- Вода — 3 стакана
- Специи для плова — по вкусу

Приготовление:

1. В режиме «Жарка» обжарьте лук и морковь 5 минут.
2. Добавьте курицу, готовьте ещё 5 минут.
3. Всыпьте рис, залейте водой, добавьте специи.
4. Установите режим «Плов». После сигнала дайте настояться 10 минут.

Овощное рагу с баклажанами

Краткое описание:
Яркое, ароматное и витаминное блюдо без лишнего масла.

Особенности подачи:
Подавайте с ложкой сметаны и зеленью.

Ингредиенты:

- Баклажан — 1 шт.
- Кабачок — 1 шт.
- Перец — 1 шт.
- Помидоры — 2 шт.
- Лук — 1 шт.
- Соль, специи — по вкусу

Приготовление:

1. Нарежьте овощи, обжарьте лук в режиме «Жарка».
2. Добавьте остальные ингредиенты.
3. Включите режим «Тушение» на 25 минут.
4. Дайте настояться под крышкой 5 минут.

Гречка с грибами и луком

Краткое описание:
Постное, ароматное и простое блюдо на каждый день.

Особенности подачи:
Подавайте с ложкой сливочного масла.

Ингредиенты:

- Гречка — 1 стакан
- Грибы — 200 г
- Лук — 1 шт.
- Вода — 2 стакана
- Масло — 1 ст. л.

Приготовление:

1. Обжарьте лук и грибы.
2. Добавьте гречку и воду, посолите.
3. Установите режим «Крупы» и дождитесь сигнала.

Омлет с сыром и сливками

Краткое описание:
Воздушный, мягкий, как суфле — готовится сам и всегда получается.

Особенности подачи:
Подавайте горячим, можно посыпать зеленью.

Ингредиенты:

- Яйца — 4 шт.
- Сливки — 100 мл
- Сыр — 50 г
- Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Взбейте яйца со сливками, добавьте сыр.
2. Вылейте смесь в чашу, установите режим «Выпечка» на 15 минут.

Творожная запеканка

Краткое описание:
Домашний десерт, который получается всегда — нежный, лёгкий и ароматный.

Особенности подачи:
Подавайте со сметаной или ягодами.

Ингредиенты:

- Творог — 400 г
- Яйца — 3 шт.
- Сахар — 3 ст. л.
- Манка — 2 ст. л.
- Ванилин — по вкусу

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Смажьте чашу маслом, выложите массу.
3. Установите режим «Выпечка» на 40 минут.

Рагу из тыквы и яблок

Краткое описание:
Полезный десерт или гарнир — тёплый, сладкий, уютный.

Особенности подачи:
Подавайте с мёдом и корицей.

Ингредиенты:

- Тыква — 400 г
- Яблоки — 2 шт.
- Мёд — 1 ст. л.
- Вода — 100 мл
- Корица — по вкусу

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в чаше.
2. Включите режим «Тушение» на 25 минут.

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