

Книга рецептов
для мини-печей
SUPRA



Вступление

Мини-печь SUPRA — это не просто компактный прибор, а настоящий инструмент кулинарного вдохновения.

Она позволяет готовить с лёгкостью, экономя время и пространство, но не жертвуя вкусом и ароматом.

В этой книге — две части:

в первой вы познакомитесь с японской кухней — утончённой, эстетичной, построенной на уважении к ингредиентам;

во второй — с домашней коллекцией, вдохновлённой простыми и любимыми блюдами, которые получаются особенно вкусными в мини-печи.

Часть первая Японская кухня

Первая часть книги — это знакомство с японской философией вкуса.

Мини-печь SUPRA помогает раскрыть простоту и утончённость восточных рецептов: здесь всё строится на гармонии, лёгкости и уважении к продукту.

Каждое блюдо — маленький ритуал внимания: аромат соевого соуса, блеск глазури тэрияки, тонкая сладость мёда.



Якитори 焼き鳥/Yakitori

Краткое описание:

Классические куриные шашлычки, приготовленные до карамельной корочки и ароматной глазури.

Мини-печь SUPRA делает их равномерно прожаренными, сохраняя сочность мяса.

Особенности подачи:

Подаются на шпажках, с соусом тарэ или солью. Часто предлагают несколько видов: грудка, бедро, кожа, фрикадельки цукунэ.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Смешайте соевый соус, мёд, уксус и измельчённый чеснок – получится соус тарэ.
2. Перелейте в небольшую кастрюлю, прогрейте до загустения.
3. Замаринуйте куриное филе в 2/3 соуса на 30 минут.
4. Разложите на решётке мини-печи SUPRA и запекайте при 200 °C примерно 15 минут, переворачивая на середине.
5. Перед подачей смажьте оставшимся соусом.



Эби-яки

海老焼き/Ebi-yaki

Краткое описание:

Креветки, запечённые с маслом и цитрусом, — лёгкое и изысканное блюдо, где сладость морепродуктов балансируется лёгкой кислинкой.

Особенности подачи:

Подаются на горячем блюде, украшенные лаймом и свежей зеленью.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Смешайте соевый соус, лимонный сок, мёд и масло.
2. Замаринуйте креветки на 15 минут.
3. Выложите на противень и запекайте в мини-печи SUPRA при 190 °C примерно 8–10 минут до лёгкого румянца.
4. Подавайте сразу, украшенными лаймом.



Сякэ-яки

鮭焼き/Shake-yaki

Краткое описание:

Филе лосося, запечённое до золотистой корочки и аромата понзу. Блюдо сочетает традиционный вкус Японии и домашний комфорт.

Особенности подачи:

Подаётся с отварным рисом и овощами, можно добавить дольку лимона.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты для маринада.
2. Замаринуйте лосося на 20 минут.
3. Запекайте в мини-печи SUPRA при 200 °С около 15 минут, пока поверхность не станет румяной.



Ясай-яки

野菜焼き/Yasai-yaki

Краткое описание:

Ассорти овощей, запечённых до карамельной мягкости.
Идеальное вегетарианское блюдо или дополнение к рыбе и мясу.

Особенности подачи:

Подаётся на плоской тарелке с кунжутом и соусом понзу.

Ингредиенты:

- Баклажан, перец, шампиньоны, спаржа — по вкусу
- 1 ч. л. соевого соуса
- 1 ч. л. масла
- 1/2 ч. л. мёда

Приготовление:

1. Смешайте ингредиенты для маринада, замаринуйте овощи на 15 минут.
2. Выложите на решётку и запекайте в мини-печи SUPRA при 190 °C около 12-14 минут до мягкости и лёгкой карамелизации.



Темпура 天ぷら/Tempura

Краткое описание:

Классическая японская закуска — овощи и креветки в тонком кляре, запечённые до хрустящей текстуры.

Особенности подачи:

Подаётся с соусом тентсую и тёртым дайконом.

Ингредиенты:

- 6 креветок и овощи по вкусу
- 100 г муки
- 150 мл очень холодной воды
- щепотка соли

Приготовление:

1. Смешайте муку, воду и соль, не добиваясь полной однородности.
2. Окуните овощи и креветки в тесто.
3. Разложите на решётке и запекайте в мини-печи SUPRA при 210 °C примерно 10 минут, до лёгкого хруста.



Сякэ-тэрияки

鮭照り焼き/Shake-teriyaki

Краткое описание:

Нежный лосось, глазированный соусом тэрияки до карамельного блеска и глубокого вкуса.

Особенности подачи:

Подаётся на керамическом блюде с рисом и овощами.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Смешайте ингредиенты для соуса до гладкости.
2. Прогрейте до загустения в сотейнике.
3. Замаринуйте лосося на 15 минут.
4. Запекайте в мини-печи SUPRA при 200 °C примерно 12-14 минут.



Гиндза-яки 銀座焼き/Ginza-yaki

Краткое описание:

Филе дорадо или сибаса в сливочно-цитрусовом соусе, нежное и ароматное.

Особенности подачи:

Подаётся с отварными овощами или рисом.

Ингредиенты:

- 2 филе сибаса или дорадо
- 2 ст. л. сливок
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. соевого соуса

Приготовление:

1. Смешайте сливки, лимон и соевый соус.
2. Полейте рыбу и выпекайте в мини-печи SUPRA при 180 °C около 15 минут до мягкости.
3. Подавайте сразу, украшенную зеленью.



Часть вторая. Домашняя коллекция

Домашняя кухня – это тепло, которое невозможно измерить градусами.

Когда мини-печь SUPRA наполняет дом ароматом свежего хлеба, запечённого мяса или сладких яблок, всё вокруг становится немного уютнее.

Эта часть – о простых радостях, которые рождаются в тишине кухни и остаются в памяти надолго.



Запечённый картофель с сыром и зеленью

Краткое описание:

Уютное блюдо, где румяная корочка сочетается с мягким, тающим картофелем.

Особенности подачи:

Подаётся горячим со сметаной и зеленью.

Ингредиенты:

- 4 картофелины
- 100 г сыра
- 20 г сливочного масла
- Соль, перец, зелень – по вкусу

Приготовление:

1. Нарежьте картофель кружочками, выложите в форму, добавьте масло и специи.
2. Разогрейте мини-печь SUPRA до 200 °С.
3. Запекайте около 20 минут, посыпьте сыром и готовьте ещё 5 минут до расплавления.



Мини-пицца на тонком тесте

Краткое описание:

Быстрая домашняя пицца с хрустящей основой и любимыми начинками.

Особенности подачи:

Подаётся сразу, украшенная свежим базиликом.

Ингредиенты:

- Тесто – 1 круг
- Томатный соус – 2 ст. л.
- Моцарелла – 100 г
- Начинки – по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте мини-печь SUPRA до 220 °С.
2. Соберите пиццу и запекайте около 10 минут, пока корочка не станет золотистой.



Яблоки, запечённые с корицей и орехами

Краткое описание:

Нежный десерт, в котором соединяются сладость мёда, аромат корицы и хруст орехов.

Особенности подачи:

Подаётся тёплым с ложкой йогурта или мороженого.

Ингредиенты:

- 2 яблока
- 1 ст. л. мёда
- 30 г орехов
- 1/2 ч. л. корицы

Приготовление:

1. Удалите сердцевину, наполните орехами и мёдом.
2. Запекайте при 180 °C около 15 минут, до мягкости и карамельного аромата.



Рыба под лимонно-укропной корочкой

Краткое описание:

Нежное филе с лёгким ароматом лимона и хрустящей корочкой.

Особенности подачи:

Подаётся с рисом или овощами.

Ингредиенты:

- 300 г филе рыбы
- 1 ч. л. лимонной цедры
- 1 ст. л. укропа
- 2 ст. л. сухарей
- Соль, перец

Приготовление:

1. Смешайте сухари, укроп и цедру, обваляйте рыбу.
2. Запекайте при 200 °С 12–14 минут, до лёгкого румянца.



Овощная запеканка с курицей и сыром

Краткое описание:

Сытное, полезное блюдо, которое нравится и взрослым, и детям.

Особенности подачи:

Подается прямо в форме, пока тянется расплавленный сыр.

Ингредиенты:

- 300 г куриного филе
- 200 г брокколи
- 1 морковь
- 100 г сыра

Приготовление:

1. Смешайте ингредиенты, уложите в форму, посолите.
2. Запекайте при 190 °С 20 минут, добавьте сыр и готовьте ещё 5 минут.



Крылышки в медово-горчичном маринаде

Краткое описание:

Золотистые и ароматные, с идеальным балансом сладости и остроты.

Особенности подачи:

Подаются с соусом барбекю или сливочно-чесочным.

Ингредиенты:

- 500 г куриных крылышек
- 2 ст. л. мёда
- 1 ст. л. горчицы
- 1 ст. л. соевого соуса

Приготовление:

1. Замаринуйте крылышки на 20 минут.
2. Запекайте при 200 °С около 25 минут, перевернув в процессе один раз.



Хлеб «Домашний багет-бриошь»

Краткое описание:

Мягкий и ароматный хлеб с тонкой хрустящей корочкой.

Особенности подачи:

Подаётся тёплым – с маслом или джемом.

Ингредиенты:

- 300 г муки
- 150 мл молока
- 7 г дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 20 г сливочного масла

Приготовление:

1. Замесите тесто, дайте подняться 40 минут.
2. Выпекайте при 190 °С 25–30 минут до золотистой корки.



Говяжьи тефтели в томатном соусе

Краткое описание:

Классика домашнего уюта – нежные тефтели под густым ароматным соусом.

Особенности подачи:

Подаются с пастой или картофельным пюре.

Ингредиенты:

- 400 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 200 мл томатного соуса
- Соль, перец

Приготовление:

1. Сформируйте тефтели, выложите в форму, полейте соусом.
2. Запекайте при 200 °С 20–25 минут, до лёгкой карамелизации сверху.



Название рецепта

Ингредиенты:

Приготовление:



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