

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы



Суп из цыпленка с лапшой (4 порции)

Ингредиенты:**Бульон:**

1/2 маленькой луковицы;
часть имбиря (2,5 см);
500 г костей цыпленка;
8 стаканов воды;
4 части звездчатого аниса;
1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложки сахара;
грудки цыпленка (500 г).

Лапша:

1/2 пакета на 16 унций (1 унция - 30 г) сухой, плоской рисовой лапши.

Продолжение на след. странице

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Продолжение

Гарнир:

2 зеленых стебля лука-порей, тонко нарезанных;
1 маленькая луковица, тонко нарезанная;
5 веточек кинзы, тонко нарезанных;
1/2 стакана бобовых ростков;
5 веточек базилика;
6 веточек свежего укропа;
красный или зеленый перец чили, тонко нарезанный.

Приправа:

лимонный сок;
рыбный соус;
соевый соус;
острый соус чили.

Способ приготовления:

1. Измельчите лук и имбирь, обжарьте их до золотистого цвета. Отложите в сторону.
2. Вымойте кости цыпленка; поместите в горшок для супа (среднего размера) и добавьте воду. Доведите до кипения и сразу же слейте эту воду с накипью. (Это дополнительно очистит кости и сделает бульон прозрачным). Добавьте в кастрюлю 8 стаканов воды и снова доведите кости до кипения. Снимите пену. Добавьте обжаренный лук, имбирь, анис, соль и сахар. Оставьте бульон кипеть при средненизкой температуре около 20 минут.
3. Добавьте грудки цыпленка и готовьте до полного приготовления около 15 минут.
4. Вытащите грудки из бульона, если необходимо, уберите кожу и кости, охладите и разрежьте грудку на брусочки. Бульон процедите.
5. Замочите лапшу в холодной воде на 10 минут. Слейте остатки воды. Налейте литр воды в любую кастрюлю и сварите лапшу в течение 7 минут, периодически помешивая.

Продолжение на след. странице

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Продолжение

Способ приготовления:

6. Откиньте лапшу через дуршлаг, промойте ее и отложите в сторону.

7. Разделите лапшу на две-четыре порции в тарелки или пиалы, сверху положите цыпленка, лук, зеленый лук-порей, кинзу, петрушку, укроп. Налейте горячий бульон, чтобы покрыть лапшу, и сразу подавайте с гарнирами и соусами. Украсьте ростками бобов, базиликом и перцем чили (по желанию).

Пищевая ценность одной порции:

321 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 47 мг, углеводы – 52 г, белки – 22 г, волокно – 2 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Суп из говядины с лапшой (4 порции)

Ингредиенты:

Бульон:

1/2 маленькой луковицы;
часть имбиря (2,5 см);
1,5 кг говяжьих костей;
10 стаканов воды;
4 части звездчатого аниса;
1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложки сахара;
500 г филе говядины.

Лапша:

250 г сухой, плоской рисовой лапши.

Гарнир:

2 стебля зеленого лука-порея, тонко нарезать;
1 маленькая луковица, тонко нарезанная;
5 веточек кинзы, тонко нарезанных;
1/2 стакана бобовых ростков;
5 веточек базилика;
6 веточек свежего укропа, тонко нарезанных;
красный или зеленый перец чили, тонко нарезанный (по желанию).

Приправа:

лимонный сок;
рыбный соус;
соевый соус;
острый соус чили.

Продолжение на след. странице

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Продолжение

Способ приготовления:

1. Обжарьте лук и имбирь до золотистого цвета. Затем, используя большой нож, мелко порубите их и отложите.
2. Вымойте говяжьи кости; положите в горшок для супа и добавьте воду. Доведите до кипения и сразу же слейте эту воду с накипью. (Это дополнительно очистит кости и сделает бульон прозрачным). Добавьте в кастрюлю 10 стаканов воды и снова доведите кости до кипения. Снимите пену. Добавьте жареный лук, имбирь, анис, соль и сахар. Варите бульон на средненизкой температуре около 45 минут.
3. Сырую говядину нарежьте тонкими полосками и отложите.
4. Удалите из бульона кости, овощи и приправы.
5. Замочите лапшу в холодной воде на 10 минут. Слейте остатки воды. Налейте 2 литра воды в любую кастрюлю и сварите лапшу в течение 7 минут, периодически помешивая ее.
6. Откиньте лапшу через дуршлаг, слегка промойте водой и отложите в сторону.
7. Снова доведите бульон до кипения при самой высокой температуре. Разделите готовую лапшу на две-четыре порции в глубокие тарелки или суповые пиалы. Положите сверху очень тонко нарезанную сырую говядину, лук, зелень. Лейте кипящий бульон сверху, чтобы полностью покрыть лапшу, и немедленно подавайте.

Не беспокойтесь по поводу сырой говядины, если вы нарезали ее очень-очень тонко, в кипящем бульоне она моментально будет готова. Приправляйте суп бобовыми ростками, базиликом, укропом, перцем чили. Подавайте с лимоном или лимонным соком, рыбным соусом, соевым соусом и острым соусом чили.

Пищевая ценность одной порции:

468 ккал: жиры – 11 г (насыщенные жиры – 4 г), холестерин – 98 мг, углеводы – 52 г, белки – 38 г, волокно – 2 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Рисовый суп из цыпленка (или утки) с кисло-сладким имбирным рыбным соусом (4 порции)

Ингредиенты:

1/3 стакана риса;
1 ст. ложка масла;
1 маленькая луковица, крупно порубленная;
5 стаканов воды;
часть имбиря (2,5 см), очищенная и натертая;
1/4 целого цыпленка или 2 грудки цыпленка;
1/4 ч. ложки соли.

Гарнир:

2 стебля лука-порея, порезать на части (2, 5 см);
3 веточки кинзы;
кисло-сладкий имбирный рыбный соус

Способ приготовления:

1. Хорошо промойте и полностью просушите рис. Нагрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием и обжарьте рис и лук, пока рис не станет белым.
2. В суповой горшок положите имбирь, цыпленка, соль, залейте 5-ю стаканами воды и доведите до кипения. Удаляйте пену, пока бульон не станет прозрачным. Кипятите до готовности цыпленка около 15 минут. Выньте из кастрюли цыпленка и добавьте в бульон рис и лук, варите в течение 30 минут.
3. Отделите курицу от кожи и костей, крупно порубите мясо и снова положите в суп. Если это блюдо вы будете подавать с салатом из цыпленка, то оставьте мясо на салат. Перед подачей на стол добавьте зелень и посыпьте черным перцем.

Пищевая ценность одной порции (без соуса) с использованием цыпленка:

190 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 51 мг, углеводы – 14 г, белки – 22 г, волокно – 1 г.

Пищевая ценность одной порции (без соуса) с использованием утки:

161 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 68 мг, углеводы – 14 г, белки – 15 г, волокно – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Кисло-сладкий имбирный соус

(1 стакан, 16 столовых ложек; 1 порция – 2 столовые ложки)

Ингредиенты:

2 зубчика чеснока, тонко порубленных;
часть имбиря (2,5 см), очищенного и порубленного;
3 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки сока лайма или лимонного сока;
1/2 стакана теплой воды;
6 ст. ложек рыбного соуса;
1/2 ч. ложки красного перца чили (по вкусу).

Способ приготовления:

1. В маленькой пиале смешайте все ингредиенты до полного растворения сахара. По вкусу добавьте красный перец чили.

Пищевая ценность одной порции:

26 ккал: жиры – 0 г; холестерин – 0 мг, углеводы – 6 г, белки – 1 г, волокно – 0 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Кокосовый суп из цыпленка (4 порции)

Ингредиенты:

- 1 1/2 стакана воды;
- 1 стакан кокосового молока (разделить);
- 1/2 фунта (1 фунт – 500 г) грудки цыпленка, порезанной на квадраты;
- кусочек имбиря (2,5 см);
- 1 стебель (7,5 см) лемонграсса, порезать на части (2,5 см);
- 2 ст. ложки рыбного соуса или 3/4 ч. ложки соли;
- 1 свежий перец чили;
- 2 листика бергамота или 1 ч. ложка цедры лайма, тонко порубленная;
- сок лимона;
- рыбный соус.

Гарнир:

- 1 лук-порей, тонко порезанный;
- 1 свежий красный перец чили, тонко порезанный.

Способ приготовления:

1. В кастрюле среднего размера довести воду до кипения. Добавить половину кокосового молока, цыпленка, имбирь, рыбный соус (соль), лемонграсс. Варить цыпленка около 15 минут до полной готовности.
 2. Добавить остатки кокосового молока, перец чили, листья бергамота или цедру лимона. Довести до кипения и выключить.
- Подать с соком лимона и рыбным соусом, чтобы подчеркнуть вкус.

Пищевая ценность одной порции:

108 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 44 мг, углеводы – 4 г, белки – 18 г, волокно – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Остро-кислый суп из креветок (4 порции)

Ингредиенты:

- 1 стебель (7,5 см) лемонграсса, порезать на части (2,5 см);
- кусочек имбиря (2,5 см);
- 1 ч. ложка натертой цедры лимона;
- 1 ч. ложка масла;
- 1 зубчик чеснока, тонко порубленный;
- 1 свежий кайеннский перец или 1/2 ч. ложки сухого красного перца;
- 3 стакана куриного бульона (или 3 стакана воды и 1/2 ч. ложки соли);
- 2 ст. ложки рыбного соуса или 1/2 ч. ложки соли; 3 ст. ложки сока лайма (или по вкусу);
- 1/2 ч. ложки сахара;
- 8 свежих грибов, тонко нарезанных;
- 10 средних креветок, почищенных и порубленных.

Гарнир:

- 1 свежий красный перец чили, тонко порезанный;
- зелень (по вкусу).

Способ приготовления:

1. Порезать стебли лемонграсса на части.
2. В кастрюле среднего размера (с антипригарным покрытием) нагреть масло и обжарить чеснок до появления аромата; быстро обжарить красный перец. Затем добавить лемонграсс, цедру лимона и бульон цыпленка, довести до кипения и снять пену. Понизить температуру и кипятить около 10 минут. Добавить соль или рыбный соус, сок лайма, сахар и грибы. Снять с огня и оставить до подачи на стол. Перед подачей снова довести до кипения, положить креветки и готовить около 3 минут до полной готовности. Посыпать зеленью и красным перцем чили (по желанию).

Пищевая ценность одной порции:

61 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 0,4 г), холестерин – 23 мг, углеводы – 7 г, белки – 5 г, волокно – 5 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Суп из цыпленка или креветок с ананасом (4 порции)

Ингредиенты:

- 1/4 стакана теплой воды;
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, мелко порубленного;
- 1/2 свежего ананаса, очищенного и мелко порезанного (либо консервированного, но без сахара);
- мякоть одного индийского финика (заменить подходящим любимым фруктом);
- 1 ч. ложка сахара;
- 4 стакана воды;
- 10 средних креветок, очищенных и порезанных, либо 1/2 грудки цыпленка (500 г);
- 1 помидор, разрезанный на 8 частей;
- 2 ст. ложки рыбного соуса либо 1/2 ч. ложки соли.

Гарнир:

- украсьте блюдо нарезанным зеленым луком-пореем (1 стебель);
- веточками кинзы или укропа;
- тонко нарезанным красным перцем чили.

Способ приготовления:

В миске смешайте теплую воду с мякотью финика. Разомните ее до появления сока. Отложите в сторону. В суповом горшке нагрейте масло и обжарьте чеснок до золотистого цвета. Добавьте сахар и ананас, затем 4 ст. воды, доведите до кипения. Добавьте смесь финика, креветки, помидоры, соль или рыбный соус. Снимите пену и кипятите около 5 минут. Украсьте блюдо зеленью, зеленым луком и красным перцем чили. Если вы хотите приготовить куриный суп, замените креветки грудкой цыпленка.

Пищевая ценность одной порции (с использованием креветок):

85 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 0,3 г), холестерин – 23 мг, углеводы – 14 г, белки – 4 г, волокно – 2 г.

Пищевая ценность одной порции (с использованием цыпленка):

131 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 0,4 г), холестерин – 33 мг, углеводы – 14 г, белки – 14 г, волокно – 2 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Мисо-суп (4 порции)

Ингредиенты:

- 1 блок мягкого тофу размером 10 x 15 см;
- 4 стакана воды;
- 2 ч. ложки даси, концентрат базового бульона (можно приобрести в восточных гастрономах);
- 6 свежих грибов, нарезанных;
- 3 ст. ложки мисо (ферментная бобовая паста, также продается у корейцев);
- черный перец по вкусу, зелень;

Способ приготовления:

1. Поделите тофу на 8 частей. В суповом горшке смешайте 4 стакана воды с двумя ложками даси, доведите до кипения.
 2. Добавьте тофу, грибы и варите около 3 минут. Затем положите в суп пасту мисо, пока она полностью не растворится. Сразу же выключайте огонь.
- Перед подачей на стол подогрейте суп и посыпьте зеленью.
Разлейте в маленькие пиалы и посыпьте черным перцем.

Пищевая ценность одной порции:

150 ккал: жиры – 8 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 8 г, белки – 15 г, волокно – 3 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Прозрачный овощной суп (4 порции)

Ингредиенты:

8 средних креветок или 1/2 стакана постного мяса (свинина, телятина, индейка);
1/4 ч. ложки сахара;
1/4 ч. ложки соли;
1/4 ч. ложки перца;
3 стакана овощей; (Брокколи, капуста, шпинат, кабачки, цветная капуста и т. д. Выбор овощей огромен, выбирайте на свой вкус.)
3 стакана воды;
1 1/2 ст. ложки рыбного соуса или 1/4 ч. ложки соли.

Гарнир:

украсьте блюдо зеленью;
посыпьте черным перцем.

Способ приготовления:

При использовании креветок почистите их и порежьте. Используйте заднюю часть большого ножа (колун), тогда вы точно превратите их в пасту. Смешайте вместе креветки, соль, сахар и перец. При использовании мяса смешайте сахар, соль и перец. Вымойте овощи, крупно порубите и отложите в сторону. В суповом горшке доведите воду до кипения и добавьте креветки (или мясо). Постепенно, по чайной ложке, закладывайте пасту из креветок в воду. Снимайте пену, пока бульон не станет прозрачным. Добавьте овощи и готовьте суп еще несколько минут. Посолите или введите рыбный соус. Разлейте суп в пиалы, посыпьте зеленью или молодым чесноком, черным перцем.

Пищевая ценность одной порции (с креветками):

29 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 18 мг, углеводы – 3 г, белки – 4 г, волокно – 1 г.

Пищевая ценность одной порции (со свиной):

91 ккал: жиры – 6 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 20 мг, углеводы – 3 г, белки – 6 г, волокно – 1 г.

Пищевая ценность одной порции (с говядиной):

82 ккал: жиры – 5 г (насыщ. жиры – 2 г), холестерин – 20 мг, углеводы – 3 г, белки – 7 г, волокно – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Говяжий бульон (10 порций, 1 порция – 1 стакан (пиала))

Ингредиенты:

2 кг говяжьих костей;
18 стаканов воды;
часть имбиря (2,5 см), очищенного и порубленный;
1 большая луковица; 1 ч. ложка соли;
1 ч. ложка сахара.

Способ приготовления:

1. Тщательно вымойте говяжьи кости. Положите их в кастрюлю среднего размера и добавьте воду так, чтобы она покрыла кости. Доведите до кипения и сразу же вылейте. (Это очистит кости от лишней накипи и сделает ваш бульон прозрачным.) Залейте в кастрюлю 18 стаканов воды и снова доведите до кипения. Снимите пену. Положите имбирь, лук, соль и сахар. На средненизком огне варите бульон в течение 2-х часов.
2. Удалите кости и овощи, приправы. Охладите.
3. Когда бульон полностью охладится, перелейте его в небольшие контейнеры и заморозьте для более позднего использования. Перед употреблением полностью разморозьте бульон до комнатной температуры.

Употребляют бульоны перед любым горячим рыбным или мясным блюдом (особенно в холодную погоду).

Пищевая ценность одной порции:

14 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 3 г, белки – 0 г, волокно – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Куриный бульон (10 порций, 1 порция – 1 стакан (пиала))

Ингредиенты:

- 2 кг костей цыпленка (тушка);
- 15 стаканов воды;
- 1 большая луковица;
- 1 ч. ложка соли;
- 1 ч. ложка сахара.

Способ приготовления:

1. Вымойте кости цыпленка. Положите их в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрыла их целиком. Доведите до кипения и сразу же вылейте. (Это очистит кости от лишней накипи и сделает ваш бульон прозрачным.) Снова залейте кости 15-ю стаканами воды и доведите до кипения. Снимите пену. Добавьте лук, соль и сахар. Кипятите на средненизкой температуре огня в течение 1 часа.
2. Удалите кости и овощи, приправы. Охладите.
3. Когда бульон полностью охладится, заморозьте его для более позднего использования.

Подается так же, как и говяжий бульон.

Пищевая ценность одной порции:

14 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 3 г, белки – 0 г, волокно – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Овощной бульон (12 порций. 1 порция – 2 стакана (пиалы))

Ингредиенты:

- 5 морковок, крупно нарезанных на кусочки (7,5 см);
- 1/2 кочана капусты, грубо порубленной;
- 5 стеблей сельдерея (корни), крупно нарезанных на кусочки (7,5 см);
- 15 стаканов воды;
- 1 большая луковица;
- 1 ч. ложка соли;
- 1 ч. ложка сахара.

По желанию можете добавить любые овощи.

Способ приготовления:

1. Промойте капусту, морковь и сельдерей. В суповом горшке закипятите воду и овощи. Снимите пену, добавьте лук, сахар и соль. Кипятите в течение часа на средненизком огне.
2. Удалите овощи из бульона (процедите). Охладите и заморозьте, как говяжий бульон.

Подают так же, как вышеописанные бульоны к любому блюду.

Пищевая ценность одной порции:

36 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 8 г, белки – 1 г, волокно – 4 г.



СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!

больше рецептов на
www.body-bar.ru/food/recipes/