Здравствуйте, дорогие читатели! В этой статье вы узнаете всё о супе с мисо, а также полезные и простые рецепты. Удачи в прочтении!

Внимание – это лучший суп, который вы пробовали.

Мисо суп или мисосиру - традиционное блюдо японской кулинарии. Основа супа состоит из самого супа и мисо, которое в нём растворяют. Также в суп входит множество других ингредиентов. Их тип зависит от области, в которой готовиться мисо суп, и от времени года.

Бульон мисо супа

Бульон мисо супа состоит из соединения мисо и даси. Вкратце о том, что такое мисо и даси. Мисо – это продукт, который входит в традиционную японскую кухню. В основном он имеет консистенцию пасты. Мисо создаётся из забродивших бобов сои, риса и пшеницы. Даси – это бульон, часто встречаемый в блюдах японской кухни. Из него готовят супы, соусы и многое другое.

Другие продукты в мисо супе

В традиционной кухни Японии, в рецепте мисо супа встречаются продукты, которые указывают на нынешний сезон. Цвет, консистенция и вкус продуктов также важны при приготовлении. Ингредиенты, имеющие вкус, который выделяет их в блюде, должны сочетаться с продуктами нейтрального вкуса. Также не мало важным фактором в приготовлении блюда является расположение ингредиентов в тарелке. Они должны гармонировать. Если есть продукт, который плавает на поверхности мисо супа, то должен быть продукт, лежащий на дне блюда. Но большая часть ингредиентов, применяющихся в традиционной японской кухне, можно увидеть в одной из разновидностей мисо супа. Зачастую в одном блюде нет много разных продуктов.

Приготовление мисо супа

В японской кухне есть некоторое количество способов приготовления супа. Большинство японских рецептов предлагают вам до сначала отварить овощи и, по желанию, мясо в уже закипевшем даси, а после всего проделанного, добавить мисо. Мисо добавляется в последнюю очередь из-за способности изменять вкус во время варки. В даси обычно готовят и грибы, и редьку дайкон, и морковь, и картофель, и тофу, и рыбу. После полной готовности овощей добавляются продукты, которые можно есть сырыми, и подают на стол.

Рецепт мисо супа.

Сейчас вы прочтёте рецепт мисо супа с водорослями вакаме и сыром тофу, но вы можете приготовить суп на свой вкус так как главными ингредиентами являются - паста мисо и бульон даси, а остальное пожеланию.

Время, потраченное на готовку

Сам суп с мисо приготавливается неимоверно быстро и именно поэтому большую часть времени занимает подготовка продуктов к варке. В большинстве источников говориться, что суп вариться 15 или 10 минут, но всё это ложь! При столь длительной варки суп потеряет все свои полезные свойства, варить свыше можно только засушенные грибы шиитаке, тем самым вы размягчите их текстуру и придадите аромат бульону.

Ингредиенты

Вам понадобиться для приготовления супа тофу 0,35 кг., светлая паста мисо 0,12 кг., сушёные водоросли вакаме 5 ст. л., бульон даси 3-4 ст. л., сушёные грибы шиитаке 10-15 штук. Вот все ингредиенты, которые вы будете использовать во время готовки. Пора приступать к готовке!

Готовим мисо суп с помощью рецепта

Взяв грибы шиитаке и залив их кипятком дайте им постоять 10 минут, наливаем в водоросли вакаме холодной водой и оставляем на те же 10 минут, дав им разбухнуть. После высыпаем грибы вместе с бульоном в кастрюлю и доводим уровень воды до 1 литра. Поставьте на плиту кастрюлю и ждите пока закипит, а после кипятим на тихом огне 10 минут. Параллельно с этим добавляем 1 стакан воды в пасту мисо и хорошенько размешиваем, иначе будут комочки. Слив воду с вакаме, приступайте к нарезке сыра на мелкие кубики. Будьте очень нежны с тофу, из-за его нежности, он легко развалиться или рассыплется. Сразу же после окончания варки грибов, вы должны добавить даси бульон, только хорошо его размешайте. После всего проделанного, добавьте мисо в мисосиру, попробуйте на соль и до солите, если хотите, но помните, много соли содержится и в сухих продуктах. Быстро добавьте вакаме, перемешайте и поставьте вновь на плиту. Доведите суп до кипения и тут же добавьте тофу, а после вновь помешайте, только будьте аккуратны. Снимаем суп с плиты и даём отдохнуть 6 минут, предварительно накрыв его крышкой. Всё ваш суп готов, осталось только добавить зелень в мисосиру и вынести блюдо на стол. Приятного аппетита!

Здравствуйте, дорогие читатели! В этой статье вы узнаете всё о морепродуктах и о том, чем они полезны.

Дары моря и их польза

Морепродукты – это всё то, что человек получает из океанов всего мира, но позвоночные не являются морепродуктами. Есть множество видов морепродуктов: моллюски, ракообразные, иглокожие, китообразные и тюлени раньше употреблялись в пищу, но сейчас они, записаны в красную книгу и охота на них запрещается, растения, которые растут под водой, так же считаются морепродуктами и используются в готовке. Собираются морепродукты несколькими способами – охота, рыбалка, аквакультура и рыбоводство. Морепродукты являются важной частью в большинстве диет мира из-за содержания животного белка, а наиболее популярны в прибрежных районах. Большинство продуктов из моря уходит на питание людей, но не малая доля тратиться на корм животных - рыб и сельскохозяйственной живности. Водоросли применяются для кормления других растений. Исходя из всего вышесказанного, морепродукты служат пищей для других животных и человек с помощью них производит еду.

Польза морепродуктов

Все морепродукты насыщены белком. Белка в них гораздо больше чем в том же мясе и усваивается он легче. Употребляя морепродукты вы не сможете растолстеть из-за их низкой калорийности – 100 грамм еды это 60 -120 килокалорий. В морских дарах содержится множество жирных кислот. Они улучшают работу мозга, стенки кровеносных сосудов становятся крепче, риск развития рака сильно уменьшается и холестерин в крови тоже падает. Так же в них очень много витаминов, минералов и микроэлементов. Самый лёгкий способ получения всего выше перечисленного – это употребление морского коктейля.

Креветки

Несмотря на большое количество видов креветок, все без исключения являются носителем аминокислот, витаминов, которые состоят в группе B, в большом количестве есть йод. Так же есть все необходимые вещества для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. При регулярном поедании креветок ваш обмен веществ улучшиться, а риски на развитие аллергии и рака снизятся. Но несмотря на все их плюсы, они содержат много холестерина. Люди поделились на 2 лагеря в этом вопросе. Одни утверждают, что этот холестерин плохо, а другие, что он хороший, но все хорошо в меру, так что не злоупотребляйте креветками.

Кальмары

В кальмарах находится много белка, витаминов и микроэлементов. Его мясо популярно среди людей, которые хотят увеличить мышечную массу из-за комбинации белков и жиров, а они ускоряют рост. Оно поможет вам настроить ваш обмен веществ и улучшат работу ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Кальмар поможет вам вывести излишки воды и соль тяжёлых металлов благодаря калия и селене, которые содержит оно. Сушёные кальмары не имеют всех выше перечисленных свойств. Из-за высокого содержания соли, вода в вашем организме будет застаиваться.

Морские гребешки и мидии

Морские гребешки являются самым полезным морепродуктом из всех. Их слегка сладковатое и нежное мясо является носителем большинства витаминов группы B, а они нужны вашей нервной системе.

Мидии – это морепродукт, который часто сравнивают с устрицами. По итогам их сравнения оказалось, что польза от устриц и мидий почти одинакова, только мидии дешевле и менее калорийны. Мясо мидий помогает другим полезным веществам легче усваиваться в вашем организме из-за наличия витамина B 12. Полезные вещества, которые содержатся в мидиях – витамины групп A, E, C, B, железо, марганец, фосфор, калий, цинк, йод и селен. Желания к добавлению мидий в свой рацион вызывает малое содержания холестерина в них и большое фосфолипидов - полезных для печени. Минусов у мидий не найдено.

Если вы живёте в дали от моря, то покупайте замороженный морепродукты. Свежие они только в день отлова, а после в них появляются паразиты и при некачественной обработке они могут попасть в нам организм. Шоковая заморозка при ниже -40 градусов Цельсия убивает всех паразитов.

Здравствуйте, дорогие читатели! В этой статье вы узнаете всё о мохито и о том, какие есть рецепты.

Освежающий коктейль

Мохито – это коктейль, состоящий из белого рома и листочков мяты. Его родоначальником считается Куба. В Соединённых штатах Америки он стал популярен в 1980 годах. Мохито является участником списка «современной классики» IBA (международная ассоциация барменов) и является лонг-дринком. Лонг-дринк – это коктейль, содержащий алкоголь, и, имеющий большой объём. Чаще всего употребляется с большим количеством льда и из-за этого пьётся параллельно с таяньем. Является источником прохлады в жаркие дни.

Классический мохито

Для стандартного мохито применяется всего 4 составляющие – это газированная вода, сахар, листки мяты и кусочек лайма, также используется расколотый лёд, но для алкогольного мохито нужен ром, и он становится 5 ингредиентом.

Вариации мохито

Сейчас всё чаще используют разные сладкие и газированные напитки для увеличения скорости приготовления коктейля так как смешивать сахар с водой занимает какое-то время. Мохито стал популярен благодаря комбинации таких ингредиентов как лайм и мята, которые скрывают высокую крепость рома, именно это делает его лучшим летним напитком. Иногда в отелях, которые находятся в столице Кубы, применяют ангостуру (популярны алкогольный напиток в Венесуэле, концентрат биттера.

История легендарного коктейля

Созданию мохито положил начало коктейль «Драк», создание которого принадлежит пиратам Англии и Френсиса Дрейка. В то время мяту и лайм добавляли для профилактики болезней и маскировали вкус ужасного рома. Предполагают несколько вариантов создания мохито, но тот, который дошёл до нас раньше всех – это рецепт, написанный в справочнике бармена, в 1931 году в баре *Sloppy Joe’s Bar*

Состав мохито

Рецепт мохито по стандартам IBA:

* 45 миллилитров светлого рома
* 6 веток или листиков мяты
* 20 миллилитров сока из лайма
* 2 ч. л. сахара
* Вода с газами

Мяту и сахар перетираются с лаймом, а точнее с его соком, в стакан добавляют колотый лёд и смешивают всё это, после добавьте ром и газировку. Мохито подаётся в высоком стакане с трубочкой, не забудьте украсить стакан долькой лайма и листочком мяты.

Мохито – это напиток, который стоит употреблять в летний зной. Он охладит ваш разум и ваше тело. Рецепт стандартного мохито очень просто и сделать его сможет любой школьник. Стоимость мохито, который приготовлен дома в несколько раз меньше цены в ресторанах. Возьмите лайм и разомните его об стол – это нужно для облегчения добычи сока. Разделите лайм на пополам. Оба лайма, которые у вас остались, вы разрезаете кружками. Оставьте 2 кусочка лайма для украшения, а оставшиеся поделите на 2 части. Возьмите 2 бокал и положите туда 2 чайные ложечки коричневого сахара, при отсутствие вы можете использовать обычный сахар, но помните о том, что его преследует карамельный привкус. Перемешайте сахар с соком лайма, который вы должны выжать из половинки, пока он не раствориться, в противном случае хруст на зубах вам не понравиться и испортит впечатление о коктейле. В противном случае он может неприятно хрустеть на зубах в готовом коктейле. Достав из формочки лёд, переложите его в пакет, а после положите его на рабочее место, но перед этим упакуйте его в полотенце. Распределив лёд по всему пакету, измельчите его используя отбивной молоток. Добавьте в бокала с сахаром и соком лайма по 10-12 листков мяты добавьте в оба бокала. Не забудьте добавить в бокалы 6 кусочков лайма. Заложите куски льда в бокал, но не до краёв, в противном случаем вам будет не удобно перемешивать коктейль. Добавьте 50 мл белого рома, лучше применять Бакарди ром, для получения алкогольного мохито. Перемешайте всё в бокале, отрывая сахар и сок лайма от дна. Заполните бокалы кусочками льда и налейте в них газировку. Займитесь внешним видом мохито, украсьте его веточкой мяты и кусочком лайма. Тянуть с подачей мохито не нужно, подайте его на стол тут же.