

Марина Ярославцева & Анна Гудасова

МУЛЬТИВАРКА

ГОТОВИМ

два блюда сразу

90 рецептов-дуэтов

УДК 641.53
ББК 36.991
Г46

Гидаспова А. В., Ярославцева М. В.

Г46 Мультиварка: готовим два блюда сразу / Анна Гидаспова, Марина Ярославцева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 248 с. : ил.

ISBN 978-500057-067-8

Мультиварка – незаменимая помощница на кухне! Этот прибор избавляет хозяйку от лишних хлопот, позволяет готовить вкуснейшие блюда, практически не прилагая усилий – достаточно лишь поместить продукты в чашу и включить нужный режим. Сварить макароны, сделать заготовки на зиму или приготовить домашний йогурт – мультиварка «умеет» практически все.

Эта книга – сборник авторских рецептов-дуэтов от известных блогеров Марины Ярославцевой и Анны Гидасповой. Авторы расскажут, как, используя чашу и емкость для варки на пару, приготовить два блюда одновременно: гарнир и основное блюдо или два горячих блюда или десерта сразу. На приготовление большинства блюд-дуэтов из этой книги вам понадобится не более 30–40 минут. Это значит, что вы сэкономите больше часа каждый день, или 2,5 года своей жизни!

Книга станет отличным помощником для тех, кто ценит свое время и не желает жертвовать им ради часов, проведенных возле плиты; для тех, кто заботится о здоровье своих близких и понимает, что правильное питание – его важная составляющая.

УДК 641.53
ББК 36.991

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-500057-067-8

© Марина Ярославцева, Анна Гидаспова, текст. 2014
© Фото, оформление, ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ПАРТНЕРА	16
ОТ АВТОРОВ	18
ЗАЧЕМ НУЖНА МУЛЬТИВАРКА?	25
<i>Мультиварка – это не страшно</i>	26
<i>Важные моменты</i>	30
<i>Мультиварка-кашеварка</i>	33
<i>Выпечка – одна из лучших функций</i>	37
<i>Такие разные овощи</i>	39
<i>О мясе замолвите слово...</i>	40
<i>Прозрачные бульоны, холодец</i>	42
<i>Супы без хлопот</i>	43
<i>Консервирование при помощи мультиварки</i>	44
<i>Экономим на яйцеварке</i>	46
<i>А теперь экономим на йогуртнице</i>	47
<i>И не забываем про пароварку</i>	48
<i>Бобовые – больше никаких мучений!</i>	50
<i>Макароны в мультиварке – реальность?</i>	51
РЕЦЕПТЫ-ДУЭТЫ	53

ОТ АВТОРОВ

ЗДРАВСТВУЙТЕ, и давайте знакомиться! Я – Марина, мама четверых крайне шустрых детей. И я очень люблю готовить.



Меня часто спрашивают: «Как вы в наше время решились стать многодетной?» – и я всегда удивленно пожимаю плечами. Ведь подгузники избавили меня от необходимости стирать пеленки. Посудомоечная машина дает возможность не стоять часами у раковины, а стиральная – обеспечивает чистой одеждой всю семью. Мне не надо замешивать тесто и растапливать печку, потому что в нашем доме давно и прочно обосновалась хлебопечка, и дрова колоть тоже не нужно – если мне холодно, я лишь немного поворачиваю регулятор мощности на системе отопления. Вместо того чтобы доить корову, кормить кур и чистить хлев для свиней, я открываю холодильник и достаю пакет молока, упаковку яиц и хороший кусок корейки. Утром мой супруг не запрягает в телегу старого мерина, его 135 лошадей развозят по садикам-школам-институтам детей, и им не приходится идти пешком в гору и против ветра, шаркая лаптями.

Казалось бы – живи да радуйся! Занимайся детьми, домом, мужем. Но я, скажу вам по большому секрету, эгоистка. Так хочется уделить время еще и себе, заняться чем-то интересным или провести время с семьей, а не потеряться на кухне – ведь готовить вкусную и полезную пищу на шестерых, из которых половина – мужчины, тяжелый труд!

Для меня не было проблемой нарезать кусок мяса, быстро почистить овощи на суп и насыпать крупу в кастрюлю... Но вот необходимость следить, чтобы не убежало, не подгорело, не разварилось, не выкипело, просто сводила с ума.

Приезжаем на дачу. Дочки на пруд просятся, а у мамы крайне важное дело под названием «смотрю за пловом». Сыновья под окнами велосипедами «звенят», как бы намекая, – а я занята, как же, запекаю курицу! Казалось бы – не для себя, все для них, но всегда возникало ощущение, что я обкрадываю детей, растрачивая время понапрасну.





И вот, сейчас кажется, давным-давно, я услышала, что есть на свете такое чудо техники, которое избавляет женщину от необходимости следить за приготовлением пищи. И называется оно – да-да – мультиварка. В нашем городе-миллионнике в то время купить подобный агрегат было невозможно. Пришлось заказывать в Москве. Привезли, и... для меня открылся новый мир современной хозяйки-«мультивара».

...Сейчас у меня уже три мультиварки. Одна постоянно находится дома, вторая «живет» на даче. А третья (она же самая первая) на данный момент имеет довольно неприглядный потрепанный вид, так как является «походной» – мы ее возим везде с собой: на отдых, в гости и т. д. (часто в качестве термоса с горячим блюдом).

Не думайте, что я фанатик приготовления пищи только в мультиварке! В нашей семье регулярно возникают всевозможные пиццы-шашлыки-плюшки и прочие блюда, которые в ней не приготовить. Но именно благодаря мультиварке они и появляются: она не дово-

дит меня до состояния «я эту кухню уже видеть не могу!!!», поэтому есть и силы, и желание творить у плиты что-то еще кроме повседневных блюд.

Мультиварка на моей кухне существует именно для того, чтобы я могла в нее быстро закинуть продукты и уйти из дома. Бросила замороженное мясо, овощи – и убежала, вернулась – горячий ароматный борщ на подогреве томится. Налила вечером молока, насыпала крупы, поставила таймер на утро – и в выходные можно поваляться в кровати со спокойной совестью: дети проснутся, а их ждет горячая вкусная каша. Уложила в чашу курицу, в контейнер-пароварку – овощную смесь, включила режим выпечки и уехала в школу за детьми. Возвращаемся и сразу садимся за стол, обедать. Все равно, что иметь кухарку в помощницах! А сэкономленное время я потратила в свое удовольствие: например... написала рецепты для книги.

Конечно, мультиварка не избавит от чистки картофеля и хождения по магазинам, хотя... кто знает, что будет еще лет через десять?!

*Марина Ярославцева,
обладательница четверых детей
и трех мультиварок*

ЗДРАВСТВУЙТЕ, меня зовут Анна, и я люблю готовить ☺

Кулинария увлекала меня практически с малых лет – еще в школьные годы я любила временами перелистывать одну-единственную имевшуюся в доме кулинарную книгу, вдумчиво читать названия блюд и рецепты и мечтать о том времени, когда я наконец буду готовить все что захочу.



С годами я постепенно постигала кулинарные премудрости и осваивалась на кухне, малыми шажками продвигаясь к тому, чтобы однажды сказать: «Я умею готовить». Помогали в нелегком учении «подручные материалы» – кулинарные книги, советы, наставления, и конечно же кухонная техника.

Прекрасно помню первый «гаджет», с которым мне довелось познакомиться, – это была большая стеклянная банка с ручкой в крышке и с лопастями внутри, предназначалась она для взбивания крема.

Когда я была маленькой, моя мама готовила к новомуднему столу торт «Наполеон»: она сама пекла коржи, а в банку загрузила сливочное масло, сгущенку и давала ее папе, который садился в кресло и крутил, крутил ручку, монотонно взбивая крем... Я и сама крутила эту ручку, и руки, надо сказать, сильно болели, ведь крутить нужно было очень долго.

Поэтому когда на нашей кухне появился первый миксер (он, к слову, до сих пор еще «жив»), это событие было воспринято как маленькая техническая революция – больше никаких банок! Сливки и масло взбивались быстро и без усилий!

Не меньший фурор произвели и первая кофеварка, и первый электрический чайник... Однако несмотря на очевидную пользу от современных приборов (по крайней мере некоторых из них), не могу сказать, что была большой поклонницей разнообразной кухонной техники. Я признавала полезность устройств, способных облегчить мне процесс подготовки ингредиентов (без блендера и миксера я свою кухню совершенно не представляю), но само приготовление доверяла самой обычной газовой плите, то есть варила, тушила и запекала традиционными способами, считая, что только так я могу контролировать все, что происходит у меня в кастрюлях, и только в этом случае я могу уверенно сказать – да, это я приготовила. О приобретении агрегатов, работающих по принципу «положи продукты – достань готовую еду», я никогда не задумывалась, более того – всячески отрицала возможность их появления на моей кухне.

Далее было бы логично продолжить повествование в таком духе – «...и тут у меня появилась мультиварка, которая перевернула всю мою жизнь, как я раньше без нее обходилась...». Но все было немного не так.

Да, в моей жизни действительно появилась мультиварка (а до нее была еще пароварка, но речь не о ней), но она не перевернула мою жизнь. Она просто органично в нее вошла и стала – нет, не незаменимым, но весьма ценным помощником на кухне.

Многие блюда я продолжаю готовить «по старинке», то есть на плите, но есть кое-что, в чем мультиварке нет равных. Я говорю о режиме тушения. Да-да, я обожаю тушить в мультиварке! Мясо, овощи... Все! Есть блюда, требующие достаточно длительного времени на приготовление – различные рагу, тушеное мясо и пр.; поскольку я очень люблю такие блюда, я их, разумеется, готовила и раньше, но с появлением мультиварки это стало гораздо проще и даже подчас... вкуснее. Честное слово!

Я как-то проводила сравнительные эксперименты: готовила одно и то же рагу в мультиварке и духовке, и результат, выданный мультиваркой, показался мне более вкусным. Свою любимую кабачковую икру, рецептом которой я делюсь в этой книге, готовлю только в мультиварке – она получается бесподобно вкусной и ароматной.

Да и готовить в мультиварке проще в том плане, что внимания она не требует практически никакого – за 2–3 часа тушения я подхожу к ней всего пару раз, перемешать содержимое чаши, ведь в ней ничего не пригорит, не убежит.

Анна Гидасова



Книга посвящается всем занятым женщинам, которые хотят вкусно и полезно кормить свою семью, тратя на это минимум времени.

А также счастливым хозяйкам мультиварок,
желающим узнать как можно больше их секретов.

МУЛЬТИВАРКА – *это НЕ страшно*

Мультиварка – это такой же агрегат, как холодильник, стиральная машина и пылесос, который не обладает искусственным интеллектом.

Давайте посмотрим, как мультиварка работает. В корпусе мультиварки находится нагревательный элемент, его работа (необходимая температура и время) регулируется с помощью разных программ. Задачу ставит хозяйка, выбирая на панели управления нужный режим в зависимости от того, какое блюдо она собирается приготовить.

Не важно, какая у вас мультиварка (если это не скороварка, конечно), – все они примерно одинаковые.

По-разному могут называться режимы, их может быть больше или меньше, но принцип работы один и тот же.

Поэтому любой рецепт легко адаптировать. Если вы в одной мультиварке готовите 10 минут в режиме **ЖАРКА** и 40 – в режиме **СУП**, это все равно, что 10 минут в режиме **ВЫПЕЧКА** и 40 – в режиме **ТУШЕНИЕ** в другой мультиварке: разница невелика.

Не бойтесь экспериментировать! Мультиварка – всего лишь электрическая кастрюля, поддерживающая определенную температуру.



КАКИЕ РЕЖИМЫ ЕСТЬ В МУЛЬТИВАРКАХ?

ГРЕЧКА, КРУПА, КАША, РИС – названия говорят сами за себя. Эти режимы используются для приготовления различных каш и других гарниров. Например, именно так я люблю готовить картофель кубиками с луком и растительным маслом. Когда жидкость выпаривается, мультиварка автоматически переходит в режим **ПОДОГРЕВ**. При этом каши настаиваются, как в русской печи, и становятся еще вкуснее. Удобно ставить каши на **ТАЙМЕР**, например, к утреннему подъему или к приходу с работы. Регулируя пропорции, можно делать рассыпчатые каши или, напротив, вязкие, густые, жидкие.

МОЛОЧНАЯ КАША – чудесный режим, которому посвящена небольшая глава этой книги (см. на странице 33). В ней я рассказываю, в частности, о том, как сделать так, чтобы молоко не прокисло до утра и вас разбудил запах свежесваренной каши, а также о том, как приготовить молочную кашу, если у вас нет этого режима. От упомянутых выше программ эту отличает температура, которая не позволяет молоку убежать.

РИС, ПЛОВ – эти режимы похожи на те, при помощи которых мы готовим каши. Однако в **ПЛОВЕ**, например, в конце программы мультиварка поднимает температуру и немного поджаривает нижний слой (удобно, особенно если первым слоем в чашу положить мясо). В этом режиме очень вкусными получаются поджаренный картофель и макароны с фаршем.

ВЫПЕЧКА, ПИРОГ, КЕКС, БИСКВИТ – при использовании этих режимов можно приготовить просто удивительную выпечку. Бисквиты, кексы, запеканки, чизкейки, шарлотки, дрожжевая выпечка (даже куличи) получаются невероятно пышными и нежными. Минус всего один – вы не увидите румяной корочки, но качество выпечки сполна это окупает. На этих программах также можно обжаривать блюда, а одно из любимых кушаний моих детей – запеченная целиком курица. Не поверите, но некоторые умелицы при отсутствии этих программ выпекают в режимах **МОЛОЧНАЯ КАША** или **НА ПАРУ**.

ТУШЕНИЕ, ТОМЛЕНИЕ – это очень популярный сейчас метод медленного приготовления,

по вкусу блюда получаются такими же, как и при томлении в русской печи. Особенность этих программ в том, что клапан не выпускает пар, и продукты томятся при температуре, которая не вызывает кипения. Если у вашей мультиварки нет программы **СУП**, то бульоны, борщи, супы, соусы и холодец вы спокойно можете готовить именно в этих режимах. А еще варить компоты, делать топленое молоко и даже заготовки на зиму (про консервирование см. на странице 44). Самое жесткое мясо, приготовленное в этом режиме, будет буквально распадаться на волокна.

СУП, ВАРКА – этот режим есть не в каждой мультиварке. В случае его отсутствия вы можете использовать **ТУШЕНИЕ, ТОМЛЕНИЕ**. Преимущество – прозрачные бульоны (про них и про супы см. отдельную главу на странице 43), которые не надо караулить, чтобы снять пену, и даже нет необходимости размораживать мясо. Суп не кипит – он томится. Все продукты можно положить одновременно (от картофеля/капусты до мяса), и ничего не разварится, не превратится в кашу – настолько верно подобран температурный режим. На этой программе можно приготовить и все то, что я перечислила в **ТУШЕНИИ, ТОМЛЕНИИ**.

НА ПАРУ – приготовление на пару. Все просто: программа доводит жидкость до кипения и поддерживает температуру нужное время (подходит для кипячения молока). Не надо загромождать пространство пароваркой – она уже входит в комплект в качестве бонуса. Наливаем в чашу воду и ставим в мультиварку контейнер-пароварку. А можно варить суп, кашу, делать плов в чаше, а контейнер-пароварку разместить над вашим блюдом – и вот вам рецепт-дуэт, которым, собственно, и посвящена эта книга. Диетические котлеты, овощи для салатов, манты... Есть лишь один минус – чаша не очень велика, для большой семьи маловата.

ПОДЖАРИВАНИЕ, ЖАРКА – режимы конечно же предназначены для обжаривания, и мультиварка обеспечивает для этого достаточно высокую температуру. Если у вас нет этого режима, можно пользоваться такими программами, как **ВЫПЕЧКА, ПИРОГ, КЕКС, БИСКВИТ** или **НА ПАРУ**. А можно и вовсе обходиться без обжаривания: мультиварка прекрасно готовит вкусные диетические блюда.



ЙОГУРТ – великолепный режим! Я покупаю специальные закваски в аптеках и готовлю необыкновенно полезное как для взрослых, так и для детей блюдо. О том, как приготовить йогурт, если у вас нет такой замечательной функции, я также расскажу (см. страницу 47).

ПАСТА, СПАГЕТТИ – режим, который совершенно необязателен: приготовить макаронные изделия можно и в обычной мультиварке (то есть со стандартным набором режимов). Но если он есть, это, конечно, удобно – температура рассчитана именно для подобных блюд, и не нужно изобретать велосипед.

РАЗОГРЕВ – не в каждой мультиварке есть этот режим. Использовать кнопку «удержание тепла» для разогрева не рекомендуется. Можно разогревать блюда и на **ТУШЕНИИ** или **ВЫПЕЧКЕ**.

Есть еще другой способ: налить в чашу воду, а в контейнер-пароварку положить то, что

требует разогрева (например, котлеты), – через 15 минут можно доставать.

ПОДОГРЕВ – включается автоматически после окончания программы, сохраняя пищу теплой. Если вам это не нужно, а возможности выключить мультиварку у вас нет, можно купить **ТАЙМЕР** (если он не встроен в мультиварку) и вставлять в него вилку прибора, задавая время выключения.

Для перехода из одного режима в другой сначала выключите мультиварку и только потом выбирайте новую, необходимую вам программу.





Важные МОМЕНТЫ

Перед использованием мультиварки прочитайте инструкцию.

Вы удивлены совету? Многие хозяйки просматривают ее очень бегло и поэтому годами не пользуются многими полезными функциями своей чудесной помощницы, просто-напросто не зная о них!

Поэтому, как говорится, учите матчасть!

МУЛЬТИВАРКА ИЛИ СКОРОВАРКА?

В этой книге мы говорим о мультиварках, а не о скороварках или мультиварках-скороварках.

В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ? В скороварке блюда готовятся очень быстро, под большим давлением, а в мультиварке – долго, на невысоких температурах, при этом давление внутри нее повышается, но незначительно.

Что выбрать?

Сказать однозначно нельзя, это все равно что выбирать между кедами и туфлями – всею свое время и место.

Скороварка приготовит быстро или очень быстро. Ей пользуются в тех случаях, когда прибегаешь домой и – ах! – есть нечего, только голодная семья и сырая курица. Кладешь в чашу, добавляешь крупу, и, пока накрываешь на стол, звучит сигнал к обеду.

В **мультиварке** вы будете готовить долго, дольше, чем на плите. Мультиварку можно включить на ночь или оставить работающей, уходя на работу.

ПОЧЕМУ ЖЕ Я ВЫБРАЛА ИМЕННО МУЛЬТИВАРКУ? Сейчас у меня есть и скороварка, и я могу смело сказать, что, если кухня не 6 метров, когда не то что две помощницы, а табуретку поставить негде, я бы советовала брать и то, и это.

Но в свое время я в первую очередь приобрела именно мультиварку. И если бы можно было все вернуть на несколько лет назад, выбор бы не изменила. Вот несколько причин:

ПЕРВАЯ ПРИЧИНА заключается в том, что во время приготовления в мультиварке я могу открыть крышку, для меня это действительно важно! Открыть, посмотреть, добавить чего-то еще, перемешать. Несмотря на то что я давно уже готовлю по принципу «положил и забыл», мне психологически более комфортно, когда я могу вмешаться в процесс. А вот в скороварку продукты закладываются все и сразу, так как в процессе работы большинства моделей крышку открыть нельзя.

ВТОРАЯ ПРИЧИНА – выпечка. В хлебопечке можно приготовить булочки и кексы, но, увы, бисквиты и чизкейки она печь «не умеет». А как я могла отказаться от них, живя по три месяца без плиты на даче?!

ТАК КАКУЮ ЖЕ МУЛЬТИВАРКУ ВЫБРАТЬ?

При выборе мультиварки нужно ориентироваться только на собственные предпочтения. Если планируете активно печь – ищите с режимом **ВЫПЕЧКА**. Варить супы и тушить? Программы **СУП, ТУШЕНИЕ, ЖАРКОЕ** и аналогичные им названия низкотемпературного приготовления. Любите молочные каши, но такой программы в мультиварке нет? Смотрите на функцию **КАШИ, КРУПА, ГРЕЧКА** – на них также можно готовить каши на молоке, просто нужно знать пару хитростей.

А если есть возможность самим задавать нужную температуру и время приготовления, то считайте, что эта мультиварка обладает **всеми возможными программами**.

ПЛЮСАМИ также является ручка для переноски мультиварки (если она не размещена стационарно) и возможность открывания крышки на 90 градусов.



ЧТО МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ЧАШУ?

Помните, что чаша может испортиться, и вам придется тратить время и деньги на покупку новой.

Итак, что может повредить чашу?

Во-первых, **использование твердых предметов**. Пользуйтесь только специальной кухонной утварью, которая предназначена для покрытий, применяемых в мультиварках. Часто к мультиварке не прилагается половник, и хозяйки используют металлический – не стоит этого делать!

Я бы не рекомендовала пользоваться теми лопаточками, что идут в комплекте – лучше купить более мягкие. И ни в коем случае не стучите лопаточками по краю чаши.

Во-вторых, **кости**. При варке бульонов и холодца, тушении или обжарке мяса с косточками острые части запросто могут поцарапать поверхность. Так я повредила чашу своей первой мультиварки: всего один раз сварила холодец.

В-третьих, **неосторожное мытье чаши**. Не используйте средства, которые могут повредить поверхность. Абразивные порошки для посудомоечных машин также плохо влияют на покрытие чаши. Диск, нагревающий чашу, можно отмыть меламиновой губкой.

В-четвертых, **резкие перепады температур**. Не стоит заливать горячую чашу холодной водой.

И в-пятых, **замороженные продукты** – например, большой кусок мяса. Я рекомендую сначала замороженное мясо положить в воду и оставить на некоторое время при отсроченном таймере. А вот небольшие подмороженные кусочки не причинят никакого вреда.



ЕЩЕ ОДНА ПРОБЛЕМА – ЗАПАХ

При приготовлении специфически пахнущих блюд (например, рыбы или блюд с чесноком) остается стойкий запах. А клубничный пирог с запахом рыбы кушать совсем не хочется, не правда ли?

Как избавиться от запаха в мультиварке?

- Обычно запах сохраняется не в чаше, а в крышке. Вымойте мультиварку гелем для мытья посуды, особенно тщательно – крышку, ободок, клапан. Проверьте емкость для сбора влаги.
- Если запах никуда не делся, попробуйте налить 2–3 чашки воды, добавить столовую ложку соды или дольку лимона, закрыть крышку и включить программу **НА ПАРУ** на 15 минут.
- Пятна от овощей можно удалить с пластика лимонным соком или уксусом.
- Хранить мультиварку (в период, когда вы ей не пользуетесь) лучше со снятым клапаном.

КАКОЙ МИНИМАЛЬНЫЙ И МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ В ЧАШЕ?

Минимум – нижняя риска, максимум – верхняя. Но это не значит, что молочную кашу стоит заливать по верхнюю риску. Помните знаменитое произведение про то, как Мишка варил кашу?

Пользуйтесь логикой, и все будет хорошо.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Не забываем, что мультиварка подключена к электросети. Поэтому при попадании воды внутрь корпуса сразу обесточьте прибор, постарайтесь слить воду и просушить.

- Помните, что продукты готовятся при достаточно высокой температуре. Не держите руку над клапаном пара.
- Осторожно вынимайте чашу с горячим блюдом.
- Не переносите мультиварку, наполненную кипящей жидкостью.

И хотя сама я пользуюсь мультиваркой именно для того, чтобы была возможность уйти из кухни, – не стоит забывать, что в инструкции написано: не оставлять прибор без присмотра.

Мультиварка-КАШЕВАРКА

ВАРИТЬ КАШИ В МУЛЬТИВАРКЕ – очень легко. И главное: ничего не убегает, не пригорает, в общем, получается вкусно, а усилий затрачивается минимум. В мультиварке каши получаются рассыпчатыми, зернышко к зернышку, и вся польза в крупе сохраняется.

Итак, варим крупы в режиме, предназначенном для приготовления каш, – **ГРЕЧКА, РИС, КРУПА, КАША** и т. д.

Напомню, что крупы нужно промывать.

Рис – непременно в холодной воде; гречку и перловку – в теплой. С водой уйдут мусор и пыль, которые могут придать каше неприятный вкус или, в случае с рисом, дать эффект клейстера. Пшено перед приготовлением лучше обдать кипятком, иначе оно может горчить.

Кашу можно варить на воде, бульоне, овощном отваре и т. д. Качество воды при приготовлении каши в мультиварке принципиально: жесткая вода может испортить вкус.

Приготовленные каши станут еще вкуснее, если настоятся в режиме **ПОДОГРЕВ**. Но я бы не рекомендовала надолго оставлять в этом режиме рассыпчатый рис: на мой вкус, крупа становится излишне сухой.

Все, что я расскажу далее, продиктовано моим личным вкусом, поэтому ориентируйтесь на ваши собственные пожелания.

РИС. Мультиварка замечательно готовит рис для суши. Я беру самый дешевый круглый рис, хорошо его промываю – 10 минут под холодной водой, пока она не перестанет быть мутной, – засыпаю в чашу мультиварки, заливаю водой в пропорции 1:1 и запускаю в режиме **РИС, ГРЕЧКА** или **КАША**. Круглый рис я не использую больше нигде, кроме молочных каш (еще добавляю его в тефтели).

Для плова или рассыпчатого риса я беру длинный пропаренный рис: на стакан риса 3 стакана воды. Плов в мультиварке выходит просто необыкновенный, если мясо, морковь и лук предварительно хорошо обжарить.

Смело смешивайте рис с «гавайской смесью» (в ее состав обычно входят горошек, кукуруза, морковь, сладкий перец, стручковая фасоль, но у разного производителя может быть свой набор ингредиентов) и прочими добавками.

ГРЕЧКА. Гречку готовим в режиме **ГРЕЧКА** или **КАША** в пропорции стакан крупы на 3 стакана воды. Предварительно в режиме **ЖАРКА** обжарьте лук, морковь, грибы, куриную печень и т. д. (или другие ингредиенты на ваше усмотрение), потом засыпьте крупу, все перемешайте и включите режим приготовления каши.

Очень вкусной получается гречка с тушенкой (но при этом объем жидкости нужно уменьшить на количество бульона в банке).

ПШЕНО. Готовим так же, как гречку, а добавки делаем по своему усмотрению: обычно хозяйки любят готовить его с тыквой.

ПЕРЛОВКА. И снова те же пропорции – 1:3. Перловка норовит сбежать, поэтому тщательнее промывайте крупу и готовьте со снятым клапаном. Когда каша достигнет готовности, советую смешать ее с поджаренными овощами.

КУКУРУЗНАЯ КРУПА. Кукурузную кашу готовим в режиме **ТУШЕНИЕ**. На стакан крупы возьмите 3 стакана воды. Подавать лучше с густой подливой.



ПШЕНИЧНАЯ КРУПА. Так как промыть ее до прозрачности очень сложно, эта крупа сильно пенится через клапан (поэтому готовьте ее со снятым клапаном). Я бы порекомендовала на 1 стакан крупы взять 2 стакана воды, а после закипания сразу же переключить мультиварку в режим **ТУШЕНИЕ** примерно на 30 минут. По готовности – дать настояться на подогреве.

ХЛОПЬЯ лучше всего готовить в низкотемпературном режиме (например, **ТУШЕНИЕ**). На 1 стакан хлопьев берем 2–2,5 стакана воды и включаем программу на 15 минут. Теперь оставим кашу на подогреве.

ВАЖНО: режим, на котором готовятся каши, не предназначен для хлопьев.

Вы, конечно, можете попробовать, но результат, скорее всего, вас неприятно удивит.

Вот и все! Ничего сложного.

МОЛОЧНЫЕ КАШИ С ОТСРОЧКОЙ СТАРТА

Для многих женщин последним доводом в решении приобрести мультиварку является **возможность готовить молочные каши с отсрочкой старта**. Залил молоко, положил крупу, включил – и утром просыпаешься под запах свежей каши.

В этой главе я не буду приводить рецепты: все пропорции указаны в инструкции к вашей мультиварке. Но для отсроченного приготовления я добавляю чуть больше воды. Многие жалуются, что каша по рецептам из книг получается слишком густой. В традиционных рецептах берут мультистакан крупы на 4–5 мультистаканов молока (или часть молока заменяют водой). Увеличив количество жидкости, вы придете к своему любимому рецепту.

*Как избежать прокисания
молока за ночь?*

- Используйте только свежее молоко, из закрытого пакета, ультрапастеризованное.
- Если дома очень жарко, то часть молока можно заморозить или добавить в него кусочки льда – ночью мультиварка будет работать как термос, молоко останется холодным. Можно также использовать сухое молоко, разбавив его водой перед добавлением в чашу, – хозяйки говорят, что оно не прокисает. А при приготовлении сладких каш вполне можно взять сгущенное молоко.
- Неультрапастеризованное молоко и то, в качестве которого вы сомневаетесь, нужно прокипятить – поставьте на 10 минут в режим **НА ПАРУ**.
- Перед закладкой продуктов необходимо хорошо помыть всю мультиварку изнутри – так мы избавимся от бактерий. Если вам кажется, что чаша недостаточно чистая, прокипятите в ней воду в режиме **НА ПАРУ**.

Если все же утром каша не вышла, задумайтесь над качеством молока от этого производителя.

Вот еще несколько советов:

- Крупу хорошо промойте.
- Не добавляйте к молоку сухофрукты – лучше уложите их в контейнер-пароварку. Распаренные сухофрукты можно добавить уже в готовую кашу. Многие домохозяйки также жалуются, что молоко сворачивается, если оставить его на ночь вместе с тыквой.
- Для молочной рисовой каши не пользуйтесь пропаренным рисом – лучше выбирайте круглые сорта.
- Если вы хотите полакомиться геркулесовой кашей из хлопьев быстрого приготовления, нужно остановить режим **МОЛОЧНАЯ КАША** раньше: хлопья не рассчитаны на такую длительную варку, а эта программа создана именно для круп. С варкой овсяных хлопьев можно экспериментировать на программе **ТУШЕНИЕ**. Также на **ТУШЕНИИ** нужно готовить овсяную крупу.
- Если у вас нет режима **МОЛОЧНАЯ КАША** и никак не выходит сварить ее в мультиварке, а так хочется утром проснуться к горячей тарелке ароматного завтрака, можно сделать совсем просто: сварить ее заранее, чуть жиже, чем требуется, и оставить до утра на подогреве. Каша любит длительное томление – помните, как их оставляли до утра в предшественнике мультиварки – чутунке?

А ЕСЛИ НЕТ РЕЖИМА МОЛОЧНАЯ КАША?

Температура приготовления в режиме **МОЛОЧНАЯ КАША** установлена таким образом, что молоко не убегает. Но есть мультиварки, в которых нет этого режима. **Как быть?**

Смекалистые хозяйки готовят на программе **КАША** или **КРУПА** и пользуются следующими хитростями:

- Ставят пустой контейнер-пароварку.
- Сливочным маслом рисуют широкое кольцо ниже края чаши или смазывают изнутри всю чашу.
- Тщательно промывают крупу.
- Берут молоко с низкой жирностью или разбавляют его водой.

Еще интересный вариант: установить термостойкую емкость меньшего размера в чашу мультиварки, предварительно налив туда столько воды, чтобы она доходила до поставленной емкости, и включить режим без бурного кипения – например, **СУП, МУЛЬТИПОВАР** (t 100 °C).



ВЫПЕЧКА – одна из лучших функций

Я ВСЕГДА ЛЮБИЛА ВЫПЕКАТЬ, и, скажу без лишней скромности, это у меня получалось довольно хорошо и в духовке. Но когда я попробовала испечь бисквиты и кексы в мультиварке, то была просто поражена – тесто подходит еще более равномерно, получается пышнее и нежнее!

Но больше всего меня поразил кулич – вот уж не думала, что сдобное дрожжевое тесто может выйти лучше, чем в духовке.

Но есть и минус: выпечка в мультиварке не будет такой красивой, румяной, как в духовке. Но, как мне кажется, это с лихвой компенсируется ее вкусом.

Имейте в виду, что **времени для выпечки в мультиварке нужно больше, чем в духовке**: обычно я выставляю 60 минут, а потом еще добавляю 20–30.

Когда я делаю выпечку из **дрожжевого теста**, я заранее включаю мультиварку на режим **ТУШЕНИЕ** и немного разогреваю пустую чашу – чтобы она была теплая, но не горячая. Затем смазываю чашу кусочком сливочного масла и только затем укладываю тесто, придаю ему нужную форму, закрываю крышкой и **выключаю мультиварку** – тесто хорошо подойдет в тепле. Только после этого я включаю режим **ВЫПЕЧКА**.

Очень легко в мультиварке приготовить и **дрожжевые пироги** с начинкой. Делите тесто пополам, одну часть помещаете в чашу и формируете «тарелочку» с бортиками, в которую укладываете начинку. Сверху накрываете лепешкой из оставшегося теста и выпекаете, как обычный пирог.

Если пирог высокий, его очень удобно **доставать из чаши при помощи контейнера-**

пароварки. Вставляем контейнер в чашу и переворачиваем их – пирог выпадет на контейнер. Затем поднимаем чашу и оставляем пирог остывать. Здесь как раз пригодятся сделанные в контейнере отверстия, но если ваше блюдо очень нежное и может в них провалиться, сначала положите лист пекарской бумаги.

Запеканки, чизкейки, шарлотки получаются просто волшебными, но есть одна проблема – **как потом их доставать из глубокой чаши?** Я беру легкую тарелку чуть меньшего диаметра, чем поверхность блюда, укладываю в чашу вверх дном, переворачиваю чашу, придерживая ее рукой, осторожно поднимаю чашу и опускаю тарелку.

Некоторые хозяйки, в чьих мультиварках нет функции выпечки, пекут на режимах **СУП**, **МОЛОЧНАЯ КАША** и даже **НА ПАРУ**. Они ставят 10 минут интенсивного разогревания, после чего оставляют на 15–20 минут на подогреве, не открывая крышку, и еще дважды повторяют разогрев и поддержание температуры.





Такие разные ОВОЩИ

ОВОЩИ в МУЛЬТИВАРКЕ можно приготовить самыми разными способами и практически в любых режимах.

ГРЕЧКА, КРУПА – овощи нарезать кусочками, перемешать, добавить специи, масло (совершенно необязательно) и воду – немного, по желанию. Многие пишут, что режим зависит от скорости испарения воды, но я с этим не согласна. Если я тушу овощи в режиме **ГРЕЧКА**, не добавляя воды, то приготовление длится без отключения программы около 40 минут. Теперь нажимаете кнопку и ждете сигнала «Кушать подано!».

ПЛОВ – на этой программе вы смело можете добавлять к овощам мясо. Укладываете его нижним слоем, а сверху – все что душе угодно. Отличие этой программы в том, что в конце приготовления мультиварка поднимает температуру, зажаривая нижний слой: кусочки свинины и курицы приобретают аппетитную корочку. Очень вкусно запекается и простой картофель.

ВЫПЕЧКА, ПИРОГ – в этом режиме овощи будут готовиться, как в казане, под закрытой крышкой, или в духовке. Высокая температура – поэтому, если добавлена вода или вытопился сок, блюдо будет активно кипеть.

На этих режимах очень вкусно получается мясо с овощами: положите в чашу цыпленка или хороший кусок свинины, обложив его овощами, и включите мультиварку. Через 2 часа блюдо готово.

Если в вашей мультиварке нет функции **ЖАРКА**, в этих режимах можно сделать за жарку – наливаем немного растительного масла и обжариваем, как на обычной сковороде.

СУП, ВАРКА – конечно же готовим в этом режиме овощные супы. Все овощи укладываем сразу, заливаем водой и включаем на 1,5–2 часа.

ТУШЕНИЕ, ТОМЛЕНИЕ – один из любимых режимов мультиваров. Программа поддерживает температуру, при которой овощи не доводятся до кипения. Сложили все ингредиенты рагу в чашу, включили на 1,5–2 часа и ушли. Если не придете вовремя, то нежнейшее блюдо будет ждать вас на подогреве, томясь и настаиваясь.

НА ПАРУ – все, что можно приготовить в пароварке, можно сделать и в контейнере-паро-

варке в мультиварке. В чашу наливаем воду, сверху ставим контейнер-пароварку с овощами. Задаем нужное время – раз, и готово! Мне очень нравятся овощи на салаты – целые, сочные.

ПОДЖАРИВАНИЕ, ЖАРКА – если вы не хотите готовить на жарке все блюдо, то после необходимых манипуляций с овощами выключите этот режим и запустите новый (например, **ТУШЕНИЕ**).

ВАША ФАНТАЗИЯ В ВАШИХ РУКАХ!

Не останавливайтесь на прочитанном, делайте свои собственные открытия.

О МЯСЕ замолвите слово...

***Мы – семья мясоедов.** Для меня самая вкусная конфета – это хорошая отбивная. Поэтому мясо мы готовим много и часто.*

ПЛОВ – хорошо готовить мясные блюда одновременно с овощами, крупами, макаронами. Нижний слой – свинина, курица, телятина, верхний – на ваш выбор. Мультиварка поджарит нижний слой, а воду выпарит. Если вы готовите макароны с фаршем (фарш – обжаренный, макароны из твердых сортов), перемешайте и залейте водой, чтобы она их чуть покрывала.

ВЫПЕЧКА, ПИРОГ – этот режим – аналог духовки, только с повышенной влажностью. У целой курицы через 2 часа мясо будет просто сползать с костей (обычно через час я переворачиваю ее на другой бок). Вкус – непередаваемый. Но вы не получите хрустящую корочку. На этих программах можно запекать и мясо – как целым куском (например, нашингованное), так и нарезанное или с овощами.

СУП, ВАРКА – можно готовить супы, щи, борщи, прозрачные бульоны даже из неразмороженного мяса. Как? Я расскажу более подробно ниже (см. страницу 43).

ТУШЕНИЕ, ТОМЛЕНИЕ – самое жесткое мясо, приготовленное в этом режиме, будет таять во рту. Однажды мне попала на ред-

кость жилистая говядина, и я думала, что мясо придется выбросить. Нарезала, сложила в чашу, поставила на 3 часа на **ТУШЕНИЕ** на ночь (до утра томилось на подогреве). Какое было мое удивление, когда эта ужасная говядина стала буквально распадаться на волокна, напоминая заводскую тушенку.

НА ПАРУ – основная программа для приготовления диетических блюд. Котлетки, филе, тефтели для детей или взрослых с проблемами пищеварения (либо просто для любителей здорового питания). Кроме того, этот режим можно использовать и для разогрева, если не хотите подогревать на сковороде или в микроволновке.

ПОДЖАРИВАНИЕ, ЖАРКА – понятно, что на этих программах мы будем обжаривать. Например, фарш или мясо перед тушением или варкой. Высота чаши не даст маслу разбрызгиваться по всей кухне.

Надеюсь, вы откроете и свои собственные секреты приготовления мяса в мультиварке. Экспериментируйте!



Прозрачные БУЛЬОНЫ, ХОЛОДЕЦ

ВАРИТЬ БУЛЬОНЫ В МУЛЬТИВАРКЕ – одно удовольствие!

Не надо стоять с шумовкой наперевес, ожидая появления пенной шапки.

Да и караулить окончание варки не стоит – уложили мясо, приправы, залили водой, выбрали **ТУШЕНИЕ** или **СУП**, и все, более на кухне ваше присутствие не требуется. Или поставили на ночь, а утром – готовый бульончик.

Если **мясо замороженное**, просто уложите его в чашу и включите нужную программу. Я часто именно так и делаю и не заметила, чтобы это как-то отразилось на вкусе бульона. Мясо же при этом разваривается и тает во рту.

Если у вашей мультиварки есть функция отложенного старта на программе **ТУШЕНИЕ** или **СУП**, то **запуск можно задержать** на 2–3 часа: мясо как раз разморозится.

Некоторые хозяйки жалуются, что после варки бульона иногда на поверхности появляется небольшое количество пены. Думаю, это зависит от самого мяса. Чаще всего немного осадка образуется на дне, и бульон **нужно осторожно слить или процедить**.

Если же у вас бульон по какой-то причине никак не получается – пенится, мутнеет – **немного обжарьте мясо перед варкой** – например, на программе **ВЫПЕЧКА**, если у вас нет специального режима жарки.

Для аромата вместе с мясом в чашу можно положить луковицу, морковь, зелень, коренья.

Отдельной похвалы мультиварка заслуживает за **приготовление вкуснейшего холодца**. В нашей семье это блюдо пользуется популярностью, но я ненавидела стоять у плиты, часами наблюдая, не выкипела ли вода, – моя свекровь несколько раз довела так блюдо до... обжаривания! Но вот в нашей семье появилась чудесная помощница! Теперь я просто закладываю на ночь свиную «бульонку» (нижняя часть ноги) и говяжье мясо, заливаю водой, добавляю специи и включаю режим **ТУШЕНИЕ** на 6 часов. Если бульон мне нужен быстрее, то я готовлю размороженное мясо 2 часа на программе **ТУШЕНИЕ** или **СУП**.

Утром открываю крышку и вижу, что мясо буквально сползает с костей, томясь на подогреве. Жду, пока остынет, и буквально за несколько минут раскладываю нежнейший холодец по формочкам. После процеживаю бульон и заливаю заполненные до половины формочки. **Вот и все! Я потратила максимум 15–20 минут.**

Но есть одна опасность!

Кости. Их острые края могут поцарапать чашу мультиварки. Помните об этом при выборе ингредиентов!

СУПЫ без хлопот

Готовя в мультиварке, нет никакой необходимости сначала варить бульон, потом процеживать его, добавлять картофель, далее – лук и т. д., чтобы все было готово в одно и то же время и не разварилось.

Не верите? Но это правда: я все продукты (кроме разве что сухой фасоли) кладу одновременно. Мясо кусочками, картофель, капусту – все вместе.

Включаю режим **ТУШЕНИЕ** или **СУП** на 2 часа – и мясо получается нежным, картофель рассыпчатый, капуста в меру плотная, не превратившаяся в кисель.

В чем секрет мультиварки? **Оптимальная температура**, благодаря которой жидкость не кипит, а, скорее, томится.

Свеклу в борщ я кладу целую, но очищенную, а за 5 минут до окончания варки достаю и натираю на терке прямо в чашу, зафиксировав ее (горячую) держателем для овощей. Если после этого чашу не оставлять в мультиварке, а вытащить, дав борщу остыть, то мы не потеряем яркий насыщенный красный цвет. Если же вас устроит рыжий борщ, оставьте его в режиме **ПОДОГРЕВ** на 2 часа – пусть настаивается. Таким образом, его можно запустить даже на ночь.

Вы любите фасолевый суп? Если берете для его приготовления **сухую фасоль**, то отложите старт на несколько часов, чтобы она набухла. К сожалению, не у всех мультиварок работает таймер в режимах **ТУШЕНИЕ** или **СУП**.

Я давно уже **отказалась от за жарки** для первых блюд – благодаря мультиварке супы и без нее получаются вкусными, и к тому же диетическими. Но если вы не в силах отказаться от за жарки, **можно приготовить ее сразу в чаше**, включив режим **ВЫПЕЧКА** или **ЖАРКА**, в зависимости от вашей модели. И уже после налить воды и перевести в нужный режим.

Если вас беспокоит, что при варке мяса на дне образуется **небольшой осадок**, мясо можно предварительно слегка обжарить.

А ЕЩЕ Я УВЕРЕНА, что самый вкусный гороховый суп можно приготовить исключительно в мультиварке!

КОНСЕРВИРОВАНИЕ при помощи мультиварки

Все лето мы живем на даче, а там своя малина, клубника, яблоки, сливы, алыча, черная и красная смородина, вишня, крыжовник. Сезон фруктов и ягод закончится, но сохранить урожай на зиму очень хочется. Но так жалко тратить время, помешивая варенье ложкой в тазу. В жару! У плиты! Когда детвора просится на пруд, да и сама не прочь искупаться.

Пока я не начала готовить варенье в мультиварке, очень много плодов приходилось просто выбрасывать, так как времени на приготовление варенья не хватало. Но однажды я подумала: а почему бы не попробовать режим **ТУШЕНИЕ**, насыпав в чашу клубнику с сахаром?

Сказано – сделано. Через час я с замиранием сердца подняла крышку и... увидела замечательное варенье! Ягоды остались целыми и плавали в концентрированном сиропе.



А у меня на варку не было потрачено ни секунды времени! После этого я полезла в Интернет и поняла, что отнюдь не являюсь первооткрывателем: обладательницы мультиварок давно уже приспособили их под консервацию. Делают не только варенье, но даже томатный соус, лечо, зимние салаты.

Как можно использовать мультиварку для консервирования? Что в ней можно приготовить? Давайте размышлять вместе.

Если у вас уже есть мультиварка, вы имеете представление о режиме **ТУШЕНИЕ**. Это программа, при которой жидкость не доводится до кипения, а как бы томится. Поэтому все, что вы готовите на плите, не давая закипать, можно варить и в мультиварке.

Нужно учитывать, что при закрытой крышке жидкость не испаряется, поэтому варенье, соусы и т. д. **получаются более жидкими**, чем в тазу на плите. Но, с другой стороны, вы можете сложить продукты и спокойно уйти, а через 1–2 часа переложить содержимое в стерилизованные банки и закрутить крышками.

Кстати, банки вы можете быстро и без усилий **стерилизовать в микроволновке** – я их мою начисто, наливаю воды на сантиметр, ставлю в микроволновку и включаю на 7 минут. Быстро и просто, и никакой опасной возни с кипятком.

Как я делаю варенье? Все просто.

Взвешиваю чашу, после этого насыпаю туда подготовленные плоды – две третьих от объема. Еще раз взвешиваю, определяю вес плодов. Сверху добавляю сахар – на 1 кг ягод от 700 до 1000 г сахара. Это зависит от сладости самих плодов и от вашего вкуса. Обычно я кладу не более 800 г. Теперь включаю **ТУШЕНИЕ** на час.

Все – я ухожу, не мешаю, не заглядываю, не переживаю, что закипит и убежит. Через час (или позже, если я задержалась на пруду или в гостях, о чем совершенно не волнуюсь, ведь варенье настаивается на **ПОДОГРЕВЕ**) заглядываю в мультиварку на предмет готовности. Если мне кажется, что надо еще поварить, запускаю программу еще раз.

Я совершенно не вижу проблемы в том, что варенье выходит жидковатым. Ягоды укладываю в одну банку, а сироп выливаю в другую (его можно использовать для приготовления напитков). По желанию в банку можно добавить желатин, и вместо сиропа получим превосходное желе.

Если фрукты-ягоды предварительно измельчить блендером или пропустить через мясорубку, смешивая плоды (например, яблоко-малина, слива-смородина), получится очень вкусный десерт.

Кроме варенья я готовлю в мультиварке и соусы. Например: размельченные в кашичу томаты посолите, поперчите, добавьте зелень, а также (по желанию) шпоре из сливы, сладкого перца, репчатого лука, яблок и включите режим **ТУШЕНИЕ**. Если любите острое, минут за десять до конца приготовления положите чеснок/горький перец/хрен.

Если лук и перец положить в томатную массу дольками, можно приготовить разные варианты лечо. В конце нужно добавить немного уксуса. Аналогично готовим и салаты, которые можно сделать из самых разных сочетаний овощей. И даже... кабачковую икру.

Приятного вам, легкого и вкусного консервирования!



Экономим на ЯЙЦЕВАРКЕ

ЯЙЦЕВАРКИ появились в продаже и вошли в моду не так давно, но не каждый может похвастать огромной кухней, которая бы вместила в себя все существующие в продаже технические приспособления в помощь хозяйке. Да и нужно ли все это, если мультиварка успешно **сочетает многие функции современных кухонных гаджетов?**

Так как я люблю готовить по принципу «положил и забыл», то яйца варю чаще всего **тремя способами**.

СПОСОБ ПЕРВЫЙ. Вы готовите суп или варите кашу? Поставьте верхним уровнем контейнер-пароварку. Вымойте яйца и сложите их в контейнер. Всё! А если рядом уложить морковь, свеклу (чтобы не капало в нижнее блюдо, можно завернуть в фольгу), то получим заготовку, например, для салата «под шубой».

СПОСОБ ВТОРОЙ. Уложить яйца в чашу, залить водой, включить **ТУШЕНИЕ** и уйти по делам. Обычно я добавляю еще и картофель в мундире, морковь и прочие овощи – обязательно пригодится, опять же – для приготовления быстрого салатика из того, что есть под рукой.

СПОСОБ ТРЕТИЙ. Налить в чашу стакан воды, яйца уложить в контейнер-пароварку, включить режим приготовления **НА ПАРУ**. После окончания приготовления мультиварка выключится сама. По возвращении домой мне останется их почистить и нарезать, добавить лук, огурец и залить квасом – окрошка готова.



*Но все это относится к яйцам вкрутую.
А если хочется всмятку?*

Наливаем 2–3 стакана воды в чашу, яйца помещаем в контейнер-пароварку и ждем 3 минуты с момента закипания (в одних мультиварках закипание дает старт обратному отсчету заданного времени, в других моделях нужное число минут отсчитывается от нажатия кнопки – смотрите по выходящему из клапана пару).

В МЕШОЧЕК? Точно так же, но время увеличиваем до 5 минут.

БЫСТРО ВКРУТУЮ? Можно закончить приготовление через 7–8 минут.

Многие хозяйки рекомендуют протыкать яйцо с одной стороны иголкой, чтобы при приготовлении оно не лопнуло. Или с той же целью предварительно согреть яйцо в теплой воде, не помещая его в мультиварку непосредственно из холодильника. Если яйца будут трескаться, можете попробовать воспользоваться этими советами, но, если честно, лично у меня такой проблемы никогда не возникало.

НЕ ЗАБЫВАЕМ, что при приготовлении яиц вы можете приготовить что-то еще.

И – наоборот!

И раз уж мы заговорили о яйцах, расскажу, **как приготовить омлет** кроме классического способа – в чаше, на программах для выпечки. Ставим тарелку со смесью яиц, молока и других компонентов (по вкусу) в контейнер-пароварку, в чашу наливаем пару стаканов воды и готовим буквально 5 минут на пару.

А теперь экономим на ЙОГУРТНИЦЕ

Да-да, мультиварка вполне заменяет йогуртницу, причем на выходе продукта получается куда больше, чем в чашечках настоящей йогуртницы. И снова – экономия драгоценного кухонного места!

Чем квасим йогурт? Многие берут живой магазинный йогурт, но я предпочитаю закваски из аптеки. Что может быть полезнее?

Обязательное условие: молоко перед приготовлением йогурта нужно прокипятить, иначе вместе с «хорошими» бактериями могут развиваться и «плохие», и вместо пользы для здоровья вы нанесете удар по организму.

Если вы счастливчик, обладающий мультиваркой с функцией **ЙОГУРТ**, остается вам позаботиться – прочие несложные рекомендации вы прочтете в своей инструкции.

А ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕМ, КОМУ НЕ ТАК ПОВЕЗЛО?

Готовим йогурт в обычной мультиварке.

**Мы, женщины России, очень хитры
и изобретательны!**

Берем не горячее (!), а теплое молоко и добавляем в него живой йогурт (в пропорции примерно 150 мл йогурта на 1 л молока) или закваску из аптеки (читайте инструкцию по приготовлению). Разливаем смесь по баночкам, размещаем их в чаше мультиварки, в которую налита теплая вода так, чтобы ее уровень доходил до высоты банки. На дно лучше уложить силиконовый коврик или простую ткань. Теперь включаем **ПОДОГРЕВ** и оставляем на 6 часов.

После приготовления баночки достаем и ставим на 2 часа в холодильник – остывать и дозревать. При употреблении можно добавить сахар, фруктозу, мед, варенье, джем, фрукты и ягоды – на ваш собственный вкус.

Если ваш йогурт не получился, возможно, производитель добавил в молоко вещества, увеличивающие срок его хранения, которые подавляют живые бактерии закваски, либо это молоко не очень хорошего качества – приготовлено из сухого молока.



И не забываем про ПАРОВАРКУ

У МЕНЯ ВСЕГДА БЫЛО ЖЕЛАНИЕ иметь в доме пароварку – хотя бы для приготовления на пару овощей для салата, чтобы не вываривать их в воде. Но ее большие размеры останавливали меня: если буду пользоваться не чаще раза в неделю, могу и вовсе обойтись.

То, что в мультиварке есть функция варки на пару, – просто чудесно! Но есть и минус: контейнер для варки на пару относительно невелик, всего один уровень. То есть манты, например, вы сможете приготовить максимум на двоих.

*Что можно готовить
в контейнере-пароварке?*

- Любые овощи. Их структура будет совершенно иной, чем при варке в воде или при запекании.
- Мясо – сочное, диетическое.

- Разнообразные суфле и прочие блюда: поставьте в контейнер-пароварку низкие формы и включите режим **НА ПАРУ**.
- Котлеты и прочие изделия из фарша для тех, кому противопоказано обжаривание.
- Рыба будет таять во рту; для нее можно сделать тарелочку из фольги, если не хотите, чтобы сок уходил в воду.
- Овощи, рыбу, мясо, бобовые в различных комбинациях.

Все, что можно готовить в пароварке, можно готовить и в мультиварке, ограничение только по площади и высоте контейнера-пароварки.

*Блюда, приготовленные
на пару, всегда актуальны,
особенно для малышей, больных
гастритом и худеющих.*



БОБОВЫЕ – *больше никаких мучений!*

НЕ СЕКРЕТ, что фасоль в банках гораздо дороже сухой фасоли.

Но я так не любила ее готовить – замачивать, потом долго и нудно варить...

А дети так любят борщ с фасолью, муж – фасолевого рагу.

Когда у меня появилась мультиварка, эта проблема отпала сама собой. Я перестала замачивать бобы, а также следить за процессом варки, чтобы вода не выкипела. Что же изменилось?

Фасоль для лентяек – таких, как я.

Рассказываю свой простой рецепт.

Берем сухую фасоль – например, стакан. Перебираем, промываем, высыпав в мультиварку. Добавляем воду: на стакан бобов я наливаю 5–6 стаканов воды. По желанию можно добавить томатную пасту, пряности. Если вы будете использовать фасоль для варки или тушения в другом блюде, солить необязательно.

Далее устанавливаем программу **ТУШЕНИЕ** на 5 часов. Обычно я ставлю на ночь, а утром на подогреве меня будут ожидать нежнейшие бобы. Теперь их можно добавить в любое задуманное блюдо.

Можно сразу сварить большое количество фасоли, излишки порционно сложить в контейнеры и заморозить. Так готовая фасоль будет всегда под рукой.

Чтобы быть до конца честной, надо написать, что фасоль рекомендуется предварительно замачивать в холодной воде на 12 часов, которую после следует слить. При этом из нее уходят те вещества, которые вызывают вздутие кишечника. Но то ли пищеварение у нас хорошее, то ли фасоль «неправильная» – никаких проблем от тушения сухой фасоли без замачивания мы не испытываем.

Аналогичный алгоритм приготовления применим и для сухого гороха, нута и бобов.



МАКАРОНЫ в мультиварке – реальность?

Купив мультиварку и штудирюя форумы по изучению ее функций, я прочла, что всем хороша эта электрическая помощница, только макароны варить не умеет. Прочла и поверила, и очень долго, живя на даче, мучилась с электрической плиткой, все остальное готовя исключительно в мультиварке (ну, разумеется, не считая шашлыков).

Потом подумала: **а почему бы и нет?** Если налить в чашу мультиварки воды (по максимальной риску), включить программу **НА ПАРУ**, дождаться закипания, засыпать макароны и переключить на режим **ТУШЕНИЕ** (я не люблю, чтобы макароны при варке кипели)? Конечно же все получилось!

Я полезла в Интернет: мне стало интересно, как готовят макароны другие владелицы мультиварок. Оказалось, на каких только программах не пробуют! В режимах **СУП**, **ВАРКА** и даже **ГРЕЧКА!**

Некоторые ухитряются ставить программу **ПЛОВ** и соблюдать такие пропорции, при которых вода выкипает к моменту готовности, и сливать ничего не надо. При этом на 100 г макарон нужно примерно 300–400 мл воды. Конечно, пропорции и длительность приготовления зависят от качества изделий и личного вкуса, но **я бы брала только те макароны, что сделаны из твердых сортов муки.**

Некоторые производители добавили в свои мультиварки программы **ПАСТА**, **СПАГЕТТИ**, но, как мне кажется, без них спокойно можно обойтись. По крайней мере, я не стала бы выбирать модель исходя из обязательного присутствия именно этих программ.

Если уж мы в этой книге будем говорить о рецептах-дуэтах, давайте **приготовим макароны сразу с фаршем.** Обжарьте в мультиварке фарш (можно и куриный) на программе **ВЫПЕЧКА**, интенсивно перемешивая, добавьте соль, томатную пасту и продолжайте обжари-



вать до готовности. Далее насыпьте макароны (рожки, перья, пружинки – не спагетти!), перемешайте и залейте кипятком чуть выше уровня получившейся смеси. Переключите на режим **ПЛОВ** до сигнала о готовности.

При нехватке времени можно заменить фарш банкой тушенки. Быстро и на удивление вкусно!

Рецепты-
ДУЭТЫ



И вот наконец мы переходим к тому, чему посвящена эта книга – приготовлению в мультиварке одновременно двух блюд: в самой чаше и в контейнере-пароварке.

Действительно, если в мультиварке есть контейнер-пароварка, почему бы не воспользоваться им при приготовлении блюд в чаше, убив сразу двух зайцев? Ведь когда варится каша, мы получаем такой же пар, как и при кипении обычной воды. Тот же эффект будет и при приготовлении в режимах **ТУШЕНИЕ, СУПЫ, ВЫПЕЧКА**. В мультиварке создается достаточная температура для приготовления сразу нескольких блюд.

Давайте еще более упростим себе жизнь и попробуем привыкнуть к рецептам-дуэтам. Надеюсь, вы успешно приготовите блюда в сочетаниях, предложенных в этой книге, и добавите свои собственные.

А кроме того – будете комбинировать, сочетая дуэтами «верхние» и «нижние» блюда из разных рецептов.

Марина Ярославцева

ОБОЗНАЧЕНИЯ:



Время
подготовки
продуктов



Режим
для тушения



Режим
для подогрева



Режим
для жарки



Режим
для варки на пару



Режим
для супа



Режим
для плова



Режим
для каши



Режим
для выпечки

Количество ингредиентов в раскладке
рассчитано на 4–6 порций.

КРАСНЫЙ БОРЩ & куриный рулет

КУРИНЫЙ РУЛЕТ – ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ЗАКУСКА, приготовить которую очень легко.
А в рецепте борща я открою секрет, почему он у меня всегда получается ярко-красным.

КРАСНЫЙ БОРЩ



Мякоть говядины ~ 300 г

Фасоль консервированная ~ 200 г

Картофель ~ 2–3 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Свекла ~ 1 шт.

Капуста (вес брутто) ~ 300 г

Паста томатная ~ 2 ст. л.

Вода

Соль

СВЕКОЛЬНУЮ ЗАПРАВКУ ДЛЯ БОРЩА МОЖНО И КОНСЕРВИРОВАТЬ. Нарезьте свеклу соломкой, уложите в подготовленные банки и залейте кипящим рассолом. Закупорьте и открывайте, когда некогда возиться с чисткой свеклы.

РАССОЛ НА 1,5 КГ СВЕКЛЫ: 1 л воды, 2 ст. л. соли, полстакана 5%-го уксуса, специи по вкусу.

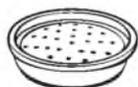


- 1 Говядину нарежьте кусочками и сложите в чашу мультиварки.
- 2 Добавьте очищенные и нарезанные овощи (все, кроме свеклы).
- 3 Свеклу почистите и положите в чашу целиком.
- 4 Налейте в чашу воду (до риски, чтобы установленный в мультиварку контейнер-пароварка не касался ее поверхности).
- 5 Посолите, добавьте консервированную фасоль и томатную пасту.



В ЭТОТ БОРЩ ТАКЖЕ
МОЖНО ДОБАВИТЬ
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ,
ШАМПИньОНЫ,
СВЕЖИЙ ПОМИДОР

КУРИНЫЙ РУЛЕТ



Курица ~ 1-1,5 кг

Яйцо ~ 1 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Специи ~ по вкусу

Соль

- Отрежьте крылья, удалите из курицы кости через место для потрошения, не разрезайте тушку на части!
- Положите курицу кожей вниз, посыпьте специями, солью.

- Натрите морковь на мелкой терке, тонко нашинкуйте лук, овощи уложите сверху на курицу.
- Вилкой слегка взбейте яйцо и равномерно полейте лук и морковь.
- Сверните курицу в плоский рулет и плотно упакуйте в фольгу, положите в контейнер-пароварку.
- Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 2 часа.
- По завершении цикла достаньте рулет и дайте ему остыть.
- Длинной вилкой достаньте свеклу из борща и натрите ее на терке (используйте держатель для овощей, чтобы не обжечься), затем положите ее обратно, перемешайте и закройте крышку – дайте настояться еще 5 минут. Это даст блюду насыщенный красный цвет.

при подаче
дополните это блюдо
свежими овощами
и зеленью
на ваш вкус.



ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП & паштет из куриной печени

ЧЕЧЕВИЦА СОДЕРЖИТ большое количество легкоусвояемого белка, а также витамины, микроэлементы и клетчатку.

ПАШТЕТ СЛУЖИТ прекрасной закуской, а чтобы сделать его еще более вкусным, обжарьте предварительно морковь на небольшом количестве растительного масла, остудите и измельчите вместе с печенкой.



ЕСЛИ ДОБАВИТЬ
В СУП $\frac{1}{2}$ ПЕРЧИКА ЧИЛИ,
ТО ПОЛУЧИТСЯ ОСТРЫЙ
ВАРИАНТ ЭТОГО
БЛЮДА.

ЭТО БЛЮДО МОЖНО
ПРИГОТОВИТЬ И ИЗ
ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНКИ.
А ТРАВЫ И ПРИЯНОСТИ
ДОБАВИТЬ ЛЮБЫЕ
ПО ВКУСУ.



15–20 МИН.



5 МИН.



1 ЧАС

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП



Чечевица коричневая ~ 200 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Помидоры ~ 2 шт.

Морковь ~ 2 шт.

Сельдерей ~ 2 стебля

Чеснок ~ 2 зубчика

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!



- 1 Чечевицу промойте.
- 2 Лук, морковь и сельдерей нарежьте небольшими кубиками, чеснок мелко порубите.
- 3 Помидоры бланшируйте в кипящей воде, снимите кожицу, нарежьте кубиками.
- 4 В чашу мультиварки налейте растительное масло, обжарьте лук и чеснок в режиме **ЖАРКА** в течение 3 минут. Добавьте морковь и сельдерей, обжарьте, помешивая, еще 2 минуты.
- 5 Добавьте чечевицу, влейте в чашу воду (1–1,2 л).



ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ



Куриная печенка ~ 300 г

Морковь ~ 1 шт. (маленькая)

Сливки ~ 60 мл

Коньяк ~ 1 ч. л.

Смесь «прованские травы» ~ ч. л.
(или 1 ч. л. листиков тимьяна)

Соль

Перец черный молотый

- 6 Печенку промойте и почистите, пропустите через мясорубку вместе с морковью (морковь можно предварительно обжарить).
- 7 Добавьте к перемолотой печенке сливки, коньяк, соль и черный молотый перец. Все как следует перемешайте.
- 8 Разложите получившуюся массу по небольшим формам (силиконовым или керамическим), которые можно установить в контейнере-пароварке.
- 9 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на час.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ОДНОРОДНУЮ
КОНСИСТЕНЦИЮ ПАШТЕТА, по окончании
приготовления его можно измельчить погружным
блендером.

ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ

& салат с курицей

Я очень люблю супы-пюре – готовить их просто, быстро, и всегда есть возможность для экспериментов с различными ингредиентами. Для супа можно использовать сливки или молоко любой жирности, я предпочитаю нежирные сливки; грибы подойдут как свежие, так и замороженные. А для заправки салата можно использовать как обычную горчицу, так и зернистую.

ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ



Шампиньоны ~ 400 г

Картофель ~ 3–4 шт.

Сельдерей ~ 3–4 стебля

Лук репчатый ~ 1 шт.

Бульон куриный ~ 800 мл

Сливки нежирные ~ 250 мл

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Семена тмина ~ 1 ч. л.

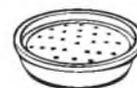
Тимьян ~ 2 веточки

Соль

Перец черный молотый

- 1 Лук мелко нарежьте. Сельдерей нарежьте кубиками.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук в режиме **ЖАРКА** в течение 2–3 минут. Добавьте сельдерей, обжаривайте еще 2–3 минуты.
- 3 Картофель нарежьте кубиками, грибы – на четвертинки, положите все в чашу мультиварки.
- 4 Добавьте бульон и специи.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ



Филе куриное ~ 300 г

Помидоры ~ 2 шт.

Огурцы ~ 2 шт.

Сельдерей ~ 2 стебля

Йогурт натуральный ~ 100 г

Горчица ~ 1 ч. л.

Сок лимонный ~ 1 ч. л.

- 5 Куриное филе положите в контейнер-пароварку.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 25 минут.
- 7 По завершении работы удалите из супа веточки тимьяна, измельчите суп блендером, добавьте сливки и еще раз взбейте блендером.
- 8 Готовое куриное филе остудите, нарежьте кусочками, положите в салатник.
- 9 Огурцы и помидоры нарежьте дольками, сельдерей – кубиками, добавьте овощи к курице и перемешайте.
- 10 Смешайте ингредиенты для заправки, полейте салат. При желании можно посыпать салат рубленой зеленью укропа или петрушки.



НЕЖИРНЫЕ СЛИВКИ
ПРИДАЮТ СУПУ ПРИЯТНЫЙ
СЛИВОЧНЫЙ ВКУС,
НЕ УТЯЖЕЛЯЯ
ЕГО.



НЕЖНОЕ
АРОМАТНОЕ
БЛЮДО

	15 мин.
	6 мин.
	25 мин.

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ & запеканка из тыквы

СЛОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ БЛЮДО, которое нельзя приготовить из тыквы! Покупая осенью огромную оранжевую красавицу-тыкву, я готовлю из нее сразу несколько блюд – и первое, и второе, и десерт, ведь тыквенные пироги и кексы чудо как хороши.

ЕСЛИ В ВАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ ОКАЗАЛАСЬ БОЛЬШАЯ ТЫКВА, МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ НЕЕ ОБЕД НА ВСЮ СЕМЬЮ.

ТЫКВЕННЫЙ СУП



Тыква ~ 400 г

Картофель ~ 2 шт.

Морковь ~ 2 шт.

Лук репчатый ~ 2 шт.

Чеснок ~ 2 зубчика

Корень имбиря ~ 2 см

Вода или бульон куриный ~ 1,2 л

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

- 1 Лук, имбирь и чеснок мелко нарежьте. Морковь, тыкву и картофель нарежьте кубиками.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук, чеснок и имбирь в режиме **ЖАРКА** в течение 4–5 минут.
- 3 Добавьте остальные овощи, бульон/воду, посолите и поперчите.

В ЭТОТ СУП МОЖНО ТАКЖЕ ДОБАВИТЬ корень сельдерея, батат, густые сливки. Не бойтесь экспериментировать! Для красоты при подаче можете посыпать суп черным кунжутом или тыквенными семечками.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ



Пюре тыквенное ~ 200 г

Сыр (мягкий) ~ 50 г

Сыр (твердый) тертый ~ 3 ст. л.

Яйцо ~ 1 шт.

Творог обезжиренный ~ 50 г

ЕСЛИ ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ БЛЮДО БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМ, добавьте в тыквенную массу пшеничные зародыши или отруби.



Листочки шалфея
или тимьяна нарезанные ~ 1 ч. л.

Соль

Перец черный молотый

Масло растительное
(для смазывания) ~ 1 ч. л.

- 4 Тыквенное пюре приготовьте заранее: тыкву запеките или приготовьте на пару и измельчите блендером в пюре.
- 5 Смешайте тыквенное пюре с яйцом, мягким сыром, творогом, шалфеем и 2 ст. л. тертого твердого сыра, посолите и поперчите, аккуратно перемешайте.
- 6 Порционные формочки (силиконовые или керамические) или одну большую форму слегка смажьте, установите в контейнер-пароварку. Вылейте в форму/формочки тыквенную массу, посыпьте оставшимся сыром.
- 7 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на час.
- 8 После завершения работы мультиварки достаньте готовую запеканку. Суп пюрируйте блендером, включите режим **ПОДОГРЕВ** еще на 20 минут.

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ & салат из свеклы с фетой и зеленой фасолью

Можно приготовить такой суп с добавлением сливок – при приготовлении пюре влейте 200 мл сливок и хорошо взбейте блендером. Густоту супа можно регулировать по вкусу: если вы любите более густые супы-пюре, убавьте количество бульона, консистенцию готового супа всегда можно выправить жидкостью при приготовлении пюре.

СУП ПОЛУЧИТСЯ
МЕНЕЕ КАЛОРИЙНЫМ,
ЕСЛИ ВМЕСТО КУРИНОГО
БУЛЬОНА ВЗЯТЬ
ОВОЩНОЙ.

САЛАТ МОЖНО
ПРИГОТОВИТЬ
НЕ ТОЛЬКО С ФЕТОЙ,
НО И С КОЗЬИМ
СЫРОМ.



15 МИН.



5 МИН.



20 МИН.



СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ



Свекла отварная или запеченная ~ 4 шт.
(крупных)

Лук репчатый ~ 1 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Сельдерей ~ 5 стеблей

Чеснок ~ 2 зубчика

Корень имбиря ~ 2 см

Бульон куриный ~ 1 л

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

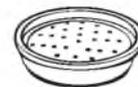
Сметана и зелень петрушки
для подачи

ИНГРЕДИЕНТЫ
МОЖНО МЕНЯТЬ,
ДОБАВИВ В САЛАТ
НАРЕЗАННЫЙ СЛАДКИЙ
ПЕРЕЦ, ГОРСТЬ ГРЕЦКИХ
ОРЕХОВ, МАСЛИНЫ
ИЛИ КАПЕРСЫ.

- 1 Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте.
- 2 Морковь, сельдерей и свеклу нарежьте кубиками.
- 3 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук, чеснок и имбирь в режиме **ЖАРКА** в течение 2 минут, добавьте сельдерей и морковь, обжаривайте, помешивая, еще 3–4 минуты.
- 4 Добавьте свеклу и бульон.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ФЕТОЙ И ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ



Свекла отварная или запеченная ~ 2 шт.
(маленькие)

Фасоль зеленая ~ 100 г

Руккола ~ 1 пучок

Фета ~ 70 г

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Уксус балзамический ~ 1 ч. л.

Мед ~ ч. л.

Горчица ~ ч. л.

- 5 Фасоль выложите в контейнер-пароварку.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 20 минут.
- 7 Готовый свекольный суп измельчите блендером, при подаче положите в каждую тарелку по ложке сметаны и посыпьте зеленью петрушки.
- 8 Остудите фасоль.
- 9 Свеклу нарежьте кубиками.
- 10 В салатник выложите рукколу, свеклу и фасоль, аккуратно перемешайте.
- 11 Фету нарежьте кубиками, выложите поверх овощей.
- 12 Для заправки смешайте масло с уксусом, медом и горчицей, хорошо перемешайте. Полейте салат заправкой, посолите и поперчите.

СУП-ПЮРЕ С КАБАЧКАМИ & салат из свеклы с картофелем

Суп с кабачками – очень вкусный летний суп. Варить его можно не только на курином бульоне, но и на овощном, а заправлять как сливками, так и молоком.

При подаче можно добавить в тарелки с супом сухарики и зелень.

ДОБАВЬТЕ В СПИСОК
ИНГРЕДИЕНТОВ
НЕСКОЛЬКО ЛОМТИКОВ
БЕКОНА (ОБЖАРЬТЕ ВМЕСТЕ
С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ) –
И СУП ПРИОБРЕТЕТ БОЛЕЕ
НАСЫЩЕННЫЙ
ВКУС.

ТАКЖЕ В СУП
МОЖНО ДОБАВИТЬ
МЕЛКО РУБЛЕННЫЕ
ВЯЛЕННЫЕ
ТОМАТЫ.



СУП-ПЮРЕ С КАБАЧКАМИ



Кабачок ~ 1 шт. (600 г)

Картофель ~ 2–3 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Чеснок ~ 3 зубчика

Бульон куриный ~ 600 мл

Сливки нежирные ~ 250 мл

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Эстрагон сушеный ~ 1 ч. л. (или 1 ст. л. свежего)

Бasilik сушеный ~ 1 ч. л. (или 1 ст. л. свежего)

Соль

Перец черный молотый



САЛАТ ЛУЧШЕ
ПРИГОТОВИТЬ
ЗА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ
ДО ПОДАЧИ И ДАТЬ ЕМУ
НАСТОЯТЬСЯ.

- 1 Лук и чеснок мелко нарежьте.
- 2 Картофель и кабачки нарежьте кубиками.
- 3 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук и чеснок в режиме **ЖАРКА** в течение 4–5 минут.
- 4 Добавьте в чашу кабачки и картофель, влейте бульон, добавьте зелень, перемешайте.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ



Свекла ~ 2 шт.

Картофель ~ 1 шт.

Чеснок ~ 2 зубчика

Йогурт натуральный ~ 100 г

Горчица ~ 1 ч. л.

Сок лимонный ~ ч. л.

- 5 Свеклу и картофель помойте, очистите, разрежьте пополам. Сложите овощи в контейнер-пароварку.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 25 минут.
- 7 По окончании работы мультиварки измельчите суп блендером, влейте сливки, еще раз взбейте блендером, посолите и поперчите. По желанию исправьте консистенцию супа бульоном или водой/сливками.
- 8 Овощи на салат остудите, натрите на крупной терке, добавьте пропущенный через пресс чеснок. Сложите все в салатник.
- 9 Смешайте йогурт с горчицей и лимонным соком, заправьте салат, посолите и поперчите по вкусу.

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ
И КАРТОФЕЛЯ БОЛЕЕ ОСТРЫМ,
добавьте в заправку 1 ч. л. хрена. Также вы
можете добавить тертое твердое
зеленое (кисло-сладкое) яблоко.

ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ & картофельный салат с лимонной заправкой

По желанию можно заправить овощной суп-пюре сметаной или сливками.

Суп будет иметь приятный пикантный вкус, если добавить в него немного имбиря.

ПОДОЙДЕТ
ДЛЯ
ДЕТСКОГО
МЕНЮ

К СУПУ
ХОРОШО ПОДАТЬ
ПОДЖАРЕННЫЙ
В ТОСТЕРЕ ХЛЕБ.



ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ



Картофель ~ 4–5 шт.

Морковь ~ 2 шт.

Сельдерей ~ 2 стебля

Лук репчатый ~ 1 шт.

Вода или бульон овощной (куриный) ~ 1 л

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

ПРИ ПОДАЧЕ МОЖНО ПОСЫПАТЬ СУП
свежей зеленью, например кинзой.



- 1 Овощи нарежьте кубиками. Лук мелко нарежьте.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук в режиме **ЖАРКА** в течение 3–4 минут. Добавьте овощи, бульон, посолите и поперчите.

ОЧЕНЬ
ПОЛЕЗНОЕ БЛЮДО,
ОБЛАДАЮЩЕЕ
НЕЖНЫМ, ПРИЯТНЫМ
ВКУСОМ.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКОЙ



Картофель ~ 3 шт.

Сельдерей ~ 4 стебля

Зелень укропа нарезанная ~ 3 ст. л.

Йогурт натуральный или майонез ~ 100 г

Сок лимонный ~ 1 ст. л.

Лимон ~ шт. (цедра)

- 3 Картофель нарежьте крупными кубиками, положите в контейнер-пароварку.
- 4 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** час (картофель положите за 20 минут до окончания приготовления).
- 5 Суп измельчите блендером, выправьте до нужной консистенции бульоном или молоком.
- 6 Отваренный картофель остудите.
- 7 Сельдерей мелко нарежьте.
- 8 Для заправки смешайте йогурт (майонез) с лимонным соком, цедрой и укропом.
- 9 Смешайте салат с заправкой, посолите и поперчите по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ & картофель с укропом

Чтобы сделать вкус супа более пряным, добавьте в него 1 ч. л. карри или $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы. Также вы можете пюрировать не всю капусту, а отложить несколько соцветий и при подаче добавить их в тарелки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



Капуста цветная ~ 400 г

Картофель ~ 2 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Масло сливочное ~ 20 г

Бульон куриный ~ 1 л

Сливки нежирные или молоко ~ 200 мл

Орех мускатный молотый ~ ч. л.

Соль

Перец черный молотый

- 1 Нарежьте мелко лук. В чаше мультиварки растопите сливочное масло, обжарьте лук в режиме **ЖАРКА** в течение 3–4 минут.
- 2 Цветную капусту разберите на соцветия, картофель очистите и нарежьте кубиками.
- 3 Положите овощи в мультиварку, залейте бульоном.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ прекрасно утоляет голод, обладает отменным вкусом, и за талию беспокоиться не придется – он низкокалорийный.



ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖНО
СМЕШАТЬ УКРОП С ДРУГОЙ
СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ,
НАПРИМЕР
ШНИТТ-ЛУКОМ.

КАРТОФЕЛЬ С УКРОПОМ



Картофель ~ 2 шт.

Укроп ~ 1 пучок

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Уксус белый винный ~ ч. л.

Чеснок ~ 1 зубчик

Соль

Перец черный молотый

- 4 Картофель нарежьте кубиками, положите в контейнер-пароварку.
- 5 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 25 минут.
- 6 После завершения цикла суп измельчите блендером, добавьте подогретое молоко (сливки), добавьте соль и перец, приправьте мускатным орехом.
- 7 Укроп мелко нарежьте.
- 8 Масло смешайте с уксусом, мелко порубленным чесноком (или можно пропустить через пресс).
- 9 Выложите картофель в салатник, полейте маслом с уксусом, приправьте солью и перцем, добавьте укроп, перемешайте.

КАРТОФЕЛЬ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ в качестве гарнира к птице или мясу или подать в охлажденном виде как салат.

КАРТОФЕЛЬ
МОЖНО ИСКЛЮЧИТЬ,
НО ТОГДА НУЖНО
УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО
ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.



15 МИН.



4 МИН.



25 МИН.

РЫБНЫЙ СУП

& салат с соленым лососем

РЫБА – **ЦЕННЕЙШИЙ ИСТОЧНИК** жирных кислот омега-3 и омега-6, фосфора и йода, а также целого ряда витаминов и микроэлементов. Включайте в свой рацион рыбные блюда не реже одного раза в неделю.

РЫБНЫЙ СУП



Филе лосося ~ 300 г

Картофель ~ 2 шт.

Морковь ~ 2 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Сливки ~ 150 мл

- 1 Лук мелко нарежьте.
- 2 Картофель, морковь и филе лосося нарежьте кубиками.
- 3 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук в режиме **ЖАРКА** в течение 3 минут.
- 4 Добавьте овощи, рыбу, воду (1,5 л), посолите.
- 5 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ/СУП** на 45 минут.

ЛОСОСЬ – ОЧЕНЬ СЫТНАЯ И ПРИ ЭТОМ НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ РЫБА. Она считается довольно жирной, но все жиры в лососе «хорошие». Всего в 100 граммах этой рыбы содержится дневная норма витамина D.

ПОДАВАЙТЕ
С МЕЛКО
НАРЕЗАННЫМ
УКРОПОМ.



САЛАТ С СОЛЕНЫМ ЛОСОСЕМ



Филе лосося (слабосоленое) ~ 200 г

Картофель ~ 2 шт.

Яйца ~ 2 шт.

Помидоры ~ 2 шт.

Зелень укропа нарезанная ~ 1 ст. л.

Йогурт натуральный ~ 100 г

Лимонный сок ~ 1 ч. л.

Мед ~ 1 ч. л.

Горчица ~ ч. л.

Соль

Перец черный молотый

- Картофель помойте, очистите, нарежьте кубиками и вместе с яйцами положите в контейнер-пароварку.
- Через 20 минут после запуска мультиварки откройте крышку и установите контейнер-пароварку.
- Через 20 минут выньте контейнер-пароварку с готовыми овощами. Влейте в суп сливки, размешайте. Готовьте еще 5 минут, до завершения цикла работы мультиварки.
- Отваренные яйца и картофель остудите, нарежьте ломтиками.
- Соленую рыбу нарежьте кусочками, помидоры – дольками.
- Выложите овощи и рыбу в салатник или на блюдо.
- Для заправки смешайте йогурт с горчицей, медом, лимонным соком и укропом, посолите и поперчите, полейте салат заправкой.

МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ТАКОЙ САЛАТ
и без картофеля, но с картофелем
он получается более сытным.

МЯСО ЛОСОСЯ
ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ
С КИСЛО-СЛАДКИМИ,
ОСТРЫМИ И ДАЖЕ
СЛАДКИМИ ФРУКТОВЫМИ
СОУСАМИ.



РЫБА С ОВОЩАМИ

& салат с тунцом

РЫБНОЕ ФИЛЕ можно предварительно замариновать: полейте рыбу 1–2 ложками оливкового масла, посыпьте мелко натертой лимонной цедрой и пряными травами (например, майораном, базиликом или тимьяном).

САЛАТ С ТУНЦОМ быстро готовится, он легок для желудка, но питателен. Более калорийный вариант салата получится, если заправить его майонезом. Таким салатом можно нафаршировать помидоры или использовать его как начинку для бутербродов. Отличная закуска на праздничный стол!

МОЖНО ДОБАВИТЬ
ЩЕПОТУ ПРЯНЫХ
ТРАВ В ГОТОВЯЩЕЕСЯ
БЛЮДО.



РЫБА С ОВОЩАМИ



Филе белой рыбы ~ 600 г

Перец сладкий ~ 2 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Чеснок ~ 2 зубчика

Паста томатная ~ 2 ст. л.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Зелень свежая (петрушка, укроп) для подачи

Соль

Перец черный молотый



МЯСО ТУНЦА
ИДЕАЛЬНО
ПОДХОДИТ
ДЛЯ САЛАТА.

КАРТОФЕЛЬ
МОЖНО ЗАМЕНИТЬ
КОНСЕРВИРОВАННОЙ
КУКУРУЗОЙ
ИЛИ ЗЕЛеной
ФАСОЛЬЮ.

- 1 Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите.
- 2 В чаше мультиварки разогрейте масло, обжарьте лук и чеснок в режиме **ЖАРКА** в течение 2 минут.
- 3 Морковь и перец нарежьте кубиками. Добавьте в чашу и обжаривайте все еще 3 минуты, помешивая.
- 4 Рыбное филе нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте к овощам, аккуратно перемешайте, посолите и поперчите.
- 5 Томатную пасту смешайте с небольшим количеством воды (примерно полстакана), вылейте в чашу мультиварки.



САЛАТ С ТУНЦОМ



Тунец в собственном соку ~ 1 банка

Картофель ~ 2 шт.

Помидоры ~ 2 шт. (или горсть черри)

Яйца ~ 2 шт.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Маслины ~ 100 г

Сок лимонный ~ 1 ч. л.

Соль

Перец черный молотый

- 6 Картофель помойте, положите вместе с яйцами в контейнер-пароварку.
- 7 Включите мультиварку в режиме **ВЫПЕЧКА** на 30 минут.
- 8 После завершения цикла овощи вытащите из контейнера-пароварки, готовую рыбу с овощами переложите на блюдо, посыпьте нарезанной зеленью.
- 9 Отваренные картофель и яйца остудите, почистите, нарежьте кубиками.
- 10 Помидоры нарежьте дольками.
- 11 С тунца слейте жидкость, разберите на кусочки.
- 12 Смешайте картофель с яйцами и тунцом, добавьте маслины, сверху выложите помидоры, полейте салат заправкой, посолите и поперчите по вкусу.

РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ

& салат из зеленой фасоли

При желании можно приправить рыбу небольшим количеством белого перца – он обладает несколько специфическим ароматом и вкусом, но при использовании в умеренных количествах помогает подчеркнуть вкусовые достоинства рыбы и морепродуктов.

РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ



Филе белой рыбы ~ 400 г (2 шт.)

Лук репчатый ~ 1 шт.

Масло оливковое ~ 1 ст. л.

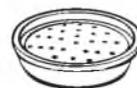
Сок лимонный ~ 1 ст. л.

Вино белое ~ 150 мл

- 1 В чашу мультиварки налейте масло.
- 2 Лук нарежьте кольцами, выложите на дно чаши.
- 3 На лук положите рыбу.
- 4 Сбрызните рыбу лимонным соком, посолите и поперчите.
- 5 Влейте в чашу вино.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ВЫПЕЧКА** на 40 минут.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ ПО ЭТОМУ РЕЦЕПТУ вы можете использовать как филе, так и целые тушки рыбы (конечно, предварительно их нужно почистить, выпотрошить и удалить жабры) – например, сибаса или дораду. При использовании тушек вложите им в брюшко по веточке тимьяна и/или розмарина. Вместе с зеленью можно положить в рыбу дольку лимона.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ



Фасоль зеленая ~ 200 г

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Уксус винный белый ~ 1 ст. л.

Горчица ~ 1 ч. л.

Сахар или мед ~ ч. л.

Орехи кедровые ~ 2 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

- 7 Фасоль положите в контейнер-пароварку, поставьте в мультиварку за 15 минут до окончания цикла работы.
- 8 Для заправки смешайте масло с уксусом и горчицей до получения однородной эмульсии, добавьте сахар (мед), перемешайте.
- 9 Готовую фасоль полейте заправкой, посыпьте кедровыми орехами, при желании посолите и поперчите по вкусу.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ ГОТОВИТСЯ ЛЕГКО И БЫСТРО.

Ее можно подавать как гарнир, использовать для приготовления салатов и супов, поэтому удобно держать в морозилке пакет этого продукта.

НЕЖНОЕ
АРОМАТНОЕ
БЛЮДО



15 МИН.



40 МИН.

ЛОСОСЬ С АПЕЛЬСИНОМ & морковь на пару

РЫБА ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЕТСЯ с апельсинами: однажды попробовав это сочетание, я в него буквально влюбилась, причем использовать для подобных блюд можно любую рыбу, как красную, так и белую.

ВКУСНО
И БЫСТРО!



15 мин.



40 мин.

БЛЮДО МОЖНО
ПРИПРАВИТЬ
РОЗМАРИНОМ
ИЛИ ТИМЬЯНОМ.

ЛОСОСЬ С АПЕЛЬСИНОМ



Стейк из лосося (форели) ~ 2 шт.

Морковь ~ 2-3 шт.

Сок апельсиновый ~ 100 мл

Сок лимонный ~ 1 ч. л.

Имбирь тертый ~ ст. л.

Масло оливковое ~ 1 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

МОРКОВЬ
ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЕТСЯ
И С АПЕЛЬСИНОМ,
И С ИМБИРЕМ; К ГОТОВОЙ
МОРКОВИ МОЖНО ДОБАВИТЬ
КАПЕЛЬКУ МЕДА
(СМЕШАТЬ С МАСЛОМ).

- 1 В чашу мультиварки налейте масло.
- 2 Рыбу натрите имбирем, посолите и слегка поперчите, сбрызните лимонным соком, положите в чашу. Добавьте апельсиновый сок.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ

Апельсины (2-3 шт.) очистите, убрав пленки, нарежьте кубиками, перемешайте с рубленным луком (1 шт.) и выложите в чашу, на рыбу.

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ИМЕННО СТЕЙКИ –
МОЖНО ВЗЯТЬ
И ФИЛЕ.



МОРКОВЬ НА ПАРУ



Морковь ~ 3-4 шт.

Апельсин ~ 1 шт. (цедра)

Сок лимонный ~ 1 ч. л.

Имбирь тертый ~ ст. л.

Масло оливковое ~ 1 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

- 3 Морковь нарежьте кубиками, в большой миске перемешайте с натертой апельсиновой цедрой, имбирем и лимонным соком. Выложите морковь в контейнер-пароварку, посолите и поперчите.
- 4 Включите мультиварку в режиме **ВЫПЕЧКА** на 40 минут.
- 5 После окончания приготовления смешайте морковь с оливковым маслом.

КЕТА В СЛИВКАХ

& гавайская смесь

Это блюдо удобно готовить, когда вам необходимо уйти из дома по делам. По возвращении оно все еще будет томиться на подогреве.

Нежнейшая рыба просто растает во рту.

КЕТА В СЛИВКАХ



Кета ~ 1 кг

Лук репчатый ~ 2 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Сливки ~ 100 мл

Специи ~ по вкусу

Соль

- 1 Размороженную рыбу нарежьте порционными кусками и уложите в чашу мультиварки.
- 2 Посолите, добавьте специи и залейте сливками.
- 3 Лук мелко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, все смешайте и уложите на рыбу, посолите.

НА ГАРНИР
К ЭТОМУ БЛЮДУ
МОЖНО ПОДАТЬ
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
ИЛИ ОТВАРНОЙ
РИС.

ГАВАЙСКАЯ СМЕСЬ



Овощная смесь ~ 500 г

- 4 В контейнер-пароварку насыпьте готовую овощную смесь или нарежьте свои любимые овощи, например, картофель с луком и помидором, кабачок с цветной капустой и морковь. Посолите.
- 5 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на час.
- 6 После завершения работы мультиварки переложите овощи к рыбе, перемешайте и включите режим **ГРЕЧКА** на 10–15 минут.

ВКУСНО
И БЫСТРО!

ПРИ ЖЕЛАНИИ
МОЖНО ДОБАВИТЬ
ГРИБЫ.

РЫБУ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЛЮБУЮ
НА ВАШ ВКУС!



20-25 МИН.



1 ЧАС



15-20 МИН.

РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОЛИВКАМИ

Э пудинг из цветной капусты

Я очень люблю цветную капусту. Это блюдо весьма легкое в приготовлении, прекрасно подойдет и для детей.

РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОЛИВКАМИ



Филе белой рыбы ~ 400 г

Рубленые помидоры в собственном соку ~ 200 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Уксус винный белый ~ 1 ч. л.

Оливки зеленые без косточек ~ 10 шт.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

- 1 Лук мелко нарежьте.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук в режиме **ЖАРКА** в течение 3–4 минут.
- 3 Положите в чашу кусочки рыбного филе, слегка обжарьте с обеих сторон.
- 4 Добавьте к рыбе помидоры, оливки, уксус, посолите и поперчите.

ЕСЛИ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ
ЗАМОРОЖЕННУЮ РЫБУ, разморозьте
ее и обсушите бумажными полотенцами
для удаления лишней жидкости.

МОЖНО ДОБАВИТЬ
В ГОТОВЯЩЕЕСЯ БЛЮДО
ПАРУ ВЕТОЧЕК ТИМЬЯНА
ИЛИ РОЗМАРИНА.



ПУДИНГ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



Капуста цветная ~ 200 г

Яйцо ~ 1 шт.

Молоко ~ стакана (100 мл)

Сыр тертый (твердый) ~ 2 ст. л.

Орех мускатный ~ ч. л.

Соль

Перец черный молотый

- 5 Цветную капусту бланшируйте в кипящей воде в течение 5 минут, откиньте на дуршлаг, измельчите.
- 6 Натрите сыр.
- 7 Яйцо взбейте с молоком.
- 8 Добавьте в чашу со взбитым яйцом цветную капусту и сыр. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом.
- 9 Разлейте смесь по порционным формочкам или вылейте в одну большую форму, после чего поставьте форму/формочки в контейнер-пароварку.
- 10 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 45 минут.

ТАКОЙ ПУДИНГ МОЖНО ПОДАТЬ КАК НА ГАРНИР, так и в качестве основного блюда вместе с овощным салатом.

ПОДАВАТЬ ЕГО
К СТОЛУ НУЖНО
ГОРЯЧИМ, СО СМЕТАНОЙ
В СОУСНИКЕ.



20 МИН.



4 МИН.



45 МИН.

РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ

Э картофельный салат

РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ



Филе белой рыбы ~ 400 г

Чеснок ~ 2 зубчика

Зелень петрушки ~ 2 ст. л.

Вино белое ~ 150 мл

Лук репчатый ~ 1 шт.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

- 1 В чашу мультиварки налейте масло.
- 2 Лук нарежьте кольцами, чеснок мелко порубите. Положите лук и чеснок в чашу, обжаривайте в режиме **ЖАРКА** 1–2 минуты.
- 3 На кольца лука положите рыбное филе, посолите и поперчите, влейте вино.

КАК И В СЛУЧАЕ С РЕЦЕПТОМ НА СТР. 76, ЗДЕСЬ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ ФИЛЕ, А ТУШКУ РЫБЫ.

Также можно приготовить рыбу на овощной подушке – 2 небольших моркови и 2–3 стебля сельдерея нарежьте брусочками и слегка обжарьте вместе с луком и чесноком, после чего уложите рыбу на подложку из овощей. Можно использовать и другие овощи, например, зеленую фасоль и цуккини.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ



Картофель молодой (мелкий) ~ 10 шт.

Лук красный ~ 1 шт.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Уксус винный белый ~ 1 ст. л.

Сок лимонный ~ ч. л.

Зелень петрушки и укропа ~ 1 ст. л.

Зелень укропа ~ 1 ст. л.

- 4 Картофель положите в контейнер-пароварку (если клубни крупные – нарежьте их кусочками).
- 5 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 30 минут.
- 6 Для заправки смешайте оливковое масло с уксусом и лимонным соком. Еще горячий картофель полейте заправкой, перемешайте. Добавьте мелко нарезанный лук и зелень, перемешайте. При желании можно добавить в заправку щепотку сахара.

БОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫЙ ВКУС САЛАТУ придаст красный сладкий перец. Также можно добавить мелко рубленные яйцо и маринованные огурчики.





В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА
К ЭТОМУ БЛЮДУ
ПОДОЙДЕТ
ОТВАРНОЙ РИС.

ПРИ ПОДАЧЕ
ПОСЫПЬТЕ РЫБУ
ЗЕЛЕНЬЮ
ПЕТРУШКИ.

ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ
РЫБЫ МОЖНО
ДОБАВИТЬ К НЕЙ ГОРСТЬ
ПОМИДОРОВ
ЧЕРРИ ИЛИ НЕСКОЛЬКО
ЗЕЛЕННЫХ ОЛИВОК
И/ИЛИ КАПЕРСОВ.

	15 мин.
	2 мин.
	30 мин.

СЕМГА В СЛИВКАХ & картофель с зеленью под сыром

СЕМГА В СЛИВКАХ ОТЛИЧАЕТСЯ утонченным вкусом и нежной консистенцией. Это блюдо превосходно украсит праздничный или повседневный стол.

НЕЖНОЕ
АРОМАТНОЕ
БЛЮДО



СЕМГА В СЛИВКАХ



Семга ~ 700 г

Сливки ~ 150 мл

Специи ~ по вкусу

Соль

БАЗИЛИК
СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЭФИРНЫХ
МАСЕЛ СЛОЖНОГО
СОСТАВА, ВИТАМИНЫ
И ФИТОНЦИДЫ.



- 1 Семгу нарежьте на куски, посолите, посыпьте специями.
- 2 Уложите подготовленные кусочки рыбы в чашу мультиварки и залейте сливками.



КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ ПОД СЫРОМ



Картофель ~ 6-7 шт.

Сыр ~ 200 г

Бasilik ~ 1 пучок

Соль

- 3 Картофель нарежьте крупной соломкой, посолите.
- 4 Basilik или другую зелень нарежьте и смешайте с картофелем.
- 5 Уложите картофель с зеленью в контейнер-пароварку. Посыпьте сверху тертым сыром.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ВЫПЕЧКА** на час.
- 7 После завершения цикла достаньте рыбу из чаши. Выложите в нее картофель, сверху снова уложите рыбу и включите на 20 минут в режиме **ТУШЕНИЕ**. Так овощи пропитаются соусом и дойдут до полной готовности.

БАЗИЛИК МОЖНО ЗАМЕНИТЬ другой зеленью, если вам не нравится вкус или его не оказалось под рукой.



КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ & рыбные котлеты

КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ прекрасно сочетается с паровыми рыбными котлетами.

КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ



Картофель ~ 8 шт.

Морковь ~ 2 шт.

Зелень ~ 1 пучок

Сметана ~ 200 г

Соль

- 1 Картофель нарежьте соломкой. Уложите в чашу мультиварки.
- 2 Натрите морковь на крупной терке. Смешайте с картофелем.
- 3 Лук нарежьте полукольцами и смешайте с картофелем и морковью.
- 4 Добавьте в чашу сметану, нарезанную зелень, посолите и перемешайте.

**ВКУСНО
И БЫСТРО!**

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ



Фарш рыбный ~ 500 г

Яйцо ~ 1 шт.

Шампиньоны ~ 100 г

Сухари панировочные

Соль

Перец черный молотый

- 5 Нарежьте грибы мелкими кубиками, добавьте к рыбному фаршу.
- 6 Добавьте в фарш яйцо, посолите и перемешайте.
- 7 Сформируйте небольшие котлетки, обваляйте их в панировочных сухарях и уложите в контейнер-пароварку.
- 8 Включите мультиварку в режиме **ГРЕЧКА** на час.

ЧТОБЫ УСИЛИТЬ ИНТЕРЕС МАЛЫШЕЙ к этому блюду, можно сделать котлеты различной формы – звездочки, сердечки. Для этого выложите рыбный фарш в специальные силиконовые формочки (смазав их предварительно сливочным маслом) и установите в контейнер-пароварку.

В ФАРШ МОЖНО
ПОТЕРЕТЬ ОДНУ-ДВЕ
КАРТОФЕЛИНЫ
И ДОБАВИТЬ НЕСКОЛЬКО
СТОЛОВЫХ ЛОЖЕК МОЛОКА
ИЛИ ЙОГУРТА. ВКУС КОТЛЕТ
ОТ ЭТОГО ТОЛЬКО
ВЫИГРАЕТ.



20-25 МИН.



1 ЧАС

РИС С ГРИБАМИ & морской окунь с лимоном

ЛИМОН ПРИДАЕТ
БЛЮДУ ПРИЯТНУЮ
КИСЛИНКУ



РЫБУ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЛЮБУЮ,
НА ВАШ ВКУС!

РИС С ГРИБАМИ



Рис ~ 1 стакан

Вода ~ 3 стакана

Шампиньоны ~ 200 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

- 1 Нарежьте шампиньоны дольками и уложите их в чашу.
- 2 Нашинкуйте луковицу полукольцами, смешайте с грибами и распределите по дну чаши мультиварки.
- 3 Засыпьте рис. Залейте водой. Посолите.



МОРСКОЙ ОКУНЬ С ЛИМОНОМ



Морской окунь ~ 500 г

Лимон ~ 1 шт.

Соль

Перец черный молотый

- 4 Если рыба большого размера, разрежьте ее на крупные куски. Посолите и поперчите. Уложите каждый кусок (или каждую рыбу, если у вас их несколько) на отдельный кусок фольги.
- 5 Выложите на рыбу дольки лимона и плотно закройте фольгу, уложите в контейнер-пароварку.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ПЛОВ** на 40 минут.

ЕСЛИ БОЛЬШИЕ КУСКИ ОКУНЯ НЕ ПРОПЕКЛИСЬ, переложите рис в другую посуду, налейте в мультиварку воды, снимите с окуня фольгу и оставьте еще на 10 минут в режиме **НА ПАРУ**.

РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И КУКУРУЗОЙ

Э горбуша под шубой

Горбуша вкусно получается в любом виде: и в супах, и за жаренная. Но особого внимания заслуживает горбуша, приготовленная на пару с овощами. Не стоит брать для «шубы» свеклу и кабачки, а вот морковь, лук или помидор и грибы (по желанию) – лучший набор овощей для этого блюда. Горбуша по этому рецепту получается очень сочной, а «лодочки» из фольги не дают жидкости стекать в рис.

РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И КУКУРУЗОЙ



Рис ~ 1 стакан

Вода ~ 3 стакана

Зеленый горошек ~ 100 г

Кукуруза ~ 100 г

Соль

- 1 Насыпьте рис в чашу мультиварки, добавьте горошек и кукурузу (можно взять замороженную смесь), налейте воду, посолите.

КУКУРУЗА ПОЛЕЗНА, в ней содержатся крахмал, калий, медь и никель, а также витамины Е, К, РР, С, витамины группы В, но блюда с кукурузой более калорийны. Если вы следите за своим весом, замените кукурузу зеленым горошком.

НЕЖНОЕ
АРОМАТНОЕ
БЛЮДО



ГОРБУША ПОД ШУБОЙ



Горбуша ~ 500 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Сметана ~ 2 ст. л.

Специи ~ по вкусу

Соль

- 2 Разрежьте горбушу на тонкие кусочки. Из фольги сделайте «лодочки». Уложите в них нарезанную рыбу.
- 3 Натрите морковь на крупной терке. Нарезьте лук кубиками. Смешайте овощи, добавьте специи, соль, сметану. Уложите смесь на горбушу.
- 4 В контейнер-пароварку уложите «лодочки» с рыбой так, чтобы между ними мог проходить пар.
- 5 Включите мультиварку в режиме **ГРЕЧКА** на 40 минут.

ЕСЛИ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ЦИКЛА рыба покажется вам неготовой, переложите рис в другую емкость, а рыбу положите в чашу мультиварки и включите режим **ТУШЕНИЕ** еще на 15 минут.

В ЗЕЛЕНОМ ГОРОШКЕ
СОДЕРЖАТСЯ БЕЛОК,
КЛЕТЧАТКА, ЖЕЛЕЗО,
КАЛИЙ, ФОСФОР, ЦИНК,
А ТАКЖЕ ВИТАМИН С
И ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В:
В₁, В₂ И В₆.





ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА
МОЖНО ВЗЯТЬ
ФИЛЕ ТРЕСКИ,
ПАНГАСИУСА
ИЛИ САЙДЫ.



15 мин.



35 мин.

РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

& рыбный паштет

Для приготовления паштета можно использовать любую белую рыбу, которая вам больше нравится.

РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



Рис ~ 1 стакан

Вода ~ 2 стакана

Зеленый горошек ~ 150 г
(свежий или замороженный)

Нити шафрана ~ 1 щепотка

Соль

Перец черный молотый

- 1 Шафран замочите в 2 ст. л. воды.
- 2 В чашу мультиварки положите рис, горошек, влейте воду и шафран, посолите и поперчите.



РЫБНЫЙ ПАШТЕТ



Филе белой рыбы ~ 300 г

Яйцо ~ 1 шт.

Сливки ~ 100 мл

Крупа манная ~ 2 ст. л.

Укроп рубленый ~ 1 ст. л.

- 3 Рыбное филе измельчите в блендере или мелко порубите.
- 4 Яйцо взбейте со сливками, добавьте рыбу, манную крупу, укроп, посолите и поперчите.
- 5 Выложите массу в порционные формочки или в одну большую форму, поставьте в контейнер-пароварку.
- 6 Готовьте в режиме **ГРЕЧКА** 35 минут.

ПРЯНЫЙ КАРТОФЕЛЬ & котлеты на пару

Это блюдо подходит как для праздничного стола, так и для повседневного. Приготовить картофель не составит труда, а котлеты на пару более полезны, чем жареные, особенно для детей и людей, придерживающихся здорового образа жизни.

ПРЕКРАСНЫЙ ГАРНИР,
ОСОБЕННО ДЛЯ ТЕХ,
КТО ЛЮБИТ
ПРЯНОСТИ.

 20-25 мин.

 40-50 мин.

 10-15 мин.

ПРЯНЫЙ КАРТОФЕЛЬ



Картофель ~ 8–9 шт.

Лук репчатый ~ 2 шт.

Масло растительное ~ 3 ст. л.

Специи ~ 3 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

КОРИАНДР, ПЕРЕЦ ЧИЛИ, ШАМБАЛА, КАЛИНДЖИ, АСАФЕТИДА, КОРИЦА, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, КАРРИ – для этого блюда можно использовать любые специи на ваш вкус.

ЕСЛИ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ЦИКЛА КОТЛЕТЫ ПОКАЖУТСЯ ВАМ СЫРОВАТЫМИ, ПЕРЕЛОЖИТЕ КАРТОФЕЛЬ В ДРУГУЮ ЕМКОСТЬ, А В ЧАШУ ДОБАВЬТЕ ВОДЫ И ВКЛЮЧИТЕ РЕЖИМ **НА ПАРУ** НА 15 МИНУТ.

- 1 Картофель нарежьте кубиками и положите в чашу мультиварки.
- 2 Лук нашинкуйте полукольцами.
- 3 Добавьте в чашу масло, лук, соль, пряности и хорошо перемешайте.



КОТЛЕТЫ НА ПАРУ



Фарш свино-говяжий ~ 400 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Кабачок ~ 1 шт.

Помидор ~ 1 шт.

Соль

Перец черный молотый

- 4 Нарежьте помидор кружочками.
- 5 Измельчите лук и кабачок в блендере, но не до состояния пюре.
- 6 Добавьте смесь кабачка и лука в фарш. Посолите, поперчите, вымешайте и сформируйте небольшие котлеты.
- 7 Уложите котлеты в контейнер-пароварку, сверху на каждую положите кружочек помидора.
- 8 Включите мультиварку в режиме **ГРЕЧКА** на 40 минут.

По этому рецепту можно сделать заготовку «на крайний случай».

ЗАГОТОВКА «НА КРАЙНИЙ СЛУЧАЙ»

- 1 Сформированные котлетки обваляйте в панировочных сухарях, выложите на разделочную доску, поставьте в морозильную камеру на 15–20 мин. Всё!
- 2 Затем котлеты можно переложить в полиэтиленовый пакет и использовать в нужный момент.

КАРТОФЕЛЬ С ЦУКИНИ

Э суфле из говядины

Нежное суфле из говядины понравится не только взрослым, но и малышам. Также это блюдо полезно людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

КАРТОФЕЛЬ С ЦУКИНИ



Картофель ~ 5–6 шт.

Цукини ~ 2–3 шт.

Зелень ~ 1 пучок

Масло растительное ~ 4 ст. л.

Соль

- 1 Овощи помойте, очистите, нарежьте кубиками, сложите в чашу мультиварки.
- 2 Крупно нарежьте зелень.
- 3 Добавьте в чашу зелень, масло, соль и перец, хорошо перемешайте.

ЦУКИНИ
НИЗКОКАЛОРИЙНЫ,
ПОЭТОМУ ШИРОКО
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ
В ДИЕТИЧЕСКОМ
ПИТАНИИ.

СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ



Мякоть говядины ~ 250 г

Яйца ~ 2 шт.

Сливки ~ 200 мл

Мука ~ 3 ч. л.

Масло сливочное ~ 30 г

Соль

- 4 Мясо, яйца, сливки, муку, масло и соль хорошо взбейте блендером (до однородной кашицы).
- 5 Полученную смесь разлейте по низким коготницам и установите их в контейнер-пароварку. Кокотницы можно сделать из фольги или использовать силиконовые формы для кексов.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ГРЕЧКА** на 50 минут.

ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮБОЕ МЯСО: говядину, курицу, индейку и даже рыбу! В мясной фарш также можно добавить немного отваренного риса.

ПОДХОДИТ
ДЛЯ ДИЕТЫ



20-25 МИН.



50 МИН.

МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ & сосиски с сыром

Макароны с сосисками – кто бы мог подумать, что в мультиварке это простое блюдо превратится в нечто новое и интересное?

МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ



Макароны из твердых сортов пшеницы ~ 300 г

Помидор ~ 1 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Зелень ~ 1 пучок

Соль

- 1 Нарежьте зелень.
- 2 Насыпьте макароны в чашу мультиварки, добавьте к ним зелень.
- 3 Измельчите в блендере лук и помидор, добавьте смесь в чашу.
- 4 Налейте в чашу воду, чтобы она слегка покрывала макароны. Посолите и перемешайте.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ содержат клетчатку, которая благотворно влияет на желудок и кишечник, а также витамины, минералы и нужный организму белок.



СОСИСКИ С СЫРОМ



Сосиски ~ 8-10 штук

Сыр (твердый) ~ 150 г

- 5 Натрите сыр на крупной терке.
- 6 Очистите сосиски от оболочки и крестообразно надсеките их концы.
- 7 Уложите сосиски в контейнер-пароварку и посыпьте сыром.
- 8 Включите мультиварку в режиме **ГРЕЧКА** на 40-50 минут.

МОЖНО
ПРИГОТОВИТЬ
И БЫСТРЫЙ (ДАЧНЫЙ)
ВАРИАНТ БЛЮДА –
БАНКА ТУШЕНКИ
И МАКАРОНЫ.

ДОБАВЬТЕ В БЛЮДО
БАКЛАЖАНЫ, ЗЕЛЕНУЮ
ФАСОЛЬ ИЛИ МАСЛИНЫ.
НЕ БОЙТЕСЬ
ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ!



15-20 мин.



40-50 мин.

МАКАРОНЫ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ & куриная грудка на пару

Казалось бы, макароны – блюдо простое и известное. Но в мультиварке оно обретает новую прелесть. Альтернативный, более калорийный вариант этого блюда: уложите на куриную грудку смесь из мелко нарезанных лука, цукини, грибов и помидоров, приправьте базиликом и посыпьте тертым сыром.

ВКУСНО
И БЫСТРО!

КУРИНАЯ ГРУДКА
НА ПАРУ СОЧНА
И ПРОСТО ТАЕТ
ВО РТУ.



МАКАРОНЫ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ



Макаронны из твердых сортов пшеницы ~ 300 г

Фасоль зеленая ~ 200 г

Зелень ~ 1 пучок

Паста томатная ~ 2 ст. л.

Соль

- 1 Насыпьте макароны в чашу мультиварки.
- 2 Нашинкуйте зеленую фасоль кусочками 2–3 см, нарежьте зелень. Сложите ингредиенты в чашу, перемешайте с макаронами.
- 3 Залейте макаронно-спаржевую смесь водой так, чтобы она на 2–3 см покрывала ее, посолите.
- 4 Добавьте в чашу томатную пасту и перемешайте.

СТРУЧКОВАЯ (ЗЕЛЕНАЯ) ФАСОЛЬ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА, в ней содержатся антиоксиданты, витамины К, С, а также минералы и пищевые волокна.

КУРИНАЯ ГРУДКА НА ПАРУ



Филе куриное ~ 200 г

Помидор ~ 1 шт.

Соль

Перец черный молотый

Соль

- 5 Нарежьте помидор кружочками.
- 6 Хорошо отбейте куриное филе, уложите его в контейнер-пароварку. Добавьте соль и перец, сверху положите помидор.
- 7 Включите мультиварку в режиме **ГРЕЧКА** на 40 минут.

ЕСЛИ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ЦИКЛА вам показалось, что куриная грудка сыровата (но если ее тонко отбить, такого не произойдет), можно переложить макароны в другую емкость, а в чашу добавить немного воды и включить режим **НА ПАРУ** еще на 10 минут.



К куриной грудке можно сделать соус по вкусу. Например, вишневый.

ВИШНЕВЫЙ СОУС

Вишня (можно взять замороженную) ~ 100 г

Вода ~ стакана

Вино красное ~ стакана

Цедра половины лимона

Корица

Крахмал ~ 1 ч. ложка

Сахар ~ 50 г

- 1 Вишню помойте, выньте косточки, добавьте воду, прокипятите.
- 2 Получившуюся смесь протрите через сито, влейте вино.
- 3 Добавьте корицу, цедру, крахмал, сахар, и все еще раз вскипятите.



СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

Э котлеты из индейки

СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ – простое и быстрое в приготовлении блюдо итальянской кухни. Этот рецепт станет вашим любимым!

СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ



Спагетти из твердых сортов
пшеницы ~ 300 г

Помидоры ~ 2 шт.

Зелень ~ 1 пучок

Сметана ~ 100 г

Вода ~ 1 стакан

Соль

- 1 В чашу мультиварки положите спагетти (можно сломать их пополам).
- 2 Смешайте воду со сметаной и залейте полученной смесью макароны.
- 3 Нарезьте помидоры мелкими кубиками, нашинкуйте зелень, смешайте и добавьте в чашу. Смесь должна быть выше уровня спагетти, в противном случае долейте воды. Посолите.

ПАСТА ВЕЛИКОЛЕПНО СОЧЕТАЕТСЯ
с нежными диетическими котлетами,
томаты придадут особую пикантность.



КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ



Фарш из индейки ~ 500 г

Хлеб белый ~ 200 г

Молоко ~ 50 мл

Специи ~ по вкусу

Соль

- 4 Замочите хлеб в молоке. После разбухания смешайте его с фаршем, посолите и добавьте специи.
- 5 Из полученной смеси сформируйте удлиненные плоские котлеты и уложите в контейнер-пароварку.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ПЛОВ** на 50 минут.

БОЛЕЕ КАЛОРИЙНЫЙ ВАРИАНТ ЭТИХ КОТЛЕТ
Нарезьте помидор кружочками, выложите их
на готовые котлеты, сверху накройте ломтиками
сыра. Затем включите режим **ПЛОВ** еще на 5 минут.

ПОДХОДИТ
ДЛЯ ДИЕТЫ

ГОТОВОЕ БЛЮДО
МОЖНО
ПРИПРАВИТЬ
БАЗИЛИКОМ.



20-25 мин.



40-50 мин.

ИНДЕЙКА С ШАМПИНЬОНАМИ & картофель

Мясо индейки обладает особым вкусом, который нравится не всем. Но с тем, что оно очень полезно, вряд ли кто поспорит: индюшатина часто рекомендуется диетологами для питания детей, людей с ослабленным здоровьем, а также при соблюдении некоторых белковых диет. Гуляш из индейки, приготовленный по этому рецепту, обладает насыщенным вкусом и ароматом. К нему подойдет простой гарнир, например, картофель, картофельное пюре, макароны, отварной рис или рассыпчатая гречневая каша.

В качестве
пряностей будут также
уместны орегано
или тимьян.



ИНДЕЙКА С ШАМПИНЬОНАМИ



Филе индейки ~ 500 г

Лук репчатый ~ 2 шт.

Бульон куриный ~ 300 мл

Шампиньоны ~ 300 г

Сметана ~ 100 г

Вино белое ~ 50 мл

Мука ~ 1 ст. л.

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Майоран ~ 1 ч. л.

Перец черный молотый

Соль



ЕСЛИ НЕТ КУРИНОГО
БУЛЬОНА, МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ВОДУ.

НЕЖНОЕ
АРОМАТНОЕ
БЛЮДО

- 1 Лук очистите, мелко нарежьте.
- 2 Шампиньоны промойте, нарежьте на четвертинки.
- 3 Филе индейки вымойте, нарежьте кубиками.
- 4 В чаше мультиварки разогрейте масло, обжарьте лук в режиме **ЖАРКА** в течение 2–3 минут. Добавьте мясо индейки, обжарьте со всех сторон (жарить можно порциями, чтобы мясо не начало тушиться в собственном соку). Посыпьте мясо мукой, перемешайте.
- 5 Добавьте к мясу шампиньоны, белое вино, готовьте 2 минуты. Влейте бульон, посолите, добавьте майоран.
- 6 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на 30 минут.

ЕСЛИ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ГРИБЫ, предварительно разморозьте их и слейте жидкость или же уменьшите количество жидкости, добавляемое при приготовлении блюда.

ЕСЛИ В КОНЦЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОБАВИТЬ В ИНДЕЙКУ немного пшеничной или кукурузной муки, то соус получится более густым и сытным.



КАРТОФЕЛЬ



Картофель ~ 3 шт.

- 7 После завершения цикла добавьте сметану, перемешайте.
- 8 Картофель нарежьте кубиками, уложите в контейнер-пароварку.
- 9 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** еще на 15 минут.
- 10 Подайте индейку с картофелем, полив образовавшимся во время приготовления мяса густым соусом.

ГОЛЕНИ ИНДЕЙКИ ТУШЕННЫЕ & буженина на бутерброды

В ХОЛОДНОМ ВИДЕ ГОЛЕНИ ИНДЕЙКИ – также необыкновенно вкусное блюдо, которое долго хранится, его даже можно консервировать на зиму. Вы можете одновременно приготовить и холодную буженину для утренних бутербродов.

ГОЛЕНИ ИНДЕЙКИ ТУШЕННЫЕ



Голени индейки ~ 1 кг

Лук репчатый ~ 1 шт.

Перец черный горошком ~ 1 ч. л.

Лавровый лист ~ 5 шт.

Соль

- 1 Голени индейки сложите в чашу мультиварки, добавьте соль, лавровый лист, перец.
- 2 Лук крупно нарежьте, перемешайте с мясом.



БУЖЕНИНА НА БУТЕРБРОДЫ



Мякоть свинины ~ 500 г

Морковь ~ 1 шт.

Чеснок ~ 1 головка

Специи ~ по вкусу

Соль

- 3 Чеснок и морковь очистите, разрежьте зубчики вдоль, а морковь нарежьте на полоски шириной 1 см и длиной по толщине буженины. Сделайте в мясе сквозные надрезы, напигуйте свинину чесноком и морковью.
- 4 Натрите мясо специями и плотно заверните в фольгу, уложите в контейнер-пароварку.
- 5 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на 2–3 часа, но лучше – на ночь, чтобы до утра блюдо томилось.

НАСТОЯЩЕЕ
МУЖСКОЕ
БЛЮДО

ВЫБИРАЙТЕ
ДЛЯ БУЖЕНИНЫ
ПЛОСКИЙ КУСОК МЯСА,
ЧТОБЫ ОН МОГ
РАВНОМЕРНО
ПРИГОТОВИТЬСЯ.



ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ & суфле из картофеля

Летом такое рагу хорошо готовить с добавлением кабачков, зимой же вместо них можно добавить несколько стеблей сельдерея или увеличить количество моркови и перца.

ХОРОШО ПОДАТЬ
ТАКОЕ РАГУ СО СВЕЖИМ
ХЛЕБОМ, А СУФЛЕ
ИЗ КАРТОФЕЛЯ ПРИ
ЭТОМ ПОСЛУЖИТ
ГАРНИРОМ ИЛИ
ЗАКУСКОЙ.



ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ



Филе куриное ~ 400 г

Морковь ~ 2 шт.

Кабачки ~ 2 шт.

Перец сладкий ~ 2 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Чеснок ~ 2 зубчика

Паста томатная ~ 3 ст. л.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Свежий тимьян ~ несколько веточек, или 1 ч. л.
сушеного базилика, или 1 ч. л. смеси пряных трав
«Прованские травы»

Перец черный молотый

Соль



МОЖНО ДОБАВИТЬ
В СУФЛЕ НЕМНОГО
ПРЯНЫХ ТРАВ, НАПРИМЕР
ТИМЬЯНА, РОЗМАРИНА
ИЛИ ШАЛФЕЯ,
ИЛИ ПРИПРАВИТЬ ЕГО
КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ.

- 1 Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите. Морковь, кабачки, перец и куриное филе нарежьте крупными кубиками.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук и чеснок в режиме **ЖАРКА** в течение 2–3 минут. Добавьте кабачок и морковь, жарьте, помешивая, еще несколько минут. Выложите овощи из чаши.
- 3 Положите в мультиварку нарезанное кусочками куриное филе, обжарьте в режиме **ЖАРКА** до матовости. Добавьте к курице отложенные овощи, посолите, добавьте пряные травы. Томатную пасту разведите в 150 мл воды, влейте в чашу, перемешайте.



СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ



Картофель вареный ~ 4 шт.

Яйцо ~ 1 шт.

Сливки ~ 50 мл

Сыр (твердый) ~ 50 г

Соль

Перец черный молотый

- 4 Разомните вареный картофель.
- 5 Натрите сыр.
- 6 Яйцо разделите на белок и желток, желток смешайте с картофелем, добавьте сливки, сыр, приправьте солью и черным перцем (если сыр соленый, то не солите), перемешайте. Белок взбейте в крепкую пену, аккуратно вмешайте в картофельную массу.
- 7 Порционные формочки смажьте растительным маслом, выложите в них массу, поставьте в контейнер-пароварку.
- 8 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на 45 минут.

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА

и овощи с чесноком

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА – любимое «мультиварочное» блюдо моих детей. Можно приготовить его всего за час, но будет вкуснее, если после часа готовки перевернуть курицу и поставить печься еще минут на тридцать.

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА



Курица ~ 1 кг

Сметана ~ 2 ст. л.

Специи ~ по вкусу

Соль

- 1 Добавьте в сметану специи и соль.
- 2 Смажьте курицу (целую) получившейся смесью снаружи и изнутри, уложите в чашу мультиварки.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТУШКУ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА.
Если она слишком крупная, то, скорее всего, курицу кормили гормональными препаратами для ускоренного роста.

ОВОЩИ С ЧЕСНОКОМ



Фасоль зеленая ~ 300 г

Кабачки ~ 2–3 шт.

Картофель ~ 2–3 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Чеснок ~ 1 головка

Соль

- 3 Картофель, морковь и кабачки нарежьте кружочками шириной около 2 см.
- 4 Фасоль нарежьте кусочками 2–3 см и добавьте к остальным овощам, посолите.
- 5 Пропустите чеснок через пресс, добавьте к овощам, перемешайте.
- 6 В контейнер-пароварку уложите овощи.
- 7 Включите режим **ВЫПЕЧКА** на час.
- 8 После завершения цикла выньте контейнер-пароварку, переверните курицу и оставьте еще на 20–30 минут в том же режиме, чтобы она аппетитно поджарилась и с другой стороны.
- 9 После завершения работы мультиварки переложите овощи из пароварки в чашу и перемешайте их с выделившимся соком.

ПРОСТОЕ
ВКУСНОЕ
БЛЮДО



20-25 МИН.



1 ЧАС 30 МИН.



ПРОСТОЕ
ВКУСНОЕ
БЛЮДО



20-25 МИН.



1 ЧАС 30 МИН.

КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ

Э сладкий перец, фаршированный помидором

КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ – одно из самых популярных блюд в России. Добавим к нему перец, запеченный с помидором, и получим новое вкусовое сочетание.

КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ



Курица (можно взять и филе, и бедра) ~ 1 кг

Паста томатная ~ 3 ст. л.

Лук репчатый ~ 2 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Картофель ~ 4–5 шт.

Специи ~ по вкусу

Соль

- 1 Картофель нарежьте кружочками и положите в чашу мультиварки.
- 2 Курицу разделите на порционные куски и уложите к картофелю.
- 3 Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте кольцами и смешайте с картофелем и курицей, посолите и добавьте специи.
- 4 Включите режим **ВЫПЕЧКА** на час.

НЕ СТОИТ
УПОТРЕБЛЯТЬ ЭТО
БЛЮДО, ЕСЛИ ВЫ
НА ДИЕТЕ.



СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ПОМИДОРОМ



Перец сладкий ~ 4 шт.

Помидор ~ 1 шт.

Соль

- 5 Помидор разрежьте на четвертинки.
- 6 Удалите сердцевину перцев, посолите изнутри и уложите в каждый из перцев по четвертинке помидора. Сложите в контейнер-пароварку.
- 7 Через 30 минут после начала цикла установите контейнер-пароварку в мультиварку.
- 8 После завершения работы мультиварки переложите овощи к курице и перемешайте с выделившимся при выпечке соком. Включите тот же режим еще на полчаса.

КУРИЦА В ГРИБНОМ СОУСЕ & цветная капуста на пару

В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА к курице с грибами можно подать просто цветную капусту, а можно приготовить из нее пюре, измельчив готовую капусту блендером и добавив нежирных сливок до получения нужной консистенции.

КУРИЦА В ГРИБНОМ СОУСЕ



Филе куриное ~ 400 г

Шампиньоны ~ 200 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Чеснок ~ 1 зубчик

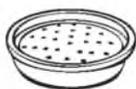
Тимьян свежий ~ несколько веточек

ВКУСНО
И БЫСТРО!

- 1 Лук и чеснок порубите, с веточек тимьяна оборвите листики (пару веточек отложите).
- 2 Налейте в чашу мультиварки масло, обжарьте лук с чесноком и тимьяном в режиме **ЖАРКА** в течение нескольких минут.
- 3 Куриное филе слегка посолите и поперчите, добавьте к овощам; обжарьте в режиме **ЖАРКА** с обеих сторон по минуте.
- 4 Добавьте в чашу нарезанные ломтиками шампиньоны, веточки тимьяна, влейте полстакана воды.
- 5 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на час.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА НА ПАРУ



Капуста цветная ~ 200 г

Соль

Перец черный молотый

- 6 Цветную капусту разберите на соцветия, посолите, поперчите, положите в контейнер-пароварку. Поставьте в мультиварку за 20 минут до окончания приготовления.

МОЖНО ПОДАТЬ ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ как гарнир к мясу или, например, сделать витаминный салат: капусту мелко порубите, смешайте ее с зеленью (на ваш вкус) и орехами, заправьте растительным маслом.



КУРИЦА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ & молодой картофель

Курица в соусе, в котором «тонет» цветная капуста,
и как контраст – молодой картофель.



КУРИЦА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ



Курица (можно взять и филе, и бедра) ~ 1 кг

Капуста цветная ~ 500 г

Сметана ~ 100 г

Специи ~ по вкусу

Соль

ПРОСТОЕ
ВКУСНОЕ
БЛЮДО

- 1 Разрежьте курицу на порционные куски. Уложите в чашу мультиварки.
- 2 Посолите и посыпьте специями, добавьте сметану и перемешайте.
- 3 На курицу уложите слой цветной капусты, добавьте соль.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ как можно чаще, она богата витамином С, а также сульфорафаном индол-3-карбинолом – веществами, обладающими сильным противораковым эффектом.



МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ



Картофель молодой (мелкий) ~ 10 шт.

- 4 Уложите в контейнер-пароварку чисто вымытый молодой картофель.
- 5 Включите режим **ВЫПЕЧКА** на час.
- 6 После завершения работы мультиварки переложите картофель в чашу, к курице, перемешайте и оставьте на 30 минут в режиме **ТУШЕНИЕ**. Вкус картофеля от этого только выиграет.

ГОТОВОЕ БЛЮДО МОЖНО ПОЛИТЬ растительным или оливковым маслом и посыпать свежей зеленью.



КАРТОФЕЛЬ С ФАСОЛЬЮ

и куриное суфле

Это **очень сытное** и вкусное овощное блюдо. Картофель с фасолью можно употреблять в качестве самостоятельного блюда или подать как гарнир.

КАРТОФЕЛЬ С ФАСОЛЬЮ



Картофель ~ 4–5 шт.

Фасоль красная ~ 1 банка

Молоко ~ 1 стакан (200 мл)

Соль

Перец черный молотый

- 1 Картофель нарежьте кубиками и уложите в чашу мультиварки.
- 2 Добавьте фасоль вместе с соусом и молоко. Посолите и перемешайте.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ

В чаше мультиварки разогрейте растительное масло (2 ст. л.), обжарьте в нем нарезанный зеленый лук (5–6 перышек), тонко нарезанный болгарский перец и измельченный чеснок (2 зубчика) в течение 2 минут в режиме **ЖАРКА**. Добавьте нарезанный кубиками картофель и фасоль (вместе с соусом). Влейте 2 ст. л. соевого соуса, приправьте солью и молотым перцем.



КУРИНОЕ СУФЛЕ



Фарш куриный ~ 300 г

Морковь ~ 1 шт.

Яйцо ~ 1 шт.

Масло сливочное ~ 50 г

Соль

Перец черный молотый

- 3 Морковь измельчите блендером.
- 4 Добавьте ее в фарш и еще раз взбейте в блендере вместе с яйцом, солью и маслом.
- 5 Смесь уложите в формочки и установите их в контейнере-пароварке. При желании сверху можно посыпать тертым сыром.
- 6 Включите режим **ГРЕЧКА** на час.

КУРИНЫЙ ФАРШ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ говяжьим или фаршем из нежирной свинины.



ЧЕМ ТЕМНЕЕ
ФАСОЛЬ – ТЕМ БОЛЬШЕ
ВИТАМИНОВ
ОНА СОДЕРЖИТ.

НЕОБЫЧНОЕ
СЫТНОЕ
БЛЮДО



20-25 МИН.



1 ЧАС

ХОЛОДЕЦ

и тушеные куриные бедрышки

По этому рецепту вы получите сразу два блюда – восхитительный холодец и тающую во рту курицу. Приготовить к ним гарнир (отварить картофель или рис) не составит никакого труда.

ХОЛОДЕЦ



Ножки свиные ~ 2 шт. маленькие
либо 1 большая

Мякоть говядины (лопатка) ~ 1 кг

Морковь ~ 1 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Вода

Перец горошком ~ 1 ч. л.

Лавровый лист ~ 5 шт.

Соль

САМЫЙ ВКУСНЫЙ ХОЛОДЕЦ ПОЛУЧАЕТСЯ из разных видов мяса. Для того чтобы холодец хорошо застыл, нужно обязательно использовать свиные или говяжьи ножки: из хрящевой ткани выделяются желеобразующие вещества.



САМОЕ СЛОЖНОЕ
В ХОЛОДЦЕ – СЛЕДИТЬ
ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ
ВОДА НЕ ВЫКИПЕЛА.
НО МУЛЬТИВАРКА
РЕШАЕТ ЭТУ
ПРОБЛЕМУ.

- 1 Положите в чашу мультиварки свинину и говядину так, чтобы они не выходили за отметку максимальной высоты.
- 2 Нарежьте морковь кружочками, разрежьте лук на 4 части. Добавьте в чашу соль, перец, лук, лавровый лист, морковь.
- 3 Залейте водой до максимальной отметки.



ТУШЕННЫЕ КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ



Бедрышки куриные ~ 6–7 шт.

Сметана ~ 100 г

Специи ~ по вкусу

Соль

- 4 Посолите куриные бедрышки, обмажьте их сметаной и специями. Плотнo заверните в фольгу и уложите в контейнер-пароварку.
- 5 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на 6 часов. Если поставите на ночь, то до утра холодец будет томиться на подогреве.
- 6 Курицу можно, не разворачивая, охладить в холодильнике. Она застынет вместе с желе – получится потрясающе нежное блюдо.

КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ В СОУСЕ

Э кабачки с зеленым горошком

При приготовлении бедрышек получится соус, которым можно будет полить кабачки с горошком перед подачей блюда на стол.

КАБАЧОК ОТЛИЧАЕТСЯ
НИЗКОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ
И БОГАТ ПОЛЕЗНЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ.

ЗЕЛЕНый
ГОРОШЕК – ХОРОШИЙ
ИСТОЧНИК БЕЛКА
И КЛЕТЧАТКИ.

ВКУСНО
И БЫСТРО!

КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ В СОУСЕ



Бедрышки куриные ~ 6–7 шт.

Сметана ~ 100 г

Томатный соус ~ 100 г

Тмин ~ 1 ч. л.

Соль

- 1 Бедрышки сложите в чашу мультиварки. Смешайте сметану с томатным соусом (или возьмите один мелко нарезанный помидор, если у вас нет под рукой соуса).
- 2 Залейте бедрышки получившейся смесью, добавьте тмин, хорошо перемешайте.



КАБАЧКИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



Кабачки ~ 2–3 шт.

Зеленый горошек ~ 300 г

Соль

- 3 Нарежьте кабачки крупными кубиками, посолите и уложите в контейнер-пароварку.
- 4 Сверху равномерно насыпьте горошек (свежий, замороженный или консервированный).
- 5 Включите режим **ВЫПЕЧКА** на час.
- 6 После завершения цикла можно переложить кабачки в чашу мультиварки, к бедрышкам, перемешать и включить еще на 10–20 минут в том же режиме.

15–20 МИН.



1 ЧАС 20 МИН.

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ & картофель под сыром

Классическое блюдо – курица с картофелем – приготовится почти без усилий с вашей стороны, а шафран и сыр придадут этому угощению нотку пикантности.

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ



Для 1-го варианта:

Голени куриные ~ 6-7 шт.

Сметана ~ 3 ст. л.

Перец черный молотый ~ 1 ч. л.

Шафран ~ 1 ч. л.

Соль

Для 2-го варианта:

Голени куриные ~ 6-7 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Чеснок ~ 4 зубчика

Кабачок ~ 1 шт.

Помидоры ~ 2 шт.

Зелень петрушки, укропа

Томатная паста ~ 1 ст. л.

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

1-й вариант:

- 1 Сложите куриные голени в чашу мультиварки.
- 2 Добавьте сметану, специи и перемешайте, шафран придаст мясу красивый желтый цвет.

2-й вариант:

- 1 Овощи почистите, порежьте кубиками.
- 2 Чашу мультиварки смажьте маслом, положите в нее куриные голени и овощи, налейте немного воды, посолите, добавьте перец.



КАРТОФЕЛЬ ПОД СЫРОМ



Картофель ~ 6-7 шт.

Лук репчатый ~ 2 шт.

Сыр ~ 200 г

Соль

ОТЛИЧНЫЙ
ГАРНИР!

- 3 Картофель нарежьте дольками.
- 4 Лук нарежьте кольцами.
- 5 Натрите сыр.
- 6 В контейнер-пароварку уложите, чередуя, картофель и лук, посолите и посыпьте тертым сыром.
- 7 Включите мультиварку в режиме **ВЫПЕЧКА** на час.
- 8 Для 2-го варианта: за 10 минут до окончания работы режима добавьте в чашу порезанные кубиками помидоры и томатную пасту.
- 9 После сигнала о готовности переложите картофель в чашу, смешайте с голениями и включите режим **ПЛОВ** еще на 15–20 минут.
- 10 Когда блюдо будет готово, посыпьте его свежей рубленой зеленью и чесноком и подавайте.



КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ & овощи с сыром

Если вы никогда не готовили куриные желудки и уверены, что вам они не могут понравиться, попробуйте приготовить это блюдо. Возможно, вы измените свое мнение, и оно станет любимым в вашей семье.

НЕЖНОЕ
АРОМАТНОЕ
БЛЮДО



КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ



Желудки куриные ~ 600 г

Перец сладкий ~ 1 шт.

Помидор ~ 1 шт.

Зелень ~ 1 пучок

Перец черный молотый

Соль



- 1 Куриные желудки промойте, удалите желтые пленки и еще раз промойте. Разрежьте на четыре части и сложите в чашу мультиварки.
- 2 Нарезьте кубиками болгарский перец, помидор и лук. Положите в чашу, добавьте соль, перец.



ОВОЩИ С СЫРОМ



Кабачки ~ 1-2 шт.

Капуста цветная ~ 200 г

Сыр ~ 150 г

Сметана ~ 100 г

Соль

- 3 Натрите сыр.
- 4 Разберите цветную капусту на соцветия.
- 5 Нарезьте кабачок полукружками.
- 6 Положите овощи в контейнер-пароварку. Посолите и посыпьте тертым сыром.
- 7 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на час.
- 8 После сигнала о готовности переложите овощи в чашу, перемешайте и поставьте в режим **ГРЕЧКА** на 40 минут.





ВКУСНО
И БЫСТРО!

КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С ГРЕЧКОЙ & помидоры с сыром

В НАШЕЙ СЕМЬЕ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ гречку с печенкой.
С этим блюдом очень хорошо сочетаются запеченные
под сыром помидоры.



КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С ГРЕЧКОЙ



Печенка куриная ~ 400 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Гречка ~ 1 стакан

Вода ~ 2 стакана

Соль

- 1 Лук нашинкуйте кольцами.
- 2 Печенку (заранее размороженную) смешайте с луком и сложите в чашу мультиварки.
- 3 Засыпьте гречку, залейте водой, посолите.

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ



Помидоры ~ 8 шт. (небольшие)

Сыр ~ 100 г

Соль

Перец черный молотый

Специи ~ по вкусу

- 4 Разрежьте пополам помидоры, уложите в контейнер-пароварку срезом вверх, посолите, поперчите и посыпьте специями и сыром.
- 5 Включите режим **ПЛОВ** на 40–50 минут.

ЕСЛИ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ, то их разрезать не нужно – просто уложите их более плотно в один слой.

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНКА В СМЕТАНЕ & цукини на пару

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНКА В СМЕТАНЕ



Печенка говяжья ~ 500 г

Лук репчатый ~ 2-3 шт.

Сметана ~ 100 г

Соль

- 1 Нарежьте печенку полосками. Посолите, уложите в чашу мультиварки.
- 2 Лук нашинкуйте полукольцами и добавьте в чашу.
- 3 Добавьте сметану, все перемешайте.

ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ГОВЯЖЬЮ ПЕЧЕНКУ нужно выдержать в холодной воде или молоке не меньше получаса.

ТУШЕНАЯ ГОВЯЖЬЯ
ПЕЧЕНКА
НЕ ТОЛЬКО ВКУСНА,
НО И ПОЛЕЗНА.
А ЦУКИНИ –
ДИЕТИЧЕСКИЙ
ПРОДУКТ!

ЦУКИНИ НА ПАРУ



Цукини ~ 3-4 шт.

Сыр ~ 200 г

Перец черный молотый

Соль

- 4 Цукини нарежьте кубиками, посолите. Уложите в контейнер-пароварку, посыпьте сыром.
- 5 Включите режим **ПЛОВ** на 40 минут.
- 6 После завершения работы мультиварки переложите цукини в чашу к печенке и включите режим **ТУШЕНИЕ** на 30 минут. Кабачок пропитается соком и будет таять во рту.

ЕСЛИ ВЫ НЕ УСПЕЕТЕ ОТКЛЮЧИТЬ МУЛЬТИВАРКУ по завершении приготовления – ничего страшного: от медленного томления печенка станет еще нежнее.

ПРОСТОЕ
НЕЖНОЕ
БЛЮДО



15-20 МИН.



40-50 МИН.



30 МИН.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОЛИВКАМИ & брокколи на пару

Гарниром к ароматной говядине можно подать не только брокколи, но и отварной картофель или картофельное пюре, а также зеленую фасоль или цветную капусту.



АРОМАТНО
И ВКУСНО!

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОЛИВКАМИ



Мякоть говядины ~ 500 г

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Апельсин ~ 1 шт. (цедра и сок)

Лук репчатый ~ 1 шт. (крупный)

Оливки зеленые ~ 50 г

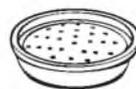
Чеснок ~ 2 зубчика

Свежий тимьян ~ несколько веточек

- 1 Говядину нарежьте крупными кусочками.
- 2 Лук мелко нарежьте. Чеснок измельчите.
- 3 В чашу мультиварки налейте масло, положите мясо, готовьте в режиме **ЖАРКА** 5 минут, помешивая. Добавьте лук, чеснок, оливки, тимьян и цедру, продолжайте готовить в режиме **ЖАРКА** 7 минут.
- 4 Влейте в чашу мультиварки апельсиновый сок, посолите и поперчите, перемешайте. При необходимости добавьте немного воды.
- 5 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** 2,5 часа.



БРОККОЛИ НА ПАРУ



Брокколи ~ 200 г (замороженную разморозить)

Соль

Перец черный молотый

- 6 Брокколи разберите на соцветия, выложите в контейнер-пароварку.
- 7 Поместите в мультиварку за 20 минут до окончания приготовления.

БРОККОЛИ ИЗОБИЛУЕТ витаминами С и К, содержит селен и большое количество веществ с сильными противораковыми свойствами.



ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ & картофельное пюре

Говядина с черносливом – вкусное и сытное блюдо. Оно станет прекрасным украшением как праздничного стола, так и обычного ужина.

ГОВЯДИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ



Мякоть говядины (вырезка) ~ 500 г

Лук репчатый ~ 1 шт. (крупный)

Чеснок ~ 2 зубчика

Тимьян свежий ~ 2 веточки

Мука ~ 2 ст. л.

Чернослив ~ 150 г

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Пюре томатное (паста томатная) ~ 2 ст. л.

Вода ~ стакана

- 1 Говядину нарежьте крупными кубиками.
- 2 Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите.
- 3 В чашу мультиварки налейте 1 ст. л. растительного масла, порциями обжарьте мясо в режиме **ЖАРКА**, выложите на блюдо.
- 4 В чашу мультиварки налейте оставшееся масло, обжарьте лук в режиме **ЖАРКА** в течение 3–4 минут. Добавьте чеснок, жарьте еще около минуты. Верните в мультиварку мясо, посыпьте мукой, перемешайте. Положите тимьян, влейте воду, разведенную с томатным пюре, добавьте чернослив, посолите, поперчите.
- 5 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на 2 часа.

ОЧЕНЬ
НАСЫЩЕННЫЙ
ВКУС!

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ



Картофель ~ 3-4 шт.

Орех мускатный ~ ч. л.

Молоко ~ 1 стакан

Соль

Перец черный молотый

- Картофель нарежьте кубиками, положите в контейнер-пароварку. Поставьте в мультиварку за 20 минут до окончания приготовления.
- Готовый картофель разомните толкушкой, добавьте молоко и сделайте пюре. Приправьте мускатным орехом, солью и черным перцем.

ПРИ ЖЕЛАНИИ
В КАРТОФЕЛЬНОЕ
ПЮРЕ МОЖНО
ДОБАВИТЬ ЖАРЕННЫЙ
ЛУК.

ЧЕРНОСЛИВ
ПРИДАЕТ МЯСУ ЛЕГКУЮ
КИСЛИНУ.



15 МИН.



20 МИН.



2 ЧАСА



ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ & картофелем

Говядина по этому рецепту получается очень ароматной и вкусной. Используйте для приготовления такое вино, которое вы смело налили бы в свой бокал. И, да, бокал вина к такому блюду вовсе не помешает, а даже наоборот.

Кусочки овощей
в густом соусе служат
прекрасным
дополнением
к мясу.



ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ



Мякоть говядины (тазобедренная часть) ~ 600 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Морковь ~ 2 шт.

Сельдерей ~ 2 стебля



ПРИ ЖЕЛАНИИ
ВЫ МОЖЕТЕ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ,
А ТАКЖЕ ЗАМЕНИТЬ
ТИМЬЯН
НА РОЗМАРИН.

Красное вино ~ 300 мл

Мука ~ 1 ст. л.

Свежий тимьян ~ несколько веточек

- 1 Лук мелко нарежьте.
- 2 Морковь и сельдерей нарежьте небольшими кубиками.
- 3 Лук обжарьте в чаше мультиварки в режиме **ЖАРКА** до золотистого цвета. Добавьте морковь и сельдерей, обжарьте еще две минуты.
- 4 Говядину нарежьте кубиками и добавьте к овощам, обжаривайте в режиме **ЖАРКА** до тех пор, пока мясо не станет матовым.
- 5 Добавьте к овощам и мясу муку, перемешайте.
- 6 Влейте в чашу мультиварки вино, добавьте тимьян, посолите и поперчите по вкусу.
- 7 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** 2,5 часа.

В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА к этому блюду можно подать приготовленные на пару овощи (см. рецепт на стр. 129).



КАРТОФЕЛЬ



Картофель ~ 4 шт.

Соль

Перец черный молотый

Свежий тимьян ~ несколько веточек

- 8 Картофель нарежьте дольками, посолите и поперчите, посыпьте листиками тимьяна.
- 9 Положите в контейнер-пароварку, поставьте в мультиварку за 25 минут до окончания приготовления.

ЖАРКОЕ С ПОМИДОРАМИ & картофель

При длительном томлении любая, даже очень жесткая говядина превращается в нежное лакомство. Соком, который выделится из мяса в процессе приготовления, можно полить картофель на пару или добавить его в пюре.

ЖАРКОЕ С ПОМИДОРАМИ



Говядина ~ 700 г

Лук репчатый ~ 2-3 шт.

Помидоры ~ 3-4 шт.

Специи ~ по вкусу

Соль

- 1 Нарежьте мясо тонкими кусками, уложите в чашу мультиварки.
- 2 Лук нарежьте кубиками.
- 3 Положите лук к мясу, посолите, добавьте специи, перемешайте.
- 4 Помидоры нарежьте кружочками и накройте ими мясо, немного посолите.

ЭТО ВКУСНОЕ СЫТНОЕ БЛЮДО
можно подавать с квашеной капустой
или овощными салатами.



КАРТОФЕЛЬ



Картофель ~ 6-7 шт.

Зелень ~ 1 пучок

Чеснок ~ 1 головка

Соль

- 5 Нарежьте зелень и чеснок.
- 6 Картофель нарежьте кубиками. Сложите в контейнер-пароварку, посолите, пересыпьте чесноком с зеленью.
- 7 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 2 часа.
- 8 Переложите картофель к мясу, перемешайте и оставьте еще на 15 минут в режиме **ТУШЕНИЕ**. Гарнир напитается мясным соком, и блюдо станет еще вкуснее.



ВКУСНО
И СЫТНО!



20-25 МИН.



2 ЧАСА 15 МИН.

КРОЛИК В СМЕТАНЕ & картофель с фасолью

Мясо кролика считается настоящим деликатесом.
Соус, который получится при его приготовлении, можно использовать
и для гарнира.



КРОЛИК В СМЕТАНЕ



Кролик ~ 1 шт. (1 кг)

Сметана ~ 200 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Специи ~ по вкусу

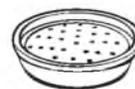
Соль

ВКУСНО
И БЫСТРО!

- 1 Кролика разделайте на порционные куски, уложите в чашу мультиварки, посолите (если специи для мяса несоленые).
- 2 Измельчите луковицу в блендере до кашицеобразного состояния. Смешайте сметану со специями и луком. Вылейте смесь в чашу мультиварки.



КАРТОФЕЛЬ С ФАСОЛЬЮ



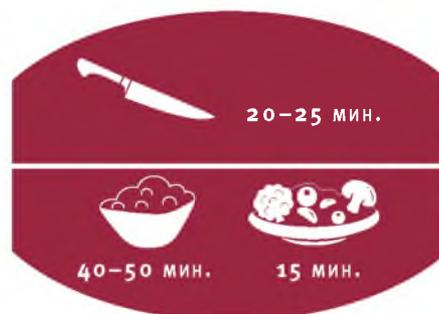
Картофель ~ 4-5 шт.

Фасоль зеленая ~ 200 г

Соль

- 3 Картофель разрежьте вдоль на четыре части.
- 4 Уложите в контейнер-пароварку картофель, добавьте целую спаржевую фасоль, посолите, перемешайте.
- 5 Включите режим **ПЛОВ** на 50 минут.
- 6 После завершения цикла работы перемешайте гарнир с мясом и поставьте на 15 минут в режим **ТУШЕНИЕ**.

НЕСОМНЕННОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ЭТОГО БЛЮДА – подавать его можно как в горячем, так и в холодном виде. Кроме того, картофель с фасолью можно подавать как гарнир к мясу или сделать на его основе вкусный овощной салат.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

и свинина с пряными травами

Свинина с овощами – отличное блюдо, приготовление которого вы можете варьировать по своему вкусу; например, в качестве гарнира можно использовать и репу, и тыкву, и пастернак, смешивая овощи в разных пропорциях.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ



Картофель ~ 3–4 шт.

Морковь ~ 2 шт.

Чеснок ~ 3 зубчика

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Смесь «Прованские травы» ~ 1 ч. л.

- 1 Картофель и морковь нарежьте кубиками.
- 2 В большую миску налейте масло, положите картофель и морковь, добавьте пряные травы, посолите и хорошо перемешайте. Выложите в чашу мультиварки.



СВИНИНА С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ



Мякоть свинины (вырезка) ~ 300 г

Масло оливковое ~ 1 ст. л.

Смесь «Прованские травы» ~ 1 ч. л.

Соль

- 3 Вырезку смажьте оливковым маслом, посолите, поперчите, приправьте смесью пряных трав. Положите мясо в контейнер-пароварку.
- 4 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 45 мин.

ВМЕСТО СМЕСИ «ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ»
МОЖНО ВЗЯТЬ:

1½ ч. л. петрушки, ½ ч. л. розмарина,
½ ч. л. шалфея, ¼ ч. л. тимьяна, а также
несколько зубчиков чеснока.



15 мин.



45 мин.

ПИРОГ ИЗ ЛАВАША & свинина с чесноком

Пирог из лаваша чем-то напоминает несладкий штрудель, только делать его гораздо проще. А свинину можно использовать как к гарниру, так и на бутерброды.

ПИРОГ ИЗ ЛАВАША



Большой лаваш ~ 1 шт.

Фарш свино-говяжий ~ 500 г

Сыр ~ 300 г

Кабачки ~ 2 шт.

Лук репчатый ~ 2 шт.

Сметана ~ 3 ст. л.

Специи ~ по вкусу

Соль

ВКУСНО
И БЫСТРО!

- 1 Раскройте лаваш и смажьте его сметаной.
- 2 Лук нарежьте кубиками как можно мельче и добавьте в фарш.
- 3 Кабачки нарежьте кубиками и также добавьте в фарш. Посолите, добавьте специи, хорошо перемешайте и равномерно уложите на лаваш.
- 4 Натрите сыр, посыпьте сверху и осторожно сверните лаваш в рулет.
- 5 Уложите рулет в чашу мультиварки, осторожно сгибая его так, чтобы он не порвался.



СВИНИНА С ЧЕСНОКОМ



Мякоть свинины ~ 500 г

Чеснок ~ 1 головка

Лук репчатый ~ 1 шт.

Горчица ~ 1 ст. л.

Специи ~ по вкусу

Соль

- Нежирный кусок свинины проткните ножом в 10–15 местах и нашпигуйте его половинками зубчиков чеснока.
- Обмажьте мясо горчицей, посолите, добавьте специи и уложите на лист фольги.
- Лук нарежьте кольцами и обложите им мясо со всех сторон.
- Плотно заверните фольгу и поместите в чашу пароварку.
- Включите мультиварку в режиме **ВЫПЕЧКА** на час.
- После завершения цикла достаньте пирог, в чашу добавьте воды и включите режим **НА ПАРУ** на 20 минут.



СВИНИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ & картофель

КАЗАЛОСЬ БЫ, ТАКОЕ ПРОСТОЕ СОЧЕТАНИЕ – мясо с картофелем, однако благодаря тушению в пиве свинина приобретает особый вкус и аромат. Я использую для этого рецепта светлое пиво, но можно брать и темное, если его вкус вам нравится больше.



СВИНИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ



Мякоть свинины ~ 600 г

Светлое пиво ~ 300 мл

Чеснок ~ 4 зубчика

Морковь ~ 2 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт. (крупный)

Масло растительное ~ 3 ст. л.

Лавровый лист ~ 2 шт.

Цедра лимона ~ 1 ч. л.

Перец черный горошком ~ 1 ч. л.

Перец черный молотый

Соль

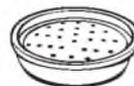


НАСТОЯЩЕЕ
МУЖСКОЕ
БЛЮДО

- 1 Лук и морковь нарежьте небольшими кубиками, чеснок мелко порубите. Обжарьте овощи в мультиварке на режиме **ЖАРКА** на растительном масле в течение нескольких минут.
- 2 Добавьте нарезанное кубиками мясо, обжарьте со всех сторон в режиме **ЖАРКА**; посолите, приправьте черным молотым перцем.
- 3 Добавьте в чашу мультиварки черный перец горошком, лавровый лист, пиво, лимонную цедру, хорошо перемешайте.
- 4 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на час.



КАРТОФЕЛЬ



Картофель ~ 3 шт.

- 5 Картофель нарежьте кубиками, посолите, поперчите, выложите в контейнер-пароварку.
- 6 Поместите в мультиварку за 20 минут до окончания приготовления.

К КАРТОФЕЛЮ можно сделать соус:

СОУС ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ

- 1 Добавьте в сметану чеснок, немного лимонного сока, мелко рубленную зелень (по вкусу), соль, черный перец (или перчик чили). Можно добавить мелко нарезанный маринованный огурчик.
- 2 Подавайте блюдо со свежими овощами (помидоры, болгарский перец).



	15 МИН.
	10 МИН.
	1 ЧАС

РАГУ ИЗ СВИНИНЫ

и зеленая фасоль на пару

Вино в этом рецепте можно заменить простой водой или бульоном – блюдо в любом случае получится насыщенным, ароматным и вкусным.

РАГУ ИЗ СВИНИНЫ



Мякоть свинины (окорок) ~ 400 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Морковь ~ 2 шт.

Чеснок ~ 2 зубчика

Рубленые помидоры в собственном соку ~ 1 банка (400 г)

Красное вино ~ 200 мл

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Перец черный молотый

Соль

Розмарин свежий ~ 1 веточка
(или 1 ч. л. сушеного)

- 1 Лук и морковь нарежьте небольшими кубиками, чеснок мелко порубите. Обжарьте овощи в чаше мультиварки в режиме **ЖАРКА** на растительном масле в течение нескольких минут.
- 2 Свинину нарежьте кубиками, добавьте к овощам и обжарьте со всех сторон в режиме **ЖАРКА**; посолите и поперчите.
- 3 Добавьте в чашу мультиварки помидоры, влейте вино, положите розмарин.
- 4 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** час.



ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ НА ПАРУ



Фасоль зеленая ~ 200 г
(замороженную – разморозить)

- 5 Фасоль выложите в контейнер-пароварку.
- 6 Поставьте в мультиварку за 15 минут до окончания цикла приготовления.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ ОТЛИЧНО ПОДОЙДЕТ НА ГАРНИР к рагу, а если приправить ее оливковым маслом, красным перцем и посыпать орешками, то можно подать как теплый салат.

РАГУ ОВОЩНОЕ

Э кебабы из мякоти говядины

ОВОЩНОЕ РАГУ замечательно тем, что готовить его можно из любых овощей, меняя пропорции и ингредиенты по своему вкусу. Если вы любите кабачки, добавьте их к остальным овощам.

РАГУ ОВОЩНОЕ



Баклажаны ~ 4 шт.

Картофель ~ 2 шт.

Помидоры ~ 4 шт.

Чеснок ~ 2 зубчика

Лук репчатый ~ 2 шт.

Перец сладкий ~ 2 шт. (крупных)

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Кинза ~ несколько веточек

Свежий базилик ~ несколько веточек

Перец черный молотый

Соль

- 1 Лук и чеснок мелко нарежьте.
- 2 Баклажаны, картофель, перец нарежьте крупными кубиками.
- 3 Помидоры бланшируйте в кипящей воде, снимите кожицу, нарежьте крупными кубиками.
- 4 Зелень порубите.
- 5 В чаше мультиварки разогрейте растительное масло, обжарьте в режиме **ЖАРКА** лук и чеснок в течение 3–4 минут.
- 6 Добавьте остальные овощи, зелень, посолите и поперчите, аккуратно перемешайте.



КЕБАБЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ



Мякоть говядины ~ 400 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Чеснок ~ 2 зубчика

Кинза ~ несколько веточек

Деревянные шпажки

- 7 Мясо мелко порубите.
- 8 Лук измельчите в блендере или в мясорубке. Зелень мелко порубите.
- 9 Смешайте мясо с луком и зеленью, посолите, поперчите, хорошо вымесите. Фарш приготовьте заранее и дайте ему «отдохнуть» в холодильнике в течение 30–60 минут.
- 10 Сформируйте из фарша небольшие колбаски, нанижите их на шпажки, положите в контейнер-пароварку.
- 11 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** 1 час.

АРОМАТНОЕ РАГУ
ПОСЛУЖИТ
ПРЕКРАСНЫМ ГАРНИРОМ
К МЯСУ.



ВКУСНО
И СЫТНО!

20 МИН.



45 МИН.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Э кебабы из баранины

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ в мультиварке, получается очень вкусным; приправить картофель можно не только красным перцем, но и пряными травами и чесноком.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ



Картофель ~ 4 шт. (крупных)

Перец красный молотый

Масло растительное ~ 2 ст. л.

- 1 Картофель нарежьте дольками.
- 2 В глубокую миску налейте растительное масло, положите в нее картофель, посолите, приправьте красным перцем и перемешайте, чтобы все картофельные дольки были покрыты маслом. Выложите картофель в чашу мультиварки.

МОЖНО ДОБАВИТЬ лук, чеснок, любые травы-приправы по вкусу.



КЕБАБЫ ИЗ БАРАНИНЫ



Мякоть баранины ~ 400 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Жир курдючный или сало ~ 40 г

Кинза нарезанная ~ 1 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

Деревянные шпажки

- 3 Баранину мелко порубите, жир (или сало) мелко нарежьте.
- 4 Лук пропустите через мясорубку или измельчите блендером.
- 5 Смешайте баранину с луком, салом, кинзой, посолите, поперчите и хорошо вымесите. Если позволяет время, уберите фарш в холодильник на 30–60 минут.
- 6 Из подготовленного фарша сформируйте продолговатые колбаски. В центр каждой колбаски вставьте по шпажке. Выложите кебабы в контейнер-пароварку.
- 7 Включите режим **ВЫПЕЧКА** на 45 минут.

ПЕЧЕНКА С СУХОФРУКТАМИ

Э пюре из картофеля и сельдерея

ПЕЧЕНКА – как говяжья, так и куриная – прекрасно сочетается с фруктами и сухофруктами. В этом рецепте вы можете использовать любые сухофрукты – чернослив, вишню, инжир, курагу, финики – как по отдельности, так и смешав разные виды.

ПЕЧЕНКА С СУХОФРУКТАМИ



Печенка куриная ~ 400 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Сухофрукты ~ 100–150 г

Коньяк ~ 50 мл

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Тимьян свежий ~ несколько веточек

Соль

Перец черный молотый

- 1 Сухофрукты замочите в коньяке минимум за час до начала приготовления, а лучше на ночь.
- 2 Куриную печенку промойте, обсушите, разрежьте пополам.
- 3 Лук мелко нарежьте.
- 4 В чашу мультиварки налейте масло, в режиме **ЖАРКА** обжарьте лук. Добавьте печенку, обжарьте по минуте с каждой стороны, до матовости.
- 5 Добавьте в чашу сухофрукты вместе с коньяком, в котором они замачивались, тимьян, посолите и поперчите, перемешайте.



В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА
К ТАКОМУ БЛЮДУ
ПОДОЙДУТ И РИС,
И МАКАРОНЫ,
И ОТВАРНОЙ
КАРТОФЕЛЬ.

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СЕЛЬДЕРЕЯ



Картофель ~ 2 шт.

Сельдерей ~ 2 стебля

Мускатный орех ~ ч. л.

Молоко

- Картофель и сельдерей нарежьте кубиками, выложите в контейнер-пароварку.
- Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** 40 минут.
- Готовые овощи разомните толкушкой, приправьте солью, перцем и мускатным орехом, добавьте молоко до получения пюре нужной консистенции.

МАРИНОВАТЬ ФРУКТЫ
МОЖНО НЕ ТОЛЬКО
В КОНЬЯКЕ,
НО И, НАПРИМЕР,
В ПОРТВЕЙНЕ
ИЛИ МАДЕРЕ.



ПЕЧЕНКА С ГРИБАМИ & картофель в сметане

ПЕЧЕНКА СОДЕРЖИТ большое количество железа, витаминов, меди и других полезных веществ. Для приготовления этого блюда можно использовать не только говяжью, но и куриную печенку.

ПРЕКРАСНЫМ
ГАРНИРОМ ПОСЛУЖИТ
ТАКЖЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ
ПЮРЕ.



ПЕЧЕНКА С ГРИБАМИ



Печенка говяжья ~ 400 г

Шампиньоны ~ 200 г

Сметана ~ 200 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Мука ~ 1 ст. л.

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Тимьян свежий ~ несколько веточек

ВКУСНО
И ПРОСТО!

- 1 Лук и грибы мелко нарежьте.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, положите лук, слегка обжарьте в режиме **ЖАРКА** (2–3 минуты). Добавьте нарезанные грибы, жарьте еще 2–3 минуты.
- 3 Печенку промойте, очистите, нарежьте полосками. Положите печенку в чашу мультиварки и жарьте вместе с грибами 2–3 минуты. Добавьте сметану, тимьян (солите и перчите в конце).



КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ



Картофель ~ 3 шт.

Яйцо ~ 1 шт.

Сметана ~ 100 г

Чеснок ~ 1 зубчик

Соль

Перец черный молотый

- 4 Картофель нарежьте тонкими ломтиками.
- 5 Измельчите зубчик чеснока.
- 6 Взбейте яйцо со сметаной, добавьте чеснок, посолите и поперчите смесь.
- 7 Картофель выложите в порционные формочки или одну большую форму, поставьте в контейнер-пароварку.
- 8 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 30 минут.



КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ & колбаски

УЧТИТЕ, ЧТО ВКУС ПИВА влияет на вкус всего блюда, и чем более насыщенным вкусом и ароматом обладает пиво, тем более выразительным будет вкус и аромат капусты.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ



Капуста (вес брутто) ~ 1 кг

Лук репчатый ~ 2 шт.

Масло растительное ~ 4 ст. л.

Семена горчицы ~ 1 ч. л.

Тмин ~ 4 ч. л.

Можжевельник ~ 8 ягод

Пиво ~ 0,5 л

Лавровый лист ~ 3 шт.

Соль

Перец черный молотый

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
КАПУСТЫ ВЫ МОЖЕТЕ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮБОЕ
ПИВО: СВЕТОЕ
ИЛИ ТЕМНОЕ – ТО,
КОТОРОЕ ЛЮБИТЕ.

- 1 Капусту нашинкуйте.
- 2 Лук нарежьте небольшими кубиками.
- 3 В чашу мультиварки налейте растительное масло и на режиме **ЖАРКА** обжарьте лук до мягкости. Добавьте семена горчицы, жарьте еще минуту.
- 4 Добавьте в чашу мультиварки капусту, тмин, можжевельник, посолите, перемешайте, влейте пиво.
- 5 Включите режим **ТУШЕНИЕ** и готовьте 3 часа. За час до окончания приготовления добавьте лавровый лист, поперчите.



КОЛБАСКИ



*Колбаски из смешанного фарша
(говядина + свинина)*

- 6 Колбаски положите в контейнер-пароварку.
- 7 Поставьте в мультиварку за час до завершения цикла приготовления.

ВКУСНО
И СЫТНО!



15 МИН.



7 МИН.



3 ЧАСА



У НАС В СЕМЬЕ
ЭТО НАЗЫВАЮТ
«НЕМЕЦКИМ
БЛЮДОМ» –
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ
ДУЭТ!

ТУШЕНАЯ КАПУСТА & *купаты*

Купаты можно готовить и в чаше, добавить их к капусте и тушить вместе с ней, а в контейнер-пароварку положить блюдо для разогрева или томления.

НАСТОЯЩЕЕ
МУЖСКОЕ
БЛЮДО

ТУШЕНАЯ КАПУСТА



Капуста ~ 1 кг

Морковь ~ 2-3 шт.

Лук репчатый ~ 2 шт.

Паста томатная ~ 2 ст. л.

Сметана ~ 3 ст. л.

Соль

- 1 Нашинкуйте капусту и уложите в чашу мультиварки.
- 2 Натрите морковь на крупной терке и добавьте к капусте.
- 3 Нарезьте лук полукольцами и соедините с капустой и морковью.
- 4 Добавьте томатную пасту и сметану, посолите, перемешайте.

ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
как белокочанную капусту,
так и краснокочанную.



КУПАТЫ



Купаты ~ 4-5 шт.

- 5 Установите в мультиварке контейнер-пароварку и уложите в него купаты.
- 6 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на 2 часа.



15-20 мин.



2 ЧАСА

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО СМЕТАНОЙ & зразы с сыром

Запеченная в сметане цветная капуста и зразы с расплавившимся
внутри сыром – кто откажется от такого блюда?

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО СМЕТАНОЙ



Капуста цветная ~ 500 г

Сметана ~ 200 г

Зеленый горошек ~ 200 г

Чеснок (сушеный, молотый) ~ 1 ст. л.

Вода ~ стакана

Соль

- 1 Цветную капусту разберите на соцветия и сложите в чашу мультиварки.
- 2 Добавьте зеленый горошек (можно взять мороженный или консервированный), посолите.
- 3 В сметану добавьте воду и сушеный чеснок, перемешайте и залейте цветную капусту.



ПРОСТОЕ
ВКУСНОЕ
БЛЮДО



ЗРАЗЫ С СЫРОМ



Фарш свино-говяжий ~ 400 г

Лук репчатый ~ 2 шт.

Сыр ~ 100 г

Зелень ~ 1 пучок

Перец черный молотый

Соль

- 4 Мясной фарш посолите и поперчите.
- 5 Лук измельчите блендером, смешайте с фаршем.
- 6 Нарезьте сыр ломтиками, нашинкуйте зелень.
- 7 Сформируйте котлеты, добавляя в середину каждой кусочек сыра.
- 8 Обваляйте котлеты в зелени и уложите в контейнер-пароварку.
- 9 Включите мультиварку в режиме **ВЫПЕЧКА** на час.

ЕСЛИ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ РАБОТЫ МУЛЬТИВАРКИ вам покажется, что зразы недостаточно пропеклись, переложите капусту из чаши в другую посуду, а в мультиварку добавьте 2 стакана воды и включите режим **НА ПАРУ** на 10–15 минут.





ОВОЩНОЕ АССОРТИ
ПРЕКРАСНО ПОДОЙДЕТ
В КАЧЕСТВЕ
ГАРНИРА.



25-30 мин.

1 час 30 мин.

ГОЛУБЦЫ & овощное ассорти

ГОЛУБЦЫ ДЕЛАТЬ не так сложно, как кажется. Самое главное – выбрать правильный кочан капусты: листья должны быть большие и тонкие.



НЕЖНОЕ
АРОМАТНОЕ
БЛЮДО

ОВОЩНОЕ АССОРТИ



Перец сладкий ~ 1 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Помидор ~ 1 шт.

Баклажаны ~ 2 шт.

Кабачки ~ 2 шт.

Шампиньоны ~ 100 г

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Специи ~ по вкусу

Соль

ГОЛУБЦЫ



Фарш свино-говяжий ~ 400 г

Рис ~ 1 стакан

Лук репчатый ~ 1 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Капуста ~ 1 кочан (800 г)

Паста томатная ~ 3 ст. л.

Соль

- 1 У кочана вырежьте кочерыжку, опустите его в кипящую воду.
- 2 Пока он варится, сделайте начинку: мелко нарежьте лук, морковь натрите на крупной терке. Смешайте фарш с рисом и овощами, добавьте соль.
- 3 Достаньте кочан из воды, отделите листья, заверните в них готовую начинку.
- 4 Уложите голубцы в чашу мультиварки.
- 5 Смешайте воду с томатной пастой, залейте голубцы на две трети.



- 6 Крупно нарежьте овощи и грибы. Смешайте, посолите, добавьте масло и специи, хорошо перемешайте.
- 7 Положите в контейнер-пароварку лист фольги большего размера, на него уложите салат и накройте его концами фольги.
- 8 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** час.
- 9 После завершения цикла работы выньте контейнер с овощами, снимите слой голубцов, переложите овощи из пароварки в чашу, накройте снятыми голубцами и тушите в том же режиме еще 30 минут.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Э овощная запеканка

ДЕЛАЙТЕ ФАРШИРОВАННЫХ ПЕРЦЕВ больше, чем вам необходимо, и замораживайте про запас – тогда у вас всегда под рукой будет полуфабрикат, который можно быстро приготовить при нехватке времени.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ



Фарш свино-говяжий ~ 500 г

Рис (лучше круглый, краснодарский) ~ 1 стакан

Перец сладкий ~ 7–8 шт.

Паста томатная ~ 2 ст. л.

Вода

Перец черный молотый

Соль

- 1 Смешайте воду с томатной пастой. Посолите.
- 2 Мясной фарш посолите, поперчите и смешайте с рисом.
- 3 У перцев удалите сердцевину и нафаршируйте их подготовленной смесью.
- 4 Фаршированные перцы уложите в чашу мультиварки и залейте на две трети водой с томатной пастой.

КРАСНОДАРСКИЙ
РИС ХОРОШО
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЭТОГО
БЛЮДА –
ОН КРУГЛОЗЕРНЫЙ
И СЛИПАЕТСЯ
ПРИ ВАРКЕ.



ОЧЕНЬ
СЫТНОЕ
БЛЮДО

 25-30 мин.
 1 час
 40 мин.

**ОВОЩНАЯ
ЗАПЕКАНКА**



Кабачки ~ 2 шт.

Баклажаны ~ 2 шт.

Перец сладкий ~ 1 шт.

Сыр ~ 50 г

Яйца ~ 2 шт.

- 5 Баклажаны, кабачки и перец нарежьте кубиками.
- 6 Натрите сыр на крупной терке, яйца немного взбейте вилкой и добавьте к овощам.
- 7 Перемешайте ингредиенты и уложите в кокотницы, установите их в контейнере-пароварке.
- 8 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на час.
- 9 После завершения цикла работы переключите на режим **ПЛОВ** на 40 минут.



ВКУСНО
И БЫСТРО!

10 мин.

30 мин.

КАРРИ-РИС

и курица с соусом

Соус из яблока и моркови помогает «раскрасить» приготовленное на пару куриное филе; вместо яблока для приготовления соуса можно использовать и сладкий перец.

КАРРИ-РИС



Рис - 1 стакан

Вода - 2 стакана

Карри - 1 ч. л.

- 1 В чашу мультиварки засыпьте рис, влейте воду, добавьте карри, соль по вкусу и перемешайте.

КАРРИ – ОДНА
ИЗ САМЫХ
ПОПУЛЯРНЫХ
ПРИПРАВ, В ЕЕ СОСТАВ
МОЖЕТ ВХОДИТЬ
ДО 30 ИНГРЕДИЕНТОВ.



КУРИЦА С СОУСОМ



Филе куриное ~ 300 г

Яблоко - 1 шт.

Морковь - 2 шт.

Карри - 1 ч. л.

Перец черный молотый

Соль

- 2 Куриное филе натрите карри, посолите. Яблоко разрежьте пополам, удалите семена; морковь очистите, обрежьте концы.
- 3 Положите куриное филе, яблоко и морковь в контейнер-пароварку.
- 4 Включите режим **ГРЕЧКА** на 30 минут.
- 5 После завершения цикла работы приготовьте соус: яблоко и морковь нарежьте; измельчите их блендером, посолите и поперчите по вкусу, подавайте курицу с соусом.

РИС С КУРКУМОЙ & куриная колбаса

Для приготовления куриной колбасы можно использовать не только грецкие орехи, но и, например, фисташки.

РИС С КУРКУМОЙ



Рис ~ 1 стакан

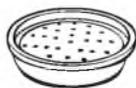
Вода ~ 2 стакана

Куркума ~ 1 ч. л.

- 1 В чашу мультиварки засыпьте рис, влейте воду, добавьте куркуму, соль по вкусу и перемешайте.

КУРКУМА – ПРЯНОСТЬ
С МЯГКИМ ВКУСОМ
И АРОМАТОМ –
ОКРАСИТ БЛЮДО
В АППЕТИТНЫЙ
ЦВЕТ.

КУРИНАЯ КОЛБАСА



Филе куриное ~ 400 г

Яблоко зеленое ~ 1 шт.

Морковь ~ 2 шт.

Орехи грецкие ~ 50 г

Карри ~ 1 ч. л.

- 2 Натрите половинку яблока на крупной терке.
- 3 Почистите и измельчите орехи.
- 4 Из куриного филе сделайте фарш, добавьте в него карри, грецкие орехи и яблоко. Посолите и хорошо перемешайте.
- 5 Выложите куриный фарш на кусок пищевой пленки, плотно заверните и крепко завяжите концы с обеих сторон. Положите колбасу, оставшуюся половинку яблока и морковь в контейнер-пароварку.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ГРЕЧКА** на 30 минут.
- 7 После завершения цикла работы сделайте соус: яблоко очистите от кожуры, морковь нарежьте; измельчите яблоко с морковью блендером, посолите и поперчите по вкусу.



ВКУСНО
И БЫСТРО!



15 МИН.



30 МИН.

РИС С ОВОЩАМИ & острое куриное филе

Это блюдо удобно тем, что его можно поставить на отложенный старт, и мультиварка сама приготовит его к ужину.



РИС С ОВОЩАМИ



Рис ~ 1 стакан

Смесь овощная ~ 1 стакан

Вода ~ 3 стакана

Соль

ПРОСТОЕ
СЫТНОЕ
БЛЮДО

- 1 Насыпьте рис в мультиварку. Посолите, залейте водой.
- 2 Добавьте овощную смесь: можно взять замороженную, а можно нашинковать ваши любимые овощи – например, сладкий перец, цветную капусту, зеленую фасоль.



ОСТРОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ



Филе куриное ~ 500 г

Сыр ~ 150 г

Специи ~ по вкусу

Перец острый

Соль

- 3 Натрите сыр на крупной терке.
- 4 Нарежьте куриное филе на части. Уложите в контейнер-пароварку в один слой. Посолите, добавьте специи и кружочки острого перца (по вкусу), посыпьте сыром.
- 5 Включите мультиварку в режиме **ГРЕЧКА** на 40 минут.
- 6 После сигнала о готовности проверьте курицу ножом, если она еще не готова, переложите рис в другую емкость, а в мультиварку добавьте воды и поставьте на 20 минут в режим **НА ПАРУ**.



РИС С КУРИЦЕЙ & овощи с чесноком

Рис с курицей – это классика из детства.

Попробуем приготовить его так, чтобы привычное блюдо показалось новым. А чеснок придаст овощам необыкновенный аромат.

РИС С КУРИЦЕЙ



Курица ~ 1 шт.

Рис ~ 1 стакан

Морковь ~ 2 шт.

Лук репчатый ~ 2 шт.

Вода ~ 2 стакана

Лавровый лист

Соль

- 1 Курицу порубите на порционные куски.
- 2 Лук нарежьте кольцами, морковь натрите на крупной терке.
- 3 Смешайте лук и морковь с мясом, равномерно распределите по дну чаши.
- 4 Насыпьте на мясо рис и залейте водой, посолите, добавьте лавровый лист.

ОТЛИЧНЫЙ
ГАРНИР!



ОВОЩИ С ЧЕСНОКОМ



Кабачки ~ 2 шт.

Баклажаны ~ 2 шт.

Помидоры ~ 3 шт.

Чеснок ~ 1 головка

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Соль

- Кабачки, баклажаны и помидоры нарежьте кружочками.
- В растительное масло раздавите очищенные дольки чеснока, перемешайте.

- На лист фольги выложите овощи, равномерно поливая их маслом с чесноком. Поднимите края фольги и накройте ими овощи, положите подготовленное к приготовлению блюдо в контейнер-пароварку.
- Включите мультиварку в режиме **ПЛОВ** на 40 минут.
- После завершения цикла переложите овощи к курице, перемешайте, запустите программу **ТУШЕНИЕ** на 15–20 минут.



20–25 мин.



40–50 мин.



15–20 мин.

БУРЫЙ РИС

& куриные котлеты

БУРЫЙ РИС СЧИТАЕТСЯ более полезным, чем белый, который в результате обработки (шлифовки) теряет значительную часть своих полезных свойств.

БУРЫЙ РИС



Рис бурый ~ 1 стакан

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Чеснок ~ 2 зубчика

Тимьян свежий ~ 3-4 веточки

Бasilik ~ 1 веточка

Вода или бульон куриный ~ 2 стакана

- 1 В чашу мультиварки налейте масло, положите мелко порубленный чеснок, обжарьте в режиме **ЖАРКА** до появления характерного запаха.
- 2 Добавьте рис, тимьян, порубленный базилик, бульон или воду.

БУРЫЙ РИС СОДЕРЖИТ НЕРАСТВОРИМУЮ КЛЕТЧАТКУ, нормализующую работу кишечника и способствующую очищению организма от токсинов, а также помогает понизить уровень холестерина в организме.

ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!



КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ



Филе куриное ~ 400 г

Творог ~ 100 г

Яичный желток ~ 1 шт.

Тимьян свежий ~ 1-2 веточки

Соль

Перец черный молотый

- Куриное филе измельчите с помощью блендера или мясорубки.
- Добавьте творог, желток, листики тимьяна, посолите и поперчите, хорошо перемешайте. Уберите фарш на 30 минут в холодильник.
- Из фарша сформируйте небольшие котлеты, выложите в контейнер-пароварку.
- Готовьте в режиме **ГРЕЧКА** 45 минут.



РИС С ОВОЩАМИ & куриное суфле

В качестве гарнира к нежному куриному суфле можно использовать не только обычный белый рис, но и бурый, о полезных свойствах которого мы говорили в предыдущем рецепте.

ПОДАВАТЬ МОЖНО
И В ГОРЯЧЕМ,
И В ХОЛОДНОМ
ВИДЕ.

ЭТО БЛЮДО
МОЖНО
ПРИГОТОВИТЬ
И ИЗ ФИЛЕ
ИНДЕЙКИ.

15 мин.



45 мин.

РИС С ОВОЩАМИ



Рис ~ 1 стакан

Вода ~ 2 стакана

Зерна кукурузы ~ 100 г

Горошек зеленый ~ 100 г



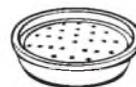
ОЧЕНЬ
НЕЖНОЕ
БЛЮДО

- 1 В чашу мультиварки положите рис, горошек, кукурузу, залейте водой, посолите.

К РИСУ МОЖНО
ДОБАВИТЬ РАЗНЫЕ
ОВОЩИ: МОРКОВЬ,
СТРУЧКОВУЮ
ФАСОЛЬ ИЛИ
КУСОЧКИ СЛАДКОГО
ПЕРЦА.



КУРИНОЕ СУФЛЕ



Филе куриное ~ 250 г

Яйцо ~ 1 шт.

Сливки ~ 100 мл

Чеснок ~ 1 зубчик

Зеленый горошек (фасоль зеленая) ~
стакана (замороженные разморозить,
фасоль нарезать кусочками по 1 см)

Соль

Перец черный молотый

- 2 Куриное филе измельчите с помощью блендера или мясорубки.
- 3 Взбейте яйцо со сливками, добавьте в фарш.
- 4 Добавьте мелко рубленный чеснок, посолите и поперчите, хорошо перемешайте. Вмешайте в фарш горошек или фасоль.
- 5 Выложите массу в формочки, которые можно поставить в контейнер-пароварку.
- 6 Готовьте в режиме **ГРЕЧКА** 45 минут.

РИС С ИЗЮМОМ & куриный рулет

Для начинки рулета можно использовать не только чернослив, но и инжир или курагу. Также можно приготовить такой рулет с грибной начинкой: мелко рубленные грибы с луком обжарить, остудить и далее готовить по рецепту.

РИС С ИЗЮМОМ



Рис длиннозерный ~ 1 стакан

Вода ~ 2 стакана

Изюм ~ 50 г

Орехи кедровые ~ 2 ст. л.

- 1 Рис промойте, положите в чашу мультиварки. Добавьте воду, изюм, орехи.

ИЗЮМ НЕ ТОЛЬКО СОХРАНЯЕТ почти все полезные свойства винограда, концентрация полезных веществ в нем в несколько раз выше, чем в свежей ягоде.



КУРИНЫЙ РУЛЕТ



Филе куриное ~ 400 г

Яйцо ~ 1 шт.

Отруби пшеничные ~ 2 ст. л.

Чернослив ~ 50 г

Орехи кедровые ~ 2 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

- 2 Куриное филе измельчите при помощи блендера или мясорубки. Добавьте яйцо, отруби, посолите, поперчите, хорошо вымесите. Уберите в холодильник на 30–60 минут.
- 3 Чернослив замочите в горячей воде, если требуется. Мелко порубите ножом или измельчите при помощи блендера. Добавьте кедровые орехи, перемешайте.
- 4 Фарш выложите на кусок пищевой пленки, распределите пластом. Нанесите на пласт начинку из чернослива, аккуратно сверните фарш в рулет. Концы пленки туго завяжите. Положите рулет в контейнер-пароварку.
- 5 Готовить в режиме **ГРЕЧКА** 45 минут.



ОТЛИЧНЫЙ
ГАРНИР!



15 МИН.



45 МИН.

ТЕФТЕЛИ & овощи на пару

Рис для этого рецепта не нужно замачивать. Во время длительного тушения он прекрасно разварится, при этом тефтели, избегая кипения, не будут распадаться на части.

ВКУСНОЕ
НЕЖНОЕ
БЛЮДО



ТЕФТЕЛИ



Фарш свино-говяжий ~ 700 г

Рис краснодарский ~ 1 стакан

Соус томатный ~ 200 мл

Лук репчатый ~ 1 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Перец черный молотый

Вода ~ 1 стакан

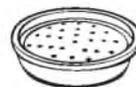
Соль



- 1 Смешайте фарш с солью, перцем и рисом.
- 2 Лук нарежьте кольцами, морковь натрите на терке.
- 3 Сформируйте из фарша одинаковые шарики, уложите в чашу мультиварки, перекладывая луком и морковью.
- 4 Смешайте томатный соус с водой, влейте в чашу. Если смесь закрыла тефтели менее чем на две трети, добавьте еще воды.
- 5 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на 1,5 часа.



ОВОЩИ НА ПАРУ



Цукини ~ 2 шт.

Помидор ~ 1 шт.

Капуста цветная ~ 300 г

Фасоль зеленая ~ 300 г

Соль

- 6 Нарежьте цукини дольками, цветную капусту разберите на соцветия.
- 7 Нарежьте зеленую фасоль кусочками длиной 2–3 см.
- 8 Овощи посолите и перемешайте, сложите в контейнер-пароварку. Нарежьте помидор кружочками и уложите сверху.
- 9 За 40 минут до завершения цикла работы поставьте контейнер-пароварку в мультиварку.
- 10 Готовые тефтели переложите в другую посуду; в чашу, в образовавшийся мясной соус, переложите овощи, перемешайте и готовьте еще 10–15 минут в режиме **ГРЕЧКА**.

БУЛГУР

Э рулеты из индейки с курагой

БУЛГУР – ПШЕНИЧНАЯ КРУПА, широко распространенная в кухнях Индии, Ближнего Востока и Средиземноморья. Благодаря специальной обработке булгур сохраняет значительную часть питательных свойств пшеницы.

БУЛГУР



Булгур ~ 1 стакан

Вода или бульон куриный ~ 2 стакана

Лук репчатый ~ 1 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

- 1 Лук и морковь мелко нарежьте.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук и морковь в режиме **ЖАРКА** в течение 3–4 минут.
- 3 Добавьте булгур, обжарьте, помешивая, еще 1–2 минуты.
- 4 Влейте воду или бульон, посолите, поперчите.

БУЛГУР ОБЛАДАЕТ
ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫМ
ВКУСОМ И АРОМАТОМ
И ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
В САМЫХ РАЗНООБРАЗНЫХ
БЛЮДАХ – СУПАХ,
ГАРНИРАХ,
САЛАТАХ.

РУЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С КУРАГОЙ



Шницель из индейки ~ 4 шт.

Курага ~ 100 г

Миндаль ~ 50 г

Коньяк ~ 50 г

Сок лимонный ~ 2 ст. л.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Шалфей свежий ~ несколько листиков

Перец черный молотый

Соль

- 5 Шницели слегка отбейте, смажьте оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, посыпьте мелко порубленным шалфеем, уберите в холодильник на 1–2 часа.
- 6 Курагу замочите в коньяке на 1–2 часа, затем обсушите, мелко порубите и смешайте с миндалем.
- 7 На каждый шницель выложите $\frac{1}{4}$ начинки из кураги с миндалем, аккуратно сверните рулетом, закрепите кулинарной нитью. Выложите рулеты в контейнер-пароварку.
- 8 Готовьте в режиме **ГРЕЧКА** 40 минут.



ОЧЕНЬ
АРОМАТНОЕ
БЛЮДО



25 мин.



5 мин.



40 мин.

БУЛГУР С ГРИБАМИ

Э куриное суфле с грибами

Надо сказать, что БУЛГУР я очень люблю, и если бы не рис, могла бы назвать эту крупу любимой, а так они делят первое место в моем рейтинге подобных продуктов. Люблю за вкус, аромат и простоту приготовления, а также за универсальность.

БУЛГУР С ГРИБАМИ



Булгур ~ 1 стакан

Шампиньоны ~ 200 г

Лук репчатый ~ 1 шт.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Вода или бульон куриный ~ 2 стакана

- 1 Лук нарежьте кубиками, шампиньоны – пластинами.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, обжарьте лук с грибами в режиме **ЖАРКА** в течение 5 минут.
- 3 Добавьте булгур, бульон или воду, посолите, поперчите.

БУЛГУР – это пропаренная, частично очищенная от оболочек и дробленая пшеница. Крупа наиболее высокого качества имеет одинакового размера гранулы, которые могут быть мелкого, среднего или крупного помола.

ВКУСНО
И БЫСТРО!

КУРИНОЕ СУФЛЕ С ГРИБАМИ



Филе куриное ~ 250 г

Яйцо ~ 1 шт.

Сливки ~ 100 мл

Шампиньоны ~ 100 г

Чеснок ~ 1 зубчик

Соль

Перец черный молотый

- 4 Куриное филе измельчите при помощи блендера или мясорубки.
- 5 Яйцо взбейте со сливками.
- 6 Шампиньоны мелко порубите, зубчик чеснока измельчите.
- 7 Все ингредиенты для фарша смешайте, посолите и поперчите, хорошо перемешайте. Выложите массу в порционные формочки или в одну большую форму, которую можно поставить в контейнер-пароварку.
- 8 Готовьте дуэт в режиме **ГРЕЧКА** 40 минут.

ПОДАВАТЬ ЭТО БЛЮДО лучше всего с овощами (по вкусу).

ПОДАВАТЬ ТАКОЕ СУФЛЕ МОЖНО КАК ТЕПЛЫМ, ТАК И ХОЛОДНЫМ.



20 МИН.



5 МИН.



40 МИН.



БУЛГУР С ТЫКВОЙ

& тыквенная запеканка с беконом

Тыква – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов. Она содержит большое количество клетчатки и органических кислот, что делает ее незаменимым продуктом в диетическом и здоровом питании.

ПОЛЕЗНОЕ
СЫТНОЕ
БЛЮДО

БУЛГУР МОЖНО
ПОДАВАТЬ И КАК ГАРНИР,
И КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ
БЛЮДО.



БУЛГУР С ТЫКВОЙ



Булгур ~ 1 стакан

Тыква ~ 300 г

Лук репчатый ~ 2 шт.

Шалфей ~ 2 стебля

Вода или бульон куриный ~ 2 стакана

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

- 1 Лук мелко нарежьте.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, положите лук и обжарьте в режиме **ЖАРКА** до золотистости.
- 3 Добавьте нарезанную кубиками тыкву, обжарьте, помешивая, еще 2 минуты.
- 4 Добавьте булгур, стебли шалфея, влейте воду или бульон.



ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С БЕКОНОМ



Тыква ~ 150 г

Бекон ~ 50 г

Творог ~ 100 г

Сыр твердый ~ 100 г

Мука ~ 2 ст. л.

Разрыхлитель ~ ч. л.

Листики шалфея нарезанные ~ 1 ч. л.

Яйцо ~ 1 шт.

- 5 Тыкву натрите на мелкой терке.
- 6 Бекон нарежьте небольшими кусочками.
- 7 Смешайте творог с яйцом, добавьте тыкву, сыр, бекон и шалфей, хорошо перемешайте. Разложите массу по формочкам, поставьте в контейнер-пароварку.
- 8 Включите мультиварку в режиме **ГРЕЧКА** на 40 минут.

МЯКОТЬ ТЫКВЫ богата витаминами А, В₂ и С, в ней много калия, железа, магния, марганца и фосфора.



25 мин.



7 мин.



40 мин.

ГРЕЧКА С ГРИБАМИ

и мясные котлеты с грибами

Простые домашние котлеты станут украшением семейного ужина и даже праздничного меню, если добавить в них новый, неожиданный ингредиент. Например, шампиньоны.

ГРЕЧКА С ГРИБАМИ



Гречка ~ 1 стакан

Вода ~ 2 стакана

Грибы ~ 250 г (замороженные – разморозить)

Перец черный молотый

Соль

- 1 Гречку промойте.
- 2 Грибы нарежьте.
- 3 Положите в чашу мультиварки крупу, грибы, залейте водой, посолите.



МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ



Мякоть свинины ~ 200 г

Мякоть говядины ~ 200 г

Грибы ~ 100 г (замороженные – разморозить)

Петрушка сушеная ~ 1 ч. л.

- 4 Мясо измельчите блендером или с помощью мясорубки.
- 5 Грибы мелко порубите. Смешайте мясо с грибами, добавьте петрушку, посолите и поперчите. Фарш хорошо вымесите и, если позволяет время, уберите в холодильник на 30 минут.
- 6 Из фарша сформируйте небольшие котлеты, выложите в контейнер-пароварку.
- 7 Готовьте в режиме **ГРЕЧКА** 40 минут.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
ЭТОГО ПРОСТОГО,
НО ОЧЕНЬ ВКУСНОГО
ДУЭТА ВЫ МОЖЕТЕ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК
ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ, ТАК
И ШАМПИНЬОНЫ.



20 МИН.



40 МИН.

ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ И КАПУСТОЙ

Э лаваш с ветчиной и сыром

Такой лаваш очень вкусен в горячем виде, с расплавленным сыром. Но и в холодном варианте, нарезанный кусками, он по-своему интересен.

ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ И КАПУСТОЙ



Филе куриное ~ 300 г

Гречка ~ 1 стакан

Вода ~ 3 стакана

Морковь ~ 1 шт.

Лук репчатый ~ 1 шт.

Капуста ~ кочана (200 г)

Соль

- 1 Филе курицы нарежьте кусочками, положите в чашу, равномерно распределите по дну.
- 2 Лук нашинкуйте кубиками.
- 3 Морковь натрите на крупной терке.
- 4 Капусту нарежьте кубиками.
- 5 Смешайте нарезанные овощи с гречкой и уложите смесь на куриное филе.



ЛАВАШ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ



Ветчина ~ 200 г

Лаваш ~ 1 шт.

Сыр ~ 300 г

Сметана ~ 1 ст. л.

Соус томатный ~ 1 ст. л.

- 6 Натрите сыр.
- 7 Лаваш разверните и выложите на него сметану и томатный соус. Равномерно размажьте их по лавашу и посыпьте сыром.
- 8 Тонко – как можно тоньше! – нарежьте ветчину и разложите по сыру.
- 9 Заверните лаваш в рулет, осторожно сложите пополам или зигзагом – так, чтобы он мог уместиться в контейнере-пароварке.
- 10 Заверните рулет в фольгу и уложите в контейнер-пароварку.
- 11 Включите режим **ГРЕЧКА** на 40 минут.

ОТЛИЧНАЯ ЗАКУСКА!
ПОДАВАТЬ МОЖНО
КАК ХОЛОДНОЙ,
ТАК И ГОРЯЧЕЙ.



20–25 мин.



40–50 мин.

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ & куриное филе на пару

Если вам нравится гороховый суп, то и гороховое пюре не оставит вас равнодушными. Получается еще более вкусным, если добавить к нему копчености.

ФИЛЕ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ
МОЖНО ОБЖАРИТЬ
НА РАСКАЛЕННОЙ
СКОВОРОДЕ.



ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ



Горох колотый ~ 2 стакана

Вода ~ 4 стакана

Морковь ~ 2 шт.

Лук репчатый ~ 2 шт.

Сыр плавленый ~ 200 г

Перец черный молотый

Соль

- 1 Насыпьте горох в чашу мультиварки и залейте водой.
- 2 Натрите морковь на мелкой терке и добавьте к гороху.
- 3 Мелко нашинкуйте лук, смешайте с горохом и морковью.
- 4 Посолите и поперчите. Нарезьте плавленый сыр кубиками и также положите в чашу мультиварки.

ГОТОВИТЬ ЛУЧШЕ ИЗ КОЛОТОГО ГОРОХА (он быстрее готовится), но можно и из зеленого.



КУРИНОЕ ФИЛЕ НА ПАРУ



Филе куриное ~ 400 г

Специи ~ по вкусу

Соль

- 5 Нарезьте куриное филе на небольшие кусочки, посолите и добавьте специи, уложите в контейнер-пароварку.
- 6 Включите мультиварку в режиме **ТУШЕНИЕ** на 2 часа.

ГОТОВОЕ ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ нужно протолочь ступкой или взбить в блендере, если хочется получить однородную массу.

**ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!**

БЛЮДО
ДОСТАТОЧНО СЫТНОЕ
И БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ
МЯСА.

ПЕРЛОВАЯ КАША

Э курица

с острыми овощами

ПЕРЛОВАЯ КАША – обязательное блюдо в повседневном меню, она богата белками, содержит большое количество витаминов группы А, В, Е, D, а также железо, медь, йод, фосфор и кальций.

ПЕРЛОВАЯ КАША



Крупа перловая ~ 1 стакан

Вода ~ 3 стакана

Лук репчатый ~ 1 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Соль

- 1 Лук мелко нарежьте, натрите морковь на мелкой терке.
- 2 Насыпьте перловую крупу в чашу мультиварки, залейте водой, посолите.
- 3 Добавьте лук и морковь, перемешайте.

БЛЮДО ПОЛУЧИТСЯ ВКУСНЕЕ, если перед варкой перловую крупу вымочить в холодной воде или простокваше в течение 10–12 часов (стакан крупы залить 1 л воды или простокваши).

Если возможности заранее подготовить крупу нет, то обязательно хорошо промойте ее перед использованием.

ЕСЛИ ВЫ
РАССЧИТЫВАЕТЕ
ГОТОВИТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ
И ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ,
ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ
ИЗ РЕЦЕПТА МОЖНО
ИСКЛЮЧИТЬ.



КУРИЦА С ОСТРЫМИ ОВОЩАМИ



Филе куриное ~ 300 г

Перец острый ~ 1 шт.

Перец сладкий ~ 1 шт.

Морковь ~ 1 шт.

Кабачки ~ 2 шт.

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Соль

- 4 Острый перец нарежьте кольцами (добавляйте его по вкусу, необязательно брать целый стручок).
- 5 Морковь и кабачки нашинкуйте кружочками, болгарский перец нарежьте полосками вдоль.
- 6 Добавьте к овощам растительное масло и соль, перемешайте и уложите в контейнер-пароварку.
- 7 Куриное филе нарежьте полосками и уложите на овощи.
- 8 Включите режим **ГРЕЧКА** на 40 минут.

ЕСЛИ КУРИЦА ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ЦИКЛА покажется вам недостаточно мягкой, переложите кашу в другую емкость и закатайте ее. Пока она будет настаиваться, добавьте в чашу мультиварки воды и включите на 15–20 минут режим **НА ПАРУ**.

ВКУСНЫЙ ГАРНИР,
А ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНСКОГО
И ПОСТНОГО СТОЛА –
ОСНОВНОЕ БЛЮДО.



15–20 мин.



40–50 мин.



10–20 мин.

ЧЕЧЕВИЦА & мясные котлеты

В качестве гарнира можно использовать и французскую чечевицу (пюи), которая обладает особым ароматом и вкусом и прекрасно подходит не только для гарниров, но и в качестве основы для салатов.

СОЛИТЬ ЛУЧШЕ УЖЕ
ГОТОВОЕ БЛЮДО, ТАК
КАК В СОЛЕННОЙ ИЛИ
ПОДКИСЛЕННОЙ ВОДЕ
ЧЕЧЕВИЦА ГОТОВИТСЯ
ДОЛЬШЕ.



ЧЕЧЕВИЦА



Чечевица коричневая ~ 1 стакан

Вода ~ 2 стакана

Лук репчатый ~ 1 шт.

Чеснок ~ 2 зубчика

Зелень петрушки нарезанная ~ 2 ст. л.

Сок лимонный ~ 2 ст. л.

Масло растительное ~ 1 ст. л.



ОЧЕНЬ
ПОЛЕЗНОЕ
БЛЮДО

- 1 Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите.
- 2 В чашу мультиварки налейте масло, положите лук и чеснок и обжарьте в режиме **ЖАРКА** 2–3 минуты.
- 3 Добавьте чечевицу, обжарьте, помешивая, еще 1–2 минуты. Добавьте лимонный сок, воду, поперчите.

ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ЧЕЧЕВИЦУ надо перебрать и промыть несколько раз в холодной воде. Замачивать чечевицу, как это делают, например, с горохом, фасолью и бобами, не надо.



МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ



Мякоть свинины ~ 200 г

Мякоть говядины ~ 200 г

Крошки хлебные ~ 2 ст. л.

Чеснок ~ 1 зубчик

Молоко ~ 3 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

- 4 Мясо измельчите в блендере или пропустите через мясорубку.
- 5 Добавьте хлебные крошки, мелко порубленный чеснок, молоко, посолите и поперчите, хорошо вымесите. Уберите фарш в холодильник на час.
- 6 Сформируйте котлеты, уложите в контейнер-пароварку.
- 7 Готовьте в режиме **ГРЕЧКА** 40 минут.
- 8 Готовую чечевицу посолите, посыпьте зеленью петрушки.

ОМЛЕТ С БРОККОЛИ & салат из зеленой фасоли с сыром

Для приготовления омлетов можно использовать разнообразные овощи – не только брокколи, но и стручковую фасоль, спаржу, помидоры, зерна кукурузы, сладкий перец. А салат из фасоли можно посыпать при подаче мелко рубленными орехами.

ОМЛЕТ С БРОККОЛИ



Яйца ~ 5 шт.

Брокколи ~ 250 г (замороженную – разморозить)

Молоко ~ стакана (100 мл)

Сыр тертый (твердый) ~ 100 г

Базилик сушеный ~ 1 ч. л.

Соль

Перец черный молотый

- 1 Брокколи разделите на соцветия.
- 2 Яйца слегка взбейте с молоком. Добавьте сыр, базилик, посолите, поперчите по вкусу. Добавьте брокколи и перемешайте.
- 3 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее омлетную смесь.

В БРОККОЛИ СОДЕРЖИТСЯ каротин и много качественных растительных белков, например холин и метионин, которые препятствуют накоплению холестерина в организме.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛеной ФАСОЛИ С СЫРОМ



Фасоль зеленая ~ 200 г (замороженную – разморозить)

Сыр твердый ~ 40 г

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Уксус бальзамический ~ 1 ч. л.

Горчица ~ ч. л.

Мед ~ ч. л.

Перец черный молотый

- 4 Фасоль выложите в контейнер-пароварку.
- 5 Включите мультиварку в режим **ВЫПЕЧКА** на 20 минут. После завершения цикла выньте контейнер-пароварку с фасолью, достаньте готовый омлет.
- 6 Фасоль остудите.
- 7 Для заправки смешайте масло с уксусом, горчицей и медом, хорошо перемешайте до однородности.
- 8 Полейте фасоль заправкой, перемешайте, натрите сыр, посыпьте сверху.



НЕЖНОЕ
ЛЕГКОЕ
БЛЮДО



15 МИН.

20 МИН.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

& запеканка из кабачков

ПОПРОБОВАВ ОДНАЖДЫ приготовить кабачковую икру в мультиварке, я перестала готовить ее на плите: в мультиварке икра получается более ароматной, более насыщенной, и даже за длительное время тушения кусочки нежных кабачков сохраняют форму. Я всегда готовлю много икры: часть закатываю в банки на зиму, а часть немедленно съедается.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА



Кабачки ~ 2 кг

Перец красный острый ~ 3 стручка

Перец болгарский ~ 6 шт.

Лук репчатый ~ 2 шт.

Чеснок ~ 2 головки

Паста томатная ~ 600 г

Вода ~ 3 стакана

Масло растительное ~ 1 стакан

Сахар ~ 1 стакан

Соль ~ 3 ст. л.

Уксус 9%-ный ~ 3 ст. л.

- 1 Кабачки и болгарский перец нарежьте кубиками.
- 2 Лук, чеснок и острый перец мелко нарежьте.
- 3 Томатную пасту смешайте с водой, вылейте в чашу мультиварки. Добавьте масло, уксус, соль и сахар, хорошо перемешайте.
- 4 Положите в чашу все овощи, перемешайте.
- 5 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** 2–2,5 часа, в процессе тушения перемешайте 2–3 раза.
- 6 Готовую икру разложите по стерилизованным банкам, укупорьте.

- 7 Часть икры измельчите при помощи блендера и закатайте – получится прекрасный соус к птице, мясу, рису или макаронам. Кроме того, можно использовать пюре из икры как основу для овощного супа.

ОЧЕНЬ
ВКУСНОЕ
БЛЮДО!

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ



Кабачок ~ 1 шт. (маленький)
или 1 шт. (большой)

Яйцо ~ 1 шт.

Мука ~ 2 ст. л.

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Зелень нарезанная (петрушка, укроп, кинза) ~
2 ст. л.

Брынза ~ 3 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

- 8 Кабачок натрите на крупной терке, хорошо отожмите.
- 9 Смешайте кабачок с яйцом, мукой, зеленью и сыром, посолите и поперчите (если брынза соленая, можно ограничиться только черным перцем), хорошо перемешайте.
- 10 Порционные формочки или одну форму большего размера слегка смажьте растительным маслом, выложите кабачковую массу. Поставьте формы в контейнер-пароварку за 30 минут до завершения цикла работы.



45 мин.



2 часа 30 мин.



СЫРНЫЙ КЕКС С ОЛИВКАМИ

и салат из фасоли с помидорами

НЕСЛАДКИЕ КЕКСЫ очень хороши в качестве перекуса, а в сочетании с легким овощным салатом они составят прекрасный полдник.

СЫРНЫЙ КЕКС С ОЛИВКАМИ



Мука ~ 200 г

Яйца ~ 3 шт.

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Перец черный молотый ~ ч. л.

Сыр твердый (пармезан) ~ 100 г

Оливки без косточек ~ 100 г

Масло растительное ~ стакана

Бекон ~ 100 г

Бasilik сушеный ~ 1 ч. л.

- 1 Взбейте яйца, добавьте растительное масло, перемешайте миксером.
- 2 Муку смешайте с разрыхлителем, черным перцем и базиликом. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с мукой.
- 3 Оливки разрежьте пополам, бекон нарежьте небольшими кусочками.
- 4 Всыпьте в яичную смесь мучную, перемешайте. Добавьте оливки и бекон, перемешайте.
- 5 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее тесто.
- 6 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 60–70 минут, проверяя готовность зубочисткой.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ПОМИДОРАМИ



Фасоль зеленая ~ 150 г

Помидоры черри ~ 6 шт.

Фета или брынза (необязательно) ~ 50 г

Салатные листья (смесь рукколы, мангольда, корна и т.п.) ~ 1 пучок

Орехи кедровые или грецкие ~ 1 ст. л.

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Горчица ~ 1 ч. л.

Мед ~ 1 ч. л.

Соль

Перец черный молотый

- 7 Фасоль выложите в контейнер-пароварку, вставьте в мультиварку на 10 минут. Остудите.
- 8 В салатник выложите салатные листья, фасоль, разрезанные пополам помидоры черри, раскрошенную брынзу.
- 9 Смешайте оливковое масло с медом, горчицей, полейте салат заправкой, посолите и поперчите по вкусу.

ВКУСНО
И БЫСТРО!



20 МИН.



60-70 МИН.

НЕСЛАДКИЙ КЕКС С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ & салат из цветной капусты

Я люблю печь такие кексы для различных пикников и вылазок на природу.

Это превосходная закуска, которая к тому же хорошо сочетается с различными овощами и салатами – на пикниках в них, как правило, недостатка нет.

ВКУСНО
И ПРОСТО!



НЕСЛАДКИЙ КЕКС С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ



Мука ~ 200 г

Яйца ~ 2 шт.

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Молоко ~ 100 мл

Масло растительное ~ 4 ст. л.
+ 1 ч. л. (для смазывания)

Ветчина ~ 100 г

Сыр (твердый) ~ 100 г

Брынза или фета ~ 50 г

Перец красный молотый ~ ч. л.

Базилик сушеный ~ 1 ч. л. (или свежий тимьян,
или укроп ~ несколько веточек)

- 1 Взбейте яйца, добавьте масло, затем молоко, все хорошо перемешайте миксером.
- 2 Сыр натрите на мелкой терке.



- 3 Муку смешайте с разрыхлителем, перцем и зеленью, добавьте тертый сыр, перемешайте.
- 4 Брынзу раскрошите.
- 5 Ветчину нарежьте небольшими кусочками.
- 6 Мучную смесь всыпьте в яичную, перемешайте. Добавьте брынзу и ветчину, перемешайте.
- 7 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее тесто.
- 8 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 60–70 минут, проверяя готовность зубочисткой.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



Капуста цветная ~ 200 г

Яйца вареные ~ 2 шт.

Лук красный ~ шт.

Уксус белый винный ~ 2 ст. л.

Масло оливковое ~ 1 ст. л.

Горчица ~ ч. л.

Зелень укропа ~ 2 ст. л.

Соль

Перец черный молотый

- 9 Капусту разберите на соцветия, уложите в контейнер-пароварку, поставьте в мультиварку на 15–20 минут, остудите.
- 10 Лук мелко нарежьте, ошпарьте кипятком, залейте 1 ст. л. уксуса, оставьте на 10–15 минут.
- 11 Смешайте капусту с луком, нарезанными яйцами и укропом.
- 12 Смешайте масло с оставшимся уксусом и горчицей, полейте салат заправкой, посолите и поперчите по вкусу.

КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ С ЗЕЛЕНЬЮ

Э куриный салат с кукурузой

КУКУРУЗНАЯ МУКА ОБЛАДАЕТ особенным ароматом и вкусом и может использоваться при выпечке как сладких, так и несладких изделий. Выпечка из одной только кукурузной муки получается слишком рассыпчатой из-за того, что эта мука не содержит глютена, поэтому к ней, как правило, добавляют пшеничную.

КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ С ЗЕЛЕНЬЮ



Мука кукурузная ~ 1 стакан

Мука пшеничная ~ 1 стакан

Кефир ~ 1 стакан

Яйца ~ 2 шт.

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Сода ~ 1 ч. л.

Сахар ~ 1 ст. л.

Соль ~ 1 ч. л.

Перец черный молотый ~ 1 ч. л.

Зелень (укроп, петрушка, зеленый лук, мята) ~ 1 пучок

- 1 Взбейте яйца, добавьте кефир и растительное масло, перемешайте миксером.
- 2 Смешайте оба вида муки с содой, солью, разрыхлителем, перцем и сахаром, перемешайте.
- 3 Всыпьте мучную смесь в яичную, перемешайте. Добавьте зелень, перемешайте.

- 4 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее тесто.
- 5 Включите режим **ВЫПЕЧКА** на 60–70 минут, проверяя готовность зубочисткой.



КУРИНЫЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ



Филе куриное ~ 300 г (2-3 шт.)

Кукуруза консервированная ~ 100 г

Огурцы ~ 2 шт.

Листья салатные (айсберг) ~ 1 горсть

Йогурт натуральный ~ 100 г

Горчица ~ 1 ч. л.

Мед ~ 1 ч. л.

Сок лимонный ~ 1 ч. л.

- Куриное филе промойте, обсушите, положите каждое на кусочек фольги, выложите в контейнер-пароварку. Поставьте в мультиварку на 25–30 минут. Остудите, нарежьте кусочками.
- Огурцы нарежьте кубиками. В салатницу выложите листья салата, огурцы, курицу, кукурузу.
- Смешайте йогурт с лимонным соком, горчицей и медом, посолите и поперчите, полейте салат заправкой.

ПРОСТОЙ
КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ
ОЧЕНЬ ХОРОШ
К ЛЕГКИМ САЛАТАМ
И ОВОЩНЫМ СУПАМ.



15 мин.



60–70 мин.

СЫРНЫЙ ПИРОГ С ПЕРЦЕМ

Э салат из брокколи с фетой

Те, кто любит «погорячее», могут добавить в тесто не только сладкий перец, но и половину стручка перца чили.

ВКУСНОЕ
ЛЕГКОЕ
БЛЮДО



20 МИН.



60-70 МИН.



СЫРНЫЙ ПИРОГ С ПЕРЦЕМ



Мука ~ 2 стакана

Яйца ~ 2 шт.

Масло растительное ~ 50 мл

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Сода ~ ч. л.

Соль ~ ч. л.

Перец красный молотый ~ ч. л.

Сметана ~ 100 г

Сыр тертый (твердый) ~ 50 г

Брынза или фета ~ 50 г

Перец красный сладкий ~ 1 шт.

Перец зеленый сладкий ~ 1 шт.

- 1 Яйца слегка взбейте, добавьте растительное масло, затем сметану, перемешайте миксером.
- 2 Муку смешайте с разрыхлителем, содой, солью, перцем и тертым сыром, перемешайте.
- 3 Брынзу раскрошите, сладкий перец нарежьте кубиками.
- 4 Всыпьте мучную смесь в яичную, перемешайте. Добавьте перец, брынзу, перемешайте.
- 5 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее тесто.
- 6 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 60–70 минут, проверяя готовность зубочисткой.



САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ С ФЕТОЙ



Брокколи ~ 200 г

Помидоры сливовидные ~ 2 шт. (или горсть черри)

Фета или брынза ~ 50 г

Масло оливковое ~ 2 ст. л.

Сок лимонный ~ 1 ч. л.

Горчица ~ ч. л.

Мед ~ ч. л.

Соль

Перец черный молотый

- 7 Брокколи разберите на соцветия, положите в контейнер-пароварку, поставьте в мультиварку на 10 минут. Остудите.
- 8 Помидоры нарежьте дольками (черри – пополам).
- 9 Сыр раскрошите.
- 10 Для заправки смешайте масло с лимонным соком, горчицей и медом.
- 11 Выложите в салатник брокколи, помидоры, посыпьте сыром, полейте заправкой, посолите и поперчите по вкусу.

СЛИВОВОЕ ПОВИДЛО

& творожная запеканка

Многие из нас наверняка варили, и не раз, варенье на плите. Стояли, помешивали, убирали пенку... Однажды я попробовала использовать для этих целей мультиварку. Получилось замечательно, а самое главное, не нужно постоянно помешивать и приглядывать. Пока варится повидло, вы можете на скорую руку приготовить легкую творожную запеканку – отличный завтрак или десерт, сопроводить который можно ложкой-другой свежесваренного ароматного повидла.

СЛИВОВОЕ ПОВИДЛО



Сливы ~ 1,5 кг

Сахар ~ 1 стакана

Вода ~ 1 стакан

Кардамон молотый ~ 1 ч. л.

Корица ~ 2 палочки

- 1 Сливы разрежьте пополам, удалите косточки. Положите фрукты и сахар в чашу мультиварки, влейте воду, добавьте пряности и перемешайте.
- 2 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** 2 часа, периодически помешивая.
- 3 После завершения приготовления удалите из повидла палочки корицы, разлейте по стерилизованным банкам, укутайте.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



Творог нежирный гладкий ~ 250 г

Яичный белок ~ 1 шт.

Йогурт натуральный ~ 60 г

Сахар ~ 1 ст. л.

Крупа манная или отруби ~ 2 ст. л.

Экстракт ванильный ~ ч. л.

- 4 Взбейте белок с сахаром до пышности. Добавьте йогурт, взбейте.
- 5 Влейте ванильный экстракт, добавьте творог, продолжая взбивать.
- 6 Аккуратно вмешайте манную крупу или отруби.
- 7 Разлейте творожную смесь по порционным формочкам, поставьте их в контейнер-пароварку. Готовьте 20 минут.



ПОДОЙДЕТ
ДЛЯ
ДЕТСКОГО
МЕНЮ



30 МИН.

2 ЧАСА



ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО & печеные яблоки

Запеченные яблоки – один из самых простых и в то же время самых вкусных десертов. Разнообразить его можно, используя различные сухофрукты для начинки, а еще можно добавить в начинку немного мелко порубленных орехов и, конечно, использовать любые пряности по вашему вкусу.



ПОДОЙДЕТ
ДЛЯ
ДЕТСКОГО
МЕНЮ

ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО



Яблоки ~ 1,5 кг

Вода ~ 2 стакана

Сахар ~ 2 стакана

Корица молотая ~ 1 ч. л.

Гвоздика молотая ~ ч. л.

Лимон ~ 1 шт. (сок)



- 1 Яблоки очистите от кожуры и семян, нарежьте кусочками.
- 2 Положите яблоки в чашу мультиварки, залейте водой.
- 3 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** 20–30 минут, до тех пор, пока яблоки не размягчатся.
- 4 Измельчите яблоки при помощи погружного блендера. Добавьте сахар, пряности и лимонный сок.
- 5 Включите режим **ТУШЕНИЕ** на 2 часа, периодически помешивайте. По окончании приготовления разлейте по стерилизованным банкам, укупорьте.



ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ



Яблоки ~ 2 шт.

Мед ~ 1–2 ст. л.

Изюм ~ 2 ст. л.

Корица молотая ~ ч. л.

- 6 Яблоки разрежьте пополам, удалите сердцевину.
- 7 Мед смешайте с корицей и изюмом, наполните половинки яблок этой смесью.
- 8 Положите яблоки в контейнер-пароварку, поставьте в мультиварку на 15 минут.



ШОКОЛАДНО- БАНАНОВЫЙ КЕКС

Э бананы на пару

Выпечка с бананами отличается особой, слегка влажной текстурой и приятным ароматом. Бананы отлично сочетаются с шоколадом и пряностями, в частности, с корицей и кардамоном, и благодаря этим специям и какао кекс получается очень вкусным и ароматным. Для придания особого аромата можно добавить в тесто 1–2 ст. л. темного рома. Также можно добавить в тесто кусочки шоколада или орехов – они оттенят слегка влажную и мягкую текстуру этого кекса.

ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КЕКС



Мука ~ 1 стакана (200 г)

Масло сливочное (комнатной температуры) ~ 100 г

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Яйца (комнатной температуры) ~ 3 шт.

Какао ~ 3 ст. л.

Сахар ~ 1 стакана (100 г)

Бананы спелые ~ 3 шт.

Корица ~ ч. л.

Кардамон ~ ч. л.

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Молоко ~ 1/2 стакана (50 мл)

Соль

Сахар

- 1 Бананы разомните в пюре.
- 2 Размягченное сливочное масло взбейте с сахаром до образования пышной светлой массы. По одному добавляйте яйца, взбивая по 1 минуте после каждого добавления. Вмешайте банановое пюре.
- 3 Муку смешайте с солью, разрыхлителем, какао и пряностями, хорошо перемешайте венчиком.
- 4 Добавьте в масляную смесь половину мучной, перемешайте.
- 5 Влейте молоко, перемешайте. Добавьте оставшуюся мучную смесь, хорошо перемешайте. Если тесто слишком густое, добавьте еще немного молока.
- 6 Чашу мультиварки слегка смажьте маслом, вылейте в нее тесто.
- 7 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 60–75 минут, проверяя готовность зубочисткой или лучинкой – она должна выходить из кекса сухой.

БАНАНЫ НА ПАРУ



Бананы ~ 2 шт. (небольших)

Лимонный сок ~ 1 ст. л.

Коричневый сахар ~ 2 ст. л.

Рубленые грецкие орехи ~ 1 ст. л.

Корица ~ 1 ч. л.

Взбитые сливки (опционально)

- 8 Бананы нарежьте дольками, положите на фольгу (по несколько долек на кусок фольги), сбрызните лимонным соком, посыпьте коричневым сахаром, смешанным с корицей.
- 9 Заверните фольгу конвертом, положите в контейнер-пароварку. Готовьте 15 минут.
- 10 При подаче посыпьте рублеными орехами, украсьте взбитыми сливками.

ПОДОЙДЕТ
ДЛЯ
ДЕТСКОГО
МЕНЮ



20 мин.



60-75 мин.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ПЕРСИКАМИ & морковно-творожная запеканка

Для приготовления творожного пирога можно использовать не только персики, но и абрикосы или нектарины. Попробуйте добавить в тесто $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы, и пирог станет еще более ароматным. А пока пирог запекается, вы успеете приготовить вкусную и полезную запеканку.

ПОДОЙДЕТ
ДЛЯ
ДЕТСКОГО
МЕНЮ



ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ПЕРСИКАМИ



Творог мягкий гладкий ~ 500 г

Мука ~ стакана (100 г)

Сахар ~ стакана (100 г)

Крупа манная ~ 50 г

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.



Яйца ~ 2 шт.

Персики ~ 2 шт. (крупных)

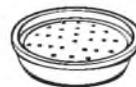
Экстракт ванильный ~ 1 ч. л.

Масло растительное ~ 1 ст. л.

- 1 Яйца взбейте с сахаром до пышности. Добавьте ванильный экстракт и творог, хорошо перемешайте миксером.
- 2 Муку смешайте с манной крупой и разрыхлителем, всыпьте мучную смесь в творожную, перемешайте.
- 3 Добавьте нарезанные на кусочки персики, перемешайте.
- 4 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее тесто.
- 5 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



МОРКОВНО-ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



Морковь ~ 2 шт.

Творог ~ 100 г

Яичные белки ~ 2 шт.

Сахар коричневый ~ 2 ст. л.

Масло растительное ~ 1 ст. л.

- 6 Морковь нарежьте кубиками, припустите в малом количестве воды до мягкости (на плите), измельчите блендером в пюре.
- 7 Белки взбейте, смешайте с творогом и сахаром, аккуратно введите морковное пюре.
- 8 Формочки слегка смажьте растительным маслом, выложите в них массу, поставьте в контейнер-пароварку. Готовьте 25 минут.

МЕДОВЫЙ КЕКС С ОРЕХАМИ & груши на пару

БЛАГОДАря ТЕПЛОМУ АРОМАТУ меда этот кекс становится по-настоящему «уютным», очень домашним, к нему так и просятся чашка горячего чая и разговоры в тесном семейном кругу. Чтобы сделать кекс чуть более пряным, добавьте в тесто по щепотке мускатного ореха и гвоздики.

МЕДОВЫЙ КЕКС С ОРЕХАМИ



Мука ~ 1 стакан

Мука цельнозерновая ~ стакана

Яйца ~ 2 шт.

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Сода ~ ч. л.

Соль ~ ч. л.

Корица ~ ч. л.

Сахар (белый или коричневый) ~ стакана

Мед жидкий ~ стакана

Чай крепко заваренный ~ стакана

Масло растительное ~ стакана

Орехи грецкие рубленые (или финики) ~ стакана

- 1 Яйца взбейте с сахаром до пышности. Добавьте мед, растительное масло, продолжая взбивать.
- 2 Оба вида муки смешайте с солью, содой, разрыхлителем и корицей, хорошо перемешайте.
- 3 Всыпьте половину мучной смеси в яичную, перемешайте. Влейте чай, перемешайте.
- 4 Всыпьте оставшуюся мучную смесь, хорошо перемешайте.
- 5 Добавьте в тесто орехи, перемешайте.
- 6 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее тесто.
- 7 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 60–75 минут, проверяя готовность зубочисткой.



ГРУШИ НА ПАРУ



Груши крепкие (анжу) ~ 2 шт.

Мед - 2 ст. л.

Изюм ~ 1 ст. л.

Финики (или инжир) мелко нарезанные ~ 1 ст. л.

Корица ~ ч. л.

Кардамон молотый ~ 1 щепотка

Сок лимонный (или коньяк) ~ 1 ч. л.

- 8 Груши можно разрезать пополам и вынуть у них сердцевину, а можно отрезать сверху «крышечку» и аккуратно вынуть сердцевину через этот надрез.
- 9 Сбрызните груши лимонным соком или коньяком.
- 10 Финики смешайте с изюмом, медом и пряностями, наполните груши начинкой.
- 11 Разместите груши в контейнере-пароварке (можно завернуть в фольгу или положить на кусочки фольги, чтобы сок не капал на кекс). Готовьте 25 минут.

ПОДОЙДЕТ
ДЛЯ
ДЕТСКОГО
МЕНЮ



ЛЕГКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ & морковно-яблочное суфле

Выпечку нельзя отнести к диетическому питанию, однако даже любимые пироги и кексы можно сделать чуть более полезными и легкими – уменьшить количество масла и сахара, вместо привычного белого сахара использовать коричневый, а часть муки заменить цельнозерновой. Ну а если даже этот «облегченный» пирог не подойдет поборникам суровых диет, то второе блюдо из этого дуэта наверняка придется им по вкусу: легкое суфле, которое, впрочем, понравится не только приверженцам здорового питания, ведь это настоящее лакомство.



ЛЕГКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ



Мука ~ 2 стакана

Сахар (белый или коричневый) ~ 1 стакан

Масло растительное ~ стакана

Яйца ~ 2 шт.

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Корица ~ 1 ч. л.

Кардамон молотый ~ 1 ч. л.

Орех мускатный молотый ~ 1 щепотка

Соль ~ 1 щепотка

Яблоки ~ 2 шт.

Орехи грецкие рубленые ~ 100 г

**ВЫПЕЧКА
С ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ
МУКОЙ ПОЛУЧАЕТСЯ
НЕ ТОЛЬКО БОЛЕЕ
ПОЛЕЗНОЙ, НО И ОЧЕНЬ
АРОМАТНОЙ.**

- 1 Яблоки очистите от кожуры, нарежьте кубиками.
- 2 Яйца взбейте с сахаром до пышности. Влейте растительное масло, продолжая взбивать.
- 3 Муку смешайте с пряностями, солью и разрыхлителем.
- 4 Всыпьте мучную смесь в яичную, перемешайте. Добавьте в тесто яблоки и орехи, перемешайте.
- 5 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее тесто.
- 6 Включите режим **ВЫПЕЧКА** на 60–75 минут, проверьте готовность зубочисткой.



МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ



Яблоко ~ 1 шт.

Морковь ~ 1 шт. (крупная, около 150 г)

Яичные белки ~ 2 шт.

Сахар коричневый ~ 2 ст. л.

Корица ~ ч. л.

Крупа манная ~ 2 ст. л.

- 7 Яблоко и морковь нарежьте кубиками, припустите в малом количестве воды, измельчите в пюре.
- 8 Белки взбейте с сахаром до пышности, добавьте яблочно-морковное пюре, манную крупу, корицу, перемешайте.
- 9 Формочки слегка смажьте растительным маслом, выложите в них массу, поставьте в контейнер-пароварку. Готовьте 20–25 минут.

ПРИ ПОДАЧЕ МОЖНО УКРАСИТЬ СУФЛЕ ложечкой сметаны, крем-фреш или взбитых сливок, но и само по себе оно очень вкусное.

ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ & творожная запеканка

Для усиления миндального вкуса используйте миндальный экстракт или миндальный ликер, ну а если под рукой нет ни того ни другого, можно добавить ванильную эссенцию.

ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ



Мука ~ стакана (150 г)

Миндаль молотый ~ 50 г

Яйца ~ 3 шт.

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Корица ~ ч. л.

Имбирь молотый ~ ч. л.

Масло сливочное (комнатной температуры) ~ 100 г

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Сахар ~ стакана (120 г)

Экстракт миндальный ~ 1 ч. л.
(или ликер «Амаретто» ~ 1 ст. л.)

Вишня ~ 350 г (можно использовать замороженную: разморозить, слить сок)

- 1 Сливочное масло взбейте с сахаром до пышной светлой массы. Добавьте миндальный экстракт, затем по одному яйца, взбивая по минуте после каждого добавления.
- 2 Муку смешайте с молотым миндалем, разрыхлителем, корицей и имбирем, хорошо перемешайте. Всыпьте мучную смесь в масляную, хорошо перемешайте.
- 3 Из вишни удалите косточки, обсушите ягоды салфеткой. Аккуратно вмешайте вишню в тесто.

- 4 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее тесто.
- 5 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 60–75 минут, проверяя готовность зубочисткой.

ПОДОЙДЕТ
ДЛЯ
ДЕТСКОГО
МЕНЮ



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



Творог ~ 200 г

Яйцо ~ 1 шт.

Сметана ~ 1 ст. л.

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Крупа манная (или пшеничные зародыши,
или отруби) ~ 1 ст. л.

Сахар ~ 2 ст. л.

Изюм (или любые сухофрукты, или свежие
фрукты) ~ 2 ст. л.

Экстракт ванильный ~ несколько капель

- Яйцо взбейте с сахаром, добавьте творог, ванильный экстракт, взбейте. Добавьте сметану, манную крупу, перемешайте. Вмешайте изюм.
- Формочки слегка смажьте растительным маслом, выложите в них массу, поставьте в контейнер-пароварку. Готовьте 15–20 минут.

МИНДАЛЬ
И ВИШНЯ –
ПРЕКРАСНАЯ
ПАРА!



20 МИН.



60–75 МИН.

КЕКС С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

Э шоколадный десерт

Такой кекс, несомненно, порадует любителей ароматной пряной выпечки, ну а для настоящих шокоголиков одновременно с кексом мы приготовим шоколадный десерт. При приготовлении десерта можно использовать тот шоколад, который вы больше любите – темный или молочный.



КЕКС С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ



Мука ~ 1 стакан

Мука цельнозерновая ~ 1 стакан

Яйца (комнатной температуры) ~ 3 шт.

Масло сливочное (комнатной температуры) ~ 150 г

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Сахар коричневый ~ 1 стакан

Мед ~ 2 ст. л.

Йогурт натуральный ~ 1 стакан

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Сода ~ ч. л.

Соль ~ ч. л.

Корица ~ 1 ч. л.

Орех мускатный молотый ~ ч. л.

Гвоздика молотая ~ ч. л.

Чернослив без косточек ~ 150 г

Орехи грецкие (или пекан) ~ 100 г

Сахар

ПОДОЙДЕТ
ДЛЯ
ДЕТСКОГО
МЕНЮ

- 1 Если чернослив сухой, замочите его заранее в кипятке, чае или коньяке (роме). Обсушите, разрежьте на кусочки. Орехи крупно порубите.
- 2 Масло взбейте с сахаром до пышной светлой массы. Добавьте по одному яйца, взбивая по минуте после каждого добавления. Добавьте мед, затем йогурт, перемешайте смесь миксером.
- 3 Смешайте оба вида муки с разрыхлителем, содой, солью и пряностями, хорошо перемешайте. Постепенно всыпьте мучную смесь в масляную, хорошо перемешайте. Добавьте в тесто чернослив и орехи, перемешайте.
- 4 Чашу мультиварки слегка смажьте растительным маслом, вылейте в нее тесто.
- 5 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 60–75 минут, проверяя готовность зубочисткой.



ШОКОЛАДНЫЙ ДЕСЕРТ



Творог гладкий ~ 150 г

Яйцо ~ 1 шт.

Сметана ~ 50 г

Шоколад темный ~ 70 г

Сахар ванильный ~ 1 ст. л.

Корица ~ ч. л.

- 6 Шоколад растопите на водяной бане, слегка остудите.
- 7 Яйцо взбейте с сахаром, добавьте творог, сметану, взбейте. Вмешайте растопленный шоколад, корицу, хорошо перемешайте.
- 8 Формочки слегка смажьте растительным маслом, выложите в них массу, поставьте в контейнер-пароварку.
- 9 Поставьте в мультиварку на 25 минут.

СМЕТАННЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ

& рисовая запеканка

РЕЦЕПТ ЭТОГО КЕКСА универсален: вы можете использовать любые добавки (например, сушеную клюкву, изюм или другие сухофрукты, кусочки шоколада, рубленые орехи) и любые ароматизаторы (ваниль, цедра цитрусовых, корица, мускатный орех, гвоздика и иные пряности, ароматические эссенции, ароматный алкоголь – например, ром или ликер), а можете испечь кекс без добавок и подать его со взбитыми сливками или сам по себе – он будет вкусен в любом случае.

СМЕТАННЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ



Мука ~ 1 стакан

Сахар ~ 1 стакан

Яйца ~ 3 шт.

Масло сливочное (комнатной температуры) ~ 100 г

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Сметана ~ 150 г

Сода ~ ч. л.

Соль ~ 1 щепотка

Лимон ~ шт. (цедра)

Вишня сушеная ~ 100 г

- 1 Муку смешайте с содой и солью.
- 2 Масло взбейте с сахаром до пышности. По одному вбивайте в масляную смесь яйца, хорошо взбивая после каждого добавления (по 1 минуте). Добавьте лимонную цедру, сметану, перемешайте миксером на низкой скорости.

- 3 В два приема всыпьте в масляную смесь муку, хорошо перемешайте. Добавьте вишню, перемешайте.
- 4 Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите в нее тесто.
- 5 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** до тех пор, пока зубочистка не выйдет из центра кекса сухой (60–70 минут).



РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА



Рис круглый ~ стакана

Яйцо ~ 1 шт.

Творог ~ 150 г

Сахар ~ 2 ст. л.

Лимон ~ шт. (тертая цедра)

Сметана ~ 2 ст. л.

Изюм ~ 50 г

ЗАПЕКАНКУ МОЖНО
ПОДАТЬ С ВАРЕНЬЕМ
ИЛИ СГУЩЕННЫМ
МОЛОКОМ.

- 6 Рис заранее отварите до полуготовности (можно сделать это накануне). Остудите.
- 7 Смешайте рис с яйцом, творогом, сахаром и лимонной цедрой. Добавьте сметану, изюм, хорошо перемешайте.
- 8 Выложите массу в смазанные маслом формочки, поставьте в контейнер-пароварку.
- 9 Поставьте в мультиварку за 40 минут до завершения цикла приготовления.

В запеканку можно добавить любые сухофрукты (если крупные – нарежьте их кусочками) или цукаты. Ароматизировать запеканку можно натуральной ароматической эссенцией (ванильной, миндальной, розовой или апельсиновой водой) или добавлением цедры цитрусовых. Запеканка почти не поднимается в процессе приготовления, так что выкладывать ее в формочки можно почти по края.



15 мин.



60–70 мин.

ЛИМОННЫЙ КЕКС С ЧЕРНИКОЙ

& десерт с абрикосами

Для приготовления десерта можно взять также персики, нектарины, сливы, груши или манго или использовать ягоды – вишню или черешню.

Часть муки можно заменить молотыми орехами и использовать разнообразные ароматизаторы в зависимости от того, какие фрукты или ягоды у вас есть в наличии.

ЧЕРНИКА
ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ
С ЛИМОННЫМ
АРОМАТОМ.



ЛИМОННЫЙ КЕКС С ЧЕРНИКОЙ



Мука ~ 1 стакана

Сахар ~ стакана

Йогурт натуральный ~ 200 г

Яйца ~ 2 шт.

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Сода ~ ч. л.

Соль ~ ч. л.

Масло сливочное
(комнатной температуры) ~ 80 г

Лимон (цедра) ~ 1 шт.

Черника (свежая или замороженная) ~ 150 г

- 1 Масло взбейте с сахаром до пышности. Добавьте лимонную цедру, затем по одному яйца, хорошо взбивая после каждого добавления. Добавьте йогурт, перемешайте.
- 2 Муку смешайте с содой, разрыхлителем и солью. Добавьте мучную смесь в масляно-яичную, перемешайте. Аккуратно вмешайте в тесто чернику.
- 3 Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите в нее тесто.
- 4 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** до тех пор, пока зубочистка не выйдет из центра кекса сухой (60–70 минут).

ЭТОТ КЕКС МОЖНО ИСПЕЧЬ И С ВАНИЛЬЮ –
исключить лимонную цедру и добавить в тесто
1 ч. л. натуральной ванильной эссенции.



ДЕСЕРТ С АБРИКОСАМИ



Абрикосы ~ 5–6 шт.

Молоко ~ 1 стакан (200 мл)

Яйца ~ 2 шт.

Мука ~ стакана (60 г)

Сахар ~ стакана (50 г)

Ванильная эссенция ~ ч. л.

- 5 Абрикосы нарежьте на четвертинки, удалите косточки.
- 6 Венчиком смешайте молоко с яйцами, сахаром, ванилью и мукой.
- 7 Порционные формочки смажьте маслом, на дно положите абрикосы, сверху вылейте тесто, не доходя до краев формочек примерно 1 см.
- 8 Поставить формочки в контейнер-пароварку.
- 9 Поставьте в мультиварку за 40 минут до завершения цикла приготовления.



МАКОВЫЙ КЕКС

Э творожно-грушевая запеканка

МАКОВЫЙ КЕКС можно испечь и с апельсином – заменить цедру и сок лимона на апельсиновые. В качестве начинки для запеканки подойдут не только груши, но и яблоки, и бананы. Если будете делать запеканку с яблоками, вместо какао-порошка добавьте пол чайной ложки корицы, по щепотке мускатного ореха, кардамона и гвоздики (можно смешать несколько пряностей или брать по одной).

МАКОВЫЙ КЕКС



Мука ~ 1 стакан

Мука кукурузная ~ стакана

Масло сливочное (комнатной температуры) ~ 80 г

Яйца ~ 2 шт.

Сахар ~ стакана

Молоко ~ стакана (100 мл)

Лимон (цедра и сок) ~ 1 шт.

Мак ~ 2–3 ст. л.

Разрыхлитель ~ 1 ч. л.

Соль ~ ч. л.

- 1 Масло взбейте с сахаром до пышности. Добавьте лимонную цедру, затем по одному яйца, хорошо взбивая после каждого добавления.
- 2 Смешайте оба вида муки с разрыхлителем, солью и маком, хорошо перемешайте. Добавьте в масляную смесь половину мучной, перемешайте. Добавьте молоко, лимонный сок, затем оставшуюся муку, хорошо перемешивая.

- 3 Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите в нее тесто.
- 4 Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** до тех пор, пока зубочистка не выйдет из центра кекса сухой (60–70 минут).

ТАКЖЕ МОЖНО ИСПЕЧЬ ТАКОЙ КЕКС НА ЙОГУРТЕ, заменив молоко таким же количеством натурального йогурта и добавив в тесто щепотку соды.

ОЧЕНЬ
ВКУСНОЕ
БЛЮДО!

ТВОРОЖНО-ГРУШЕВАЯ ЗАПЕКАНКА



Груши ~ 2 шт. (небольших)

Творог мягкий ~ 200 г

Яичные белки ~ 2 шт.

Какао-порошок ~ 2 ч. л.

Сахар коричневый ~ 2 ст. л.

Масло растительное ~ 1 ст. л.

Крупа манная или отруби пшеничные ~ 2 ст. л.

Лимонный сок ~ 1 ч. л.

- 5 Груши нарежьте кусочками, сбрызните лимонным соком.
- 6 Белки взбейте с сахаром, добавьте творог, перемешайте.
- 7 Просейте в творожную массу какао, добавьте манную крупу (отруби), перемешайте.
- 8 Формочки слегка смажьте маслом, выложите в них груши, сверху разложите творожную массу. Поставьте формочки в контейнер-пароварку. Готовьте 25 минут.

ЗАПЕКАНКУ С БАНАНАМИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ
как с добавлением какао, так и без него,
использовав те же пряности, что и для яблок.



Указатель блюд

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Буженина на бутерброды 108

Икра кабачковая 204

Лаваш с ветчиной и сыром 194

Паштет

из куриной печени 58

рыбный 94

Пирог из лаваша 146

Салат

из брокколи с фетой 212

из зеленой фасоли 76, 202

из свеклы с картофелем 66

из свеклы с фетой и зеленой фасолью 64

из фасоли с помидорами 206

из цветной капусты 208

картофельный 68, 84

куриный с кукурузой 210

с курицей 60

с соленым лососем 72

с тунцом 74

Свинина с чесноком 146

Холодец 122

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Борщ красный 56

Суп/суп-пюре

грибной 60

из цветной капусты 70

овощной 68

рыбный 72

с кабачками 66

свекольный 64

тыквенный 62

чечевичный 58

ГАРНИРЫ

Макароны

под соусом 100

с зеленой фасолью 102

с помидорами и сыром 104

Овощные гарниры

Брокколи на пару 134

Гавайская смесь 80

Зразы с сыром 164

Кабачки с зеленым горошком 124

Картофель 106, 138, 140, 148

с зеленью под сыром 86

со сметаной 88, 158

пьяный 96

с цуккини 98

молодой 118

с фасолью 120, 142

под сыром 126

с укропом 70

запеченный 154

Картофельное пюре 136

Пюре из картофеля
и сельдерея 156

Суфле из картофеля 110

Капуста тушеная 160, 162

Капуста цветная 116, 164

Морковь на пару 78

Овощи

с чесноком 112, 176

с сыром 128

на пару 184

запеченные 144

овощное рагу 110, 152

овощное ассорти 166

Тефтели 184

Фасоль зеленая на пару 150

Цуккини на пару 132

Гарниры из круп и бобовых

Булгур 186

с грибами 188

с тыквой 190

Гороховое пюре 196

Перловая каша 198

Рис

- бурый* 178
- с грибами* 90
- с зеленым горошком* 92, 94
- с изюмом* 182
- каффи-рис* 170
- с куркумой* 172
- с овощами* 174, 180

Чечевица 200

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Гречка с курицей и капустой 194

Гречка с грибами 192

Голубцы 166

Жаркое с помидорами 140

Курица с картофелем 114

Рис с курицей 176

Овощное рагу с курицей 116

Омлет с брокколи 202

Печенка куриная с гречкой 130

Перец фаршированный 114, 168

Помидоры с сыром 130

Из рыбы

Горбуша под шубой 92

Кета в сливках 80

Котлеты рыбные 88

Лосось с апельсином 78

Окунь морской с лимоном 90

Рыба

- в белом вине* 76, 84
- в томатном соусе с оливками* 82
- с овощами* 74

Семга в сливках 86

Из птицы

Бедрышки куриные в соусе 124

Голени куриные 126

Желудки куриные 128

Индейка

- котлеты* 104
- с шампиньонами* 106
- рулеты из индейки с курагой* 186
- голени индейки тушеные* 108

Колбаса куриная 172

Котлеты куриные 178

Курица

- в грибном соусе* 116
- с острыми овощами* 198
- с соусом* 170
- с цветной капустой* 118
- тушеная* 122
- запеченная* 112

Рулет куриный 56, 182

Суфле куриное 120, 180

Суфле куриное с грибами 188

Филе куриное

- на пафу/Грудка куриная на пафу* 102, 196
- острое* 174

Из мяса

Говядина

- с черносливом* 136
- тушеная с оливками* 134
- тушенная с морковью* 138
- суфле из говядины* 98

Печенка

- в сметане* 132
- с грибами* 158
- с сухофруктами* 156
- паштет из куриной печенки* 58

Кебабы

- из баранины* 154
- из мякоти говядины* 152

Колбаски 160

Котлеты

- на пафу* 96
- куриные* 178
- мясные* 200
- мясные с грибами* 192

Кролик в сметане 142

Купаты 162

Свинина

- с пряными травами* 144
- тушенная в пиве* 148
- с чесноком* 146
- рагу* 150

Сосиски с сыром 100

ОВОЩНАЯ ВЫПЕЧКА

Запеканка

- овощная 168*
- из кабачков 204*
- из тыквы 62*
- морковно-творожная 220*
- тыквенная с беконом 190*

Суфле морковно-яблочное 224

Пудинг из цветной капусты 82

НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Запеканка рисовая 230

Кекс с сыром и ветчиной 208

Кекс сырный с оливками 206

Пирог сырный с перцем 212

Хлеб кукурузный с зеленью 210

СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Пирог

- вишневый 226*
- яблочный 224*

Кекс

- лимонный с черникой 232*
- маковый 234*
- медовый с орехами 222*
- с черносливом и орехами 228*
- сметанный с вишней 230*
- шоколадно-банановый 118*

ТВОРОЖНЫЕ БЛЮДА

Запеканка

- творожная 214, 226*
- творожно-грушевая 234*

Творожный пирог с персиками 220

ДЕСЕРТЫ

Бананы на пару 218

Груши на пару 222

Десерт

- с абрикосами 232*
- шоколадный 228*

Повидло

- сливовое 214*
- яблочное 216*

Яблоки печеные 216

