

365

рецептов

завтраки

в мультиварке



УДК 641/642
ББК 36.997
Т 67

Дизайн серийного оформления *А. Мусина*

365 рецептов. Завтраки в мультиварке: Дом. Досуг. Кулинария. — Москва : Эксмо, 2014. — 128 с. : ил. — (365 вкусных рецептов).

ISBN 978-5-699-74665-1

Завтраки. Хороший день начинается с хорошего завтрака. И для тонуса, и для здоровья. 40% всей суточной еды приходится на завтрак. И эти проценты должны быть полноценны! В этой книге вы найдете все возможные варианты утренних блюд: горячие бутерброды и тосты, омлеты, каши, запеканки, пасты и пиццы.

УДК 641/642
ББК 36.997

Вкусное и здоровое начало дня

Специалисты в области здорового питания не устают повторять, как важна для нашего самочувствия первая трапеза дня. Завтрак, состоящий из случайных остатков вчерашнего ужина, или полный отказ от еды по утрам не могут обеспечить человека необходимым запасом энергии и сил. В итоге наша работоспособность падает почти вдвое, настроение ухудшается, мы не способны сконцентрироваться даже на самых простых вещах. Кроме того, к обеду разыгрывается нешуточный аппетит, который бывает очень трудно контролировать. В результате мы съедаем больше положенного, а потом страдаем от избыточного веса и недовольства собой.

Вот почему очень важно «заправляться» с утра. И знать, как это делать правильно. Если вы планируете хорошо потрудиться (умственно или физически), то без плотного завтрака просто не обойтись. Причем, даже если вы следите за фигурой, утром можно дать себе поблажку и съесть сытный сэндвич, запеканку, сырники или омлет с грибами и ветчиной. Завтрак вполне может составить до 40% от дневного потребления калорий. Если же вы привыкли иметь и второй завтрак, то специалисты

советуют 25% получить во время первого приема пищи, а 15% — во время второго. В течение дня полученные утром калории будут потрачены и не осядут лишними сантиметрами на талии в отличие от калорий, поступивших в организм во время позднего ужина, когда мы, проголодавшись, сметаем со стола все, что попадет под руку.

Что касается продуктов, которые специалисты рекомендуют для приготовления вкусных и полезных завтраков, они хорошо известны. Пальму первенства, пожалуй, удерживают яйца, которые в мультиварке легко готовить (и варить, и жарить). А главное, они хорошо сочетаются с большинством продуктов. Советуют не пренебрегать фруктами и овощами, крупами и творогом, молоком и сыром.

А есть ли блюда, которые эксперты не советуют употреблять по утрам? Здесь существует ряд запретов. Дело в том, что утром мы садимся за стол, имея пустые желудки. Поэтому еда не должна раздражать слизистую оболочку. Консервы, маринады, соленья — не лучшее начало дня. Употреблять их следует понемногу, сочетая с другими продуктами. Кроме того, по мнению специалистов, вредно завтра-

кать сладостями и сдобной выпечкой. В них содержится слишком много простых углеводов, а значит, сытость быстро пройдет, и вам снова захочется перекусить.

Увы, большинство из нас так и не приучили себя полезно завтракать. В итоге мы глотаем на бегу куски, оправдываясь тем, что по утрам катастрофически не хватает времени на то, чтобы приготовить нечто вкусное и полезное.

К счастью, теперь начать утро с любимого блюда стало гораздо проще, ведь на кухне появилась мультиварка! С помощью этого устройства можно готовить разнообразные блюда, не стоя у плиты и не боясь, что они пригорят. Даже самые простые мультиварки предлагают выбор автоматических программ, которые прекрасно подходят для приготовления завтраков: «Молочная каша», «Рис», «Гречка», «Крупа».

Каша — это, пожалуй, первое, что приходит на ум, когда мы говорим о приготовлении завтраков в мультиварке. Варить их можно на воде и на молоке, с добавлением соков, сиропов и меда, фруктов и овощей. Если время позволяет, овощи и лук (которые прекрасно сочетаются с гречкой, перловкой, рисом) можно заранее подрумянить с маслом в режиме «Выпечка» или «Жарка». Ну а если времени в обрез, продукты (кроме скоропортящихся) лучше всего накануне поместить в чашу и воспользоваться функцией отложенного старта. Это значит, что, проснувшись, вы почувствуете аромат свежеприготовленного блюда и вам не придется поглядывать на часы: готов ли завтрак. Процесс варки завершится к выбранному вами времени. И даже если вы не сразу сядете завтракать, мультиварка сохранит еду теплой, автоматически переключившись в режим подогрева. Останется только разложить кашу по тарелкам.

Впрочем, вовсе не обязательно ограничиваться кашами. Завтрак должен быть

не только полезным, но еще и разнообразным. Пресные, повторяющиеся изо дня в день блюда и ограничения в еде — прямой путь к нервному срыву и неконтролируемому приему пищи. Вместо здоровой, но надоевшей овсянки вы будете мечтать о сладостях, бутербродах и сытных салатах. И, возможно, сорветесь. Конечно, никто не призывает начинать день с десятка блинчиков со сгущенкой. Но и отказывать себе в приятных мелочах не стоит. При помощи мультиварки совсем не сложно каждый день готовить завтраки, не похожие один на другой.

Почему бы не воспользоваться программой «Варка на пару» и не приготовить овощное ассорти или ленивые вареники? В этой же программе можно сварить яйца, сосиски или макароны. В принципе, с помощью мультиварки можно приготовить практически любые блюда для завтрака, которые мы привыкли варить, жарить или запекать традиционным способом. Например, тосты с сыром и омлеты с различными добавками очень легко получаются в программе «Выпечка». Эта же программа дает возможность обжарить колбаски или запечь с сырной корочкой любимые продукты.

Запеканки — один из «коньков» мультиварки. Самый простой способ приготовить сытное блюдо при помощи устройства — сделать запеканку из того, что нашлось под рукой. В дело могут пойти картофель и капуста, рис и гречка, морковь и кабачки, колбаса и сосиски, грибы и орехи. Просто залейте их взбитыми яйцами, смешанными со сливками, посыпьте сыром и готовьте в режиме выпечки. Время приготовления обычно варьируется в зависимости от выбранных продуктов от 30 до 50 минут.

К сожалению, при всех достоинствах у мультиварок есть один недостаток, который очень ощутим, когда мы спешим утром по делам: готовятся продукты в ней

дольше, чем на плите. Но это справедливо не для всех моделей. Если вы еще не приобрели мультиварку, а только подумываете о ее покупке для приготовления завтраков, обратите внимание на мультиварки-скороварки. Эти устройства, появившиеся в последнее время в продаже, справляются с приготовлением блюд в несколько раз быстрее традиционных моделей. Так, например, в них можно пожарить мясо за 20 минут, а кашу сварить — за 5–7. При этом подобные мультиварки имеют все функции своих предшественниц.

Но даже если вы уже приобрели одну из простых моделей, сэкономить время вполне реально. Просто придется кое-что продумать заранее. И речь не только об уже известной нам функции отложенного старта. Например, вы можете вече-

ром приготовить творожную смесь для сырников или ленивых вареников. Утром их останется только поместить на решетку для варки на пару, влить воду и нажать на кнопку. Можно также помыть предназначенные для запекания овощи, нарезать сыр и ветчину (не забыв убрать их в специальный контейнер, чтобы не заветрились). Можно переложить пакет с замороженными овощами или мясными полуфабрикатами из морозильной камеры в холодильник. Одним словом, если вы примете решение использовать мультиварку для приготовления завтраков и ответственно подойдете к делу, ваша помощница отблагодарит вас десятками превосходных блюд, сэкономит ваши силы и нервы, подарит хорошее настроение и самочувствие.



Омлеты и яичницы

4 яйца • ½ стакана молока • 4 картофелины
• 50 г твердого сыра • 2 ст. ложки сливочного
масла • соль

1 Омлет с картофелем по-испански

В чашу влейте 3 стакана воды. Сверху на решетку поместите очищенный и нарезанный кубиками картофель. Посолите, готовьте 15 минут в режиме «Варка на пару». Вылейте воду. В смазанную маслом чашу выложите подготовленный картофель. Яйца взбейте с молоком и тертым сыром, залейте содержимое чаши. Готовьте 30 минут в режиме выпечки.

4 яйца • ½ стакана молока • 4 картофелины
• 200 г ветчины • 2 ст. ложки растительного
масла • соль и перец по вкусу

2 Омлет с картофелем и ветчиной

Влейте в мультиварку 3 стакана воды. Очищенные картофелины поместите в корзину и варите на пару 20 минут. Вылейте воду, смажьте чашу маслом. Выложите нарезанные кубиками картофель и ветчину. Яйца взбейте с солью и перцем, добавьте молоко, снова взбейте и залейте содержимое чаши. Готовьте 30 минут в режиме выпечки.

4 яйца • 100 мл молока • 4 картофелины
• 200 г консервированного зеленого горошка
• 4 ст. ложки растительного масла • соль

3 Омлет с картофелем и горошком

Картофелины очистите, нарежьте соломкой, посолите и жарьте 30 минут в масле в режиме выпечки, переворачивая 3–4 раза в процессе приготовления. Всыпьте зеленый горошек. Яйца взбейте с молоком и щепоткой соли. Залейте содержимое чаши. Продолжайте готовить в том же режиме еще 30 минут.



Омлет с картофелем по-испански

4 Омлет с луком и зеленью

3 яйца • 3 ст. ложки молока • 2 стебля лука-порея • 1 пучок зелени петрушки • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Репчатый лук очистите, измельчите ножом, поместите в смазанную маслом чашу и жарьте 15 минут в режиме «Выпечка». Добавьте измельченную зелень петрушки и нарезанный колечками лук-порея. Посолите, перемешайте. Яйца взбейте с молоком и щепоткой соли, залейте содержимое чаши. Готовьте в режиме «Выпечка» еще 15 минут.

5 Омлет с укропом и сыром

3 яйца • 5 ст. ложек молока • 100 г тертого сыра • 1 пучок зелени укропа • 2 ст. ложки растительного масла • перец и соль по вкусу

Укроп вымойте, обсушите и измельчите. Сыр натрите на крупной терке. Яйца взбейте с молоком, добавьте соль и перец по вкусу, измельченный укроп и тертый сыр, снова взбейте и вылейте в смазанную маслом чашу мультитарки. Готовьте в режиме «Выпечка» около 25 минут.

6 Омлет со шпинатом и брынзой

2 яйца • 2 ст. ложки молока • 100 г шпината • 70 г твердого сыра • 70 г брынзы • соль по вкусу • растительное масло

Шпинат переберите, промойте, удалите грубые прожилки, обдайте кипятком и измельчите. Яйца взбейте. Брынзу и твердый сыр натрите на крупной терке, смешайте с молоком, добавьте в яйца, посолите, снова взбейте. Осторожно помешивая деревянной лопаткой, добавьте подготовленный шпинат и поместите массу в смазанную маслом чашу мультитарки. Готовьте в режиме «Выпечка» или «Жарка» 25–30 минут.

7 Омлет с зеленью и беконом

4 яйца • 150 мл молока • 150 г бекона • зелень петрушки и укропа • перья зеленого лука • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Бекон нарежьте тонкими полосками и обжаривайте на растительном масле 10 минут в режиме «Выпечка». Яйца взбейте с молоком

и солью. Петрушку, укроп и зеленый лук вымойте, обсушите, измельчите ножом и добавьте к смеси, взбивайте еще 1–2 минуты. Залейте подготовленной смесью содержимое чаши. Готовьте в режиме «Выпечка» 20 минут.

8 Паровой омлет с укропом и сыром

4 яйца • ½ стакана молока • 1 пучок укропа • 50 г твердого сыра • 2 ст. ложки сливочного масла • перец • соль

Яйца взбейте с молоком, добавив соль и молотый перец. Укроп вымойте, обсушите и измельчите ножом, сыр натрите на мелкой терке. Добавьте к смеси и взбивайте еще 1–2 минуты. Вылейте смесь в силиконовую форму. В чашу влейте 3 стакана воды, сверху на решетку поставьте форму. Готовьте 20 минут в режиме «Варка на пару».

9 Паровой омлет с зеленью и цукини

3 яйца • 3 ст. ложки молока • 1 цукини • 1 пучок зелени • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

Цукини очистите и натрите на крупной терке. Дайте постоять 15 минут, отожмите лишнюю жидкость, слейте. Зелень вымойте, обсушите и измельчите. Яйца взбейте с молоком и солью. Добавьте подготовленные цукини и зелень, выложите в смазанную маслом силиконовую форму, влейте в чашу 3 стакана воды, сверху на решетку поставьте форму. Готовьте 20 минут в режиме «Варка на пару».

10 Паровой омлет с помидором и укропом

3 яйца • 4 ст. ложки молока • 1 помидор • зелень укропа • 2 ст. ложки сливочного масла • перец и соль по вкусу

Помидор ошпарьте, очистите от кожицы, нарежьте дольками, выложите на дно смазанной маслом силиконовой формы. Посолите, поперчите, посыпьте измельченным укропом. Яйца взбейте с солью и молоком, залейте содержимое формы. В чашу влейте 3 стакана воды, сверху на решетку установите форму. Готовьте в режиме «Варка на пару» 20 минут.



Омлет с луком и зеленью

11 Фриттата с горошком и пармезаном

3 яйца • 4 ст. ложки сливок • 150 г консервированного зеленого горошка • 2 помидора • 50 г сыра пармезан • щепотка мускатного ореха • 2 ст. ложки растительного масла • зелень укропа • соль

Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, нарежьте дольками, выложите в смазанную маслом чашу, посолите, всыпьте горошек. Яйца взбейте со сливками, мускатом и солью. Залейте содержимое чаши. Готовьте 20 минут в режиме «Выпечка». Посыпьте сверху измельченным укропом и тертым сыром и готовьте в том же режиме еще 5–7 минут.

12 Фриттата с брокколи и перцем

350 г брокколи • 1 красный болгарский перец • 2 ст. ложки растительного масла • 3 яйца • ½ стакана молока • 50 г сыра • зелень • соль

Брокколи разберите на соцветия. Болгарский перец без семян нарежьте полосками. В чашу влейте 3 стакана воды. Варите сверху на решетке овощи 5–7 минут. Вылейте воду. Овощи переложите в смазанную маслом чашу, посолите. Залейте яйцами, взбитыми с молоком. Сверху посыпьте тертым сыром. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка». Украсьте зеленью.

13 Фриттата с морковью

4 моркови • 3 яйца • 3 ст. ложки молока • 2 ст. ложки томатного соуса • 2 ст. ложки растительного масла • 50 г сыра • соль

Морковь натрите на терке и обжаривайте в масле в режиме выпечки 10 минут, добавьте томатный соус, готовьте еще 5 минут в том же режиме. Залейте яйцами, взбитыми с молоком и щепоткой соли. Посыпьте тертым сыром и запекайте 20 минут в режиме выпечки.

14 Фриттата с цветной капустой

400 г цветной капусты • 100 г консервированного зеленого горошка • 4 яйца • 100 мл молока • 50 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Цветную капусту разберите на соцветия, посолите, поместите на решетку и варите, влив

2 стакана воды, 10 минут в режиме «Варка на пару». Извлеките, удалите воду, смажьте чашу маслом, выложите подготовленную капусту, добавьте горошек. Яйца взбейте с молоком. Сыр натрите на мелкой терке и введите в смесь. Залейте содержимое чаши. Готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

15 Фриттата с овощами и творогом

500 г готовой овощной смеси по вкусу • 200 г творога • 100 г сыра • 4 яйца • ½ стакана молока • 3 ст. ложки растительного масла • соль

Овощи поместите в смазанную маслом чашу и готовьте 15 минут в режиме выпечки, помешивая при необходимости. Творог протрите через сито и выложите поверх овощей. Яйца взбейте с молоком и щепоткой соли, залейте содержимое чаши. Готовьте 15 минут в том же режиме. Посыпьте тертым сыром и готовьте еще 10–15 минут.

16 Фриттата с зеленой фасолью и брынзой

300 г зеленой фасоли • 150 г брынзы • 3 яйца • 1 ч. ложка молотой паприки • 100 мл молока • 50 г тертого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Стручки фасоли очистите от грубых прожилок, нарежьте на 2–3 части, выложите на решетку и готовьте в режиме «Варка на пару» 10 минут, влив 2 стакана воды. Слейте воду, подготовленную фасоль соедините с раскрошенной брынзой и паприкой. Поместите в смазанную маслом чашу, залейте смесью яиц, взбитых с солью и молоком. Посыпьте сыром и готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

17 Фриттата с помидорами и кукурузой

8–10 помидорчиков черри • 3 ст. ложки консервированной кукурузы • зелень укропа • 3 яйца • 4 ст. ложки молока • 50 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

В смазанную маслом чашу выложите нарезанные дольками черри, измельченный укроп и кукурузу. Посолите. Залейте яйцами, взбитыми с молоком. Посыпьте тертым сыром. Готовьте в режиме «Выпечка» 25 минут.



Фриттата с горошком и пармезаном

18 Фриттата с помидорами и рикоттой

10 помидорчиков черри • 100 г сыра рикотта • 4 яйца • 100 мл молока • 2 ст. ложки растительного масла • смесь сушеных трав по вкусу • соль

Помидорчики разрежьте на половинки. В смазанную маслом чашу поместите половину подготовленных помидоров. Залейте их взбитыми с молоком и солью яйцами. Сверху выложите вперемешку нарезанный ломтиками сыр и половинки оставшихся помидоров. Посыпьте ароматными травами и готовьте в режиме выпечки 30 минут.

19 Фриттата со шпинатом

2 горсти листьев шпината • 6 яиц • 5 ст. ложек молока • 70 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец и соль по вкусу

Шпинат переберите, вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Яйца взбейте с молоком и солью, введите подготовленный шпинат и продолжайте взбивать еще 2 минуты. Вылейте смесь в смазанную маслом чашу. Поперчите. Посыпьте тертым сыром. Готовьте 20 минут в режиме «Выпечка».

20 Фриттата с кабачками и перцем

2 молодых кабачка • 2 болгарских перца • 6 яиц • 5 ст. ложек молока • 50 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Кабачки нарежьте кубиками (можно не чистить и не удалять семена). Болгарские перцы очистите от семян и мелко нарежьте. Выложите подготовленные овощи в смазанную маслом чашу, посолите и готовьте 15 минут в режиме выпечки. Залейте яйцами, взбитыми с молоком и солью. Посыпьте тертым сыром и готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

21 Фриттата с перцем и сайрой

200 г консервированной сайры в собственном соку • 2 болгарских перца • 3 яйца • 3 ст. ложки молока • 50 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Перцы очистите от семян, нарежьте полосками, посолите и обжаривайте в масле в режиме выпечки 15 минут. Рыбу извлеките из банки,

слейте лишнюю жидкость, разомните вилкой, выложите сверху. Залейте яйцами, взбитыми с молоком. Посыпьте тертым сыром. Готовьте в режиме «Выпечка» 25 минут.

22 Фриттата с луком и кабачками

2 головки красного репчатого лука • 2 молодых кабачка • зелень петрушки • 5 яиц • 4 ст. ложки молока • 50 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Лук измельчите и жарьте 15 минут на масле в режиме «Выпечка», периодически помешивая. Добавьте очищенные и нарезанные кубиками кабачки, посолите, готовьте еще 10 минут. Яйца взбейте с молоком, добавьте тертый сыр, взбивайте еще 1 минуту и залейте содержимое чаши. Готовьте в режиме «Выпечка» 25 минут. Украсьте зеленью петрушки.

23 Фриттата с брюссельской капустой

10–12 кочанчиков брюссельской капусты • 1 головка репчатого лука • 4 яйца • 4 ст. ложки молока • 50 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки томатного соуса • соль

Измельченную луковичу жарьте в масле 10 минут в режиме «Выпечка». Добавьте нарезанные на четвертинки кочанчики. Посолите, добавьте соус, готовьте в том же режиме 15 минут. Залейте яйцами, взбитыми с молоком и солью. Посыпьте тертым сыром. Запекайте 25 минут в режиме «Выпечка».

24 Фриттата с овощами и копченой курицей

2 болгарских перца • 1 помидор • 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка • 4 яйца • 100 мл молока • 100 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • 200 г филе копченой курицы • черный молотый перец • соль

Перцы очистите от семян, нарежьте мелкими кубиками. Помидор ошпарьте, очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Поместите подготовленные продукты в смазанную маслом чашу, посолите и поперчите, готовьте 15 минут в режиме «Выпечка». Добавьте нарезанную кусочками курицу и горошек, залейте взбитыми с молоком яйцами. Посыпьте тертым сыром. Готовьте в том же режиме еще 30 минут.



Фриттата с помидорами и рикоттой

25 Омлет с морковью и цукини

3 яйца • 3 ст. ложки сливок • 1 морковь • 1 цукини • зелень петрушки
• 2 ст. ложки растительного масла • соль

Очищенную морковь и цукини нарежьте тонкими кружками. Яйца взбейте со сливками и солью. Часть вымытой и обсушенной петрушки измельчите. Выложите на дно смазанной маслом чаши мультиварки часть подготовленных овощей и зелени. Посолите, залейте яичной смесью, выложите оставшиеся овощи. Готовьте в режиме «Выпечка» 30 минут. Украсьте оставшейся зеленью.

26 Омлет с морковью и кабачками

6 яиц • 6 ст. ложек молока • 2 моркови • 1 молодой кабачок • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Измельченный лук обжаривайте в чаше мультиварки в растительном масле 10 минут в режиме «Выпечка». Очищенные морковь и кабачок натрите на крупной терке, добавьте к луку. Посолите. Готовьте в том же режиме еще 15 минут. Залейте взбитыми с молоком яйцами. Готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

27 Омлет с морковью и грибами

3 яйца • 3 ст. ложки молока • 2 моркови • 5–6 шампиньонов • черный молотый перец • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Шампиньоны измельчите ножом. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Соедините, выложите в чашу и обжаривайте в масле в режиме «Выпечка» 20 минут подготовленные продукты. Посолите и поперчите. Залейте взбитыми с молоком яйцами, продолжайте готовить в том же режиме еще 20 минут.

28 Омлет с морковью и сельдереем

4 яйца • ½ стакана молока • 2 моркови • 1 головка репчатого лука
• 1 стебель сельдерея 15 см • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Измельченный репчатый лук обжаривайте в чаше мультиварки на растительном масле 10 минут в режиме выпечки. Добавьте очищенную и натертую на крупной терке морковь и нарезанный колечками сельдерей. Посолите и готовьте еще 10 минут. Залейте взбитыми с молоком яйцами. Готовьте в режиме выпечки 25 минут.

29 Омлет с морковью и беконом

5 яиц • 4 ст. ложки молока • 2 моркови • 100 г бекона • 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Бекон нарежьте тонкими полосками и обжаривайте в чаше мультиварки на растительном масле 10 минут в режиме «Выпечка». Добавьте очищенную и натертую на крупной терке морковь. Готовьте еще 10 минут. Посолите, добавьте горошек. Залейте яйцами, взбитыми с молоком. Готовьте в том же режиме 20 минут.

30 Омлет с морковью и солеными огурцами

6 яиц • 150 мл молока • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 2 соленых огурца общим весом 150 г • 2 ст. ложки томатного соуса • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Измельченный репчатый лук обжаривайте 10 минут в масле в режиме «Выпечка». Добавьте натертые на крупной терке морковь и огурцы. Посолите, влейте соус, готовьте в том же режиме еще 10 минут. Залейте взбитыми с молоком яйцами, готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

31 Омлет с морковью и фасолью

3 яйца • 4 ст. ложки молока • 2 моркови • 200 г консервированной белой фасоли • 2 ст. ложки майонеза • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Морковь очистите, нарежьте небольшими кубиками, посолите и подрумяньте в течение 10 минут на масле в режиме «Выпечка». Добавьте фасоль и майонез, перемешайте. Залейте взбитыми с молоком яйцами. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка».



Омлет с морковью и цуккини

32 Омлет с зеленой фасолью

5 яиц • 4 ст. ложки сливок • 300 г зеленой фасоли • 1 зубчик чеснока
• 2 ст. ложки растительного масла • зелень и соль по вкусу

В чашу мультиварки опустите 1 яйцо, влейте воду, варите на решетке 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду, яйцо очистите и нарежьте на четвертинки. Фасоль выложите в смазанную маслом чашу вместе с измельченным чесноком. Готовьте 15 минут в режиме выпечки. Посолите. Залейте яйцами, взбитыми со сливками. Готовьте еще 35 минут. Подавайте с зеленью и четвертинками вареного яйца.

33 Омлет с фасолью и помидорами

4 яйца • 4 ст. ложки сметаны • 250 г зеленой фасоли • 2 помидора
• щепотка сушеной зелени базилика • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Репчатый лук измельчите и обжаривайте 10 минут в масле в режиме «Выпечка». Добавьте зеленую фасоль и нарезанные дольками помидоры. Посолите, приправьте базиликом. Готовьте в том же режиме еще 10 минут. Яйца взбейте со сметаной и щепоткой соли и залейте содержимое чаши. Готовьте 40 минут в режиме «Выпечка».

34 Омлет с фасолью и корнишами

5 яиц • 4 ст. ложки майонеза • 150 г зеленой фасоли • 5–6 корнишонов
• 1 ч. ложка сушеной паприки • 1 ст. ложка томатного соуса • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Фасоль и корнишоны измельчите ножом, поместите в смазанную маслом чашу, посолите, добавьте соус и паприку. Готовьте, помешивая, в режиме «Выпечка» 15 минут. Яйца взбейте с майонезом и щепоткой соли, залейте содержимое чаши. Готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

35 Омлет с консервированной фасолью

4 яйца • 4 ст. ложки сливок • 400 г консервированной белой фасоли
• 1 головка репчатого лука • 1 ст. ложка майонеза • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Лук измельчите и обжарьте в масле в режиме «Выпечка» 15 минут. Фасоль извлеките из бан-

ки, слейте жидкость. Выложите фасоль в чашу, добавьте майонез, перемешайте. Яйца взбейте со сливками и солью, залейте содержимое чаши. Готовьте в том же режиме 35 минут.

36 Омлет с консервированными фасолью и кукурузой

4 яйца • 3 ст. ложки сметаны • 300 г консервированной красной фасоли
• 3 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 ст. ложки острого томатного соуса • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Фасоль и кукурузу извлеките из банок, слейте воду, соедините, смешайте с соусом. Выложите в смазанную маслом чашу. Яйца взбейте с солью, перцем и сметаной. Залейте смесью содержимое чаши. Готовьте 35 минут в режиме «Выпечка».

37 Омлет с консервированной фасолью и острой морковью

4 яйца • 3 ст. ложки молока • 200 г консервированной белой фасоли
• 150 г острой консервированной «по-корейски» моркови • 2 ст. ложки томатного соуса • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Корейскую морковь слегка порежьте ножом. Фасоль извлеките из банки, слейте воду. Соедините фасоль с морковью и соусом. Поместите в смазанную маслом чашу, готовьте в режиме «Выпечка» 15 минут. Яйца взбейте с молоком и солью. Залейте содержимое чаши. Готовьте 40 минут в том же режиме.

38 Омлет с консервированной фасолью и перцем

4 яйца • 3 ст. ложки молока • 200 г консервированной красной фасоли
• 2 красных болгарских перца • 1 головка репчатого лука • 1 помидор
• 2 ст. ложки растительного масла • соль

Измельченный репчатый лук и очищенные от семян мелко нарезанные болгарские перцы поместите в смазанную маслом чашу. Готовьте 15 минут в режиме «Выпечка». Помидор ошпарьте, снимите кожицу, порежьте ножом, добавьте в чашу. Посолите и готовьте еще 15 минут в том же режиме. Залейте яйцами, взбитыми с молоком и щепоткой соли, и продолжайте приготовление 30 минут.



Омлет с зеленой фасолью

39 Омлет по-средиземноморски

3 яйца • 2 ст. ложки молока • 50 г сыра фета • 6–8 помидорчиков черри • 2–3 оливки без косточек • 1 морковь • 150 г зеленой фасоли • 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки оливкового масла • зелень петрушки • перец и соль по вкусу

Очищенную морковь нарежьте кружочками, оливки и чеснок измельчите. Выложите в смазанную маслом чашу, добавьте фасоль, предварительно удалив прожилки и хвостики. Готовьте 15 минут в режиме «Выпечка». Посолите и поперчите. Влейте взбитые с тертым сыром фета и молоком яйца, сверху поместите срезамы вверх нарезанные на половинки черри. Готовьте в том же режиме 30 минут. Украсьте зеленью.

40 Омлет с перцем, каперсами и сыром

4 яйца • 3 ст. ложки молока • 1 ст. ложка каперсов • 1 красный болгарский перец • 50 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Болгарский перец очистите от семян, мелко нарежьте и обжаривайте 10–15 минут в режиме «Выпечка» в растительном масле. Добавьте каперсы. Сыр натрите на крупной терке. Яйца взбейте с молоком и солью, залейте содержимое чаши. Готовьте в том же режиме еще 30 минут. Посыпьте содержимое чаши тертым сыром и дайте настояться 5–7 минут в режиме «Подогрев».

41 Омлет с помидорами и зеленью

6 яиц • 5 ст. ложек сливок • 2 помидора • 1 пучок зелени (укроп и петрушка) • 2 ст. ложки растительного масла • щепотка сушеного чеснока • перец и соль по вкусу

Помидоры нарежьте кружочками и выложите дно смазанной маслом чаши мультиварки. Зелень вымойте, обсушите салфеткой и мелко нарежьте. Яйца взбейте со сливками и солью. Добавьте сушеный чеснок и зелень, поперчите, взбивайте еще 1 минуту. Залейте полученной смесью помидоры. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка».

42 Яичница с помидорами и салом

3 яйца • 2 помидора • 1 головка репчатого лука • 80 г свиного сала • соль

Сало нарежьте кубиками, поместите в мультиварку и «распустите» в течение 10 минут в режиме «Выпечка». Добавьте измельченный лук, продолжайте готовить 10 минут в том же режиме. Добавьте нарезанные дольками помидоры, еще через 5 минут разбейте и влейте в чашу яйца. Посолите и готовьте 20 минут.

43 Яичница с помидорами и колбасой

2 яйца • 2 помидора • 100 г вареной колбасы • 2 ст. ложки растительного масла • зелень и соль по вкусу

Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, нарежьте дольками. Колбасу нарежьте кубиками. Поместите подготовленные продукты в смазанную маслом чашу и готовьте 15 минут в режиме «Выпечка». Влейте яйца, посолите и готовьте в том же режиме еще 20 минут. Украсьте измельченной зеленью.

44 Яичница со шпинатом и помидорами

3 яйца • 1 горсть листьев шпината • 2 помидора • 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • перец и соль по вкусу

Шпинат промойте, обсушите полотенцем, нарежьте. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Поместите подготовленные продукты вместе с измельченным чесноком в смазанную маслом чашу, готовьте в режиме выпечки 15 минут. Влейте яйца, посолите и готовьте еще 20 минут.

45 Яичница с крабовыми палочками и сыром

3 яйца • 6 крабовых палочек • 50 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • перец и соль

Крабовые палочки нарежьте кубиками и выложите в смазанную маслом чашу. Влейте туда же яйца, посолите. Готовьте 20 минут в режиме «Выпечка». Посыпьте тертым сыром, поперчите и продолжайте готовить еще 5 минут.



Омлет по-средиземноморски

46 Яичница в помидорах

4 яйца • 4 помидора • 50 г тертого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • черный молотый перец и соль по вкусу

Сыр натрите на крупной терке. У помидоров срежьте верхушки, ложкой аккуратно выньте часть мякоти. Посолите, поперчите, всыпьте тертый сыр. Сверху влейте по яйцу. Поместите в смазанную маслом чашу. Готовьте 20–25 минут в режиме «Выпечка». Подавайте с зеленью.

47 Яичница в помидорах с сыром и ветчиной

6 яиц • 6 помидоров • 100 г ветчины • 50 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • соль

Ветчину измельчите ножом и обжаривайте в чаше мультиварки 10 минут в масле в режиме «Выпечка». У помидоров срежьте верхушки, ложкой извлеките часть мякоти. Посолите, поместите внутрь подготовленную ветчину, влейте в каждый помидор по яйцу. Сверху нарежьте кусочками сыра. Поместите в чашу. Готовьте в режиме «Выпечка» 25 минут. Украсьте зеленью.

48 Яичница в помидорах со сметаной

4 яйца • 4 помидора • 2 ст. ложки сметаны • 2 ст. ложки растительного масла • специи и соль по вкусу

У помидоров срежьте верхушки, извлеките ложкой часть мякоти. Половину мякоти смешайте со сметаной, солью и специями, поместите подготовленную смесь в помидоры. Сверху влейте в каждый помидор по яйцу. Выложите заготовки в смазанную маслом чашу. Готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

49 Яичница со сливками в помидорах

4 яйца • 4 помидора • 4 ст. ложки сливок • 60 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • щепотка молотого мускатного ореха • черный молотый перец • соль

У помидоров срежьте верхушки, извлеките аккуратно ложкой мякоть. Сыр натрите на круп-

ной терке, соедините со сливками, приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Поместите внутрь помидоров. Сверху влейте по яйцу. Выложите в смазанную растительным маслом чашу мультиварки. Готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

50 Яичница в болгарских перцах с сыром

4 яйца • 2 крупных красных болгарских перца • 50 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Перцы разрежьте вдоль на половинки, удалите ложкой семенную часть. Сыр натрите на крупной терке. Посолите половинки перцев, посыпьте тертым сыром. В каждую половинку влейте по яйцу, еще посолите и поперчите. Выложите в смазанную маслом чашу. Готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

51 Яичница с корнизоном и ветчиной в болгарских перцах

4 яйца • 2 крупных болгарских перца • 4 корнизоны • 80 г ветчины • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Перцы разрежьте вдоль, удалите ложкой семенную часть, посолите. Ветчину и корнизоны измельчите ножом, соедините, поместите подготовленную смесь в половинки перцев. Сверху влейте в каждую половинку по яйцу. Поместите в смазанную маслом чашу. Готовьте 25 минут в режиме «Выпечка».

52 Яичница с грибами в болгарских перцах

4 яйца • 4 шампиньоны • ½ головки репчатого лука • 2 крупных болгарских перца • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Перцы разрежьте вдоль на половинки, аккуратно удалите ложкой семенную часть. Очищенную луковицу и грибы измельчите, посолите и обжаривайте в чаше мультиварки на растительном масле в режиме «Выпечка» 15 минут. Поместите смесь в половинки перцев, сверху залейте яйцами, посолите. Поместите в чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 25 минут.



Яичница в помидорах

Блюда из круп и бобовых

1 стакан овсяных хлопьев • 2 стакана молока • 1 стакан воды • 2 банана • 3 ст. ложки меда • 2 ст. ложки сливочного масла

53 Овсяная каша с бананом и медом

Хлопья залейте смесью молока и воды, добавьте сливочное масло и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Добавьте мед и перетертые в пюре 1,5 банана. Перемешайте, оставьте в режиме «Подогрев» на 15 минут. В тарелках украсьте кусочками оставшейся половины банана.

1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес» • 2,5 стакана молока • ½ стакана воды • 2 ст. ложки меда • 2 зеленых яблока средней величины • 2 ч. ложки сахара • 4 ст. ложки готового яблочного пюре • 20 г сливочного масла • соль по вкусу

54 Овсяная каша «Яблочная с медом»

У яблок вырежьте сердцевину, заполните полученные отверстия сахаром, запеките в духовке на фольге до мягкости. Хлопья «Геркулеса» залейте смесью теплого молока и воды, добавьте масло, соль и готовьте в режиме «Молочная каша». После сигнала добавьте мед и половину яблочного пюре, держите в режиме подогрева около 10 минут. Готовую кашу разложите на порции, украсьте оставшимся пюре, подавайте с печеными яблоками.

1 стакан риса • 2,5 стакана молока • ½ стакана воды • 1 стакан сиропа из-под консервированных колечками ананасов • 30 г сливочного масла • 200 г консервированных ананасов • 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов • соль по вкусу

55 Рисовая каша с ананасами

Рис промойте, поместите в чашу мультиварки. Добавьте молоко, сироп, воду, сливочное масло, немного соли по желанию. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Консервированные ананасы разделите на две части. Одну часть мелко нарежьте, добавьте в кашу и подержите в режиме подогрева 10 минут. Разложите готовую кашу на тарелки, посыпьте измельченными ядрами грецких орехов и украсьте кольцами ананасов.



Овсяная каша с бананом и медом

56 Ризотто с горошком и ветчиной

1 стакан риса • 2 стакана воды • 200 г зеленого горошка • 150 г ветчины • 2 ст. ложки оливкового масла • 50 г сыра пармезан • соль

Ветчину нарежьте полосками и обжаривайте в масле в режиме «Выпечка» 10 минут. Добавьте горошек, всыпьте рис. Влейте холодную воду, посолите. Готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте тертый или мелко нарезанный сыр, перемешайте и дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев».

57 Ризотто с консервированными томатами

1 стакан риса • 2 стакана воды • 4 ст. ложки куриного бульона • 1 луковица • 1 морковь • 3–4 консервированных в собственном соку томатов • 1 ст. ложка оливкового масла • зелень кинзы и соль по вкусу

В чашу мультиварки положите мелко нарезанные лук и морковь. Готовьте 10 минут в режиме выпечки, добавьте рис и влейте воду. Посолите, продолжите готовить в режиме «Плов» до сигнала. Томаты нарежьте маленькими кусочками. Добавьте их к рису, влейте бульон и готовьте в режиме выпечки 10 минут. Посыпьте измельченной зеленью кинзы.

58 Ризотто с кукурузой

1 стакан риса • 2 стакана воды • 100 г консервированной кукурузы • 1 морковь • 2 зубчика чеснока • 100 г карбонада • 2 ст. ложки оливкового масла • 50 г сыра пармезан • карри и соль по вкусу

Карбонад нарежьте кубиками и жарьте в масле в режиме «Выпечка» 10 минут. Всыпьте рис, влейте воду, добавьте нарезанную морковь, карри, посолите. Готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте натертый сыр, измельченный чеснок, кукурузу и дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев».

59 Ризотто с морепродуктами

1 стакан риса • 2 стакана куриного бульона • 150 г коктейля замороженных морепродуктов • 2 ст. ложки оливкового масла • ½ лимона • лавровый лист • укроп • тимьян и соль по вкусу

В чашу влейте 2 стакана воды, вскипятите в режиме «Варка на пару». Всыпьте замороженные морепродукты, добавьте лавровый лист, укроп, тимьян, соль и варите 7 минут. Извлеките, слейте воду. В чашу поместите рис, влейте бульон и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте подготовленные морепродукты. Лимон нарежьте, украсьте готовое блюдо.

60 Ризотто с креветками

1 стакан риса • 2 стакана куриного бульона • 100 г очищенных креветок • 1 ст. ложка оливкового масла • цедра лимона • лавровый лист • душистый перец горошком • листья базилика • укроп • тимьян и соль по вкусу

В чашу влейте 500 мл воды, добавьте соль, лавровый лист, душистый горошек, укроп, тимьян. Доведите до кипения в режиме «Суп», варите креветки 4 минуты. Отложите, слейте воду. В чашу поместите масло, рис, бульон и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте подготовленные креветки. Посыпьте тертой цедрой и листьями базилика.

61 Ризотто с лесными грибами

1 стакан риса • 2 стакана бульона • 300 г лесных грибов • 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка • 1 луковица • 2 ст. ложки растительного масла • зелень и соль по вкусу

Грибы варите с солью в режиме «Суп» 40 минут, откиньте на дуршлаг, воду слейте. Лук нарежьте, жарьте на масле в режиме выпечки 10 минут. Добавьте рис, влейте бульон, посолите и готовьте до сигнала в режиме «Плов». Добавьте измельченные грибы, зеленый горошек, измельченную зелень. Подержите 5 минут в режиме подогрева.

62 Ризотто с мясным бульоном

1 стакан риса • 2 стакана мясного бульона • 200 г копченой шейки • 2 ст. ложки оливкового масла • 50 г сыра пармезан • зелень • молотый перец и соль по вкусу

Шейку нарежьте полосками, положите в чашу и жарьте в масле в режиме «Выпечка» 10 минут. Всыпьте рис, влейте горячий бульон, посолите. Готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте измельченный сыр и зелень, перец, перемешайте и дайте постоять 10 минут в режиме «Подогрев».



Ризотто с горошком и ветчиной

63 Ризотто с зеленой фасолью

1 варочный пакетик риса весом 100 г • 200 г зеленой фасоли • 2 моркови • 4 помидорчика черри • 2 ст. ложки растительного масла • щепотка орегано • зелень • соль

В чашу влейте 1,2 л воды, посолите, поместите пакетик с рисом. Сверху на решетку уложите нарезанную кружками морковь и фасоль, посолите. Готовьте 15–18 минут в режиме «Варка на пару». Соедините подготовленные продукты, добавьте орегано и измельченную зелень, заправьте маслом. Сверху выложите дольки помидоров.

64 Ризотто с луком на курином бульоне

1 стакан риса • 1 луковица • 2 стакана куриного бульона • 1 ст. ложка растительного масла • 40 г сыра твердых сортов • орегано • соль по вкусу

Лук нарежьте и жарьте с рисом на масле в режиме «Выпечка» 10 минут. Влейте бульон, добавьте орегано, посолите и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Готовое блюдо посыпьте тертым сыром.

65 Ризотто с томатным соусом

1 стакан риса • 2 стакана куриного бульона • 200 г лука-порея • 3 ст. ложки зеленого горошка • 2 моркови • 3 ст. ложки томатного соуса • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Мелко нарезанные лук и морковь готовьте в режиме выпечки 20 минут с маслом и соусом. В чашу влейте горячий бульон, посолите, добавьте рис. Готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте горошек, перемешайте.

66 Ризотто из красного риса

1 стакан красного риса • 1 стакан воды • 1 стакан молока • 100 г брокколи • 50 г сыра • 2 ст. ложки оливкового масла • молотый черный перец и соль по вкусу

Брокколи варите 5 минут на решетке в режиме «Варка на пару», влив 2 стакана воды. Слейте воду, соцветия отложите. Рис жарьте 10 минут в режиме «Выпечка» с 1 ст. ложкой масла. Добавьте теплую воду и молоко, посолите, готовьте в режиме тушения 50 минут. Сыр натрите и добавьте в чашу, готовьте еще 5 ми-

нут. Добавьте оставшееся масло и брокколи, поперчите, дайте постоять 5 минут в режиме подогрева.

67 Ризотто с фасолью и маслинами

1 стакан риса • 2 стакана воды • 200 г красной консервированной фасоли • 1 морковь • 1 помидор • 2 ст. ложки растительного масла • 6–8 маслин без косточек • щепотка карри • зелень и соль по вкусу

Морковь очистите, нарежьте кубиками. Фасоль извлеките из банки, слейте жидкость. Помидор ошпарьте, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Рис поместите в чашу, добавьте подготовленные фасоль, морковь и помидор. Налейте воду, посолите, добавьте карри. Готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте масло и измельченную зелень, перемешайте, дайте постоять 10 минут в режиме «Подогрев». Украсьте половинками маслин.

68 Ризотто с овощами

1 стакан риса • 2 стакана овощного бульона • ½ стакана мясного бульона • 2 луковицы • 1 помидор • 2 моркови • 1 кабачок • 2 ст. ложки растительного масла • несколько веточек зелени кинзы и петрушки • соль

Лук очистите, нарежьте полукольцами. Помидор ошпарьте, очистите от кожицы, нарежьте небольшими ломтиками. Морковь и кабачок очистите, нарежьте маленькими ломтиками. В чашу мультиварки поместите промытый рис, влейте овощной бульон, посолите, добавьте подготовленные морковь и лук. Готовьте в режиме тушения около 45 минут, затем добавьте подготовленные кабачок, помидор, мясной бульон, посолите и готовьте еще около 20 минут. В готовое блюдо добавьте масло. Сверху посыпьте измельченной зеленью кинзы и петрушки.

69 Ризотто с укропом

1 стакан риса • 2 стакана куриного или мясного бульона • ½ стручка перца (без семян) • 60 г сыра твердых сортов • 40 г сливочного масла • щепотка карри • 1 пучок зелени укропа • соль по вкусу

Рис промойте и высыпьте в чашу мультиварки, влейте теплый бульон, добавьте масло, нарезанный перец, карри и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Посыпьте сверху тертым сыром и измельченной зеленью укропа.



Ризотто с зеленой фасолью

70 Молочная рисовая каша с апельсиновым сиропом

1 стакан риса • 600 мл молока • 2 ст. ложки апельсинового сиропа • цедра ½ апельсина • несколько листиков мяты

Рис промойте и переберите, всыпьте в чашу мультиварки. Апельсиновый сироп разведите в 50 мл подогретого молока, смешайте с остальным молоком, залейте рис. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Дайте настояться 15 минут в режиме «Подогрев». Украсьте в тарелках готовое блюдо листиками мяты, посыпьте тертой цедрой апельсина.

71 Рисовая каша с клубникой

½ стакана риса • 2 стакана молока • 50 г сливочного масла • 1 ст. ложка ванильного сахара или 1 стручок ванили • 1 ст. ложка малинового варенья • соль • сахар по вкусу • 5–6 штук свежей клубники

Переберите и промойте крупу, поместите в чашу мультиварки. Залейте горячим молоком, варите 20 минут в режиме «Молочная каша». За 5 минут до окончания варки положите сливочное масло, обычный и ванильный сахар, немного посолите. В готовую кашу добавьте свежую клубнику, украсьте капельками варенья.

72 Каша рисовая «Малинка»

1 стакан риса • 2,5 стакана молока • 40 г сливочного масла • 2 ст. ложки малинового сиропа или варенья • 2 ст. ложки сахарной пудры • 3 ст. ложки свежих ягод малины • соль по вкусу

Промытый рис поместите в чашу мультиварки, залейте молоком, посолите, готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Затем добавьте сироп, масло и поддержите в режиме подогрева около 10 минут. Сверху посыпьте готовую кашу сахарной пудрой, украсьте ягодами свежей малины.

73 Рисовая каша с лаймом и апельсином

1 стакан пропаренного риса • 2 стакана молока • 3 ст. ложки воды • 50 г сливочного масла • 1 лайм • 1 апельсин • соль и сахар по вкусу

Промойте рис в холодной воде, поместите в чашу мультиварки. Добавьте молоко, воду, сахар и соль. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Очистите апельсин, нарежь-

те мякоть ломтиками, а цедру лайма натрите на терке. Добавьте подготовленный апельсин, тщательно перемешайте, добавьте сливочное масло и посыпьте цедрой лайма.

74 Молочная рисовая каша «Кокосовая»

1 стакан риса • 2 стакана кокосового молока • 200 г консервированных ананасов • 2 ст. ложки кокосовой стружки • сахар и соль по вкусу

Промытый рис выложите в чашу мультиварки, залейте молоком, приправьте по вкусу сахаром и солью. Готовьте до сигнала в режиме «Молочная каша». Ананасы выньте из банки, слейте жидкость. Нарежьте кубиками, смешайте с кашей. В тарелках посыпьте кокосовой стружкой.

75 Рисово-гречневая каша с яблоками

½ стакана гречневой крупы • ½ стакана риса • ½ стакана воды • 1,5 стакана молока • 2 консервированных яблока • соль и оливковое масло по вкусу

Гречку и рис промойте, положите в мультиварку и залейте смесью горячей воды и горячего молока, посолите. Включите режим «Молочная каша» и варите до готовности. Переведите в режим «Подогрев» и потомите около 10 минут. Кашу разложите в тарелки, заправьте маслом, украсьте кусочками консервированных яблок.

76 Рисовая каша с абрикосами

1 стакан риса • 2,5 стакана молока • 2 ст. ложки абрикосового сиропа • 6–8 абрикосов • 30 г сливочного масла • 1 ч. ложка апельсиновой цедры • соль по вкусу

Рис промойте и переберите, всыпьте в чашу мультиварки. Абрикосовый сироп разведите в 50 мл подогретого молока, смешайте с остальным молоком, залейте рис. Посолите и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев». Абрикосы разрежьте, удалите косточки, нарежьте ломтиками и разогрейте в течение 2–3 минут отдельно на сковороде со сливочным маслом. Разложите готовую кашу в тарелки, украсьте подготовленными кусочками абрикосов, посыпьте тертой цедрой апельсина.



Молочная рисовая каша с апельсиновым сиропом

77 Рис с соусом песто

1 стакан риса • 2 стакана воды • 1 горсть свежих листьев базилика
• 50 г сыра пармезан • 2 ст. ложки кедровых орехов • 4 ст. ложки оливкового масла • черный молотый перец • соль

Рис переберите и промойте, всыпьте в чашу мультиварки, влейте воду, посолите и готовьте до сигнала в режиме «Рис». Базилик вымойте и обсушите салфеткой, выложите в блендер (2–3 листика отложите). Добавьте кусочки сыра, орешки, масло, перец и немного соли. Доведите до однородного состояния. Подавайте рис, полив соусом и украсив оставшимися листьями базилика.

78 Красный рис с винно-медовой заправкой

1 стакан красного риса • 2 стакана воды • 1 ст. ложка меда • 1 ч. ложка винного уксуса • 1 ст. ложка оливкового масла • 2 ст. ложки красного вина • специи • зелень и соль по вкусу

Поместите в чашу мультиварки рис, влейте воду, добавьте специи и соль, готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Отдельно смешайте уксус, оливковое масло, мед и вино и нагрейте до кипения. Добавьте заправку к рису, перемешайте. Посыпьте измельченной зеленью.

79 Рис с шоколадно-винным соусом

1 стакан риса • 2 стакана воды • 50 г сыра твердых сортов • 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов • 2 ст. ложки оливкового масла • 50 г горького шоколада • 3 ст. ложки красного вина • 20 г сливочного масла • черный молотый перец и соль по вкусу

Рис всыпьте в чашу мультиварки, влейте воду, посолите и готовьте до сигнала в режиме «Рис». Добавьте кусочки сыра, орехи, оливковое масло, перец и соль. Отдельно на сковороде в сливочном масле готовьте в течение 2–3 минут тертый шоколад и вино. Полейте полученным соусом рис.

80 Рис с томатным соусом и грибами

1 стакан риса • 2 стакана воды • 50 г сыра твердых сортов • 300 г шампиньонов • 3 ст. ложки томатного соуса • 1 луковица • 2 сливы • 2 ст. ложки оливкового масла • 1 ст. ложка красного вина • черный молотый перец и соль по вкусу

Рис всыпьте в чашу мультиварки, влейте воду, посолите и готовьте до сигнала в режиме «Рис». Очищенный лук, сливы без косточек и шампиньоны порежьте. Потушите с томатным соусом и маслом подготовленные сливы и лук отдельно на сковороде. В конце готовки поперчите, добавьте красное вино. Подавайте рис, полив соусом и посыпав тертым сыром.

81 Рис с изюмом, черносливом и орехами

1 стакан риса • 2 стакана воды • 1 ст. ложка изюма • 100 г чернослива без косточек • 1 ст. ложка измельченных ядер лесных орехов • 2 ст. ложки оливкового масла • щепотка карри • соль по вкусу

Чернослив и изюм предварительно замочите, затем чернослив нарежьте. Рис всыпьте в чашу мультиварки, влейте воду, добавьте карри, посолите и готовьте до сигнала в режиме «Рис» или «Плов». Добавьте оливковое масло, подготовленные чернослив и изюм, перемешайте. Дайте постоять в режиме подогрева 10 минут. Подавайте рис, посыпав измельченными орехами.

82 Рис с гранатовыми зернами и сыром

1 стакан риса • 2 стакана воды • 70 г сыра твердых сортов • 3 ст. ложки зерен граната • 2 ст. ложки оливкового масла • 1 ст. ложка гранатового сока • несколько листиков базилика • щепотка карри • красный молотый перец и соль по вкусу

Рис переберите и промойте, всыпьте в чашу мультиварки, влейте воду, добавьте карри, посолите и готовьте до сигнала в режиме «Рис». Добавьте сок граната, оливковое масло, гранатовые зерна, перец, перемешайте. Дайте постоять в режиме подогрева около 10 минут. Подавайте рис, посыпав тертым сыром и листиками базилика.

83 Рис с миндалем и мягким сыром

1 стакан риса • 1 стакан молока • 1 стакан воды • 2 ст. ложки дробленого миндаля • 100 г мягкого сыра • сахар и соль по вкусу

Рис выложите в чашу мультиварки, залейте смесью молока и воды, посолите, добавьте сахар и готовьте до сигнала в режиме «Рис». Сыр мелко нарежьте, добавьте вместе с миндалем к рису, перемешайте.



Рис с соусом песто

84 Рис с сушеными помидорами

1 стакан риса • 2 стакана воды • 200 г сушеных помидоров • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки оливкового масла • 1 ч. ложка сушеного базилика • черный молотый перец • соль

Лук измельчите и обжаривайте 10 минут в масле в режиме «Выпечка». Добавьте мелко нарезанные сушеные помидоры и сушеный базилик, готовьте еще 5 минут. Всыпьте рис, влейте воду, добавьте перец и соль. Готовьте до сигнала в режиме «Плов». Перемешайте и дайте настояться 10 минут.

85 Рис с сушеными грибами

1 стакан риса • 2 стакана воды • 100 г сушеных грибов • 1 ст. ложка муки • 30 г сливочного масла • соль по вкусу

Грибы отдельно отварите в подсоленной воде. Готовые грибы выньте из воды, нарежьте маленькими кусочками. Оставьте в кастрюле ¼ стакана грибного бульона. Нагревайте его, добавляя постепенно муку, масло и перемешивая. В чашу мультиварки поместите рис, влейте воду, посолите и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте подготовленные грибы, полученный соус и готовьте еще 10 минут в режиме «Рис».

86 Рис с сушеными оливками

1 стакан риса • 2 стакана воды • 200 г сушеных оливок без косточек • 2 головки репчатого лука • 2 моркови • 2 ст. ложки оливкового масла • 1 ч. ложка орегано • черный молотый перец • соль по вкусу

Лук и морковь очистите, мелко нарежьте и обжаривайте 10 минут в масле в режиме «Выпечка». Добавьте мелко нарезанные сушеные оливки и орегано, готовьте еще 5 минут. Всыпьте рис, влейте воду, поперчите и добавьте соль. Готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Перемешайте и дайте настояться 10 минут в режиме подогрева.

87 Рис с сушеной морковью и луком

1 стакан риса • 2 стакана воды • 100 г сушеной моркови • 1 головка репчатого лука • 1 ст. ложка оливкового масла • несколько перьев зеленого лука • черный молотый перец • соль по вкусу

Лук очистите, нарежьте маленькими ломтиками и обжаривайте 10 минут в масле в режиме «Вы-

печка». Добавьте мелко нарезанную сушеную морковь и готовьте еще около 5 минут. Всыпьте рис, влейте воду, добавьте перец и соль. Готовьте до сигнала в режиме «Плов». Перемешайте и дайте настояться 10 минут. Готовое блюдо посыпьте измельченным зеленым луком.

88 Рис со стручковой фасолью и сушеной морковью

1 стакан риса • 2 стакана воды • 100 г фиолетовой стручковой фасоли • 1 ст. ложка оливкового масла • 2 ст. ложки сушеной моркови • щепотка куркумы • молотый красный перец • зелень и соль по вкусу

Рис поместите в чашу мультиварки, влейте воду, добавьте очищенную от грубых волокон и нарезанную фасоль. Добавьте также сушеную морковь, куркуму, перец. Посолите, заправьте маслом, перемешайте и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью.

89 Красный рис с сушеным луком и помидорами

1 стакан красного риса • 2 стакана воды • 2 ст. ложки измельченного сушеного лука • 2 помидора • 3 ст. ложки томатного сока • 1 ст. ложка оливкового масла • несколько перьев зеленого лука • черный молотый перец • соль по вкусу

Рис поместите в чашу мультиварки, влейте воду, добавьте сушеный лук, перец и соль. Готовьте до сигнала в режиме «Плов». Помидоры нарежьте, добавьте с томатным соком к рису и готовьте 15 минут в режиме «Выпечка». Перемешайте, заправьте маслом и дайте настояться 10 минут. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

90 Гречка с сушеными грибами и луком

1 стакан гречневой крупы • 100 г сушеных лесных грибов • 1 ст. ложка сушеного лука • 1 ст. ложка растительного масла • зелень и соль по вкусу

Отдельно сварите грибы в подсоленной воде, выньте, нарежьте маленькими кусочками. Гречневую крупу всыпьте в чашу мультиварки, добавьте 2 стакана грибного бульона, сушеный лук и готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Добавьте грибы, масло и подержите 10 минут в режиме «Подогрев». Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью.



Рис с сушеными помидорами

91 Гречневая каша с морковью

1 стакан гречневой крупы • 2 стакана воды • 2 моркови • 2 ст. ложки сливочного масла • зелень петрушки • соль по вкусу

Крупку переберите и промойте. Морковь очистите и нарежьте кубиками. Готовьте морковь в масле в чаше мультиварки в режиме выпечки 15 минут, подлив 100 мл воды. Всыпьте крупку, влейте воду, посолите. Готовьте в режиме «Гречка» до сигнала, добавьте масло и измельченную зелень.

92 Гречневая каша с кабачком и грибами

1 стакан гречневой крупы • 300 г свежих шампиньонов • 2,5 стакана воды • 1 кабачок • 3 ст. ложки растительного масла • 2–3 зубчика чеснока • 2 луковицы • зелень укропа и петрушки • соль по вкусу

Крупку переберите, промойте в холодной воде. Кабачок вымойте, очистите и нарежьте крупными кубиками, грибы вымойте и нашинкуйте. Лук очистите и порежьте полукольцами, чеснок пропустите через пресс. В чашу мультиварки налейте растительное масло, обжарьте лук и чеснок в программе «Жарка». Затем добавьте грибы и кабачок, немного посолите, готовьте на той же программе 5–7 минут. Всыпьте крупку, добавьте соль и залейте все водой. Готовьте в режиме «Тушение» около 50 минут. Готовое блюдо посыпьте мелко порезанной зеленью петрушки и укропа.

93 Гречневая каша с цветной капустой

1 стакан гречневой крупы • 200 г цветной капусты • 1 луковица • 1 яйцо • 1 стакан молока • 1,5 стакана воды • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Цветную капусту разберите на соцветия, нарежьте. Лук очистите, нарежьте маленькими кусочками. Промытую крупку поместите в чашу мультиварки, добавьте подготовленные овощи, влейте молоко и воду, посолите. Готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Яйцо сварите вкрутую, немного охладите, очистите, мелко нарежьте. Добавьте подготовленное яйцо и масло, перемешайте, дайте постоять 5–7 минут в режиме «Подогрев».

94 Гречневая каша с сыром

1 стакан гречневой крупы • 1,5 стакана молока • ½ стакана воды • 50 г сливочного масла • 40 г сыра • несколько перьев зеленого лука • соль

Крупку поместите в чашу. Добавьте соль, масло, влейте молоко и воду. Готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Лук мелко порежьте, сыр натрите. Добавьте их в кашу, включите режим «Подогрев» и дайте постоять около 10 минут.

95 Гречневая каша с болгарским перцем

1 стакан гречневой крупы • 2 стакана воды • 2 ст. ложки растительного масла • 3 консервированных болгарских перца • 4 ст. ложки томатного сока • соль по вкусу

Крупку поместите в чашу, добавьте воду, соль и готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Перцы нарежьте полосками, добавьте с томатным соком и маслом в кашу. Перемешайте, дайте постоять в режиме подогрева 7–8 минут.

96 Гречневая каша с куриной печенью и зеленью

1 стакан гречневой крупы • 1 стакан воды • 1 стакан молока • 2 ст. ложки растительного масла • 200 г куриной печени • молотый перец • зелень и соль по вкусу

В режиме жарки на масле готовьте 20 минут печень, выньте из чаши. Крупку поместите в чашу, добавьте молоко и воду, посолите и готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Поперчите, добавьте подготовленную печень, перемешайте. Подержите в режиме подогрева 6–7 минут, затем посыпьте измельченной зеленью.

97 Гречневая каша с баклажанами

1 стакан гречневой крупы • 2 стакана воды • 2 небольших баклажана • 2 ст. ложки оливкового масла • соль по вкусу

Баклажаны разрежьте, замочите на 30 минут в соленой воде. Затем выньте, очистите, нарежьте небольшими кубиками. Крупку поместите в чашу мультиварки, добавьте воду, подготовленные баклажаны, масло и соль. Готовьте в режиме «Гречка» до сигнала, затем подержите в режиме подогрева 10 минут.



Гречневая каша с морковью

98 Пшенинная каша с изюмом

1 стакан пшена • 2 стакана молока • 2 стакана воды • 2–3 ст. ложки изюма • 2 ст. ложки сливочного масла • сахар и соль по вкусу

Пшено обдайте кипятком, промойте и выложите в чашу. Добавьте изюм, сахар и соль. Залейте смесью молока и воды. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Перемешайте с маслом, дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев».

99 Пшенинная каша с ревенем

1 стакан пшена • 200 г черенков ревеня • 2 стакана молока • 1 стакан воды • 2 ст. ложки сливочного масла • сахар и соль по вкусу

Пшено обдайте кипятком, промойте и выложите в чашу мультиварки. Добавьте сахар и соль, залейте смесью молока и воды. Черенки ревеня промойте, нарежьте небольшими кусочками, добавьте в чашу. Перемешайте ингредиенты. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Добавьте масло, перемешайте и дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев».

100 Пшенинная каша с курагой

1 стакан пшена • 2 стакана молока • 2 стакана воды • 200 г кураги • 2 ст. ложки сливочного масла • цедра ½ апельсина • соль по вкусу

Курагу предварительно замочите на 2–3 часа, промойте, нарежьте небольшими кусочками. Пшено залейте на 2 минуты кипятком, слейте воду. Промойте крупу и выложите в чашу. Добавьте курагу, смесь молока и воды, посолите. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Добавьте цедру апельсина и сливочное масло, перемешайте и дайте настояться 10 минут в режиме подогрева.

101 Пшенинная каша с абрикосами

1 стакан пшена • 2 стакана молока • 1,5 стакана воды • 5–6 абрикосов • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 ст. ложка абрикосового сиропа • соль по вкусу

Абрикосы разрежьте пополам, удалите косточки. Промытое и ошпаренное кипятком пшено выложите в чашу мультиварки. Добавьте смесь молока и воды, посолите. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Добавьте

кусочки абрикосов, сливочное масло, абрикосовый сироп, осторожно перемешайте и дайте постоять 12–15 минут в режиме подогрева.

102 Пшенинная каша с черносливом и грецкими орехами

1 стакан пшена • 2,5 стакана отвара из-под чернослива • 150 г чернослива без косточек • 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов • 30 г сливочного масла • 2 ч. ложки меда • соль по вкусу

Чернослив предварительно замочите на 2 часа, нарежьте полосками, отварите в течение 5–7 минут в воде. Промытое и ошпаренное кипятком пшено выложите в чашу мультиварки. Добавьте 2,5 стакана воды, в которой варился чернослив, кусочки чернослива, посолите. Готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Добавьте сливочное масло, мед, измельченные грецкие орехи, осторожно перемешайте и дайте постоять 15 минут в режиме подогрева.

103 Пшенинная каша со сливами

1 стакан пшена • 2 стакана воды • 1 стакан молока • 200 г слив • 1 ст. ложка растительного масла • 30 г сливочного масла • сахар и соль по вкусу

Сливы разрежьте, удалите косточки, потушите отдельно на сковороде в растительном масле в течение 2–3 минут. Пшено промойте, залейте на 2 минуты кипятком, после чего слейте воду. Выложите пшено в чашу мультиварки, добавьте молоко, воду, сахар и соль. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Добавьте сливочное масло, сливы, осторожно перемешайте и дайте постоять 12–15 минут в режиме подогрева.

104 Пшенинная каша с грушами

1 стакан пшена • 2,5 стакана молока • 3 груши • 30 г сливочного масла • молотый имбирь • сахар и соль по вкусу

Груши разрежьте, удалите сердцевину, очистите и мелко нарежьте. В чашу мультиварки выложите предварительно ошпаренное и промытое пшено, добавьте подготовленные груши, молоко, сахар и соль. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Затем добавьте имбирь и масло, осторожно перемешайте и еще 10 минут держите в режиме подогрева.



Пшениная каша с изюмом

105 Пшеничная каша с тыквой и яблоками

1 стакан пшена • 500 г мякоти тыквы • 2 яблока • 3 стакана молока • сахар и соль по вкусу

Тыкву и очищенные яблоки натрите на терке, поместите в чашу. Пшено залейте кипятком, через минуту воду слейте, промойте крупу и выложите в мультиварку поверх тыквы и яблок. Залейте молоком, добавьте сахар и соль по вкусу. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Перемешайте и дайте настояться 10–15 минут в режиме «Подогрев».

106 Пшеничная каша с яблоками и орехами

1 стакан пшена • 3 яблока • 2 стакана молока • 2,5 стакана воды • 30 г сливочного масла • 3 ст. ложки измельченных ядер орехов • сахар и соль по вкусу

Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке. Пшено переберите, промойте, залейте кипятком на 2 минуты, затем слейте воду. Выложите подготовленную крупу в чашу мультиварки, добавьте масло и подготовленные яблоки. Залейте молоком и водой, добавьте сахар и соль по вкусу. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. После этого добавьте половину измельченных орехов, перемешайте и дайте настояться около 15 минут в режиме «Подогрев». Готовую кашу разложите по тарелкам, посыпьте оставшимися орехами.

107 Пшеничная каша с тыквой на кокосовом молоке

1 стакан пшена • 400 г мякоти тыквы • 30 г сливочного масла • 2 стакана кокосового молока • 2 стакана воды • 2 ст. ложки измельченных ядер орехов • соль по вкусу

Мякоть тыквы нарежьте маленькими кубиками. Пшено переберите, промойте, залейте кипятком и оставьте на 2–3 минуты, после чего слейте воду. Положите подготовленную крупу в чашу мультиварки, добавьте масло и подготовленные кусочки тыквы. Залейте кокосовым молоком и водой, добавьте соль по вкусу. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. После этого перемешайте кашу и дайте посто-

ять около 10–12 минут в режиме «Подогрев». Готовую кашу разложите по тарелкам, посыпьте измельченными орехами.

108 Пшеничная каша с овощами

1 стакан пшена • 4,5 стакана воды • 1 болгарский перец • 1 морковь • растительное масло и соль по вкусу

В мультиварку влейте 1 стакан воды. Очищенную морковь и болгарский перец без семян поместите сверху на решетку и готовьте 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду. Овощи измельчите и отложите. Пшено всыпьте в мультиварку, добавьте воду и соль. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Затем добавьте масло, подготовленные морковь и перец, перемешайте и подержите несколько минут в режиме подогрева.

109 Пшеничная каша молочная с медом и изюмом

1 стакан пшена • 5 стаканов молока • 2 ч. ложки меда • 2 ст. ложки изюма без косточек • 2 ст. ложки сливочного масла • соль по вкусу

Пшено промойте и высыпьте в чашу мультиварки, добавьте подогретое молоко, в котором был предварительно разведен мед. Немного подсолите и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Изюм залейте кипятком, дайте постоять 20 минут. Слейте воду. Добавьте изюм и сливочное масло в готовую кашу и дайте постоять в режиме подогрева 5–7 минут.

110 Пшеничная каша с бананами

1 стакан пшена • 4 стакана молока • 2 банана • соль • сахар и сливочное масло по вкусу

Пшено промойте и всыпьте в чашу мультиварки, залейте теплым молоком, добавьте соль и сахар по вкусу, готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Бананы очистите и натрите на крупной терке. Добавьте подготовленные бананы вместе со сливочным маслом в готовую кашу, перемешайте и дайте настояться 10 минут в режиме подогрева.



Пшеничная каша с тыквой и яблоками

111 Перловая каша с овощами

1 стакан перловой крупы • 200 г соцветий брокколи • 1 морковь • 1 болгарский перец • 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Крупку переберите, замочите на 3 часа в холодной воде, слейте воду. Переложите в чашу, залейте 3,5 стаканами воды, посолите, готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Переложите в другую посуду под крышку. В чаше на масле в режиме «Выпечка» готовьте, помешивая, 10 минут соцветия брокколи, нарезанные кубиками морковь и перец без семян. Добавьте кашу, перемешайте и готовьте еще 5–7 минут.

112 Перловая каша с брокколи

1 стакан перловой крупы • 3 стакана воды • ½ стакана молока • 300 г соцветий брокколи • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Крупку переберите, замочите на 2,5–3 часа в холодной воде, после чего слейте воду и переложите в чашу мультиварки. Залейте холодной водой и молоком, посолите и готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Переложите в другую посуду под крышку. В чаше на растительном масле в режиме выпечки готовьте, помешивая, 5–7 минут соцветия брокколи. Добавьте кашу, перемешайте и оставьте в режиме «Подогрев» на 5 минут.

113 Перловая каша с кабачками

1 стакан перловой крупы • 300 г мякоти кабачков • 1 стакан молока • 2 стакана воды • 30 г сливочного масла • 1 ст. ложка растительного масла • карри и соль по вкусу

Перловую крупку замочите на ночь, воду слейте. Мякоть кабачков нарежьте небольшими кубиками и обжарьте 15 минут в режиме «Выпечка» с добавлением соли и растительного масла. Крупку промойте, переложите в чашу мультиварки, залейте смесью молока и воды, добавьте карри, посолите и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Добавьте подготовленные кусочки кабачка и сливочное масло, перемешайте и подержите 5–7 минут в режиме подогрева.

114 Перловая каша с тыквой

1 стакан перловой крупы • 300 г мякоти тыквы • 1 стакан молока • 2 стакана воды • 40 г сливочного масла • соль по вкусу

Мякоть тыквы нарежьте небольшими кубиками. Крупку переберите, замочите на 2–3 часа

в холодной воде. Слейте воду, переложите крупку в мультиварку, залейте смесью молока и воды, добавьте подготовленную мякоть тыквы, посолите и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Перемешайте с маслом и подержите еще 8–10 минут в режиме подогрева.

115 Перловая каша с морковью

1 стакан перловой крупы • 2 моркови • 1 стакан молока • 1,5 стакана воды • 40 г сливочного масла • соль по вкусу

Морковь очистите, варите 7 минут в режиме «Варка на пару», влив в чашу 2 стакана воды, нарежьте небольшими кубиками. Крупку переберите, замочите на 4 часа в холодной воде. Слейте воду, переложите крупку в чашу мультиварки, залейте смесью молока и воды, добавьте подготовленную морковь, посолите и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Перемешайте, добавьте масло и подержите еще 10 минут в режиме подогрева.

116 Перловая каша с луком

1 стакан перловой крупы • 2 луковицы • 2 ст. ложки растительного масла • 1 стакан молока • 2 стакана воды • соль по вкусу

Лук очистите, мелко нарежьте, обжарьте до золотистого цвета на растительном масле в режиме «Выпечка», добавив соль. Крупку переберите, замочите на 2–3 часа в холодной воде. Слейте воду, переложите крупку в чашу мультиварки, залейте смесью молока и воды, посолите и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Перемешайте, добавьте подготовленный лук и подержите еще 10–12 минут в режиме подогрева.

117 Перловая каша с морковью и луком

1 стакан перловой крупы • 2 моркови • 2 луковицы • 2 ст. ложки растительного масла • 1,5 стакана молока • ½ стакана воды • соль по вкусу

Морковь и лук очистите, мелко нарежьте, жарьте 15 минут на растительном масле в режиме «Выпечка», добавив соль. Извлеките из чаши, поместите туда крупку, залейте смесью молока и воды, посолите и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Добавьте подготовленные овощи, подержите еще 10 минут в режиме подогрева.



Перловая каша с овощами

118 Перловая каша с овощами и грибами

1 стакан перловой крупы • 3 стакана воды • 200 г шампиньонов • 200 г овощной смеси (горошек, кукуруза, морковь и т.п.) • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Крупку замочите на ночь в холодной воде. Нарезанные грибы и овощи обжарьте 15 минут в масле в режиме «Выпечка». Всыпьте промытую крупку, влейте воду, посолите, готовьте в режиме «Тушение» 50 минут.

119 Перловая каша с грибами и зеленью

1 стакан перловой крупы • 1 морковь • 2 луковицы • 200 г лесных грибов • 2 ст. ложки растительного масла • 2 стакана молока • зелень и соль по вкусу

Морковь, лук и грибы нарежьте и жарьте на масле с солью в режиме «Выпечка» 15 минут. Извлеките. Предварительно замоченную на ночь крупку промойте, поместите в чашу, залейте молоком, посолите и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Соедините с грибами и овощами, подержите 10 минут в режиме подогрева. Посыпьте зеленью.

120 Перловая каша с сельдереем и имбирем

1 стакан перловой крупы • 3 стакана воды • 200 г черешкового сельдерея • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Крупку замочите на 6 часов в холодной воде, после чего воду слейте. Всыпьте перловую крупку в смазанную маслом чашу мультиварки, влейте воду, добавьте нарезанный сельдерей, посолите и готовьте в режиме «Плов» до сигнала.

121 Перловая каша с овощами и перцем

1 стакан перловой крупы • 3 стакана воды • 2 луковицы • 2 моркови • 3 ст. ложки растительного масла • молотый красный перец • соль

Крупку замочите на ночь. Лук и морковь очистите, нарежьте и обжаривайте на масле 15 минут в режиме «Выпечка». Извлеките. Всыпьте крупку в чашу, влейте воду, добавьте поджа-

ренные овощи, посолите и готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Добавьте молотый перец, соедините с овощами.

122 Перловая каша с луком и грибами

1 стакан перловой крупы • 3 стакана воды • 2 луковицы • 200 г шампиньонов • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Крупку замочите на ночь. Лук очистите, нарежьте небольшими ломтиками. Грибы также мелко нарежьте. Жарьте в режиме «Выпечка» подготовленные грибы и лук на растительном масле 15 минут. Всыпьте перловую крупку в чашу мультиварки, влейте воду, посолите и готовьте в режиме «Плов» до сигнала.

123 Перловая каша со свеклой и луком

1 стакан перловой крупы • 3 стакана воды • 2 луковицы • 2 небольших свеклы • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Крупку замочите на ночь. Свеклу отварите, охладите, очистите и нарежьте маленькими кубиками. Лук очистите, нарежьте маленькими ломтиками, жарьте 10 минут на растительном масле в режиме «Выпечка». Всыпьте перловую крупку в чашу, влейте воду, добавьте подготовленную свеклу, посолите и готовьте в режиме «Тушение» около 1 часа. Перемешайте, оставьте постоять в режиме подогрева 10 минут.

124 Перловая каша с баклажаном

1 стакан перловой крупы • 3 стакана воды • 1 луковица • 1 небольшой баклажан • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Крупку замочите на ночь. Баклажан очистите, разрежьте, замочите на 30 минут в соленой воде, затем мелко нарежьте. Лук очистите, измельчите. Обжарьте в режиме «Выпечка» в течение 15 минут подготовленные лук и баклажан на растительном масле. Всыпьте перловую крупку в чашу мультиварки, добавьте воду, посолите и готовьте в режиме «Тушение» около 1 часа. Перемешайте, оставьте постоять в режиме подогрева 10 минут.



Перловая каша с овощами и грибами

125 Ячневая каша со свежими овощами

2 стакана ячневой крупы • 5 стаканов воды • 2 помидора • 2 стебля сельдерея • 3 ст. ложки растительного масла • зелень по вкусу • соль

Крупку переберите и промойте, поместите в чашу мультиварки. Посолите, залейте водой и варите в режиме «Каша» до сигнала. Помидоры нарежьте мелкими кубиками, сельдерея — колечками, зелень измельчите. Заправьте кашу растительным маслом, смешайте с подготовленными овощами и зеленью.

126 Ячневая каша «Томатная»

½ стакана ячневой крупы • 1 луковица • 1,5 стакана воды • ½ стакана томатного сока • 3 ст. ложки растительного масла • 2 помидора • зелень петрушки и соль по вкусу

Луковицу очистите, мелко нарежьте, жарьте в режиме «Выпечка» 10 минут с растительным маслом. Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы и нарежьте маленькими кусочками. Добавьте к луку, готовьте еще 10 минут, извлеките. Крупку переберите, промойте, поместите в чашу мультиварки. Посолите, влейте воду и томатный сок. Готовьте в режиме «Каша» до сигнала. Добавьте в кашу подготовленные лук и помидоры, измельченную зелень петрушки и подержите 10 минут в режиме «Подогрев».

127 Рассыпчатая ячневая каша с морковью и тыквой

1 стакан ячневой крупы • 2,5 стакана воды • 2 моркови • 100 г мякоти тыквы • растительное масло и соль по вкусу

Морковь очистите, нарежьте маленькими кубиками. Мякоть тыквы мелко нарежьте или натрите на крупной терке. В смазанную маслом чашу поместите подготовленные овощи, готовьте 15 минут в режиме «Выпечка». Добавьте промытую крупку, налейте воду, посолите. Готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Дайте постоять 6–8 минут в режиме «Подогрев».

128 Ячневая каша с цукини

½ стакана ячневой крупы • 1,5 стакана воды • 2 молодых цукини • 2 ст. ложки растительного масла • молотый имбирь и соль по вкусу

Цукини вымойте, очистите, нарежьте маленькими кубиками и обжарьте 15 минут в масле

в режиме «Выпечка». Извлеките. Промойте крупку, поместите в чашу мультиварки. Залейте водой, посолите. Готовьте в режиме «Каша» до сигнала, затем добавьте подготовленные цукини и имбирь, перемешайте, дайте постоять в режиме подогрева 8–10 минут.

129 Ячневая каша с тушенкой

1 стакан ячневой крупы • 1 стакан молока • 1 стакан воды • 150 г говяжьей тушенки • 30 г сливочного масла • несколько перьев зеленого лука • красный молотый перец • соль по вкусу

Промытую ячневую крупку поместите в чашу мультиварки, добавьте смесь молока и воды, посолите. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Затем добавьте масло, тушенку, хорошо перемешайте и готовьте еще 10 минут в режиме тушения. Добавьте измельченный лук и перец, подержите в режиме «Подогрева» еще 5–7 минут.

130 Ячневая каша с клюквой и киселем

½ стакана ячневой крупы • 1 стакан воды • 1,5 стакана клюквенного морса • 4 ст. ложки ягод клюквы • 1 ст. ложка крахмала • 1 ст. ложка сливочного масла • сахар и соль по вкусу

Отдельно сварите кисель, используя 2 ст. ложки клюквы, крахмал и ½ стакана воды. Промытую крупку поместите в чашу, добавьте воду и морс, посолите и при желании добавьте сахар. Готовьте в режиме «Каша», затем добавьте масло, подержите в режиме подогрева 5–7 минут. Готовую кашу украсьте ягодами клюквы, полейте киселем.

131 Ячневая каша с баклажанами и чесноком

1 стакан ячневой крупы • 2 стакана воды • 1 небольшой баклажан • 2 зубчика чеснока • растительное масло и соль по вкусу

Баклажан очистите, разрежьте, вымочите в подсоленной воде и нарежьте маленькими кубиками. Зубчики чеснока очистите, измельчите. В чашу мультиварки влейте масло, обжаривайте баклажаны и чеснок в режиме «Выпечка» 15 минут. Добавьте промытую крупку, влейте воду. Посолите, перемешайте и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Дайте постоять 10 минут в режиме «Подогрев».



Ячневая каша со свежими овощами

132 Манная каша с орехами и гранатом

½ стакана манной крупы • 3,5 стакана молока • 2 ст. ложки сливочного масла • 2 ст. ложки зерен граната • 2 ст. ложки несоленых жареных орехов • 1 груша • сахар • щепотка соли • листья мяты

Крупку выложите в чашу. Добавьте масло, сахар, соль. Залейте молоком. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. В тарелках украсьте тонкими ломтиками очищенной груши, зернами граната, орехами и листиками мяты.

133 Манная каша с клюквой и лимонной цедрой

3 ст. ложки манной крупы • 2,5 стакана молока • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 ст. ложка цедры лимона • 2 ст. ложки ягод клюквы • 4–5 сушеных лимона • сахар и соль по вкусу

Манную крупку выложите в чашу мультиварки. Добавьте масло, сахар и соль. Залейте кипящим молоком и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Посыпьте цедрой лимона и поддержите несколько минут в режиме «Подогрев». Сушеные лимоны очистите от зерен, разрежьте. Выложите кашу в тарелки, украсьте ягодами клюквы и нарезанными сушеными лимонами.

134 Манная каша с апельсинами

½ стакана манной крупы • 3 стакана молока • 2 ст. ложки сливочного масла • 2 апельсина • сахар и соль по вкусу

Крупку выложите в чашу. Добавьте масло, сахар, соль, тертую цедру апельсина. Залейте молоком и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. В тарелках украсьте кружками очищенного апельсина.

135 Манная каша с шоколадом и медом

4 ст. ложки манной крупы • 3,5 стакана молока • 30 г сливочного масла • 100 г шоколада • 1 ст. ложка меда • соль по вкусу

В чашу влейте горячее молоко, всыпьте, помешивая, крупку, посолите. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Добавьте масло и мед, перемешайте. Разложите кашу на тарелки и посыпьте натертым на мелкой терке шоколадом.

136 Манная каша с миндалем и печеньем

2,5 ст. ложки манной крупы • 500 мл молока • 125 мл сливок • 1 пакетик ванильного сахара • 3 ст. ложки сахара • 2 ст. ложки сливочного масла • 100 г миндаля • 2–3 сладких печенья • соль по вкусу

В чашу влейте молоко и сливки, положите сахар, соль, крупку и перемешайте. Готовьте в программе «Молочная каша» до сигнала. Добавьте масло, ванильный сахар и дробленый миндаль. Печенье поломайте кусочками и посыпьте кашу в тарелках.

137 Манная каша с ананасом

3 ст. ложки манной крупы • 2 стакана молока • ½ стакана воды • 100 г свежего или консервированного ананаса • 50 г сливочного масла • соль и сахар по вкусу

В чашу мультиварки влейте горячие молоко и воду, добавьте соль и сахар. Всыпьте крупку, перемешайте. Варите на программе «Молочная каша» до готовности (15 минут). В конце варки положите сливочное масло. Подавайте с кусочками ананаса.

138 Манная каша с тыквой и медом

2 ст. ложка манной крупы • 200 г мякоти тыквы • 2,5 стакана молока • 20 г сливочного масла • 2 ст. ложки меда • соль и сахар по вкусу

Нарежьте тыкву кубиками, выложите в чашу и залейте горячим молоком. Добавьте крупку, сахар и соль. Готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Добавьте масло, перемешайте. Готовую кашу полейте медом.

139 Манная каша с персиками и грушами

½ стакана манной крупы • 3,5 стакана молока • 2 ст. ложки размягченного сливочного масла • 100 г консервированных персиков • 100 г консервированных груш • 1 ст. ложка измельченного миндаля • соль

Крупку выложите в чашу. Добавьте масло и соль. Залейте горячим молоком и готовьте в режиме «Молочная каша» до сигнала. Консервированные фрукты мелко нарежьте. Выложите кашу в тарелки, сверху поместите ломтики подготовленных консервированных фруктов, посыпьте миндалем.



Манная каша с орехами и гранатом

140 Кускус с гранатом и изюмом

1 стакан кускуса • 2 стакана воды • 4 ст. ложки изюма без косточек • 2 ст. ложки зерен граната • 2 ст. ложки сливочного масла • сахар • щепотка соли

Изюм залейте горячей водой на 10 минут, слейте воду. Влейте в мультиварку воду, подогрейте в режиме «Варка на пару» 3 минуты. Поместите кускус, добавьте щепотку соли, сахар, кусочки масла. Через 2 минуты добавьте подготовленный изюм и переключите мультиварку в режим «Подогрев». Дайте настояться 10 минут. Подавайте, посыпав зернами граната.

141 Кускус с черносливом

1 стакан кускуса • 200 г чернослива без косточек • 2 стакана отвара из-под чернослива • 40 г сливочного масла • 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов • сахар и соль по вкусу

Чернослив предварительно замочите на несколько часов в холодной воде, выньте, промойте, нарежьте и отварите в воде с добавлением сахара. Поместите подготовленный чернослив в чашу мультиварки, добавьте отвар из-под чернослива, соль, сливочное масло и кускус. Готовьте в режиме варки на пару 3–4 минуты. Затем поддержите 5–7 минут в режиме подогрева. Готовое блюдо посыпьте измельченными орехами.

142 Кускус с тыквой

1 стакан кускуса • 2 стакана воды • 150 г мякоти тыквы • 50 г сливочного масла • 1 ст. ложка меда • соль по вкусу

В чашу мультиварки влейте горячую воду, посолите, нагрейте до кипения в режиме варки на пару. Добавьте нарезанную маленькими кубиками мякоть тыквы и готовьте около 15 минут. Добавьте кускус и готовьте еще 2–3 минуты. Положите в чашу масло, мед, перемешайте и дайте постоять 7–8 минут в режиме подогрева.

143 Кускус с овощами

1 стакан кускуса • 2 стакана воды • 2 моркови • 1 болгарский перец • 1 луковица • 150 г цветной капусты • 40 г сливочного масла • специи и соль по вкусу

Лук очистите и мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, цветную капусту разберите

на соцветия и нарежьте небольшими кусочками. Болгарский перец очистите от семян, мелко нарежьте. Поместите подготовленные овощи в чашу мультиварки, влейте горячую воду, посолите и готовьте в режиме тушения около 50 минут. Добавьте кускус, специи и готовьте еще 3–4 минуты. Добавьте сливочное масло, поддержите в режиме подогрева около 10 минут.

144 Кускус с помидорами

1 стакан кускуса • 2 помидора • 2 стакана воды • 40 г сливочного масла • 1 ч. ложка томатного соуса • зелень и соль по вкусу

Помидоры нарежьте небольшими ломтиками. В чашу мультиварки поместите масло и кусочки помидоров, посолите и готовьте в режиме выпечки около 10 минут. Затем влейте горячую воду, добавьте кускус, соль и готовьте в режиме варки на пару 2–3 минуты. Добавьте соус, специи, переключите мультиварку в режим «Подогрев». Дайте настояться 10 минут, посыпьте измельченной зеленью.

145 Кускус с баклажаном

1 стакан кускуса • 1 баклажан • 2 стакана воды • 2 ст. ложки растительного масла • молотый перец • соль по вкусу

Баклажан разрежьте вдоль, поддержите 30 минут в подсоленной воде. Выньте, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Поместите в чашу мультиварки, добавьте масло, обжарьте в режиме «Выпечка» около 15 минут. Влейте горячую воду, добавьте соль, кускус и готовьте в режиме «Варка на пару» 3–4 минуты. Поперчите, поддержите в режиме подогрева около 10 минут.

146 Кускус «Лимонный»

1 стакан кускуса • 2 стакана воды • 1 лимон • 40 г сливочного масла • несколько веточек мяты • сахар и соль по вкусу

В чашу мультиварки влейте горячую воду, добавьте сахар и соль, доведите до кипения в режиме варки на пару, добавьте кускус и готовьте 2–3 минуты. Лимон разрежьте пополам. Одну половину нарежьте кружочками, из второй выжмите сок. Добавьте сок половины лимона и масло в кускус, поддержите в режиме подогрева 5–7 минут. Украсьте готовое блюдо кружочками лимона и листиками мяты.



Кускус с гранатом и изюмом

147 Чечевица с картофелем и тушенкой

1 стакан зеленой чечевицы • 400 г свиной тушенки • 2 картофелины • 1 л воды • зелень петрушки • перец • соль

Чечевицу залейте на ночь холодной водой, слейте воду. Картофель очистите и нарежьте крупными кусками. Тушенку разберите на кусочки. Выложите продукты в чашу, влейте холодную воду, посолите и поперчите. Готовьте в режиме «Тушение» 1 час. Украсьте зеленью петрушки.

148 Чечевица с вермишелью

1 стакан чечевицы • 1,5 стакана воды • 1 стакан молока • 150 г вермишели • 1 морковь • 1 луковица • 1 ст. ложка томатного соуса • 1 ст. ложка растительного масла • соль по вкусу

Вермишель отварите с солью в режиме «Суп», отложите, воду слейте. Лук измельчите. Морковь натрите на терке. Замоченную на ночь чечевицу выложите в чашу, залейте водой и молоком, добавьте подготовленные морковь и лук. Готовьте в режиме тушения 45 минут, затем — в режиме выпечки еще 15 минут. Добавьте вермишель, масло, соус, перемешайте и оставьте в режиме подогрева на 10 минут.

149 Чечевица с картофелем и луком

1 стакан зеленой чечевицы • 2 картофелины • 1 луковица • 2,5 стакана воды • зелень петрушки • молотый перец • тимьян и соль по вкусу

Чечевицу замочите на ночь. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Лук измельчите. Выложите подготовленные продукты в чашу, влейте воду, посолите и поперчите. Готовьте в режиме «Тушение» 45 минут, затем добавьте масло и готовьте в режиме «Выпечка» еще 10 минут. Добавьте измельченную петрушку, листочки тимьяна и поддержите в режиме «Подогрев» 10 минут.

150 Чечевица с копченой курицей

1 стакан чечевицы • 400 г копченой курицы • 2 стакана воды • 1 ч. ложка бальзамического уксуса • 2 ст. ложки оливкового масла • зелень петрушки • молотый перец и соль по вкусу

Чечевицу замочите на ночь. Курицу нарежьте ломтиками. Выложите продукты в чашу, влейте воду, посолите. Готовьте в режиме «Тушение» 45 минут. Добавьте масло, перец, уксус и готовьте в режиме «Выпечка» 15 минут. Украсьте готовое блюдо зеленью петрушки.

151 Чечевица с грибами

1 стакан чечевицы • 400 г лесных грибов • 1 стакан воды • 1 стакан грибного бульона • 2 ст. ложки оливкового масла • щепотка молотого имбиря • зелень и соль по вкусу

Чечевицу залейте на ночь. Грибы переберите, промойте, нарежьте. Жарьте в масле в режиме «Выпечка» 15 минут. Добавьте чечевицу, влейте воду и бульон, посолите. Готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте измельченную зелень и имбирь, дайте постоять в режиме подогрева около 5–7 минут.

152 Чечевица с овощами

1 стакан чечевицы • 2,5 стакана воды • 2 помидора • 1 молодой кабачок • 200 г цветной капусты • 1 луковица • 1 ст. ложка растительного масла • специи и соль по вкусу

Предварительно замоченную на ночь чечевицу поместите в чашу мультиварки, добавьте воду, специи. Помидоры нарежьте маленькими ломтиками. Кабачок очистите и нарежьте небольшими кубиками, лук очистите и нарежьте полукольцами. Цветную капусту разберите на соцветия, нарежьте. Подготовленные овощи добавьте в чашу. Посолите и готовьте в режиме тушения около 1 часа, затем в режиме выпечки около 12–15 минут.

153 Чечевица с зеленью

1 стакан зеленой чечевицы • 2,5 стакана воды или овощного бульона • 100 г лука-порей • 100 г шпината • несколько перьев зеленого лука • зелень петрушки и кинзы • перец • соль по вкусу

Предварительно замоченную на ночь чечевицу выложите в чашу мультиварки, влейте воду или бульон, посолите и поперчите. Готовьте в режиме тушения около 1 часа. Лук-порей и шпинат нарежьте, добавьте в чашу, перемешайте и готовьте еще около 15–20 минут. Посыпьте предварительно измельченными зеленым луком, петрушкой и кинзой.



Чечевица с картофелем и тушенкой

154 Французский теплый салат из красной фасоли

400 г консервированной красной фасоли • 5 корнишонов • 1 головка красного репчатого лука • 1 ч. ложка бальзамического уксуса • зелень петрушки • 3 ст. ложки оливкового масла • перец и соль по вкусу

Фасоль извлеките из банки, слейте жидкость. Поместите в чашу, заправьте маслом и готовьте 10 минут в режиме «Выпечки». Корнишоны, зелень и лук мелко порежьте, соедините с теплой фасолью. Посолите и поперчите, заправьте уксусом.

155 Теплый салат из красной фасоли с маслинами

400 г консервированной красной фасоли • 100 г ржаных сухариков • 1 ст. ложка маслин без косточек • 1 ч. ложка винного уксуса • 2 ст. ложки растительного масла • соль

В смазанную маслом чашу поместите фасоль и нарезанные кружками маслины. Готовьте 10 минут в режиме «Выпечка». Посолите, заправьте уксусом. В тарелках посыпьте сухариками.

156 Красная фасоль с грибами

400 г консервированной красной фасоли • 5–6 шампиньонов • 1 головка репчатого лука • 4 ст. ложки сметаны • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Грибы и лук измельчите, поместите в смазанную маслом чашу и готовьте 15 минут в режиме выпечки. Добавьте фасоль, перемешайте и продолжайте готовить еще 10 минут. Подавайте, полив сметаной.

157 Красная фасоль с черносливом и морковью

400 г консервированной красной фасоли • 150 г чернослива без косточек • 1 морковь • 2 ст. ложки растительного масла • сахар и соль по вкусу

Очищенную морковь натрите на терке, чернослив измельчите ножом. Поместите в чашу мультиварки, влейте 50 мл воды и масло, готовьте 15 минут в режиме «Выпечка». Добавьте консервированную фасоль, приправьте по вкусу сахаром и солью. Готовьте в том же режиме еще 5–7 минут.

158 Зеленая фасоль с тушенкой и кукурузой

500 г замороженной стручковой фасоли • 400 г говяжьей тушенки • 1 головка репчатого лука • 4 зубчика чеснока • 2 лавровых листа • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 ст. ложки растительного масла • 4 ст. ложки томатной пасты • 1 стакан воды • черный молотый перец и соль

Очищенный лук измельчите ножом. Тушенку извлеките из банки, удалите хрящи и лишний жир, разберите на кусочки. Лук обжаривайте в масле в режиме «Выпечка» 15 минут. Добавьте подготовленную тушенку, лавровые листья, разведенную в теплой воде томатную пасту и фасоль. Посолите и поперчите. Готовьте в том же режиме 30 минут. Чеснок очистите, измельчите и добавьте в чашу за 5 минут до окончания приготовления вместе с кукурузой.

159 Зеленая фасоль с перцем и сметанным соусом

300 г зеленой фасоли • 2 красных болгарских перца • 1 помидор • 4 ст. ложки сметаны • зелень • соль

У фасоли удалите прожилки и хвостики, болгарские перцы очистите от семян и мелко порежьте. Влейте в чашу мультиварки 3 стакана воды, сверху поместите на решетке подготовленные продукты. Готовьте в режиме «Варка на пару» 10 минут. Помидор обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кусками. Поместите подготовленные помидоры в блендер, добавьте сметану, зелень и соль. Доведите до однородного состояния. Соедините вареные фасоль и перцы, посолите и заправьте полученным соусом.

160 Салат из зеленой фасоли с яйцами

400 г зеленой фасоли • 2 яйца • 4 ст. ложки майонеза • соль по вкусу

В чашу мультиварки влейте 4 стакана воды, выложите в чашу яйца. Варите 7 минут после закипания в режиме «Варка на пару». Добавьте к яйцам очищенную от прожилок и хвостиков фасоль, посолите и готовьте еще 7 минут в том же режиме. Порежьте вареные яйца и фасоль, посолите и заправьте майонезом.



Французский теплый салат из красной фасоли

161 Теплый салат с фасолью и колбасками

400 г консервированной белой фасоли • 200 г зеленой фасоли • 300 г копченых колбасок • 1 красный болгарский перец • сок ½ лимона • 4 ст. ложки растительного масла • щепотка кориандра • зелень кинзы • соль

У зеленой фасоли удалите прожилки и хвостики. Белую извлеките из банки. Перец без семян измельчите. Колбаски нарежьте кружками и обжарьте с двух сторон по 7 минут на половине масла в режиме жарки. Соедините подготовленные продукты, приправьте солью и кориандром, заправьте оставшимся маслом, смешанным с соком лимона. Украсьте зеленью кинзы.

162 Теплый салат с зеленой фасолью и фетой

400 г зеленой фасоли • 150 г сыра фета • сок 1 лимона • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка ядер кедровых орешков • черный молотый перец • соль

В чашу влейте 3 стакана воды, на решетку поместите фасоль. Варите в режиме «Варка на пару» 7 минут. Посолите и поперчите, заправьте смесью масла с лимонным соком, добавьте орешки. Посыпьте раскрошенным сыром фета.

163 Теплый салат с зеленой фасолью, морковью и сыром

300 г зеленой фасоли • 2 моркови • 100 г твердого сыра • ½ ч. ложки неострой горчицы • 3 ст. ложки сметаны • зелень • соль

Морковь очистите и нарежьте кубиками. В чашу влейте 3 стакана воды. Сверху на решетку поместите подготовленную морковь и фасоль. Готовьте в режиме «Варка на пару» около 10 минут. Соедините, посолите, добавьте нарезанный кубиками сыр. Полейте смешанной с горчицей сметаной, украсьте зеленью.

164 Теплый салат с зеленой фасолью и кольраби

400 г зеленой фасоли • 1 кольраби весом около 400 г • 2 ст. ложки сметаны • 1 ст. ложка измельченных грецких орехов • соевый соус и соль по вкусу

Влейте в мультиварку 2 стакана воды, на решетку поместите фасоль без хвостиков и прожилков. Готовьте в режиме «Варка на пару» 7–10 минут. Выложите на плоское блюдо, сбрызните соевым соусом. Кольраби очистите, натрите на крупной терке, посолите, добавьте грецкие орехи, заправьте сметаной. Выложите в центр блюда с зеленой фасолью.

165 Теплый салат с зеленой фасолью и корнизоном

300 г зеленой фасоли • 6 корнизонов • 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка • 2 ст. ложки майонеза • соль по вкусу

Корнизоны мелко нарежьте, соедините с горошком, заправьте майонезом. У фасоли обрежьте хвостики и удалите прожилки, посолите, варите на решетке в режиме «Варка на пару» 10 минут, влив в чашу 2 стакана воды. Порезьте ножом. Выложите в тарелку, сверху поместите подготовленную смесь.

166 Теплый салат с зеленой фасолью и кабачками

350 г зеленой фасоли • 1 молодой кабачок • 70 г ржаных сухариков • сок 1 лимона • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Кабачок очистите и нарежьте соломкой. У фасоли удалите хвостики и прожилки. В чашу влейте 2 стакана воды. На решетку поместите подготовленные продукты, посолите и готовьте 10 минут в режиме «Варка на пару». Выложите в тарелку, перемешайте, заправьте смесью сока с маслом. Посыпьте ржаными сухариками.

167 Теплый салат с зеленой фасолью, перцем и кешью

300 г зеленой фасоли • 2 болгарских перца • 70 г ядер орехов кешью • 3 ст. ложки сметаны • молотый черный перец и соль по вкусу

В чашу влейте 2 стакана воды, фасоль выложите на решетку, посолите, готовьте в режиме «Варка на пару» 10 минут. Перцы очистите от семян, измельчите, соедините с измельченными ядрами кешью, посолите, заправьте сметаной. Выложите в тарелку теплую фасоль, сверху поместите подготовленную смесь. Приправьте перцем.



Теплый салат с фасолью и колбасками

168 Теплый салат из нута и черри

1 стакан нута • 2 горсти полевого салата • 6 помидорчиков черри • ½ головки красного репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка лимонного сока • 100 г овечьего сыра • соль

Нут замочите на ночь. Выложите в чашу, залейте водой, полностью покрыв нут, посолите и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Заправьте маслом и соком. Сверху поместите листья салата, нарезанные дольками помидоры, измельченный лук и раскрошенный сыр. Досолите по вкусу.

169 Теплый салат из нута с грибами

1 стакан нута • 200 г консервированных шампиньонов • 40 г сливочного масла • небольшой пучок зелени укропа • специи и соль по вкусу

Предварительно замоченный нут поместите в чашу, залейте водой, полностью покрыв его. Посолите и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Заправьте маслом и специями, дайте постоять 5 минут в режиме подогрева. Добавьте нарезанные шампиньоны и перемешайте. Посыпьте измельченной зеленью.

170 Теплый салат из нута с сыром

1 стакан нута • 2 ст. ложки растительного масла • 60 г твердого сыра • небольшой пучок листового салата • несколько веточек базилика • соль

Нут замочите на ночь в холодной воде, воду слейте. Выложите подготовленный нут в чашу, залейте водой, полностью покрыв его, посолите и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Добавьте нарезанный кубиками сыр. Заправьте маслом, дайте постоять 5 минут в режиме «Подогрев». На тарелки положите половину листьев салата, на них — нут с сыром. Сверху положите листики базилика и нарезанные оставшиеся листья салата. Досолите по вкусу.

171 Теплый салат из нута со шпинатом

1 стакан нута • 150 г шпината • 1 ч. ложка лимонного сока • 6–8 маслин без косточек • 2 ст. ложки оливкового масла • несколько перьев зеленого лука • специи и соль по вкусу

Предварительно замоченный нут поместите в чашу мультиварки, залейте горячей водой, посолите, добавьте специи и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Заправьте нарезанными маслинами, лимонным соком, оливковым маслом, нарезанными шпинатом и зеленым луком.

172 Теплый салат из нута с чесноком

1 стакан нута • 3 зубчика чеснока • 100 г маринованных чесночных стрелок • 2 ст. ложки растительного масла • зелень петрушки • соль

Предварительно замоченный нут поместите в чашу, залейте водой, посолите и готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Чесночные стрелки нарежьте, зубчики чеснока измельчите. Заправьте готовый нут подготовленным чесноком, маслом, посыпьте измельченной зеленью.

173 Теплый салат из гороха с сыром

1 стакан гороха • 2 стакана воды • 2 консервированных в собственном соку помидора • 50 г сыра твердых сортов • 40 г сливочного масла • зелень петрушки и укропа • соль по вкусу

Горох замочите на ночь. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте кружками. Сыр натрите, зелень петрушки и укропа измельчите. Поместите промытый горох в чашу. Влейте воду, добавьте соль, готовьте в режиме «Плов» до сигнала. Заправьте маслом и подержите в режиме подогрева 5 минут. В тарелках украсьте зеленью и помидорами. Посыпьте тертым сыром.

174 Теплый салат из гороха с луком

1 стакан гороха • 1 стакан воды • 1 стакан молока • 2 луковицы • 2 ст. ложки растительного масла • несколько перьев зеленого лука • зелень укропа • молотый перец и соль по вкусу

Предварительно замоченный и промытый горох поместите в чашу мультиварки, залейте водой и молоком, посолите и готовьте в режиме «Гречка». Лук очистите и мелко нарежьте. Зеленый лук измельчите. Заправьте приготовленный горох маслом, подготовленным репчатым и зеленым луком и поперчите. Сверху посыпьте измельченной зеленью укропа.



Теплый салат из нута и черри

175 Теплый салат из риса с консервированным нутом

½ стакана риса • 1 стакан воды • 200 г консервированного нута • 1 горсть молодых листьев шпината • 2 ст. ложки изюма без косточек • растительное масло • соль

Промытый рис выложите в чашу, влейте холодную воду, посолите и готовьте в режиме «Рис» до сигнала. Изюм и шпинат промойте, обсушите и добавьте вместе с нутом и маслом к рису. Перемешайте и дайте настояться 20 минут в режиме «Подогрев».

176 Теплый салат из риса с консервированным кабачком

½ стакана риса • 1 стакан воды • 200 г консервированных кабачков • 6–8 маслин без косточек • растительное масло • несколько листиков базилика • соль по вкусу

Промытый рис выложите в чашу, влейте холодную воду, посолите и готовьте в режиме «Рис» до сигнала. Куски маринованного кабачка выньте из банки, мелко нарежьте. Добавьте к рису разрезанные пополам маслины и кусочки кабачка. Перемешайте, заправьте маслом и дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев». Разложите в тарелки и украсьте листиками базилика.

177 Теплый салат из красного риса с консервированной кукурузой

½ стакана красного риса • 1 стакан воды • 100 г консервированной кукурузы • небольшой пучок шнитт-лука • 1 ст. ложка растительного масла • 1 ч. ложка горчицы • соль по вкусу

Рис промойте, выложите в чашу, влейте холодную воду, посолите и готовьте в режиме «Рис» до сигнала. Лук промойте, обсушите, нарежьте. Добавьте к рису половину лука вместе с консервированной кукурузой, горчицей и маслом. Перемешайте, разложите в тарелки, сверху посыпьте оставшимся измельченным луком.

178 Теплый салат из риса с консервированным горошком

½ стакана риса • 1 стакан воды • 200 г консервированного зеленого горошка • 1 горсть кресс-салата • небольшой пучок листового салата • растительное масло и соль по вкусу

Промытый рис выложите в чашу, влейте холодную воду, посолите и готовьте в режиме «Рис» до сигнала. Листья салата промойте, обсушите и добавьте вместе с зеленым горошком и маслом к рису. Перемешайте и дайте постоять 10 минут в режиме «Подогрев». Разложите в тарелки, посыпьте мелко нарезанным кресс-салатом.

179 Теплый салат из риса и фасоли

½ стакана риса • 1 стакан воды • 200 г консервированной стручковой фасоли • 1 консервированная морковь • 1 консервированная маринованная луковича • растительное масло • зелень укропа и соль по вкусу

Промытый рис выложите в чашу, влейте холодную воду, посолите и готовьте в режиме «Рис» до сигнала. Морковь и лук мелко нарежьте. Добавьте в чашу мультиварки растительное масло, консервированную фасоль, подготовленные морковь и лук. Перемешайте и дайте постоять 10 минут в режиме «Подогрев». Разложите в тарелки, сверху посыпьте измельченной зеленью укропа.

180 Теплый салат из риса и соленых помидорчиков черри

½ стакана риса • 1 стакан воды • 8–10 маринованных помидорчиков черри • 1 луковича • несколько стеблей маринованных стрелок чеснока • растительное масло • зелень и соль по вкусу

Промытый рис выложите в чашу, влейте холодную воду, посолите и готовьте в режиме «Рис» до сигнала. Лук очистите и мелко нарежьте. Добавьте в чашу мультиварки растительное масло, нарезанные чесночные стрелки, помидорчики, подготовленный лук. Перемешайте и дайте постоять 5 минут в режиме «Подогрев». Разложите в тарелки, посыпьте мелко нарезанной зеленью.



Теплый салат из риса с консервированным нутом

181 Теплый салат из перловки с цукини и перцем

1 стакан перловой крупы • 2,5 стакана воды • 1 молодой цукини • 1 красный и 1 желтый болгарские перцы • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • молотый перец • соль

Крупку замочите на ночь в холодной воде, слейте воду. Выложите крупку в чашу, влейте воду, добавьте соль. Готовьте до сигнала в режиме «Гречка», затем дайте настояться 30 минут в режиме «Подогрев». Цукини, лук и болгарские перцы без семян мелко нарежьте ножом, соедините с теплой перловкой и каперсами, заправьте маслом и поперчите.

182 Теплый салат из перловки с консервированным болгарским перцем и зеленым луком

1 стакан перловой крупы • 2,5 стакана воды • 2 желтых консервированных болгарских перца • 1 луковица • 2 ст. ложки растительного масла • небольшой пучок зеленого лука • молотый перец • соль

Крупку замочите на ночь в холодной воде, слейте воду. Выложите крупку в чашу, влейте воду, добавьте соль. Готовьте до сигнала в режиме «Гречка», затем дайте настояться 30 минут в режиме «Подогрев». Консервированные перцы мелко нарежьте, лук очистите и нарежьте небольшими кусочками. Соедините подготовленные продукты с теплой перловкой, заправьте маслом, поперчите. Посыпьте измельченным зеленым луком.

183 Теплый салат с овощами

1 стакан перловой крупы • 2,5 стакана воды • 100 г цветной капусты • 1 красный болгарский перец • 1 морковь • 1 огурец • 4 ст. ложки растительного масла • молотый красный перец и соль по вкусу

Перловую крупку замочите на ночь в холодной воде. Слейте воду, выложите крупку в чашу мультиварки, влейте воду, посолите. Добавьте мелко нарезанные соцветия цветной капусты. Готовьте до сигнала в режиме «Гречка». Перец разрежьте, удалите семена, нарежьте узкими небольшими полосками. Морковь нарежьте кружочками. Затем добавьте в чашу подготовленные морковь и перец, поперчите, заправьте маслом. Оставьте на 10 минут в режиме подогрева. Огурец мелко нарежьте, добавьте к смеси и перемешайте.

184 Теплый салат «Микст»

1 стакан перловой крупы • 2,5 стакана воды • 100 г брокколи • 100 г цветной капусты • 100 г мякоти цукини • 1 головка репчатого лука • 1 ст. ложка растительного масла • молотый красный перец • зелень и соль по вкусу

Крупку замочите на ночь в холодной воде, слейте воду. Очищенный лук измельчите. Брокколи и цветную капусту разберите на соцветия и мелко нарежьте. Цукини нарежьте маленькими кубиками. Готовьте на масле в режиме выпечки 10 минут. Извлеките. Выложите крупку в чашу, влейте воду, добавьте соль и перец. Готовьте до сигнала в режиме «Гречка», добавьте подготовленные продукты, дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев». Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

185 Теплый салат с капустой

1 стакан перловой крупы • 2,5 стакана воды • 100 г белокочанной капусты • 1 головка репчатого лука • 1 помидор • 2 ст. ложки растительного масла • молотый красный перец и соль по вкусу

Крупку замочите на ночь в холодной воде, слейте воду. Выложите крупку в чашу, влейте воду, посолите. Готовьте до сигнала в режиме «Гречка», затем дайте настояться 30 минут в режиме «Подогрев». Очищенный лук, капусту и помидор нарежьте небольшими кусочками. Соедините подготовленные овощи с теплой перловкой, поперчите и заправьте маслом.

186 Теплый салат с брокколи и морковью

1 стакан перловой крупы • 2,5 стакана воды • 100 г брокколи • 1 головка репчатого лука • 2 моркови • 2 ст. ложки растительного масла • молотый красный перец и соль по вкусу

Крупку замочите на ночь в холодной воде, слейте воду. Выложите крупку в чашу, влейте воду, добавьте соль. Готовьте до сигнала в режиме «Гречка», затем дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев». Морковь сварите отдельно до полуготовности, натрите на крупной терке. Лук очистите и мелко нарежьте. Брокколи разберите на соцветия и мелко нарежьте. Соедините подготовленные овощи с теплой перловкой, поперчите и заправьте маслом.



Теплый салат из перловки с цукини и перцем

187 Теплый салат из перловки с консервированной горбушей

1 стакан перловой крупы • 2,5 стакана воды • 250 г консервированной горбуши • 10 помидорчиков черри • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • веточки базилика • соль

Крупку замочите на ночь в холодной воде, слейте воду. Всыпьте крупку в чашу, добавьте воду и соль. Варите до сигнала в режиме «Гречка». Добавьте измельченный лук и растительное масло, перемешайте, дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев». Рыбу извлеките из банки, разберите на небольшие кусочки. Разложите перловку в тарелки. Сверху поместите дольки помидорчиков, листики базилика и подготовленную рыбу. Досолите по вкусу.

188 Теплый салат из перловки с кальмарами

1 стакан перловой крупы • 2,5 стакана воды • 200 г консервированного кальмара • 1 помидор • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • соль по вкусу

Предварительно замоченную перловую крупку высыпьте в чашу, добавьте воду и соль. Варите до сигнала в режиме «Гречка». Кальмары извлеките из банки, нарежьте маленькими кусочками. Помидор разрежьте на небольшие ломтики. Разложите перловку в тарелки. Сверху поместите дольки помидора, измельченную зелень и кальмары.

189 Теплый салат из перловки с сельдереем

1 стакан перловой крупы • 2,5 стакана воды • 100 г черешкового сельдерея • 1 луковичка • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Крупку замочите на ночь в холодной воде. Слейте воду, высыпьте крупку в чашу, добавьте воду и соль. Варите до сигнала в режиме «Гречка». Лук очистите и мелко нарежьте. Сельдерей нарежьте маленькими кусочками. Добавьте в чашу масло, подготовленные овощи, перемешайте, дайте настояться 10 минут в режиме «Подогрев».

190 Теплый салат из гречки с картофелем и огурцом

1 стакан гречневой крупы • 2 стакана воды • 1 картофелина • 2 небольших огурца • 2 ст. ложки растительного масла • несколько перьев зеленого лука • соль по вкусу

Крупку высыпьте в чашу мультиварки, влейте воду, посолите и готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Отдельно сварите картофель, мелко нарежьте. Огурцы нарежьте маленькими кубиками. Добавьте подготовленные овощи к гречке, полейте маслом, посыпьте измельченным зеленым луком.

191 Теплый салат из гречки с морковью и болгарским перцем

1 стакан гречневой крупы • 2 стакана воды • 1 болгарский перец • 2 моркови • 1 луковичка • 2 ст. ложки растительного масла • 1 зубчик чеснока • соль

В чашу мультиварки положите мелко нарезанные морковь и лук, добавьте масло и готовьте в режиме «Выпечка» 15 минут. Всыпьте гречневую крупку, влейте воду, посолите и готовьте в режиме «Гречка» до сигнала. Перец нарежьте маленькими кусочками. Чеснок измельчите. Добавьте подготовленные перец и чеснок, перемешайте, подержите 15 минут в режиме подогрева.

192 Теплый салат из гречки с баклажанами и морковью

1 стакан гречневой крупы • 2 стакана воды • 2 моркови • 1 баклажан • 1 огурец • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • зелень и соль по вкусу

Предварительно замоченный в подсоленной воде баклажан нарежьте маленькими кубиками. Лук и морковь очистите и мелко нарежьте. Подготовленные продукты поместите в чашу мультиварки, готовьте в режиме выпечки на масле 10 минут. Всыпьте крупку, влейте воду, посолите. Варите до сигнала в режиме «Гречка». Добавьте нарезанный огурец, перемешайте, дайте настояться 5 минут в режиме «Подогрев». Посыпьте измельченной зеленью.



Теплый салат из перловки с консервированной горбушей

Блюда из консервов и полуфабрикатов

193 Лечо с полукопченными колбасками

400 г лечо • 200 г полукопченых колбасок
• 2 ст. ложки растительного масла • 3 лавровых листа

Колбаски очистите, нарежьте кружочками и обжаривайте по 7 минут с каждой стороны в чаше мультиварки на масле в режиме «Выпечка». Добавьте лечо и лавровый лист. Перемешайте и готовьте в той же программе еще 10 минут. Лист удалите. В тарелках готовое блюдо украсьте оставшимися лавровыми листьями.

194 Лечо с фасолью и беконом

400 г лечо • 200 г консервированной белой фасоли • 200 г бекона • 2 ст. ложки растительного масла • зелень петрушки и укропа

Бекон нарежьте тонкими полосками и обжаривайте 10 минут в чаше мультиварки с добавлением растительного масла в режиме «Выпечка». Фасоль извлеките из банки, слейте лишнюю жидкость. Добавьте подготовленную фасоль и лечо к обжаренному бекону, перемешайте и готовьте в том же режиме еще 10 минут. Подавайте, посыпав измельченной зеленью.

195 Лечо с тушенкой и сметанным соусом

350 г лечо • 200 г говяжьей тушенки • 100 г сметаны • 4–5 корнисонов • зелень укропа
• соль

Из тушенки удалите лишний жир и хрящи, разберите на мелкие кусочки, поместите в чашу мультиварки. Добавьте лечо, перемешайте и готовьте вместе 15 минут в режиме «Выпечка». Укроп вымойте, обсушите и измельчите. Соедините с мелко нарезанными корнисонами и сметаной. Посолите по вкусу. Подавайте готовое блюдо, полив полученным соусом.



Лечо с полукопченными колбасками

196 Сосиски с сыром и беконом

2 сосиски • 80 г сыра • 50 г бекона • 2 ст. ложки растительного масла
• свежие огурцы и помидоры • зелень и соль по вкусу

Сосиски поместите в чашу, влейте 2 стакана воды. Готовьте в режиме «Варка на пару» 12 минут. Воду слейте, сосиски извлеките, надрежьте по всей длине. Поместите в разрез нарезанный соломкой сыр. Оберните тонкими полосками бекона. Обжаривайте в режиме «Выпечка» с добавлением масла 12–15 минут, 2–3 раза перевернув в процессе приготовления. Подавайте со свежей зеленью и овощами.

197 Сосиски с творогом

2 сосиски • 60 г мягкого творога • 1 ст. ложка сметаны • зелень по вкусу

Сосиски поместите в чашу мультиварки, влейте 2 стакана воды. Готовьте в режиме «Варка на пару» 12 минут. Слейте воду, извлеките сосиски, надрежьте их по всей длине. Творог натрите на крупной терке, добавьте измельченную зелень и сметану, перемешайте. Поместите в разрезы сосисок подготовленный творог с зеленью.

198 Сосиски с корнионами и мягким сыром

2 сосиски • 3–4 корниона • 50 г мягкого сыра • 1 ст. ложка томатного соуса • зелень по вкусу

В чашу мультиварки влейте 2 стакана горячей воды. Сосиски поместите на решетку и готовьте в режиме «Варка на пару» 12–14 минут. Воду слейте, сосиски извлеките и надрежьте вдоль. Корнионы мелко нарежьте, соедините с измельченным сыром, перемешайте. Поместите смесь в разрезы. Полейте сосиски томатным соусом и посыпьте измельченной зеленью.

199 Сосиски с салатом

2 сосиски • несколько листьев салата • 1 зубчик чеснока • 1 ст. ложка майонеза • 1 ч. ложка горчицы • зелень укропа и соль по вкусу

В чашу мультиварки влейте 2 стакана горячей воды, положите сосиски и варите их в режиме «Варка на пару» 12 минут. Чеснок измельчите,

часть салата мелко нарежьте, соедините с чесноком, заправьте майонезом с горчицей. Сосиски извлеките из воды, надрежьте по всей длине, поместите в разрез подготовленный салат. На блюдо положите оставшиеся листья салата, на них — готовые сосиски. Посыпьте измельченной зеленью.

200 Сосиски с морковью по-корейски

2 сосиски • 50 г моркови по-корейски • 60 г бекона • 1 ст. ложка растительного масла • зелень по вкусу

Сосиски поместите в чашу мультиварки, влейте 2 стакана воды. Готовьте в режиме «Варка на пару» 12 минут. Слейте воду, извлеките сосиски, надрежьте по всей длине. Морковь и зелень измельчите, поместите в разрезы сосисок. Оберните тонкими полосками бекона, положите в чашу, добавьте масла и обжарьте в режиме «Выпечка» 15 минут, перевернув 2 раза.

201 Сардельки с яйцом и майонезом

2 сардельки • 1 яйцо • 2 ст. ложки майонеза • несколько перьев зеленого лука • соль по вкусу

Сардельки и яйцо положите в чашу мультиварки, влейте 2 стакана горячей воды, готовьте в режиме «Варка на пару» 14–15 минут. Слейте воду, достаньте яйцо, немного охладите, очистите и натрите. Заправьте измельченным зеленым луком, майонезом, солью. Сардельки надрежьте вдоль, поместите в разрезы подготовленную смесь.

202 Сардельки с грибами и майонезом

2 сардельки • 100 г маринованных шампиньонов • 2 ст. ложки майонеза • 1 ст. ложка растительного масла • зелень по вкусу

В чашу мультиварки налейте масло, положите сардельки и готовьте в режиме «Выпечка» 15 минут, переворачивая 2–3 раза. Извлеките сардельки, надрежьте вдоль, поместите в разрезы мелко нарезанные шампиньоны, смешанные с измельченной зеленью и майонезом.



Сосиски с сыром и беконом

203 Сосиски с горячим бутербродом

2 сосиски • 1 кусочек тостерного хлеба • 1 помидор • 1 ломтик сыра • 50 г бекона • 1 ст. ложка растительного масла • листья салата • соль

Сосиски залейте водой и готовьте 7 минут в режиме «Варка на пару» в чаше. Извлеките, слейте воду. На хлеб положите нарезанную кружками половинку помидора и сыр. В смазанную маслом чашу поместите отдельно тонко нарезанный бекон и подготовленный бутерброд. Сверху на решетке поместите сосиски (чтобы не остывали). Готовьте 5 минут в режиме «Выпечка». Подавайте с дольками оставшегося помидора и листьями салата, посолив овощи по вкусу.

204 Сосиски с бутербродом с вареной колбасой

2 сосиски • 1 кусочек тостерного хлеба • 2 листа салата • 50 г вареной колбасы • 1 ст. ложка растительного масла • ½ ч. ложки горчицы • соль по вкусу

Сосиски положите в чашу мультиварки, залейте горячей водой и готовьте 6–7 минут в режиме «Варка на пару». Достаньте сосиски, вылейте воду. В смазанную маслом чашу мультиварки поместите тонко нарезанную колбасу и кусочек хлеба. Готовьте 5 минут в режиме «Выпечка», переверните и готовьте еще 3 минуты. Положите на горячий хлеб подготовленную колбасу, смажьте сверху горчицей, положите листья салата. Подавайте с сосисками.

205 Сосиски с бутербродом с огурцом

2 сосиски • 1 кусочек тостерного хлеба • 1 небольшой огурец • 2 листа салата • 50 г бекона • 1 ст. ложка растительного масла • ¼ ч. ложки горчицы • соль по вкусу

Сосиски положите в чашу мультиварки, залейте горячей водой и готовьте 7 минут в режиме «Варка на пару». Достаньте сосиски, вылейте воду. В смазанную маслом чашу мультиварки поместите тонко нарезанный бекон и кусочек хлеба. Готовьте 5 минут в режиме «Выпечка». Положите на горячий хлеб нарезанный тонкими кружками подсоленный огурец и бекон, сверху смажьте горчицей, положите листья салата. Подавайте с сосисками.

206 Сосиски с бутербродом с цукини

2 сосиски • 1 кусочек тостерного хлеба • 1 небольшой цукини • 50 г сыра • 50 г карбонада • 1 ст. ложка растительного масла • листья салата • соль по вкусу

Сыр натрите. Цукини очистите, нарежьте тонкими кружками, положите вместе с сосисками в чашу и готовьте с маслом в режиме выпечки 12 минут. На хлеб поместите подготовленные цукини и сыр. В смазанную маслом чашу поместите тонко нарезанный карбонад и подготовленный бутерброд. Сверху на решетке поместите сосиски, чтобы не остывали. Готовьте 7 минут в режиме «Выпечка». Подавайте с листьями салата, посолив.

207 Сосиски с бутербродом с помидором и колбасой

2 сосиски • 1 кусочек тостерного хлеба • ½ помидора • 50 г полукопченой колбасы • 40 г мягкого сыра • 1 ст. ложка растительного масла • 1 ч. ложка томатного соуса • листья салата • соль

Сосиски залейте водой и готовьте 8 минут в режиме «Варка на пару» в чаше. Извлеките, слейте воду. Колбасу и помидор нарежьте кружками, сыр — пластинами. На хлеб положите нарезанные колбасу, помидор и сыр. В смазанную маслом чашу мультиварки поместите подготовленный бутерброд. Сверху на решетке поместите сосиски, чтобы не остывали. Готовьте 5 минут в режиме «Выпечка». Подавайте с листьями салата, посолив и полив соусом.

208 Сарделька с бутербродом и зеленым луком

1 сарделька • 1 кусочек тостерного хлеба • ½ помидора • 50 г ветчины • 1 ст. ложка растительного масла • ½ ч. ложки горчицы • 2 пера зеленого лука • соль по вкусу

Сардельку поместите в чашу, залейте водой и готовьте 8 минут в режиме «Варка на пару». Извлеките, слейте воду. На хлеб положите кружки ветчины и помидора, поместите в смазанную маслом чашу. Сардельку разрежьте вдоль, смажьте внутри горчицей и поместите в чашу рядом с бутербродом. Готовьте вместе 5 минут в режиме «Выпечка». Посыпьте готовый бутерброд мелко нарезанным зеленым луком.



Сосиски с горячим бутербродом

209 Картофель с сосисками

4 картофелины • 2 сосиски • 1 бульонный кубик • 1 стакан воды
• 2 ст. ложки томатного соуса • 2 ст. ложки сметаны • щепотка сушеных трав • перец и соль

Очищенный картофель нарежьте крупными кубиками, сосиски — поперек на 3–4 части. Влейте в чашу 3 стакана воды, сверху на решетку поместите подготовленные продукты, посолите картофель и готовьте 25 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду, переложите продукты в чашу. Бульонный кубик и соус растворите в стакане теплой воды, залейте содержимое чаши. Посыпьте травами, поперчите. Готовьте 10 минут в режиме «Выпечка». Добавьте в тарелках сметану, посыпьте травами.

210 Брокколи с сосисками

250 г брокколи • 2 сосиски • щепотка орегано • растительное масло
• соль по вкусу

Сосиски разрежьте пополам, брокколи разберите на соцветия, измельчите. Выложите подготовленные продукты в чашу, влейте 2 стакана воды, добавьте соль. Готовьте 12 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду, переложите продукты. Добавьте масло, посыпьте орегано и готовьте 7 минут в режиме «Выпечка».

211 Цукини с сосисками

1 небольшой цукини • 2 сосиски • 1 ст. ложка растительного масла
• 1 ст. ложка томатного соуса • зелень и соль по вкусу

Цукини очистите, нарежьте кубиками. Сосиски нарежьте кружками. В чашу налейте масло и соус, поместите подготовленные продукты. Посолите и готовьте в режиме «Выпечка» 15 минут, поворачивая 2–3 раза. В конце добавьте измельченную зелень.

212 Фасоль с сосисками

200 г зеленой фасоли • 2 сосиски • 1 ст. ложка растительного масла
• 1 ст. ложка томатного соуса • зелень по вкусу

Сосиски положите в чашу мультиварки, влейте горячую воду, готовьте в режиме «Варка на пару» 10 минут. Слейте воду. Сосиски переложите в чашу, добавьте фасоль, томатный соус и растительное масло. Готовьте в режиме «Выпечка» 10 минут. Посыпьте измельченной зеленью.

213 Цветная капуста с сосисками

200 г цветной капусты • 2 сосиски • 1 ст. ложка растительного масла
• 1 ст. ложка сметаны • зелень укропа и соль по вкусу

Сосиски нарежьте кружками, капусту разберите на соцветия и измельчите. Положите подготовленные продукты в чашу, добавьте растительное масло, сметану, посолите. Готовьте 15 минут в режиме «Выпечка», переворачивая. Посыпьте измельченной зеленью.

214 Репа с сосисками

2 небольшие репы • 2 сосиски • растительное масло • зеленый лук
и соль по вкусу

Репу очистите, нарежьте кубиками, положите на решетку. В чашу влейте 2 стакана горячей воды, готовьте сверху 15 минут в режиме «Варка на пару». Положите на решетку сосиски и готовьте еще 10–12 минут. Подавайте, полив маслом, посолив и посыпав измельченным луком.

215 Болгарский перец с сардельками

2 болгарских перца • 2 сардельки • 1 ст. ложка растительного масла
• несколько листиков базилика • зелень петрушки • соль по вкусу

Сардельки разрежьте на 3–4 части, перец без семян нарежьте полосками. Положите подготовленные продукты в чашу, добавьте масло, посолите. Готовьте 15 минут в режиме «Выпечка», переворачивая. Добавьте измельченную зелень петрушки. Украстье листиками базилика.

216 Морковь с сардельками и сыром

2 моркови • 2 сардельки • 100 г тертого сыра • 1 ст. ложка растительного масла
• зелень петрушки • соль по вкусу

В чашу влейте 2 стакана воды. Очищенную морковь готовьте сверху на решетке 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду, морковь нарежьте кружками, посолите. Сардельки нарежьте кружками, жарьте в масле 15 минут в режиме «Выпечка». В тарелках посыпьте подготовленные морковь и сардельки тертым сыром и измельченной зеленью.



Картофель с сосисками

217 Паста с колбасками

250 г макаронных изделий • 200 г полукопченых колбасок • 10 помидорчиков черри • 15 маслин без косточек • 3 ст. ложки сливочного масла • зелень • перец и соль

Влейте в чашу 1,3 л воды. Посолите. Доведите до кипения в режиме «Варка на пару». Всыпьте макароны, готовьте 10 минут. Откиньте на дуршлаг, заправьте половиной масла. В чашу поместите остаток масла, помидорчики и нарезанные полосками колбаски. Готовьте 10 минут в режиме выпечки. Добавьте макароны и оставьте в режиме «Подогрев» на 10 минут. В тарелках посыпьте нарезанными маслинами, поперчите. Украсьте зеленью.

218 Паста с сосисками, сливками и сыром

200 г макаронных изделий • 3 сосиски • 1 стакан сливок • 100 г сыра • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

В смазанную маслом чашу поместите нарезанные сосиски и тертый сыр. Влейте сливки. Всыпьте макароны, влейте 900 мл воды. Посолите и готовьте в режиме «Плов» до сигнала.

219 Цветная капуста с сосисками в сметанном соусе

800 г цветной капусты • 3 сосиски • 2 ст. ложки сливочного масла • 200 г сметаны • щепотка молотого сухого чеснока • зелень • соль

Влейте в чашу 2 стакана воды. Выложите на решетку нарезанные сосиски и соцветия капусты, посолите. Положите на соцветия кусочки масла и готовьте 15 минут в режиме «Варка на пару». Сметану смешайте с чесноком, измельченной зеленью и солью. Готовым соусом полейте блюдо в тарелках.

220 Шарики из тушенки

500 г говяжьей тушенки • 150 г мякиша белого хлеба • 80 мл молока • 1 яйцо • 4 ст. ложки сливочного масла • соль по вкусу

Тушенку без жира и хрящей пропустите через мясорубку. Добавьте размоченный в молоке хлеб и яйцо. Перемешайте, посолите. Слепите шарики, смажьте маслом и уложите на решетке. Влейте 2 стакана воды и готовьте на пару 20 минут.

221 Котлетки из тушенки с творогом

400 г говяжьей тушенки • 150 г творога • 1 ст. ложка сметаны • соль

У тушенки срежьте жир и хрящи. Пропустите через мясорубку. Творог разомните вилкой, добавьте к тушенке с солью и сметаной. Вымесите. Слепите котлетки, выложите на решетку и готовьте в режиме «Варка на пару» 25 минут.

222 Тушеные колбаски по-испански

500 г полукопченых колбасок • 2 ст. ложки растительного масла • 1 луковичка • 2 красных болгарских перца • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 ст. ложки томатного соуса • соль

Нарежьте колбаски кружками. Измельченную луковичку жарьте 10 минут в режиме «Выпечка» в масле. Добавьте колбаски, кукурузу и полочки болгарского перца без семян. Посолите, влейте соус и 300 мл воды. Готовьте в том же режиме 30 минут.

223 Ленивые вареники на пару

200 г творога • 1 яйцо • 1 ст. ложка сметаны • 1 ст. ложка сахара • 3 ст. ложки муки • 1 ст. ложка сливочного масла • соль по вкусу

К протертому творогу добавьте растертое с сахаром и маслом яйцо и 2 ст. ложки муки. Посолите, перемешайте, скатайте в жгут, обваляйте его в оставшейся муке и нарежьте поперек на кусочки. В чашу влейте 4 стакана воды. Вареники поместите на решетку. Готовьте в режиме «Варка на пару» 25 минут. Подавайте со сметаной.

224 Сырники ванильные

400 г нежирного творога • 1–2 ст. ложки сахара • 2 яйца • 4 ст. ложки муки • щепотка ванилина • растительное масло

Творог разомните вилкой, смешайте с сахаром и яйцами, добавьте ванилин и муку. Замесите тесто. Вылепите несколько шариков и приплюсните их. В мультиварку влейте масло, разогрейте несколько минут в режиме «Выпечка» или «Жарка». Выкладывайте по 5–6 сырников и готовьте в том же режиме 20 минут. Потом переверните деревянной лопаточкой и готовьте еще 15–20 минут с другой стороны.



Паста с колбасками

225 Копченые колбаски с фасолью и перцем

200 г копченых колбасок • 400 г консервированной белой фасоли • 1 красный болгарский перец • 1 помидор • 2 ст. ложки растительного масла • зелень и соль

Колбаски нарежьте кружками, поместите в чашу, обжаривайте на масле в режиме «Выпечка» 10 минут. Добавьте очищенный и нарезанный соломкой перец и измельченный помидор. Посолите. Готовьте в том же режиме еще 10 минут. Извлеките и соедините с консервированной фасолью. Украсьте зеленью.

226 Копченые колбаски с грибами и помидорами

200 г копченых колбасок • 5–6 шампиньонов • 1 головка репчатого лука • 2 помидора • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Измельченные шампиньоны и очищенный репчатый лук жарьте 15 минут в режиме «Выпечка» с добавлением растительного масла. Добавьте нарезанные тонкими кружочками колбаски и дольки помидоров. Посолите по вкусу и готовьте в том же режиме еще 15 минут.

227 Копченые колбаски с кабачками

300 г копченых колбасок • 2 молодых кабачка • 2 ч. ложки томатной пасты • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Копченые колбаски и очищенные кабачки нарежьте небольшими кубиками, поместите в смазанную растительным маслом чашу мультиварки. Томатную пасту растворите в 1 стакане воды, посолите, залейте содержимое чаши. Готовьте в режиме «Выпечка» 20 минут.

228 Ароматные овощи с ветчиной

200 г ветчины • 1 пакет замороженных овощей весом 500 г • 1 корень сельдерея • 1 корень петрушки • 1 лавровый лист • 3 горошины душистого перца • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

В чашу поместите очищенные и мелко нарезанные корни, лавровый лист и перец, влейте 3 стакана воды. Сверху на решетке помести-

те овощи. Готовьте в режиме «Варка на пару» 20 минут. Слейте воду, корни и специи удалите. В смазанную маслом чашу поместите подготовленные овощи и нарезанную полосками ветчину. Посолите и перемешайте. Готовьте в режиме «Выпечка» 10 минут.

229 Ветчина с помидором и сырным салатом

100 г ветчины • 1 помидор • 3 ст. ложки майонеза • 100 г сыра • 1 ст. ложка растительного масла • щепотка сушеного чеснока • соль

Ветчину нарежьте кружками, смажьте половиной майонеза, сверху поместите кружки помидоров, посолите. Выложите в смазанную маслом чашу и готовьте 10 минут в режиме «Выпечка». Сыр натрите, приправьте солью и чесноком, заправьте оставшимся майонезом. Выложите заготовки на плоское блюдо, сверху поместите сырный салат.

230 Грудинка с перцами

200 г копченой грудинки • 2 болгарских перца • 1 луковица • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки томатного соуса • соль

Мелко нарезанный репчатый лук и полоски грудинки выложите в чашу мультиварки и жарьте с растительным маслом 10 минут в режиме «Выпечка». Добавьте полоски очищенных от семян болгарских перцев и соус. Посолите, влейте 1 стакан теплой воды. Готовьте в том же режиме еще 20 минут.

231 Салат из моркови и корнишонов с грудинкой

2 моркови • 4 корнишона • 150 г грудинки • 4–5 оливок без косточек • 2 ст. ложки майонеза • соль

Влейте в мультиварку 2 стакана воды, сверху на решетку поместите очищенную и нарезанную кубиками морковь. Варите 10 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду. Поместите в чашу нарезанную кубиками грудинку, обжаривайте 10 минут. Соедините с подготовленной морковью, кубиками корнишонов, измельченными оливками. Посолите и заправьте майонезом.



Копченые колбаски с фасолью и перцем

Горячие бутерброды, пиццы, запеканки

232 Сэндвичи со свиной тушенкой и капустой

3 булочки для сэндвичей • 150 г свиной тушенки • 150 г белокочанной капусты • 3 ч. ложки томатного соуса • 3 ст. ложки майонеза • соль

Тушенку очистите от жира и хрящей, прогрейте в режиме выпечки 7 минут. Булочки глубоко надрежьте по ширине. Капусту нашинкуйте, разомните руками, посолите, заправьте майонезом. Смажьте булочки кетчупом. Сверху выложите подготовленную тушенку, на нее — салат. Накройте верхней частью булочки. Подогрейте в том же режиме 7 минут.

233 Сэндвичи с ветчиной и помидором

3 булочки для сэндвичей • 150 г ветчины • 1 помидор • 50 г сыра • 1 зубчик чеснока • 3 ст. ложки майонеза • ½ ч. ложки неострой горчицы • соль по вкусу

Сыр и чеснок натрите на терке. Ветчину нарежьте ломтиками, помидор — кружочками. Ветчину поместите на дно чаши, в режиме выпечки прогрейте по 3 минуты с каждой стороны. Булочки разрежьте глубоко по ширине, смажьте майонезом. На майонез поместите кружочки помидоров, посолите. На помидоры положите смесь подготовленных сыра и чеснока. После этого положите ветчину, смажьте горчицей. Соедините половинки булочек с начинкой, подогрейте в режиме выпечки 5 минут.

234 Сэндвичи с беконом и сыром

3 булочки для сэндвичей • 200 г копченого бекона • 60 г сыра твердых сортов • 1 ч. ложка горчицы с хреном • 3 ст. ложки майонеза • несколько листьев салата

Бекон нарежьте пластинами, положите на дно чаши и прогрейте в режиме выпечки по 2–3 минуты с каждой стороны. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом. На майонез положите листья салата, затем — ломтики сыра. На сыр поместите бекон, смажьте его горчицей с хреном. Соедините части булочек, поместите в чашу и подогрейте сэндвичи в том же режиме 5 минут.



Сэндвичи со свиной тушенкой и капустой

235 Мини-сэндвичи с тушенкой и овощами

2 маленькие булочки • 80 г свиной тушенки • 80 г белокочанной капусты • 1 морковь • 1 ч. ложка томатного соуса • 1 ст. ложка растительного масла • соль

Булочки разрежьте по ширине на половинки. Морковь натрите на терке, капусту нашинкуйте, тушенку разберите на кусочки. Выложите тушенку и часть моркови в смазанную маслом чашу, добавьте соус, посолите и готовьте 10 минут в режиме «Выпечка». Выложите смесь на нижние части булочек, сверху поместите подготовленную капусту и оставшуюся тертую морковь, накройте верхними половинами. Подогрейте сэндвичи в чаше 5–7 минут в том же режиме.

236 Мини-сэндвичи с салями, мягким сыром и огурцом

3 маленькие булочки для сэндвичей • 50 г салями • 3 листа салата • ½ свежего огурца • 50 г мягкого сыра • соль

Булочки разрежьте на половинки, смажьте внутри сыром. Листья салата положите на нижние половинки. Поместите сверху тонкие кружки салями и огурца, посолите огурцы, накройте вторыми половинками булочек. Поместите в чашу мультитарки и прогрейте в режиме «Выпечка» 7 минут.

237 Треугольные сэндвичи с яйцом и сельдью

3 кусочка тостерного хлеба • 1 яйцо • 6 кусочков сельди (пресервы) • 3 корнیشона • 3 ч. ложки майонеза • зеленый лук • соль

В чашу влейте 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо. Варите 15 минут в режиме «Варка на пару», нарежьте кружочками. Корнیشоны и лук измельчите. Хлеб нарежьте по диагонали, смажьте с одной стороны майонезом. На три половинки выложите подготовленное яйцо, кусочки сельди и корнیشонов. Посыпьте луком и накройте оставшимися хлебными треугольниками.

238 Мини-сэндвичи с салатом из яйца и консервов

2 маленькие булочки для сэндвичей • 1 яйцо • 150 г рыбных консервов • 3 корнیشона • 2 ст. ложки майонеза • соль

В чашу влейте 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо, варите 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду. Порежьте яйцо и корнیشоны. Рыбу разомните вилкой. Соедините подготовленные продукты, посолите и заправьте майонезом. Булочку разрежьте по ширине, поместите половинки в чашу мультитарки и готовьте по 5 минут с двух сторон в режиме «Выпечка». Извлеките, на нижние половинки нанесите приготовленную смесь и накройте верхними половинками.

239 Сэндвичи с омлетом

3 булочки для сэндвичей • 1 помидор • 2 яйца • 1 ст. ложка молока • 1 ст. ложка тертого сыра • листья салата • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Яйца взбейте с молоком, сыром и солью. Выпекайте 30 минут в режиме «Выпечка». Нарежьте омлет полосками, помидор — кружками. Булочки разрежьте на половинки по ширине. Поместите на нижние половинки булочек листья салата, полоски омлета и кружки помидора. Посолите, накройте оставшимися половинками.

240 Сэндвичи с жареным помидором

2 булочки для сэндвичей • 1 помидор • 1 яйцо • 2 ст. ложки панировочных сухарей • 2 ст. ложки майонеза • 4 ст. ложки растительного масла • зелень петрушки • соль

Яйцо взбейте. Помидор нарежьте кружками, посолите, обмакните в яйцо, обваляйте в сухарях. Жарьте в режиме «Выпечка» по 2 минуты с каждой стороны. Булочки разрежьте, смажьте майонезом. Поместите в середину помидоры и зелень.

241 Сэндвичи с творожно-морковной начинкой

2 булочки для сэндвичей • 2 моркови • 2 ст. ложки творога • 2 ст. ложки сметаны • зелень • соль

В чашу влейте 2 стакана воды, сверху на решетку выложите очищенную морковь. Готовьте 15 минут в режиме «Варка на пару». Натрите, соедините с творогом, посолите, добавьте измельченную зелень. Заправьте сметаной. Булочки разрежьте на половинки. Поместите на нижние половинки полученную смесь, накройте верхними.



Мини-сэндвичи с тушенкой и овощами

242 Сэндвич с рыбными палочками

2 кусочка ржано-пшеничного хлеба • 2 рыбные палочки • 2 ст. ложки майонеза • ½ свежего огурца • 2 корнишона • 2 ст. ложки растительного масла • листья салата • соль

Рыбные палочки обжаривайте в масле по 4–5 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Свежий огурец нарежьте кружками, посолите. Корнишоны нарежьте соломкой. Листья салата вымойте и обсушите. Кусочки хлеба смажьте майонезом. Положите между ними подготовленные продукты. При желании прогрейте сэндвич в мультитварке в течение 5–7 минут в той же программе.

243 Сэндвич с салатом из крабовых палочек

1 булочка для сэндвича • 1 яйцо • 4 крабовые палочки • 1 ст. ложка консервированной кукурузы • 2 листа салата • 2 ст. ложки майонеза • соль

В чашу мультитварки влейте 2 стакана воды, поместите яйцо и варите 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду, яйцо очистите и натрите на крупной терке. Также натрите крабовые палочки. Соедините яйцо и палочки, добавьте кукурузу, посолите и заправьте майонезом. Булочку разрежьте на половинки по ширине, положите на каждую часть по вымытому и обсушенному листу салата, поместите на один из них салат из крабовых палочек, накройте второй половинкой. При желании прогрейте сэндвич 5–7 минут в режиме «Выпечка».

244 Сэндвич со шпротами и перепелиными яйцами

1 булочка для сэндвича • 50 г консервированных в масле шпрот • 3 перепелиных яйца • 2 корнишона • 1 ст. ложка майонеза • соль

Яйца поместите в чашу, залейте 2 стаканами воды и готовьте 13–15 минут в режиме «Варка на пару». Извлеките, очистите, разрежьте вдоль на половинки, посолите. Булочку разрежьте на половинки, смажьте срезы майонезом. Шпроты извлеките из банки, дайте стечь маслу. Корнишоны нарежьте соломкой. На нижнюю половинку булочки выложите подготовленные корнишоны и половинки яиц, сверху помести-

те шпроты. Накройте второй половинкой хлеба, при желании прогрейте сэндвич несколько минут в режиме «Выпечка».

245 Сэндвич с кальмарами и яйцом

1 булочка для сэндвича • 1 тушка кальмара • 1 яйцо • 1 свежий огурец • 1 ст. ложка сметаны • зелень укропа • соль

В чашу влейте 600 мл воды, поместите тщательно вымытое яйцо, варите 10 минут в режиме «Варка на пару». Тушку кальмара обдайте кипятком, вымойте, удалите хрящи. Добавьте к яйцу, посолите. Варите вместе 4–5 минут. Извлеките. Кальмар нарежьте кольцами, огурец и яйцо — кружками. Булочку разрежьте на половинки по ширине, смажьте сметаной. Поместите между половинок подготовленные продукты и зелень укропа.

246 Сэндвич с салатом из креветок

1 булочка для сэндвича • 7–8 креветок без панцирей • 1 яйцо • 1 ст. ложка консервированной кукурузы • 2 ст. ложки майонеза • зелень укропа • соль

В чашу влейте 600 мл воды, поместите тщательно вымытое яйцо и готовьте в режиме «Варка на пару» 10 минут. Добавьте креветки, посолите и готовьте еще 5 минут. Измельчите ножом подготовленные продукты, добавьте кукурузу и соль, заправьте майонезом. Булочку разрежьте на половинки по ширине, поместите в середину салат и зелень укропа.

247 Сэндвич с отварной треской

1 булочка для сэндвича • 300 г филе трески • сок ½ лимона • ½ лимона • 1 болгарский перец • 1 ст. ложка сметаны • соль

Влейте в чашу 3 стакана воды. Филе вымойте, обсушите, нарежьте полосками, посолите, полейте соком лимона и поместите сверху на решетку. Готовьте 25 минут в режиме «Варка на пару». Булочку разрежьте по ширине на половинки, смажьте сметаной. Поместите между половинками подготовленную треску, полоски очищенного от семян перца и дольки половинки лимона.



Сэндвич с рыбными палочками

248 Гамбургеры с грибами

2 булочки для гамбургеров • 4 шампиньона • ½ головки репчатого лука • 2 замороженные котлеты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка майонеза • 3–4 листа салата • соль

Котлеты обдайте кипятком и выложите в смазанную маслом мультиварку. Жарьте 20 минут в режиме «Выпечка». Грибы и очищенный лук измельчите и посолите. Переверните котлеты, выложите рядом грибы и лук. Готовьте еще 15 минут в том же режиме. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом, накройте частью листьев салата. На них выложите котлеты и грибы с луком, накройте оставшимся салатом и соедините половинки булочек.

249 Гамбургеры с соленым огурцом

2 булочки для гамбургеров • ½ головки репчатого лука • 2 замороженные котлеты • 1 соленый огурец • 1 ст. ложка растительного масла • 1 ст. ложка кетчупа • 3–4 листа салата • молотый перец • тмин • соль

Котлеты обдайте кипятком и выложите в смазанную маслом мультиварку. Жарьте по 10 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Лук измельчите и посолите, выложите в чашу и готовьте еще 15 минут в том же режиме. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри кетчупом, накройте частью листьев салата. На них выложите котлеты с луком, нарезанный вдоль ломтиками огурец. Накройте оставшимся салатом, посыпьте тмином и перцем. Соедините части булочек.

250 Гамбургеры с луком

2 булочки для гамбургеров • 1 головка репчатого лука • 2 замороженные котлеты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка майонеза • 2 пера зеленого лука • несколько листиков базилика • соль

Котлеты обдайте кипятком и выложите в смазанную маслом мультиварку. Жарьте по 10 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Положите в чашу к котлетам измельченный лук и готовьте еще 12 минут в том же режиме, переворачивая котлеты. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом. На майонез выложите котлеты и подготовленный лук, посыпьте измельченным зеленым луком и листиками базилика, посолите.

251 Гамбургеры с фаршем

2 булочки для гамбургеров • 2 ст. ложки грибной икры • ½ луковицы • 60 г мясного фарша • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка майонеза • 3–4 листа салата • несколько веточек петрушки • соль

Лук очистите, мелко нарежьте, добавьте к фаршу, посолите и перемешайте. В чашу мультиварки налейте масло, выложите подготовленную смесь из фарша и лука, готовьте в режиме выпечки 15 минут. Перемешайте, готовьте в том же режиме еще 5–7 минут. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом, накройте частью листьев салата. На них выложите готовый фарш, грибную икру накройте оставшимся салатом и веточками петрушки.

252 Гамбургеры с вареной колбасой

2 булочки для гамбургеров • 50 г вареной колбасы • 2 замороженные котлеты • 1 головка маринованного лука • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка майонеза • 4 листа салата

Котлеты ошпарьте и выложите в смазанную маслом мультиварку. Жарьте 20 минут в режиме «Выпечка», переворачивая. Колбасу нарежьте кружочками, выложите рядом. Готовьте еще 12–14 минут в том же режиме. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом, накройте половиной листьев салата. На них выложите котлеты и колбасу, нарезанный кольцами лук и накройте оставшимся салатом. Соедините половинки булочек, подержите 10 минут в режиме «Подогрев».

253 Гамбургеры с куриными котлетами

2 булочки для гамбургеров • 1 головка репчатого лука • 2 куриные котлеты (полуфабрикат) • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка майонеза • 1 ст. ложка кетчупа • 2–3 пера зеленого лука • соль

Котлеты выложите в смазанную маслом мультиварку. Жарьте по 5 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Лук очистите, измельчите и посолите. Положите в чашу к котлетам и готовьте еще 15 минут в том же режиме, переворачивая котлеты. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом и кетчупом. Затем выложите котлеты и подготовленный репчатый лук, посыпьте измельченным зеленым луком, подсолите.



Гамбургеры с грибами

254 Гамбургеры с помидорами

2 булочки для гамбургеров • 2 замороженные котлеты • ½ головки репчатого лука • ½ помидора • 2 листа салата • 2 ст. ложки майонеза • 2 ст. ложки растительного масла • специи и соль по вкусу

Котлеты обдайте кипятком, выложите в смазанную маслом чашу и жарьте по 15 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Булочки разрежьте по ширине, лук нарежьте кольцами, помидор — кружками. Смажьте половинки булочек майонезом, положите внутрь листья салата, котлеты, подготовленные лук и помидоры. Посолите, накройте верхней частью булочек, посыпьте специями. Поместите в разогретую чашу и подогрейте 5 минут в том же режиме.

255 Гамбургеры с баклажаном

2 булочки для гамбургеров • 2 замороженные котлеты • ½ головки репчатого лука • 1 маринованный баклажан • 2 листа салата • 2 ст. ложки майонеза • 1 ст. ложка растительного масла • специи и соль

Котлеты обдайте кипятком, выложите в смазанную маслом чашу и жарьте по 10–12 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Лук нарежьте кольцами, баклажан — тонкими пластинами. Булочки глубоко разрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом, положите листья салата, котлеты, подготовленные лук и баклажан. Посолите, накройте верхней частью булочек, посыпьте специями. Готовьте 5 минут в том же режиме.

256 Гамбургеры с цветной капустой

2 булочки для гамбургеров • 100 г цветной капусты • 2 замороженные котлеты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка майонеза • 4 листа салата • зелень • соль по вкусу

Котлеты ошпарьте и выложите в смазанную маслом чашу мультиварки. Жарьте 15 минут в режиме «Выпечка». Капусту разберите на соцветия, нарежьте, посолите, поместите в чашу к котлетам. Котлеты переверните и готовьте вместе с капустой еще 15 минут в том же режиме. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом. На майонез выложите листья салата, котлеты и подготовленную капусту. Посыпьте измельченной зеленью и подсолите.

257 Гамбургеры с маслинами

2 булочки для гамбургеров • 2 замороженные котлеты • 1 головка репчатого лука • 4–6 маслин • 2 листа салата • 2 ст. ложки майонеза • 2 ст. ложки растительного масла • несколько листиков базилика • соль по вкусу

Котлеты обдайте кипятком, выложите в смазанную маслом чашу и жарьте по 10 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Булочки разрежьте по ширине, лук нарежьте кольцами, маслины — кружками. Смажьте внутри половинки булочек майонезом, положите внутрь листья салата, котлеты, подготовленные лук, маслины, базилик. Посолите, накройте верхней частью булочек. Поместите в разогретую чашу мультиварки и подогрейте в течение 5 минут в режиме «Выпечка».

258 Гамбургеры с болгарским перцем

2 булочки для гамбургеров • 1 болгарский перец • 2 замороженные котлеты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка майонеза • 4 листа салата • зелень петрушки • соль по вкусу

Котлеты ошпарьте и выложите в смазанную маслом чашу. Жарьте 15 минут в режиме «Выпечка». Перец без семян, нарежьте полосками, посолите. Котлеты переверните и готовьте вместе с перцем еще 10–12 минут в том же режиме. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом. На майонез выложите листья салата, котлеты и подготовленный перец. Посыпьте измельченной зеленью.

259 Гамбургеры с брокколи

2 булочки для гамбургеров • 100 г капусты брокколи • 2 замороженные котлеты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка майонеза • 4 листа салата • зелень • соль по вкусу

Котлеты ошпарьте и выложите в смазанную маслом чашу мультиварки. Жарьте 20 минут в режиме «Выпечка», переворачивая. Капусту брокколи разберите на соцветия, нарежьте, посолите, поместите в чашу к котлетам. Котлеты переверните и готовьте вместе с капустой еще 10 минут в том же режиме. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом. На майонез выложите листья салата, котлеты и подготовленную капусту. Посыпьте измельченной зеленью и подсолите.



Гамбургеры с помидорами

260 Гренки с бананами и шоколадной пастой

4 кусочка тостерного хлеба • 1 яйцо • 2 ст. ложки молока • 1 банан • 50 г шоколадной пасты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка сахарной пудры

Яйцо взбейте с молоком, вымочите в смеси кусочки хлеба. Выпекайте в смазанной маслом чаше по 5 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Смажьте гренки с одной стороны шоколадной пастой и сложите попарно, положив между намазанными сторонами кусочки нарезанного кружками банана. Посыпьте сахарной пудрой.

261 Гренки с яблоками

4 кусочка тостерного хлеба • 1 яйцо • 2 ст. ложки молока • 2 ст. ложки растительного масла • 2 яблока • 2 ст. ложки сахарной пудры

Яйца взбейте с молоком, окуните в полученную смесь кусочки хлеба. Яблоки очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину и нарежьте тонкими пластинами. На дно чаши мультиварки уложите кусочки хлеба и яблок, готовьте с добавлением масла в режиме выпечки по 8 минут с каждой стороны. Положите на хлебцы готовые кусочки яблок, посыпьте сахарной пудрой.

262 Гренки с шоколадом и миндалем

4 кусочка тостерного хлеба • 1 яйцо • 2 ст. ложки молока • 2 ст. ложки толченого миндаля • 100 г шоколада • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка сахарной пудры

Яйцо взбейте с молоком, вымочите в полученной смеси кусочки тостерного хлеба. Выпекайте в смазанной маслом чаше по 6–8 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Посыпьте гренки с одной стороны тертым шоколадом и измельченным миндалем, посыпьте сахарной пудрой, сложите попарно.

263 Гренки с абрикосами

4 кусочка тостерного хлеба • 1 яйцо • 2 ст. ложки молока • 3 ст. ложки сгущенного молока • 4 абрикоса • 1 ст. ложка растительного масла • 1 ст. ложка измельченных ядер орехов

Яйцо взбейте с молоком, вымочите в смеси кусочки хлеба. Выпекайте в смазанной маслом

чаше по 6–8 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Абрикосы разрежьте, удалите косточки, нарежьте тонкими ломтиками. Смажьте гренки с одной стороны сгущенным молоком, сложите попарно, поместив между намазанными сторонами кусочки абрикосов и орехи.

264 Гренки с вареньем

4 кусочка тостерного хлеба • 1 яйцо • 2 ст. ложки молока • 1 банан • 3 ст. ложки малинового варенья • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка сахарной пудры

Яйцо взбейте с молоком, вымочите в смеси кусочки хлеба. Выпекайте в смазанной маслом чаше по 5 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Смажьте гренки с одной стороны малиновым вареньем и сложите попарно, положив между намазанными сторонами кусочки нарезанного кружками банана. Посыпьте сахарной пудрой.

265 Гренки с земляникой и киви

4 кусочка тостерного хлеба • 1 яйцо • 2 ст. ложки молока • 3 ст. ложки земляники • 2 ст. ложки сахара • 1 киви • 1 ст. ложка растительного масла

Яйцо взбейте с молоком, вымочите в смеси кусочки хлеба. Выпекайте в смазанной маслом чаше по 6–8 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Киви очистите от кожуры и нарежьте кружочками. Разотрите ягоды земляники с сахаром. Смажьте гренки с одной стороны смесью сахара с земляникой, сложите попарно, положив между намазанными сторонами кружочки киви.

266 Гренки с шоколадным сыром

4 кусочка тостерного хлеба • 1 яйцо • 2 ст. ложки молока • 2 шоколадных плавленых сырка • 1 ст. ложка растительного масла

Яйцо взбейте с молоком, окуните в него кусочки хлеба. Положите кусочки хлеба в смазанную маслом чашу мультиварки и готовьте в режиме выпечки 7–8 минут. Переверните, готовьте еще 5 минут в том же режиме. Сырки нарежьте пластинками, положите на два кусочка хлеба, сверху накройте остальными двумя и готовьте в режиме выпечки еще 2–3 минуты.



Гренки с бананами и шоколадной пастой

267 Хот-дог

1 булочка для хот-дога • 1 сосиска • 1 ч. ложка неострой горчицы • 2 соцветия брокколи • 3 см стебля лука-порея • 2–3 помидорчика черри • соль

Сосиску варите в чаше, залив водой, 5 минут в режиме «Варка на пару». Добавьте брокколи и готовьте еще 2 минуты. Помидорчики нарежьте кружками, посолите. Надрежьте по длине булочку, поместите внутрь подготовленную сосиску, брокколи, помидорчики. Смажьте горчицей. Подогрейте в режиме «Выпечка» 5 минут. Посыпьте измельченным луком-пореем.

268 Хот-дог с шампиньонами

1 булочка для хот-дога • 1 сосиска • 50 г шампиньонов • 1 ч. ложка томатного соуса • 50 г кресс-салата • соль по вкусу

Сосиску варите в чаше, залив кипящей водой, 5 минут в режиме «Варка на пару». Добавьте нарезанные грибы и готовьте еще 3–4 минуты. Надрежьте по длине булочку, поместите внутрь подготовленную сосиску и грибы. Смажьте томатным соусом, подогрейте в режиме «Выпечка» 5 минут. Подавайте, посыпав кресс-салатом.

269 Хот-дог с яйцом

1 булочка для хот-дога • 1 сосиска • 1 ч. ложка горчицы с хреном • 1 яйцо • 2 помидорчика черри • соль по вкусу

Сосиску и хорошо вымытое яйцо варите в чаше, залив кипящей водой, 5 минут в режиме «Варка на пару». Помидорчики нарежьте кружками, посолите. Яйцо очистите и нарежьте вдоль тонкими ломтиками. Надрежьте по длине булочку, поместите внутрь подготовленную сосиску, помидорчики, яйцо. Смажьте горчицей с хреном. Подержите в режиме «Выпечка» 3–4 минуты.

270 Хот-дог с цукини

1 булочка для хот-дога • 1 сосиска • 1 небольшой цукини • 1 ч. ложка томатного соуса • зелень и соль по вкусу

Сосиску варите в чаше мультиварки, залив кипящей водой, 5 минут в режиме «Варка на пару». Цукини очистите, нарежьте тонкими

пластинами. Надрежьте по длине булочку, поместите внутрь подготовленные сосиску и цукини. Смажьте соусом, подержите в режиме «Выпечка» 5 минут. В конце добавьте измельченную зелень.

271 Хот-дог с помидорчиками черри

1 булочка для хот-дога • 1 сосиска • 1 небольшой огурец • 1 ч. ложка кетчупа • 2 помидорчика черри • соль по вкусу

Сосиску варите в чаше мультиварки, залив кипящей водой, 5 минут в режиме «Варка на пару». Помидорчики и огурец нарежьте кружками, посолите. Надрежьте по длине булочку, поместите внутрь подготовленную сосиску, помидорчики, огурец. Смажьте кетчупом, подержите в режиме «Выпечка» 3–4 минуты.

272 Хот-дог с оливками и огурцом

1 булочка для хот-дога • 1 сосиска • 2 оливки без косточек • 1 небольшой огурец • 1 ст. ложка кетчупа • соль по вкусу

Сосиску варите в чаше мультиварки, залив кипящей водой, 5 минут в режиме «Варка на пару». Оливки нарежьте кружками, огурец нарежьте вдоль тонкими пластинами, посолите. Надрежьте по длине булочку, поместите внутрь подготовленную сосиску, оливки, огурец. Смажьте кетчупом, подержите в режиме «Выпечка» 3 минуты.

273 Хот-дог с сарделькой

1 булочка для хот-дога • 1 сарделька • 50 г сыра • 1 зубчик чеснока • 2–3 пера зеленого лука • несколько веточек укропа • томатный соус и соль по вкусу

Сардельку варите в чаше мультиварки, залив кипящей водой, 10 минут в режиме «Варка на пару». Сыр натрите на терке, чеснок измельчите. Надрежьте по длине булочку, поместите внутрь подготовленную сардельку. Смажьте томатным соусом, добавьте измельченные сыр и чеснок. Подогрейте в режиме «Выпечка» 5 минут, в конце положите веточки укропа и перья зеленого лука.



Хот-дог

274 Брускеты с перцем и чесноком

4 кусочка белого хлеба • 1 ст. ложка оливкового масла • 4 ч. ложки майонеза • по ½ красного и желтого болгарских перцев • 2 зубчика чеснока • зелень • перец и соль по вкусу

Перцы без семян нарежьте кусочками, чеснок нарежьте ломтиками. Хлеб выложите в смазанную маслом чашу и готовьте 7 минут в режиме «Выпечка». Переверните, смажьте майонезом, выложите ломтики перца и чеснока. Посолите и поперчите. Готовьте еще 5 минут. Посыпьте зеленью.

275 Брускеты с помидором и кукурузой

4 кусочка белого хлеба • 2 ч. ложки консервированной кукурузы • 1 зубчик чеснока • 1 помидор • 2 ст. ложки растительного масла • щепотка сушеного базилика • соль

Чеснок нарежьте на 3–4 части, жарьте 5 минут в разогретой чаше в масле в режиме «Выпечка». Удалите чеснок, в оставшемся масле в том же режиме жарьте 7 минут кусочки хлеба, переверните, выложите сверху нарезанный дольками помидор и кукурузу. Посыпьте базиликом. Готовьте в том же режиме еще 5 минут.

276 Брускеты с огурцами и помидором

4 кусочка белого хлеба • 4 корнишона • 1 помидор • 2 ст. ложки растительного масла • зелень и соль по вкусу

Хлеб жарьте в разогретой чаше 7 минут в режиме «Выпечка» с добавлением масла. Переверните. Корнишоны натрите на крупной терке. Помидор ошпарьте, снимите кожицу, измельчите ножом. Соедините подготовленные овощи, посолите. Нанесите смесь на хлеб и продолжайте готовить еще 5–7 минут. Украсьте зеленью.

277 Брускеты с лососем и сыром

4 кусочка белого хлеба • 150 г филе слабосоленого лосося • 80 г сыра моцарелла • 4 дольки лимона • 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • зелень укропа

Измельченный чеснок жарьте 5 минут в масле в режиме «Выпечка». Выложите сверху хлеб,

готовьте в том же режиме еще 5 минут. Переверните хлеб. Поместите на него ломтики лосося и сыра. Готовьте в том же режиме еще 7 минут. Подавайте, украсив дольками лимона и зеленью.

278 Брускеты с ветчиной и помидором

4 кусочка белого хлеба • 1 помидор • 1 ч. ложка молотой паприки • 80 г ветчины • 2 ст. ложки растительного масла • щепотка сухого чеснока • соль

Хлеб поместите в предварительно разогретую, смазанную маслом чашу и жарьте 5 минут в режиме «Выпечка». Помидор ошпарьте, снимите кожицу, измельчите ножом. Приправьте паприкой, чесноком и солью. Переверните хлеб, поместите сверху полученную массу. На нее положите нарезанную полосками ветчину. Жарьте в том же режиме еще 7 минут.

279 Брускеты с авокадо и куриной ветчиной

4 кусочка белого хлеба • ½ авокадо • щепотка сушеного базилика • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки сметаны • 100 г куриной ветчины • зелень

Хлеб выложите в разогретую, смазанную маслом чашу и готовьте 7 минут в режиме «Выпечка». Очищенную половинку авокадо разрежьте на кусочки, выложите со сметаной в блендер, добавьте базилик и приготовьте пюре. Нанесите на хлеб подготовленную массу. На нее положите нарезанную тонкими полосками куриную ветчину. Готовьте в том же режиме еще 7 минут. Украсьте зеленью.

280 Брускеты с беконом, перцем и горошком

4 кусочка белого хлеба • 100 г бекона • 1 болгарский перец • 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка • 1 ст. ложка томатного соуса • 2 ст. ложки растительного масла • зелень

Полоски бекона жарьте 10 минут в режиме «Выпечка», извлеките, влейте масло, поместите хлеб. Готовьте в том же режиме 10 минут. Переверните. Смажьте соусом, сверху выложите подготовленный бекон и нарезанный полосками болгарский перец без семян. Готовьте еще 5–7 минут. Украсьте зеленью и горошком.

The image shows four bruschetta slices arranged on a rustic wooden surface. Each slice is topped with a vibrant mixture of ingredients: bright red tomato chunks, melted yellow cheese, and thin slices of white cheese. The toppings are garnished with fresh green herbs, likely thyme, and small pieces of dark seeds. The bread is golden-brown and appears to be a baguette cut into diagonal slices. The overall presentation is fresh and appetizing.

Брускетты с перцем и чесноком

281 Мини-пицца

1 готовый корж для пиццы (или 6 заготовок для мини-пиццы) • 100 г бекона • 100 г твердого сыра • 3 ст. ложки консервированной кукурузы • 6 ст. ложек кетчупа • зелень рукколы

Бекон нарежьте полосками и подрумяньте в течение 10 минут в режиме выпечки. Заготовки смажьте половиной кетчупа (корж предварительно нарежьте на несколько частей). Сверху поместите кукурузу и подготовленный бекон, посыпьте тертым сыром. Поместите в чашу, готовьте 30 минут в режиме «Выпечка». Украсьте зеленью рукколы. Подавайте с оставшимся кетчупом.

282 Пицца «Капричозо»

1 готовый корж для пиццы • 150 г ветчины • 4–5 оливок без косточек • 2 ст. ложки томатного соуса • 1 помидор • 2–3 шампиньона • 150 г твердого сыра • зелень

Ветчину нарежьте тонкими полосками, оливки — кружочками, помидор — дольками, грибы — пластинами. Корж смажьте соусом (большой корж предварительно нарежьте на кусочки). Сверху выложите вперемешку подготовленные продукты. Посыпьте тертым сыром. Готовьте 30 минут в программе «Выпечка». Посыпьте зеленью.

283 Пицца «Маргарита»

1 корж для пиццы • 2 помидора • 150 г сыра моцарелла • щепотка смеси сухих прованских трав • черный перец • зелень базилика • соль

Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, перетрите в пюре, приправьте солью, перцем и травами. Распределите пюре по поверхности коржа (большой предварительно нарежьте на кусочки), посыпьте тертым сыром. Выпекайте 30 минут в программе «Выпечка». Украсьте зеленью базилика.

284 Пицца «Ассорти»

1 корж для пиццы • 4 корнишона • 4 оливки без косточек • 70 г ветчины • 70 г вареной колбасы • 1 помидор • 150 г сыра • 1 ст. ложка майонеза

Корж смажьте майонезом (большой предварительно нарежьте на кусочки), сверху выложите нарезанные кружочками помидор, корнишоны и оливки. Ветчину и колбасу измельчите,

выложите на пиццу и посыпьте тертым сыром. Выпекайте 30 минут в программе «Выпечка».

285 Пицца «Деревенская»

1 корж для пиццы • 150 г копченой грудинки • 2 ст. ложки маринованных опят • 1 помидор • 1 ст. ложка томатного соуса

Грудинку мелко нарежьте, поместите на смазанный соусом корж (большой предварительно нарежьте на кусочки). Сверху положите нарезанный кружочками помидор и измельченные грибы. Поместите в чашу. Выпекайте 30 минут в режиме «Выпечка».

286 Пицца «Неаполитано»

1 корж для пиццы • 1 ст. ложка томатного соуса • 1 помидор • 10 соевых анчоусов • 100 г моцареллы • 30 г пармезана • щепотка орегано

Помидор нарежьте кружочками, поместите на смазанный соусом корж (большой предварительно нарежьте на кусочки). Приправьте орегано, сверху выложите анчоусы, посыпьте тертыми сырами. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка».

287 Пицца «Оригинальная»

1 корж для пиццы • 1 ст. ложка томатного соуса • 1 ст. ложка майонеза • 1 помидор • 1 болгарский перец • 2 сосиски • 1 ст. ложка ягод клюквы • 150 г сыра • соль

Корж смажьте смесью соуса с майонезом (большой корж предварительно нарежьте на кусочки). Перец без семян нарежьте полосками, помидоры — дольками, выложите сверху, посолите. На овощи поместите нарезанные кружками сосиски и ягоды. Посыпьте тертым сыром. Выпекайте 30 минут в режиме «Выпечка».

288 Пицца «Каприз»

1 корж для пиццы • 1 ст. ложка майонеза • 150 г консервированных кальмаров • 10 оливок без косточек • 5 корнишонов • 120 г сыра

Корж смажьте майонезом (большой предварительно нарежьте на кусочки). Кальмары порежьте ножом, поместите на корж вместе с измельченными оливками и корнишонами. Посыпьте тертым сыром. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка».



Мини-пицца

289 Чиабатта-пицца с базиликом и черри

3 кусочка хлеба чиабатта • 10–12 помидорчиков черри • 3 ст. ложки сметаны • 150 г сыра моцарелла • 2 ст. ложки растительного масла • зелень базилика • черный перец и соль

Черри нарежьте кружками, сыр — ломтиками. Смажьте хлеб сметаной, посолите, поперчите. Сверху выложите сыр и помидоры. Поместите в смазанную маслом чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 15–20 минут. Украсьте зеленью.

290 Чиабатта-пицца с помидорами и маслинами

4 кусочка хлеба чиабатта • 2 помидора • 8–10 маслин без косточек • 2 ст. ложки майонеза • 150 г сыра моцарелла • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • красный молотый перец и соль по вкусу

Смажьте хлеб майонезом, сверху выложите кружки помидоров, поперчите, посолите. Сверху поместите ломтики сыра, маслины. Поместите в смазанную маслом чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 15 минут. Украсьте зеленью.

291 Чиабатта-пицца с луком-пореем и огурцом

3 кусочка хлеба чиабатта • 100 г лука-порея • 1 огурец • 2 ст. ложки сметаны • 100 г мягкого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • зелень кинзы • соль по вкусу

Сыр и лук-порей мелко нарежьте, огурец — кружками. Смажьте хлеб сметаной, сверху выложите подготовленные огурцы, посолите. Накройте сыром и пореем. Поместите в смазанную маслом чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 10–12 минут. Украсьте зеленью.

292 Чиабатта-пицца с сельдереем и черри

4 кусочка хлеба чиабатта • 10 см стебля сельдерея • 6 помидорчиков черри • 1 ст. ложка майонеза • 100 г сыра твердых сортов • 2 ст. ложки растительного масла • несколько перьев зеленого лука • зелень • соль

Сыр нарежьте ломтиками, помидорчики — кружочками, сельдерей — колечками. Смажьте хлеб майонезом, сверху выложите кружочки помидора и сельдерей, посолите. Накройте ломтиками сыра. Поместите в смазанную мас-

лом чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 10 минут. Украсьте зеленым луком и зеленью.

293 Чиабатта-пицца с зеленым луком и салатом

4 кусочка хлеба чиабатта • 100 г зеленого лука • несколько листов салата • 2 ст. ложки сметаны • 100 г мягкого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • молотый перец и соль по вкусу

Сыр нарежьте тонкими ломтиками, зеленый лук измельчите. Смажьте куски хлеба сметаной, сверху выложите подготовленные сыр и зеленый лук, посолите и поперчите. Поместите в смазанную маслом чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 10–12 минут. Сверху положите листы салата.

294 Чиабатта-пицца с помидором и шампиньонами

3 кусочка хлеба чиабатта • 1 помидор • 100 г шампиньонов • 2 ст. ложки сметаны • 50 г мягкого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • красный молотый перец и соль по вкусу

Грибы и сыр нарежьте ломтиками, помидор — кружочками. Смажьте хлеб сметаной, сверху выложите кружочки помидора, посолите и поперчите. Накройте ломтиками грибов и сыра. Поместите в смазанную маслом чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 10 минут. Украсьте зеленью.

295 Чиабатта-пицца с зеленью петрушки, шпинатом и сыром

3 кусочка хлеба чиабатта • 100 г шпината • 1 помидор • 2 ст. ложки сметаны • 100 г мягкого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • листики базилика • красный молотый перец и соль по вкусу

Сыр нарежьте тонкими ломтиками, помидор — кружочками. Шпинат вымойте, нарежьте. Смажьте куски хлеба сметаной, сверху выложите кружочки помидора, посолите и поперчите. Накройте ломтиками сыра. Поместите в смазанную маслом чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 10 минут. Положите подготовленный шпинат и готовьте в том же режиме еще 5 минут. Украсьте листиками базилика.



Чиабатта-пицца с базиликом и черри

296 Тосты с паштетом из горошка и печени трески

3 кусочка белого хлеба • 3 ст. ложки молодого зеленого горошка • 100 г консервированной печени трески • 1 ст. ложка сливочного масла • 2 редиски • зелень и соль по вкусу

Хлеб выложите в чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 15–20 минут, перевернув в середине процесса. Размягченное масло, горошек и печень поместите в блендер, посолите и превратите в пюре. Намажьте тосты паштетом. Украсьте зеленью и кружками редиса.

297 Тосты с паштетом из горбуши

3 кусочка белого хлеба • 1 головка репчатого лука • 100 г консервированной в собственном соку горбуши • 1 ст. ложка сливочного масла • зелень и соль по вкусу

Хлеб выложите в чашу и готовьте в режиме «Выпечка» по 7–10 минут с каждой стороны. Рыбу разомните вилкой, соедините с маслом. Лук мелко нарежьте. Подготовленные продукты поместите в блендер, посолите и доведите до однородной консистенции. Намажьте тосты паштетом и украсьте зеленью.

298 Тосты с паштетом из зелени и лосося

3 кусочка белого хлеба • 150 г филе соленого лосося • 1 зубчик чеснока • 1 ст. ложка сливочного масла • 1 ч. ложка майонеза • несколько веточек базилика • зелень и соль по вкусу

Хлеб готовьте в режиме «Выпечка» по 10 минут с каждой стороны. Филе порежьте, соедините с майонезом и маслом. Чеснок нарежьте, зелень измельчите. Подготовленные продукты поместите в блендер, посолите и доведите до однородной консистенции. Намажьте тосты паштетом и украсьте базиликом.

299 Тосты с паштетом из сайры

3 кусочка белого хлеба • 1 головка красного репчатого лука • 100 г консервированной в собственном соку сайры • 1 ст. ложка сливочного масла • зелень петрушки • соль по вкусу

Хлеб готовьте в режиме «Выпечка» по 10 минут с двух сторон. Рыбу разомните вилкой, соедините с размягченным маслом. Лук мелко на-

режьте, часть зелени измельчите. Подготовленные продукты поместите в блендер, посолите, превратите в пюре. Намажьте тосты паштетом, украсьте оставшейся зеленью.

300 Тосты с паштетом из шпрот и зеленого лука

3 кусочка белого хлеба • 1 головка репчатого лука • 100 г консервированных шпрот • 1 ст. ложка сливочного масла • щепотка молотого имбиря • зелень и соль по вкусу

Хлеб готовьте в режиме «Выпечка» 20 минут, перевернув в середине процесса. Шпроты разомните вилкой, соедините с размягченным маслом. Лук очистите и мелко нарежьте. Подготовленные продукты поместите в блендер, добавьте молотый имбирь, посолите и доведите до однородной консистенции. Намажьте готовые тосты паштетом и украсьте нарезанной зеленью.

301 Тосты с паштетом из икры судака и лука

3 кусочка белого хлеба • 100 г консервированной икры судака • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки майонеза • 1 ст. ложка сливочного масла • зелень и соль по вкусу

Лук измельчите, положите в смазанную маслом чашу и готовьте 20 минут в режиме выпечки вместе с кусочками хлеба. Хлеб переверните в середине готовки, лук помешайте 2–3 раза. Икру соедините с майонезом. Подготовленные продукты поместите в блендер, добавьте поджаренный лук, посолите и доведите до однородной консистенции. Намажьте готовые тосты паштетом и украсьте нарезанной зеленью.

302 Тосты с паштетом из печени минтая

3 кусочка белого хлеба • 3 ст. ложки консервированной кукурузы • 100 г консервированной печени минтая • 1 ст. ложка сливочного масла • 3 помидорчика черри • зелень и соль по вкусу

Хлеб готовьте в режиме «Выпечка» 15–20 минут, перевернув в середине процесса. Размягченное масло, кукурузу и печень поместите в блендер, посолите и превратите в пюре. Намажьте тосты паштетом и украсьте зеленью и разрезанными пополам помидорчиками.



Тосты с паштетом из горошка и печени трески

303 Тосты с яйцом и овощами

3 кусочка белого хлеба • 1 яйцо • ½ огурца • 3 редиски • 3 ч. ложки майонеза • зелень • соль

В мультиварку влейте 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо, варите в режиме «Варка на пару» 15 минут. Воду слейте, поместите в чашу кусочки хлеба и готовьте в режиме «Выпечка» по 10 минут с каждой стороны. Смажьте тосты майонезом, сверху поместите нарезанные кружочками яйцо, огурец и редис. Украсьте зеленью.

304 Тосты с яйцами и огурцом

4 кусочка белого хлеба • 2 яйца • 2 помидорчика • 1 огурец • 1 ст. ложка сметаны • зелень и соль по вкусу

В чашу влейте 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйца, варите в режиме «Варка на пару» 15 минут. Воду слейте. Яйца и огурцы нарежьте кружочками, помидорчики разрежьте пополам. Поместите в чашу хлеб и готовьте в режиме «Выпечка» 20 минут, переворачивая. Смажьте тосты сметаной, посолите, сверху поместите кружочки яиц и огурца, половинки помидорчиков, зелень.

305 Тосты с яйцами, помидорами и огурцом

4 кусочка белого хлеба • 2 яйца • 2 помидора • 1 огурец • 1 ст. ложка майонеза • зелень и соль по вкусу

В мультиварку влейте 2 стакана горячей воды, сверху на решетку поместите яйца и варите в режиме «Варка на пару» 15 минут. Воду слейте, яйца очистите и нарежьте кружочками. Помидоры и огурец также нарежьте тонкими кружочками. Поместите в чашу кусочки хлеба и готовьте в режиме «Выпечка» 20 минут, переворачивая. Смажьте тосты майонезом, сверху поместите, посолив, кружочки яиц и овощей, измельченную зелень.

306 Тосты с яйцами и цукини

4 кусочка белого хлеба • 2 яйца • 2 помидорчика черри • 100 г мякоти цукини • 1 ст. ложка сметаны • зелень и соль по вкусу

В чашу влейте 2 стакана горячей воды, сверху на решетку поместите яйца и варите в режиме

«Варка на пару» 15 минут. Воду слейте, яйца нарежьте кружочками. Цукини нарежьте маленькими ломтиками. Поместите в чашу кусочки хлеба и цукини и готовьте в режиме «Выпечка» 10 минут. Переверните, посолите цукини и готовьте еще 10 минут. Смажьте тосты сметаной, сверху поместите подготовленные яйца, цукини и половинки помидорчиков. Украсьте зеленью.

307 Тосты с яйцом и дайконом

3 кусочка белого хлеба • 1 яйцо • ½ огурца • 100 г дайкона • 1 ст. ложка сметаны • зелень • соль по вкусу

В мультиварку влейте 2 стакана горячей воды, сверху на решетку поместите яйцо, варите в режиме «Варка на пару» 15 минут. Воду слейте, поместите в чашу кусочки хлеба и готовьте в режиме «Выпечка» по 10 минут с каждой стороны. Дайкон натрите на мелкой терке, посолите. Смажьте тосты сметаной, сверху поместите нарезанное кружочками яйцо и подготовленный дайкон. Украсьте зеленью.

308 Тосты с яйцом и салатом

3 кусочка белого хлеба • 1 яйцо • 100 г кочанного салата • 1 ст. ложка сметаны • зелень • соль по вкусу

В мультиварку влейте 2 стакана горячей воды, сверху на решетку поместите яйцо, варите в режиме «Варка на пару» 15 минут. Воду слейте, поместите в чашу кусочки хлеба и готовьте в режиме «Выпечка» по 10 минут с каждой стороны. Кочанный салат мелко нарежьте, посолите, смешайте со сметаной. На тосты поместите нарезанное кружочками яйцо и подготовленный салат. Украсьте измельченной зеленью.

309 Тосты с яйцом и морковью

3 кусочка белого хлеба • 1 яйцо • 100 г маринованной моркови • 1 ст. ложка майонеза • зелень • соль по вкусу

В мультиварку влейте 2 стакана горячей воды, сверху на решетку поместите яйцо, варите в режиме «Варка на пару» 15 минут. Воду слейте, поместите в чашу кусочки хлеба и готовьте в режиме «Выпечка» по 10 минут с каждой стороны. Маринованную морковь мелко порежьте. На смазанные майонезом тосты поместите нарезанное кружочками яйцо и подготовленную морковь. Украсьте зеленью.



Тосты с яйцом и овощами

310 Тосты с авокадо и анчоусами

4 кусочка белого хлеба • ½ авокадо • ½ помидора • 4 соленых анчоуса • зелень • 1,5 ст. ложек майонеза • соль

Хлеб поместите в чашу и готовьте в режиме «Выпечка» по 7 минут с каждой стороны. Мякоть очищенного авокадо и часть зелени порежьте, посолите, заправьте майонезом. Нанесите на горячие тосты. Помидор измельчите ножом, посолите, поместите сверху вместе с анчоусами. Украстье оставшейся зеленью.

311 Тосты с гуакомоле и сыром

4 кусочка белого хлеба • 1 ст. ложка оливкового масла • ½ авокадо • 1 зубчик чеснока • 80 г сыра • соль

Хлеб поместите в чашу, готовьте 10 минут в режиме «Выпечка». Переверните. Накройте ломтиками сыра и готовьте еще 10 минут. Очищенные мякоть авокадо, зубчик чеснока и масло поместите в блендер. Посолите и доведите до однородной консистенции. Нанесите на тосты поверх сыра.

312 Тосты с авокадо, помидором и сыром

4 кусочка белого хлеба • 1 помидор • 80 г сыра • ½ авокадо • 4 ч. ложки майонеза • соль

Поместите хлеб в чашу, готовьте 7 минут в режиме выпечки. Очищенную мякоть авокадо и помидор нарежьте дольками, сыр — тонкими ломтиками. Переверните хлеб, смажьте майонезом. Сверху поместите подготовленные авокадо и помидоры, посолите, накройте сыром. Готовьте еще 5–7 минут.

313 Тосты с авокадо и перепелиными яйцами

4 кусочка белого хлеба • 4 перепелиных яйца • ½ авокадо • 2 ст. ложки сметаны • зелень укропа • соль

В чашу влейте 2 стакана воды, яйца поместите сверху на решетку. Варите 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду, по-

местите в чашу хлеб и готовьте по 7–8 минут в режиме «Выпечка» с каждой стороны. Сметану перемешайте с измельченным укропом, посолите, нанесите на тосты. Мякоть авокадо без кожуры нарежьте ломтиками и поместите сверху вместе с половинками очищенных яиц.

314 Тосты с авокадо и креветками

4 кусочка тостерного хлеба • ½ авокадо • 100 г очищенных креветок • 4 ч. ложки сметаны • зелень укропа • соль

В чашу влейте 2 стакана воды, на решетку сверху поместите креветки, посолите. Готовьте 5–6 минут в режиме «Варка на пару». Извлеките креветки, слейте воду. В чашу поместите хлеб, готовьте по 7 минут с каждой стороны в режиме выпечки. Авокадо, сметану и зелень поместите в блендер, посолите и доведите до однородного состояния, нанесите на тосты. Сверху поместите подготовленные креветки.

315 Тосты с авокадо и бананом

4 кусочка белого хлеба • ½ авокадо • ½ банана • 100 мл натурального йогурта • 1 ст. ложка меда

Хлеб поместите в чашу, готовьте по 7–8 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Смажьте медом. Очищенную мякоть банана и авокадо поместите в блендер, влейте йогурт. Доведите до однородного состояния. Нанесите полученную смесь на смазанные медом тосты.

316 Тосты с авокадо и киви

4 кусочка белого хлеба • 1 ст. ложка меда • 50 мл натурального йогурта • ½ авокадо • 1 киви

Хлеб поместите в чашу мультиварки, готовьте 15 минут в режиме «Выпечка», перевернув в середине процесса. Очищенные половинки киви и авокадо поместите в блендер, добавьте мед, влейте натуральный йогурт. Нанесите полученную смесь на тосты. Сверху поместите кружки оставшегося киви.



Тосты с авокадо и анчоусами



317 Бутерброд с яйцом и ветчиной

2 кусочка черного хлеба (можно с горбушкой) • 1 яйцо • 50 г ветчины • 50 г сыра • листья салата • ½ помидора • соль

Влейте в чашу 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо и варите в режиме «Варка на пару» 12–15 минут. Очистите яйцо, нарежьте кружочками. Также кружочками нарежьте помидор, ветчину и сыр — тонкими ломтиками. Салат вымойте и обсушите. Поместите подготовленные продукты в произвольном порядке между кусочками хлеба, посолив по вкусу помидоры.

318 Бутерброд с яйцом и беконом

2 кусочка черного хлеба • 1 яйцо • 50 г сыра • 50 г бекона • небольшая горсть кресс-салата • соль по вкусу

Влейте в чашу 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо и варите в режиме «Варка на пару» 13–15 минут. Яйцо остудите и очистите, нарежьте тонкими кружочками. Бекон и сыр нарежьте тонкими ломтиками. Кресс-салат нарвите. Поместите подготовленные продукты между кусочками хлеба, посолите.

319 Бутерброд с колбасой, огурцом и яйцом

2 кусочка черного хлеба • 1 яйцо • 50 г сыра • 50 г полукопченой колбасы • листья салата • ½ огурца • соль по вкусу

Влейте в чашу 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо и варите в режиме «Варка на пару» 12–15 минут. Очистите яйцо, нарежьте кружочками. Колбасу и огурец нарежьте кружочками, сыр — тонкими ломтиками. Салат вымойте и обсушите. Поместите подготовленные продукты между кусочками хлеба, посолите.

320 Бутерброд с яйцом и куриной печенью

2 кусочка черного хлеба • 1 яйцо • 100 г консервированной куриной печени • зелень и соль по вкусу

Влейте в чашу 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо и варите в режиме «Варка на пару» 12–15 минут. Очистите яйцо, нарежьте кружочками. Печень выньте из банки, разомните вилкой, соедините с измельченной зеленью. Поместите подготовленные продукты между кусочками хлеба, посолите.

321 Бутерброд с карбонадом и яйцом

2 кусочка черного хлеба • 1 яйцо • 50 г карбонада • 1 ст. ложка майонеза • 1 ч. ложка горчицы • зелень и соль по вкусу

Влейте в чашу 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо и варите в режиме «Варка на пару» 12–15 минут. Очистите яйцо, натрите на крупной терке. Карбонад нарежьте тонкими ломтиками, зелень измельчите. Поместите карбонад на кусочки хлеба, смажьте майонезом и горчицей, сверху положите подготовленные яйцо и зелень, посолите. Соедините кусочки так, чтобы начинка находилась в середине.

322 Бутерброд с яйцом, луком-пореем и ветчиной

2 кусочка черного хлеба • 1 яйцо • 50 г лука-порея • 50 г ветчины • листья салата • соль по вкусу

Влейте в чашу 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо и варите в режиме «Варка на пару» 12–15 минут. Очистите яйцо, нарежьте кружочками. Лук-порей нарежьте кружочками, ветчину — тонкими ломтиками. Салат вымойте и обсушите. Поместите подготовленные продукты между кусочками хлеба, посолите.

323 Бутерброд с яйцом, беконом и помидором

2 кусочка черного хлеба • 1 яйцо • 1 помидор • 50 г бекона • листья салата • соль по вкусу

Влейте в чашу 2 стакана воды, сверху на решетку поместите яйцо и варите в режиме «Варка на пару» 12–15 минут. Очистите яйцо, нарежьте кружочками. Помидор нарежьте кружочками, бекон — тонкими ломтиками. Салат вымойте и обсушите. Поместите подготовленные продукты между кусочками хлеба, посолите.



Бутерброд с яйцом и ветчиной

324 Бурито с копченой курицей и перцем

2 лепешки для бурито • 200 г филе копченой курицы • по 1 зеленому и красному болгарскому перцу • 6 помидорчиков черри • 1 головка репчатого лука • 1 ст. ложка оливкового масла • 80 г сыра • зелень • соль

Измельченные луковичу и 4 помидора посолите и готовьте в режиме выпечки с маслом 10 минут. Извлеките. Очищенные от семян перцы нарежьте полосками, курицу — ломтиками. Соедините с подготовленной смесью, поместите широкими полосами на лепешки, сверните рулеты, поместите в чашу. Посыпьте сыром и готовьте 10 минут в том же режиме. Украстье измельченными оставшимися помидорчиками и зеленью.

325 Бурито с ветчиной и сыром

2 лепешки для бурито • 150 г ветчины • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 ст. ложки томатного соуса • 60 г твердого сыра • перья зеленого лука • соль

Ветчину мелко порежьте, сыр натрите на крупной терке. Соедините с кукурузой и соусом. Выложите широкой полосой на лепешки, посолите, сверху поместите перья лука. Сверните рулеты. Выложите в чашу и готовьте в режиме «Выпечка» 10 минут.

326 Лаваш с ветчиной, кукурузой и корнисионами

1 тонкий лаваш • 80 г ветчины • 2 листа салата • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 ст. ложки майонеза • 3 корнисиона

Ветчину нарежьте полосками, салат вымойте и обсушите. Корнисионы мелко порежьте. Смажьте лаваш майонезом, сверху поместите подготовленные листья салата, ветчину, кукурузу и корнисионы. Сверните конвертиком. Поместите в чашу мультиварки. Готовьте 10 минут в режиме «Выпечка».

327 Бурито с рисом и перцем

4 лепешки для бурито • 1 варочный пакетик риса 70 г • 2 красных болгарских перца • 1 помидор • перец и соль по вкусу

Влейте в чашу 4 стакана воды, поместите пакетик риса, посолите и готовьте в режиме «Варка

на пару» около 15 минут. Слейте воду. Помидор ошпарьте, очистите от кожицы и измельчите. Болгарские перцы без семян нарежьте соломкой. Соедините подготовленные помидоры и перец, добавьте 10–12 ст. ложек риса, посолите. Выложите полученную смесь широкой полосой на лепешки, сверните рулеты. Поместите в чашу и готовьте 10 минут в режиме «Выпечка».

328 Лаваш с тунцом, оливками и корнисионами

1 тонкий лаваш • 100 г консервированного в собственном соку тунца • 5–6 оливок без косточек • 2 корнисиона • 2 ст. ложки майонеза • соль

Тунца извлеките из банки, слейте жидкость, рыбу разомните вилкой. Оливки нарежьте колечками, корнисионы — кружками. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте майонезом. Нанесите подготовленную смесь полосой на лаваш, сверните конвертиком. Готовьте 10 минут в режиме «Выпечка».

329 Лаваш с сыром, яйцами и каперсами

2 тонких лаваша • 2 яйца • 150 г сыра • 3 ст. ложки майонеза • 1 ст. ложка каперсов • соль

В чашу влейте 2 стакана воды, на решетку поместите яйца, варите 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду, очистите яйца, натрите на терке. Сыр также натрите, соедините с яйцами и каперсами, посолите, заправьте майонезом. Поместите полученную смесь полосой на лаваш, сверните конвертики, выложите в чашу. Готовьте 10 минут в режиме «Выпечка».

330 Лаваш с крабовыми палочками, сыром и огурцом

1 лаваш • 3 крабовые палочки • 50 г сыра • ½ свежего огурца • 2 ст. ложки сметаны • соль

Сыр, очищенный огурец и крабовые палочки натрите на крупной терке. Соедините, посолите, заправьте сметаной, выложите полосой на лаваш. Сверните конвертик. Поместите заготовку в чашу мультиварки. Готовьте 10 минут в режиме «Выпечка».



Бурито с копченой курицей и перцем

331 Перцы, запеченные с сыром фета

3 красных болгарских перца • 3 ст. ложки растительного масла • 3 ст. ложки сметаны • 120 г сыра фета • зелень и соль по вкусу

У перцев срежьте верхушки, извлеките семенную часть, посолите. Поместите подготовленные перцы в смазанную маслом чашу, готовьте по 15 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Фету раскрошите, соедините со сметаной, наполните перцы, накройте крышечками и готовьте еще 5 минут в той же программе. Посыпьте зеленью.

332 Перцы, запеченные с корейской морковью

2 болгарских перца • 150 г корейской моркови • 100 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Перцы очистите от семян, посолите и поместите в смазанную маслом чашу мультиварки. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка», перевернув в середине процесса. Сыр натрите на крупной терке и соедините с морковью. Наполните полученной смесью перцы и продолжайте готовить в том же режиме еще 10 минут.

333 Перцы, запеченные с квашеной капустой

4 красных болгарских перца • 300 г квашеной капусты • 1 ст. ложка томатного соуса • 4 ст. ложки сметаны • 3 ст. ложки растительного масла • соль

Перцы очистите от семян, посолите и поместите в смазанную маслом чашу мультиварки. Готовьте в режиме «Выпечка» по 20 минут с каждой стороны. Квашеную капусту смешайте с томатным соусом и сметаной. Наполните подготовленные перцы. По желанию прогрейте блюдо в том же режиме 5–7 минут.

334 Перцы, запеченные с чипсами и сыром

4 болгарских перца • 50 г картофельных чипсов • 50 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Очищенные от семян перцы посолите и выложите в смазанную маслом чашу мультивар-

ки. Готовьте по 15 минут с двух сторон в масле в режиме «Выпечка». Один перец измельчите, соедините с тертым сыром и раскрошенными чипсами. Полученной начинкой наполните оставшиеся перцы и готовьте в том же режиме еще 10 минут.

335 Печеные перцы с зеленым помидором

2 красных болгарских перца • 1 помидор • 100 г брынзы • зелень петрушки • 3 ст. ложки растительного масла • соль

Перцы очистите от семян, посолите и поместите в смазанную маслом чашу. Готовьте по 20 минут с каждой стороны в режиме «Выпечка». Брынзу раскрошите. Помидор мелко порежьте ножом. Зелень измельчите. Соедините брынзу, помидор и зелень, посолите и наполните полученной смесью перцы.

336 Печеные перцы с консервированной фасолью

2 красных болгарских перца • 150 г красной консервированной фасоли • 2 ст. ложки сметаны • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Перцы очистите от семян, посолите, выложите в смазанную маслом чашу и готовьте в режиме «Выпечка» по 20 минут с каждой стороны. Фасоль извлеките из банки, слейте воду. Соедините со сметаной. Наполните полученной начинкой подготовленные перцы.

337 Печеные перцы с зеленой фасолью

2 красных болгарских перца • 150 г зеленой фасоли • зелень петрушки • 2 ст. ложки сметаны • 2 ст. ложки растительного масла • перец • соль

В чашу влейте 2 стакана воды. На решетку сверху поместите фасоль без прожилок и хвостиков. Готовьте 10 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду, извлеките фасоль. В смазанную маслом чашу поместите перцы без семян и готовьте в режиме «Выпечка» по 20 минут с каждой стороны. Фасоль и зелень измельчите, посолите и поперчите, заправьте сметаной. Наполните подготовленные перцы полученной смесью.



Перцы, запеченные с сыром фета

338 Цукини, запеченный с сыром

1 молодой цукини • 100 г твердого сыра • 1 пучок зелени укропа • 1 яйцо • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Цукини разрежьте на половинки вдоль, ложкой удалите часть мякоти, посолите. Укроп измельчите. Яйцо взбейте со щепоткой соли, добавьте подготовленную зелень. Поместите смесь внутрь «лодочек», накройте пластинами сыра. Запекайте в режиме «Выпечка» 40 минут.

339 Кабачки, запеченные с помидорами и сыром

1 молодой кабачок • 1 помидор • 100 г сыра • зелень петрушки • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка сливочного масла • соль

Кабачок разрежьте вдоль на половинки, удалите ложкой мякоть. Помидор ошпарьте, снимите кожицу, порежьте, поместите внутрь заготовок. Посолите, посыпьте тертым сыром, сверху положите по кусочку сливочного масла. Готовьте 30 минут в смазанной растительным маслом чаше в режиме «Выпечка». Посыпьте измельченной зеленью.

340 Кабачки, запеченные с грибами и сыром

1 молодой кабачок • 5–6 шампиньонов • 2 ст. ложки растительного масла • 100 г тертого сыра • соль

Кабачок нарежьте кубиками, грибы измельчите. Поместите в смазанную маслом чашу, посолите и жарьте 20 минут, помешивая, в режиме «Выпечка». Посыпьте тертым сыром и готовьте еще 15 минут.

341 Жареные кабачки со сметаной

1 молодой кабачок • 3 ст. ложки растительного масла • 100 г сметаны • зелень укропа • перец и соль по вкусу

Кабачок нарежьте поперек кружочками (можно не чистить и не удалять семена). Посолите и поперчите по вкусу. Поместите в смазанную маслом чашу мультиварки в один слой. Готовьте 20 минут в режиме «Выпечка», пере-

вернув в середине процесса. Полейте готовое блюдо сметаной, посыпьте измельченной зеленью укропа.

342 Морковь, запеченная с помидором и сыром

4 моркови • 1 помидор • 50 мл сливок • 100 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • щепотка сушеных трав • соль

В чашу влейте 2 стакана воды, сверху на решетку поместите очищенную и нарезанную кружками морковь. Готовьте 10 минут в режиме «Варка на пару». Извлеките морковь, слейте воду. Помидор ошпарьте, удалите кожицу, нарежьте кружками. В смазанную маслом чашу выложите подготовленную морковь, на нее — помидоры. Оба слоя посолите и приправьте травами. Залейте сливками. Посыпьте тертым сыром. Готовьте в режиме «Выпечка» 20 минут.

343 Запеканка из помидоров с хлебом

4 помидора • 4 куска белого хлеба • 150 мл молока • 150 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • 2 яйца • зелень • соль

Помидоры нарежьте кружочками, посолите. Сыр натрите на терке, хлеб вымочите в молоке. В смазанную маслом чашу выложите слой из половины помидоров, подготовленного хлеба и сыра. Повторите слой. Залейте взбитыми яйцами. Готовьте в режиме выпечки 40 минут. Подавайте с зеленью.

344 Запеканка из шпината с творогом

2 горсти свежего шпината • 2 плавленых сырка • 200 г творога • 400 г сметаны • 3 яйца • 3 ст. ложки муки • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

Творог разомните, сырок натрите на терке. Шпинат переберите, промойте, обсушите, измельчите ножом. Яйца взбейте с солью. Добавляйте понемногу все продукты, не переставая взбивать. Последней введите муку. Выложите в смазанную маслом чашу. Готовьте 40 минут в режиме «Выпечка».



Цукини, запеченный с сыром

345 Репа и кольраби под белым соусом

2 средние репы • 1 кольраби • 1 стакан молока • 1 ст. ложка сливочного масла • 1 ст. ложка муки • соль

Очищенные репу и кольраби нарежьте тонкими ломтиками. Влейте 2 стакана воды в чашу, сверху на решетку поместите подготовленные овощи, посолите, готовьте 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду, овощи отложите. Сливочное масло распустите в режиме «Выпечка», добавьте муку, обжарьте 4–5 минут. Влейте молоко, размешайте до однородного состояния. Выложите в соус подготовленные овощи. Готовьте в том же режиме 10 минут.

346 Запеканка из моркови с копченой курицей

4 моркови • 200 г филе копченой курицы • 2 яйца • 100 г тертого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

В чашу влейте 2 стакана воды, поместите на решетку очищенную и нарезанную кружочками морковь. Посолите. Готовьте в режиме «Варка на пару» 10 минут. Слейте воду. В смазанную маслом чашу поместите смесь вареной моркови и измельченной курицы. Залейте взбитыми яйцами, посыпьте тертым сыром. Готовьте в режиме «Выпечка» 25 минут.

347 Запеканка из фасоли с рыбой

250 г консервированной рыбы • 400 г белой консервированной фасоли • 2 яйца • 2 ст. ложки сливок • 80 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Рыбу извлеките из банки, разомните вилкой. Соедините с консервированной фасолью. Выложите в смазанную маслом чашу. Яйца взбейте со щепоткой соли и сливками. Залейте содержимое чаши, посыпьте тертым сыром. Запекайте 30 минут в режиме «Выпечка».

348 Цветная капуста под сыром

500 г цветной капусты • 100 г твердого сыра • 100 г майонеза • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Влейте в чашу 2 стакана воды. Капусту разберите на соцветия и поместите сверху на решетку. Готовьте 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду. Поместите подготовленные соцветия в смазанную маслом чашу. Посолите, поперчите, смажьте майонезом, посыпьте тертым сыром. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка».

349 Брокколи с цветной капустой, запеченные в сметане

300 г брокколи • 300 г цветной капусты • 200 г сметаны • перец • соль

Брокколи и цветную капусту разберите на соцветия. В чашу влейте 2 стакана воды, сверху на решетку выложите подготовленную капусту, готовьте 15 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду. Выложите вареные соцветия в смазанную маслом чашу, посолите и поперчите, смажьте сметаной. Запекайте 25 минут в режиме «Выпечка».

350 Брокколи с кукурузой и сыром

500 г брокколи • 3 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 ст. ложки майонеза • 150 г тертого сыра • соль

В чашу влейте 2 стакана воды, сверху на решетку поместите соцветия брокколи. Готовьте 10 минут в режиме «Варка на пару». Слейте воду. В смазанную маслом чашу выложите подготовленные соцветия, посыпьте кукурузой, смажьте майонезом, посыпьте тертым сыром. Готовьте 20 минут в режиме «Выпечка».

351 Запеканка «Ассорти»

1 морковь • 1 красный болгарский перец • 1 молодой кабачок • 1 помидор • 150 г сыра • 3 ст. ложки растительного масла • соль

Очищенную морковь натрите на терке, болгарский перец без семян нарежьте полосками, кабачок — кубиками. Помидор обдайте кипятком, очистите от кожицы, нарежьте ломтиками. Сложите подготовленные овощи в смазанную маслом чашу, посолите. Готовьте 30 минут в режиме выпечки. Посыпьте тертым сыром и готовьте в том же режиме еще 15 минут.



Репи и кольраби под белым соусом

352 Яблоки, печенные с орехами и корицей

2 зеленых яблока • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • 2 ст. ложки сметаны • щепотка корицы • 1 ст. ложка сахарной пудры • сахар по вкусу

У яблок срежьте верхушки, удалите сердцевину и часть мякоти, сделав «горшочки». Извлеченную мякоть порежьте, соедините с орехами, добавьте сахар, корицу и сметану. Наполните смесью «горшочки». Накройте срезанными верхушками. Запекайте 30 минут в режиме «Выпечка». Посыпьте сахарной пудрой.

353 Яблоки, печенные с творогом и медом

3 зеленых яблока • 100 г творога • 1 ст. ложка меда • 1 ст. ложка изюма • 1 яйцо • 1 ст. ложка сахарной пудры

У яблок срежьте верхушки, удалите сердцевину и часть мякоти. Творог разомните вилкой, соедините с медом, изюмом и яйцом. Перемешайте. Наполните полученной начинкой яблоки. Накройте срезанными верхушками. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка». Посыпьте сахарной пудрой.

354 Яблоки, печенные с копченой курицей и сыром

2 зеленых яблока • 80 г филе копченой курицы без кожи • 50 г твердого сыра • зелень

У яблок срежьте верхушки, извлеките часть мякоти и сердцевину. Курицу мелко порежьте. Извлеченную мякоть яблок измельчите и соедините с подготовленной курицей. Поместите начинку внутрь яблок, посыпьте тертым сыром. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка». Украсьте зеленью.

355 Яблоки, печенные с абрикосами и вареньем

2 яблока • 6 абрикосов • 4 ст. ложки жирных сливок • 2 ст. ложки сиропа из абрикосового варенья

У яблок срежьте верхушки, удалите часть мякоти и сердцевину. Абрикосы ошпарьте ки-

пятком, снимите кожицу, удалите косточки, мякоть порежьте. Поместите подготовленные абрикосы внутрь яблок. Сливки соедините с сиропом и залейте содержимое. Поместите в чашу. Запекайте 30 минут в режиме «Выпечка».

356 Яблоки, печенные с ананасами

4 зеленых яблока • 200 г консервированных ананасов • 100 мл 30%-ных сливок • 1 ст. ложка сахарной пудры • щепотка ванилина

У яблок срежьте верхушки, извлеките сердцевину и часть мякоти. Ананасы выньте из банки, дайте стечь жидкости, мякоть порежьте ножом. Поместите внутрь яблок. Сливки соедините с сахарной пудрой и ванилином, залейте содержимое. Поместите в чашу мультиварки, запекайте 30 минут в режиме «Выпечка».

357 Яблоки, печенные с черникой

2 яблока • 4 ст. ложки ягод черники • 70 мл жирных сливок • 1 ст. ложка сахарной пудры • щепотка ванилина

У яблок срежьте верхушки. Удалите сердцевину и часть мякоти. Ягоду вымойте, обсушите и положите внутрь яблок. Сливки соедините с сахарной пудрой и ванилином, залейте содержимое. Поместите подготовленные яблоки в чашу мультиварки. Запекайте 30 минут в режиме «Выпечка», накрыв срезанными верхушками.

358 Яблоки, печенные с черешней и орехами

2 яблока • 100 г черешни • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • 1 ст. ложка сахарной пудры • 4 ст. ложки жирных сливок

У яблок срежьте верхушки, удалите сердцевину и часть мякоти. Ягоды вымойте, обсушите, удалите косточки и плодоножки. Орехи порежьте ножом, соедините с подготовленными ягодами и сахарной пудрой. Поместите внутрь яблок, залейте сливками. Готовьте 30 минут в режиме «Выпечка».



Яблоки, печенные с орехами и корицей

359 Яблочное пюре с заварным кремом

3 яблока • 4–5 цельнозерновых хрустящих хлебцев • 1 яйцо • 100 г сахара • 1 ст. ложка муки • 80 мл молока • 2 ст. ложки сахарной пудры • 10 г шоколада

Яблоки выложите в чашу и готовьте 20 минут в режиме «Выпечка». Извлеките, очистите, мякоть перетрите в пюре, соедините с сахарной пудрой. Яйцо перетрите с сахаром. Соедините с мукой, влейте молоко, перемешайте. Поместите смесь в чашу и готовьте 20 минут в режиме «Тушение». Хлебцы раскрошите. В широкие стаканы выложите слоями яблочное пюре и кусочки хлебцев. Полейте полученным кремом, посыпьте тертым шоколадом.

360 Яблочное пюре со сгущенкой и хлебцами

4 яблока • 4 хрустящих хлебца • 2 ст. ложки толченых орехов • 2 ст. ложки сгущенного молока

Яблоки поместите в чашу мультиварки и запекайте 20 минут в режиме «Выпечка». Извлеките, очистите от кожуры и сердцевин. Мякоть выложите в блендер, влейте сгущенку, добавьте орехи. Доведите до однородного состояния. Подавайте с хрустящими хлебцами.

361 Груши, запеченные с творогом и орехами

2 груши • 100 г творога • 2 ст. ложки ядер лесных орехов • 1 ст. ложка сахарной пудры • 1 яйцо • щепотка ванилина

Груши разрежьте на половинки вдоль, удалите сердцевину и часть мякоти. Творог разотрите, соедините с сахарной пудрой, ванилином и яйцом. Поместите начинку в подготовленные половинки груш, посыпьте измельченными орехами. Запекайте 25 минут в режиме «Выпечка».

362 Груши, запеченные с ягодами

2 груши • по 4 ст. ложки ягод малины и черники • 80 мл сладкого йогурта

Груши разрежьте вдоль на половинки, удалите сердцевину и часть мякоти. Ягоды вымойте

и обсушите, поместите в подготовленные половинки груш. Поместите в чашу мультиварки. Запекайте 20 минут в режиме «Выпечка». Готовое блюдо полейте в тарелках сладким йогуртом.

363 Груши, запеченные с изюмом и медом

2 груши • 4 ст. ложки изюма без косточек • 4 ч. ложки меда • 80 мл жирных сливок

Груши разрежьте на половинки вдоль, удалите ложкой часть мякоти и сердцевину. Изюм промойте, высушите. Соедините с медом, поместите в подготовленные половинки груш. Залейте содержимое сливками. Поместите в чашу мультиварки. Запекайте 20 минут в режиме «Выпечка».

364 Груши, запеченные с сыром дорблю

2 груши • 50 г сыра дорблю • 1 ч. ложка сливочного масла • 1 ч. ложка жареных «лепестков» арахиса

Груши разрежьте вдоль на половинки. Удалите ложкой сердцевину и часть мякоти. Сыр дорблю раскрошите и поместите в подготовленные половинки фруктов. Сверху положите по небольшому кусочку сливочного масла. Поместите заготовки в чашу мультиварки и запекайте 20 минут в режиме «Выпечка». Посыпьте готовое блюдо «лепестками» арахиса.

365 Печеные яблоки с взбитыми сливками и шоколадом

4 яблока • 150 мл сливок • 1 ст. ложка сахарной пудры • 10 г шоколада

Яблоки поместите в чашу мультиварки и запекайте 15 минут в режиме «Выпечка». Извлеките. Очистите яблоки от кожуры, мякоть нарежьте кусочками средней величины, выложите в салатник. Охлажденные сливки взбивайте миксером, постепенно всыпая порциями сахарную пудру и увеличивая скорость. Поместите взбитые сливки поверх яблок, посыпьте тертым шоколадом.



Яблочное пюре с заварным кремом

Содержание

Вкусное и здоровое начало дня 5

ОМЛЕТЫ И ЯИЧНИЦЫ

- | | | | |
|--|----|---|----|
| 1 Омлет с картофелем по-испански..... | 8 | 27 Омлет с морковью и грибами..... | 16 |
| 2 Омлет с картофелем и ветчиной..... | 8 | 28 Омлет с морковью и сельдереем..... | 16 |
| 3 Омлет с картофелем и горошком..... | 8 | 29 Омлет с морковью и беконом..... | 16 |
| 4 Омлет с луком и зеленью..... | 10 | 30 Омлет с морковью и солеными
огурцами..... | 16 |
| 5 Омлет с укропом и сыром..... | 10 | 31 Омлет с морковью и фасолью..... | 16 |
| 6 Омлет со шпинатом и брынзой..... | 10 | 32 Омлет с зеленой фасолью..... | 18 |
| 7 Омлет с зеленью и беконом..... | 10 | 33 Омлет с фасолью и помидорами..... | 18 |
| 8 Паровой омлет с укропом и сыром..... | 10 | 34 Омлет с фасолью и корнишонами..... | 18 |
| 9 Паровой омлет с зеленью и цукини..... | 10 | 35 Омлет с консервированной фасолью..... | 18 |
| 10 Паровой омлет с помидором
и укропом..... | 10 | 36 Омлет с консервированными фасолью
и кукурузой..... | 18 |
| 11 Фриттата с горошком и пармезаном..... | 12 | 37 Омлет с консервированной фасолью
и острой морковью..... | 18 |
| 12 Фриттата с брокколи и перцем..... | 12 | 38 Омлет с консервированной фасолью
и перцем..... | 18 |
| 13 Фриттата с морковью..... | 12 | 39 Омлет по-средиземноморски..... | 20 |
| 14 Фриттата с цветной капустой..... | 12 | 40 Омлет с перцем, каперсами и сыром..... | 20 |
| 15 Фриттата с овощами и творогом..... | 12 | 41 Омлет с помидорами и зеленью..... | 20 |
| 16 Фриттата с зеленой фасолью
и брынзой..... | 12 | 42 Яичница с помидорами и салом..... | 20 |
| 17 Фриттата с помидорами и кукурузой..... | 12 | 43 Яичница с помидорами и колбасой..... | 20 |
| 18 Фриттата с помидорами и рикоттой..... | 14 | 44 Яичница со шпинатом и помидорами..... | 20 |
| 19 Фриттата со шпинатом..... | 14 | 45 Яичница с крабовыми палочками
и сыром..... | 20 |
| 20 Фриттата с кабачками и перцем..... | 14 | 46 Яичница в помидорах..... | 22 |
| 21 Фриттата с перцем и сайрой..... | 14 | 47 Яичница в помидорах с сыром
и ветчиной..... | 22 |
| 22 Фриттата с луком и кабачками..... | 14 | 48 Яичница в помидорах со сметаной..... | 22 |
| 23 Фриттата с брюссельской капустой..... | 14 | 49 Яичница со сливками в помидорах..... | 22 |
| 24 Фриттата с овощами и копченой
курицей..... | 14 | 50 Яичница в болгарских перцах с сыром..... | 22 |
| 25 Омлет с морковью и цукини..... | 16 | 51 Яичница с корнишонами и ветчиной
в болгарских перцах..... | 22 |
| 26 Омлет с морковью и кабачками..... | 16 | 52 Яичница с грибами в болгарских
перцах..... | 22 |

БЛЮДА ИЗ КРУП И БОБОВЫХ

53	Овсяная каша с бананом и медом	24	88	Рис со стручковой фасолью и сушеной морковью.....	34
54	Овсяная каша «Яблочная с медом»	24	89	Красный рис с сушеным луком и помидорами.....	34
55	Рисовая каша с ананасами.....	24	90	Гречка с сушеными грибами и луком ...	34
56	Ризотто с горошком и ветчиной.....	26	91	Гречневая каша с морковью	36
57	Ризотто с консервированными томатами.....	26	92	Гречневая каша с кабачком и грибами ...	36
58	Ризотто с кукурузой	26	93	Гречневая каша с цветной капустой	36
59	Ризотто с морепродуктами.....	26	94	Гречневая каша с сыром.....	36
60	Ризотто с креветками.....	26	95	Гречневая каша с болгарским перцем ...	36
61	Ризотто с лесными грибами	26	96	Гречневая каша с куриной печенью и зеленью	36
62	Ризотто с мясным бульоном.....	26	97	Гречневая каша с баклажанами.....	36
63	Ризотто с зеленой фасолью.....	28	98	Пшеничная каша с изюмом	38
64	Ризотто с луком на курином бульоне....	28	99	Пшеничная каша с ревенем	38
65	Ризотто с томатным соусом.....	28	100	Пшеничная каша с курагой.....	38
66	Ризотто из красного риса.....	28	101	Пшеничная каша с абрикосами.....	38
67	Ризотто с фасолью и маслинами	28	102	Пшеничная каша с черносливом и грецкими орехами.....	38
68	Ризотто с овощами	28	103	Пшеничная каша со сливами.....	38
69	Ризотто с укропом.....	28	104	Пшеничная каша с грушами	38
70	Молочная рисовая каша с апельсиновым сиропом.....	30	105	Пшеничная каша с тыквой и яблоками....	40
71	Рисовая каша с клубникой.....	30	106	Пшеничная каша с яблоками и орехами....	40
72	Каша рисовая «Малинка»	30	107	Пшеничная каша с тыквой на кокосовом молоке	40
73	Рисовая каша с лаймом и апельсином ..	30	108	Пшеничная каша с овощами.....	40
74	Молочная рисовая каша «Кокосовая» ...	30	109	Пшеничная каша молочная с медом и изюмом	40
75	Рисово-гречневая каша с яблоками	30	110	Пшеничная каша с бананами.....	40
76	Рисовая каша с абрикосами.....	30	111	Перловая каша с овощами	42
77	Рис с соусом песто	32	112	Перловая каша с брокколи	42
78	Красный рис с винно-медовой заправкой.....	32	113	Перловая каша с кабачками.....	42
79	Рис с шоколадно-винным соусом.....	32	114	Перловая каша с тыквой	42
80	Рис с томатным соусом и грибами.....	32	115	Перловая каша с морковью.....	42
81	Рис с изюмом, черносливом и орехами	32	116	Перловая каша с луком.....	42
82	Рис с гранатовыми зернами и сыром ...	32	117	Перловая каша с морковью и луком....	42
83	Рис с миндалем и мягким сыром	32	118	Перловая каша с овощами и грибами ...	44
84	Рис с сушеными помидорами	34	119	Перловая каша с грибами и зеленью ...	44
85	Рис с сушеными грибами.....	34	120	Перловая каша с сельдереем и имбирем.....	44
86	Рис с сушеными оливками.....	34	121	Перловая каша с овощами и перцем....	44
87	Рис с сушеной морковью и луком	34	122	Перловая каша с луком и грибами	44

<p>123 Перловая каша со свеклой и луком44</p> <p>124 Перловая каша с баклажаном44</p> <p>125 Ячневая каша со свежими овощами46</p> <p>126 Ячневая каша «Томатная».....46</p> <p>127 Рассыпчатая ячневая каша с морковью и тыквой.....46</p> <p>128 Ячневая каша с цуккини46</p> <p>129 Ячневая каша с тушенкой46</p> <p>130 Ячневая каша с клюквой и киселем46</p> <p>131 Ячневая каша с баклажанами и чесноком46</p> <p>132 Манная каша с орехами и гранатом.....48</p> <p>133 Манная каша с клюквой и лимонной цедрой48</p> <p>134 Манная каша с апельсинами48</p> <p>135 Манная каша с шоколадом и медом48</p> <p>136 Манная каша с миндалем и печеньем48</p> <p>137 Манная каша с ананасом.....48</p> <p>138 Манная каша с тыквой и медом48</p> <p>139 Манная каша с персиками и грушами ..48</p> <p>140 Кускус с гранатом и изюмом50</p> <p>141 Кускус с черносливом50</p> <p>142 Кускус с тыквой.....50</p> <p>143 Кускус с овощами.....50</p> <p>144 Кускус с помидорами50</p> <p>145 Кускус с баклажаном50</p> <p>146 Кускус «Лимонный».....50</p> <p>147 Чечевица с картофелем и тушенкой52</p> <p>148 Чечевица с вермишелью52</p> <p>149 Чечевица с картофелем и луком.....52</p> <p>150 Чечевица с копченой курицей.....52</p> <p>151 Чечевица с грибами.....52</p> <p>152 Чечевица с овощами.....52</p> <p>153 Чечевица с зеленью52</p> <p>154 Французский теплый салат из красной фасоли.....54</p> <p>155 Теплый салат из красной фасоли с маслинами54</p> <p>156 Красная фасоль с грибами54</p> <p>157 Красная фасоль с черносливом и морковью54</p>	<p>158 Зеленая фасоль с тушенкой и кукурузой54</p> <p>159 Зеленая фасоль с перцем и сметанным соусом54</p> <p>160 Салат из зеленой фасоли с яйцами54</p> <p>161 Теплый салат с фасолью и колбасками ... 56</p> <p>162 Теплый салат с зеленой фасолью и фетой56</p> <p>163 Теплый салат с зеленой фасолью, морковью и сыром56</p> <p>164 Теплый салат с зеленой фасолью и кольраби.....56</p> <p>165 Теплый салат с зеленой фасолью и корнишонами56</p> <p>166 Теплый салат с зеленой фасолью и кабачками56</p> <p>167 Теплый салат с зеленой фасолью, перцем и кешью56</p> <p>168 Теплый салат из нута и черри.....58</p> <p>169 Теплый салат из нута с грибами58</p> <p>170 Теплый салат из нута с сыром58</p> <p>171 Теплый салат из нута со шпинатом58</p> <p>172 Теплый салат из нута с чесноком58</p> <p>173 Теплый салат из гороха с сыром.....58</p> <p>174 Теплый салат из гороха с луком58</p> <p>175 Теплый салат из риса с консервированным нутом.....60</p> <p>176 Теплый салат из риса с консервированным кабачком60</p> <p>177 Теплый салат из красного риса с консервированной кукурузой60</p> <p>178 Теплый салат из риса с консервированным горошком60</p> <p>179 Теплый салат из риса и фасоли60</p> <p>180 Теплый салат из риса и соленых помидорчиков черри.....60</p> <p>181 Теплый салат из перловки с цуккини и перцем.....62</p> <p>182 Теплый салат из перловки с консервированным болгарским перцем и зеленым луком62</p> <p>183 Теплый салат с овощами.....62</p>
---	--

<p>184 Теплый салат «Микст»62</p> <p>185 Теплый салат с капустой62</p> <p>186 Теплый салат с брокколи и морковью...62</p> <p>187 Теплый салат из перловки с консервированной горбушей64</p> <p>188 Теплый салат из перловки с кальмарами64</p> <p>189 Теплый салат из перловки с сельдереем64</p> <p>190 Теплый салат из гречки с картофелем и огурцом64</p> <p>191 Теплый салат из гречки с морковью и болгарским перцем64</p> <p>192 Теплый салат из гречки с баклажанами и морковью64</p>	<p>212 Фасоль с сосисками72</p> <p>213 Цветная капуста с сосисками.....72</p> <p>214 Репа с сосисками72</p> <p>215 Болгарский перец с сардельками72</p> <p>216 Морковь с сардельками и сыром72</p> <p>217 Паста с колбасками.....74</p> <p>218 Паста с сосисками, сливками и сыром74</p> <p>219 Цветная капуста с сосисками в сметанном соусе74</p> <p>220 Шарики из тушенки.....74</p> <p>221 Котлетки из тушенки с творогом.....74</p> <p>222 Тушеные колбаски по-испански74</p> <p>223 Ленивые вареники на пару74</p> <p>224 Сырники ванильные74</p> <p>225 Копченые колбаски с фасолью и перцем.....76</p> <p>226 Копченые колбаски с грибами и помидорами.....76</p> <p>227 Копченые колбаски с кабачками76</p> <p>228 Ароматные овощи с ветчиной.....76</p> <p>229 Ветчина с помидором и сырным салатом.....76</p> <p>230 Грудинка с перцами.....76</p> <p>231 Салат из моркови и корнисонов с грудинкой.....76</p>
--	---

БЛЮДА ИЗ КОНСЕРВОВ И ПОЛУФАБРИКАТОВ

<p>193 Лечо с полукопченными колбасками.....66</p> <p>194 Лечо с фасолью и беконом66</p> <p>195 Лечо с тушенкой и сметанным соусом..66</p> <p>196 Сосиски с сыром и беконом.....68</p> <p>197 Сосиски с творогом68</p> <p>198 Сосиски с корнисонами и мягким сыром.....68</p> <p>199 Сосиски с салатом.....68</p> <p>200 Сосиски с морковью по-корейски.....68</p> <p>201 Сардельки с яйцом и майонезом68</p> <p>202 Сардельки с грибами и майонезом68</p> <p>203 Сосиски с горячим бутербродом70</p> <p>204 Сосиски с бутербродом с вареной колбасой70</p> <p>205 Сосиски с бутербродом с огурцом.....70</p> <p>206 Сосиски с бутербродом с цукини70</p> <p>207 Сосиски с бутербродом с помидором и колбасой70</p> <p>208 Сарделька с бутербродом и зеленым луком70</p> <p>209 Картофель с сосисками72</p> <p>210 Брокколи с сосисками72</p> <p>211 Цукини с сосисками72</p>	<p>232 Сэндвичи со свиной тушенкой и капустой78</p> <p>233 Сэндвичи с ветчиной и помидором.....78</p> <p>234 Сэндвичи с беконом и сыром78</p> <p>235 Мини-сэндвичи с тушенкой и овощами.....80</p> <p>236 Мини-сэндвичи с салями, мягким сыром и огурцом.....80</p> <p>237 Треугольные сэндвичи с яйцом и сельдью.....80</p> <p>238 Мини-сэндвичи с салатом из яйца и консервов80</p>
---	---

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ, ПИЦЦЫ, ЗАПЕКАНКИ

<p>239 Сэндвичи с омлетом.....80</p> <p>240 Сэндвичи с жареным помидором80</p> <p>241 Сэндвичи с творожно-морковной начинкой.....80</p> <p>242 Сэндвич с рыбными палочками82</p> <p>243 Сэндвич с салатом из крабовых палочек.....82</p> <p>244 Сэндвич со шпротами и перепелиными яйцами82</p> <p>245 Сэндвич с кальмарами и яйцом82</p> <p>246 Сэндвич с салатом из креветок82</p> <p>247 Сэндвич с отварной треской.....82</p> <p>248 Гамбургеры с грибами.....84</p> <p>249 Гамбургеры с соленым огурцом84</p> <p>250 Гамбургеры с луком.....84</p> <p>251 Гамбургеры с фаршем84</p> <p>252 Гамбургеры с вареной колбасой84</p> <p>253 Гамбургеры с куриными котлетами.....84</p> <p>254 Гамбургеры с помидорами86</p> <p>255 Гамбургеры с баклажаном86</p> <p>256 Гамбургеры с цветной капустой.....86</p> <p>257 Гамбургеры с маслинами86</p> <p>258 Гамбургеры с болгарским перцем.....86</p> <p>259 Гамбургеры с брокколи86</p> <p>260 Гренки с бананами и шоколадной пастой.....88</p> <p>261 Гренки с яблоками.....88</p> <p>262 Гренки с шоколадом и миндалем.....88</p> <p>263 Гренки с абрикосами.....88</p> <p>264 Гренки с вареньем88</p> <p>265 Гренки с земляникой и киви.....88</p> <p>266 Гренки с шоколадным сырком88</p> <p>267 Хот-дог.....90</p> <p>268 Хот-дог с шампиньонами.....90</p> <p>269 Хот-дог с яйцом90</p> <p>270 Хот-дог с цуккини.....90</p> <p>271 Хот-дог с помидорчиками черри.....90</p> <p>272 Хот-дог с оливками и огурцом.....90</p> <p>273 Хот-дог с сарделькой90</p> <p>274 Брускеты с перцем и чесноком.....92</p> <p>275 Брускеты с помидором и кукурузой92</p> <p>276 Брускеты с огурцами и помидором92</p>	<p>277 Брускеты с лососем и сыром.....92</p> <p>278 Брускеты с ветчиной и помидором.....92</p> <p>279 Брускеты с авокадо и куриной ветчиной92</p> <p>280 Брускеты с беконом, перцем и горошком92</p> <p>281 Мини-пицца.....94</p> <p>282 Пицца «Капричозо».....94</p> <p>283 Пицца «Маргарита».....94</p> <p>284 Пицца «Ассорти».....94</p> <p>285 Пицца «Деревенская»94</p> <p>286 Пицца «Неаполитано».....94</p> <p>287 Пицца «Оригинальная».....94</p> <p>288 Пицца «Каприз».....94</p> <p>289 Чиабатта-пицца с базиликом и черри96</p> <p>290 Чиабатта-пицца с помидорами и маслинами96</p> <p>291 Чиабатта-пицца с луком-пореем и огурцом96</p> <p>292 Чиабатта-пицца с сельдереем и черри ... 96</p> <p>293 Чиабатта-пицца с зеленым луком и салатом.....96</p> <p>294 Чиабатта-пицца с помидором и шампиньонами.....96</p> <p>295 Чиабатта-пицца с зеленью петрушки, шпинатом и сыром.....96</p> <p>296 Тосты с паштетом из горошка и печени трески98</p> <p>297 Тосты с паштетом из горбуши.....98</p> <p>298 Тосты с паштетом из зелени и лосося... 98</p> <p>299 Тосты с паштетом из сайры98</p> <p>300 Тосты с паштетом из шпрот и зеленого лука.....98</p> <p>301 Тосты с паштетом из икры судака и лука.....98</p> <p>302 Тосты с паштетом из печени минтая...98</p> <p>303 Тосты с яйцом и овощами.....100</p> <p>304 Тосты с яйцами и огурцом.....100</p> <p>305 Тосты с яйцами, помидорами и огурцом100</p> <p>306 Тосты с яйцами и цуккини.....100</p> <p>307 Тосты с яйцом и дайконом100</p>
--	--

308	Тосты с яйцом и салатом	100	337	Печеные перцы с зеленой фасолью.....	108
309	Тосты с яйцом и морковью	100	338	Цукини, запеченный с сыром.....	110
310	Тосты с авокадо и анчоусами.....	102	339	Кабачки, запеченные с помидорами и сыром	110
311	Тосты с гуакомоле и сыром.....	102	340	Кабачки, запеченные с грибами и сыром	110
312	Тосты с авокадо, помидором и сыром	102	341	Жареные кабачки со сметаной.....	110
313	Тосты с авокадо и перепелиными яйцами	102	342	Морковь, запеченная с помидором и сыром	110
314	Тосты с авокадо и креветками.....	102	343	Запеканка из помидоров с хлебом.....	110
315	Тосты с авокадо и бананом	102	344	Запеканка из шпината с творогом	110
316	Тосты с авокадо и киви	102	345	Репа и кольраби под белым соусом.....	112
317	Бутерброд с яйцом и ветчиной.....	104	346	Запеканка из моркови с копченой курицей	112
318	Бутерброд с яйцом и беконом	104	347	Запеканка из фасоли с рыбой.....	112
319	Бутерброд с колбасой, огурцом и яйцом	104	348	Цветная капуста под сыром.....	112
320	Бутерброд с яйцом и куриной печенью.....	104	349	Брокколи с цветной капустой, запеченные в сметане	112
321	Бутерброд с карбонадом и яйцом	104	350	Брокколи с кукурузой и сыром.....	112
322	Бутерброд с яйцом, луком-пореем и ветчиной	104	351	Запеканка «Ассорти»	112
323	Бутерброд с яйцом, беконом и помидором.....	104	352	Яблоки, печенные с орехами и корицей	114
324	Бурито с копченой курицей и перцем	106	353	Яблоки, печенные с творогом и медом	114
325	Бурито с ветчиной и сыром	106	354	Яблоки, печенные с копченой курицей и сыром	114
326	Лаваш с ветчиной, кукурузой и корнисионами	106	355	Яблоки, печенные с абрикосами и вареньем	114
327	Бурито с рисом и перцем	106	356	Яблоки, печенные с ананасами	114
328	Лаваш с тунцом, оливками и корнисионами	106	357	Яблоки, печенные с черникой	114
329	Лаваш с сыром, яйцами и каперсами	106	358	Яблоки, печенные с черешней и орехами	114
330	Лаваш с крабовыми палочками, сыром и огурцом	106	359	Яблочное пюре с заварным кремом....	116
331	Перцы, запеченные с сыром фета.....	108	360	Яблочное пюре со сгущенкой и хлебцами	116
332	Перцы, запеченные с корейской морковью	108	361	Груши, запеченные с творогом и орехами	116
333	Перцы, запеченные с квашеной капустой.....	108	362	Груши, запеченные с ягодами	116
334	Перцы, запеченные с чипсами и сыром	108	363	Груши, запеченные с изюмом и медом	116
335	Печеные перцы с зеленым помидором.....	108	364	Груши, запеченные с сыром дорблю...	116
336	Печеные перцы с консервированной фасолью	108	365	Печеные яблоки с взбитыми сливками и шоколадом	116

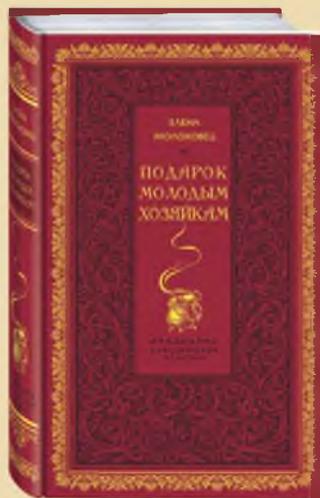
КУЛИНАРИЯ. КЛАССИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

В серии «Кулинария. Классические издания» мы решили собрать кулинарные книги, пользовавшиеся заслуженным успехом у читателей в начале XX века, в XIX и даже в XVIII веках. Это потрясающе интересные книги и по атмосфере тех лет, и по рецептам блюд, технологии приготовления которых, как ни странно, мало отличаются от современных.



- Рецепты разнообразных блюд, которые ели наши прадеды, адаптированные к современным реалиям.
- Подробное описание процесса приготовления блюд.
- Полезные справочные данные.

Надеемся, что эти книги станут вашими незаменимыми помощниками и верными спутниками в домашних делах!



ГОТОВЯТСЯ К ИЗДАНИЮ КНИГИ:

«О приготовлении варений и других сладких консервов» |
«Поваренная книга русской опытной хозяйки» | «Домашний французский стол»



Настоящая академия кулинарного искусства у вас дома!

Книга о вкусной и здоровой пище

Главное достоинство новой «Книги о вкусной и здоровой пище» – блестящее соединение последних научных разработок в сфере здорового питания и огромного количества рецептов блюд, созданных на основе этих новых знаний.

Ее автор, Алла Погожева, продолжает традиции, заложенные в самой знаменитой советской кулинарной книге с одноименным названием, и в то же время вводит новые термины, использует технологии и сами продукты, которых в советское время быть не могло.



НОВАЯ «КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ»:

- ПОЗНАКОМИТ С ОСНОВНЫМИ ЗАКОНАМИ, ПРАВИЛАМИ И РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПИТАНИЮ, НАПРЯМУЮ СВЯЗАННОМУ С ВАШИМ ЗДОРОВЬЕМ;
- ПОСОВЕТУЕТ НАИБОЛЕЕ УДАЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ И БЛЮД;
- ПОМОЖЕТ ВЫБРАТЬ БЛЮДА, НЕОБХОДИМЫЕ ИМЕННО ВАМ;
- ОТКРОЕТ МНОЖЕСТВО НОВЫХ РЕЦЕПТОВ.

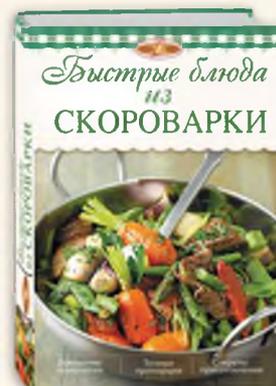
**ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ,
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И ЖИВИТЕ ДОЛГО!**





«Лакомка» – любимые лакомства без лишних затрат!

Представляем вам новинки серии «Лакомка», с помощью которых готовить станет намного проще, быстрее и приятнее. Вы узнаете, какие продукты нужно есть, чтобы оставаться здоровым человеком, как приготовить вкусный и полезный завтрак, как выпекать хлеб в хлебопечке, расширить знания об использовании мультиварки и многое другое.



Серия книг «Лакомка» – это:

- Домашние технологии
- Точные пропорции
- Секреты приготовления
- Лучшие рецепты, проверенные временем

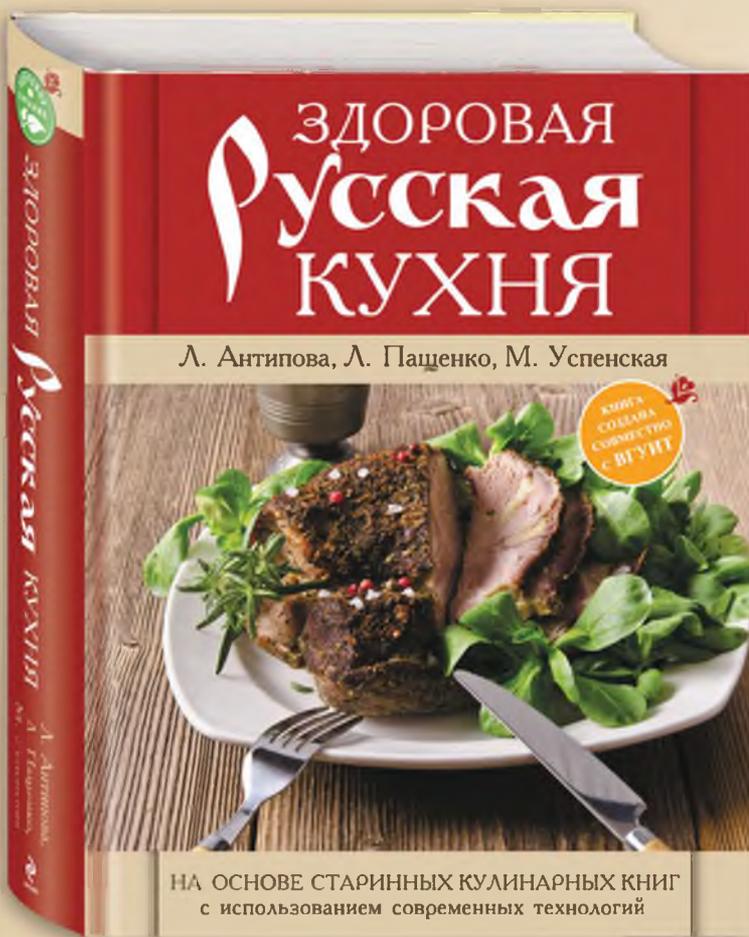
Мы хотим, чтобы покупать наши книги вам было не только приятно, но и выгодно – поэтому предлагаем Вам приобрести книги серии «Лакомка» со скидкой 10% в нашем интернет-магазине - www.shop.eksmo.ru. Чтобы воспользоваться скидкой, при заказе введите код «Lakomka». Предложение действительно с 1 ноября 2013 г. по 31 декабря 2014 г.

Соберите свою домашнюю библиотеку полезных кулинарных книг!

ЗДОРОВАЯ Русская КУХНЯ



Каких только кулинарных книг нет сейчас в магазинах. Купив их, можно, не выходя из дома, совершить гастрономическое путешествие по миру, не потратив почти ничего. А вот русскую кухню начали забывать... Очень мало мест, где ее можно попробовать, где блюда правильно и вкусно готовят, по рецептам бабушек и прабабушек. Только и слышно «Салат «Цезарь!»», «Суши!». Обидно и незаслуженно забыли все о родных кушаньях. И зря! Ведь, как считают авторы книги «Здоровая русская кухня», многие годы проработав над проблемой правильного питания, русская кухня в основе своей — здоровая!



- ❁ Книга создана совместно с кафедрой пищевой биотехнологии ВГУИТ.
- ❁ Книга о здоровом питании, которое набирает популярность.
- ❁ В книге рассказано о том, что нужно нашему организму и где - в каких продуктах - найти это необходимое.
- ❁ Очень много рецептов и важных советов по обработке, приготовлению, выбору, хранению продуктов и блюд.

Творческий коллектив составителей - поклонников русской кухни - подготовил эту книгу для истинных ценителей рационального питания и национальных традиций, любителей красивого стола, полноценных продуктов и блюд.

Издание для досуга

365 ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ

365 РЕЦЕПТОВ. ЗАВТРАКИ В МУЛЬТИВАРКЕ

Автор-составитель *С. Иванова*

Ответственный за выпуск *С. Чоренький*
Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Песнин*

При техническом содействии ООО «СТС Пресс»

Фотография на переплете: Jary / Photocuisine / DIOMEDIA

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Africa Studio, A_Lein, AnjelikaGr, Anna Kurzaeva, bonchan, cobraphotography, Dzinnik Darius, Elena Veselova, Ildi Papp, IngridHS, Irina Barcari, istefiana, Joshua Resnick, Kamila i Wojtek Cyganek, Lesya Dolyuk, Lilyana Vynogradova, marco mayer, Maria Shumova, Marina Nabatova, Mariontxa, Martin Turzak, Marysckin, Mi.Ti., minadezhda, Moon Light PhotoStudio, Natalia Mylova, Natapong Ratanavi, natashamam, Olga_Phoenix, Olha Afanasieva, Robyn Mackenzie, sarsmis, shinyspot, SMarina, svry, teleginatania, Timolina, Ulyana Khorunzha, Vania Georgieva, Vladimir Shulenin, Wiktory, Yulia Davidovich, zi3000, zoryanchik / Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКМО» АКБ Баспасы, 123308, Москве, Ресей, Зорге көшөсү, 1 үй
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгиси: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский кошт., 3-а, литер Б, офис: 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Отговая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: gserv@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7 (495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.**

E-mail: vrzakaz@eksmo.ru

**Отговая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Б, Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карягинского, д.29, бизнес-парк
«Грин Плаза», Тел. (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А, Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е», Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел. +7 (383) 289-91-42.

E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндүргөн мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.07.2014.

Формат 84x108^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-74665-1



9 785699 746651 >



Серия «365 рецептов» включает в себя книги по самым разным кулинарным тематикам:

- НАЦИОНАЛЬНЫМ КУХНЯМ;
- ВСЕВОЗМОЖНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ НОВЕЙШИХ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ;
- РЕЦЕПТАМ БЛЮД ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ;
- СЕЗОННЫМ И ПРАЗДНИЧНЫМ ТЕМАМ.



Если вы планируете хорошо потрудиться — умственно или физически, то без плотного завтрака просто не обойтись. Завтрак вполне может составить до 40 % от дневного потребления калорий. В течение дня полученные утром калории будут потрачены и не осядут лишними сантиметрами на талии в отличие от калорий, поступивших в организм во время позднего ужина.

К счастью, теперь на кухне появилась мультиварка. И в ней, если времени в обрез, можно весь завтрак приготовить накануне, поместив продукты в чашу и воспользовавшись функцией отложенного старта.

Или, если вы еще не приобрели мультиварку, а только подумываете о ее покупке для приготовления завтраков, обратите внимание на мультиварки-скороварки. Эти устройства справляются с приготовлением блюд в несколько раз быстрее традиционных моделей.

Кстати, одно из удачных блюд для завтрака — запеканки — один из «коньков» мультиварки. Самый простой способ — сделать запеканку из того, что нашлось под рукой, залить взбитыми яйцами, смешанными со сливками, посыпать сыром и готовить в режиме выпечки.

Блюда из книги

- Омлет с картофелем по-испански
- Фриттата с горошком и пармезаном
- Омлет с морковью и цукини
- Кускус с гранатом и изюмом
- Чечевица с картофелем и тушенкой
- Французский теплый салат из красной фасоли
- Мини-пицца
- Чиабатта-пицца с базиликом и черри
- Тосты с паштетом из горошка и печени трески
- Яблоки, печенные с орехами и корицей

И еще 355 вкусных и полезных для завтрака рецептов.

ISBN 978-5-699-74665-1



9 785699 746651 >



Вы скачали книгу 365 РЕЦЕПТОВ. ЗАВТРАКИ В МУЛЬТИВАРКЕ, для ознакомления на сайте <http://www.panatex.com.ua>. Инструкции по эксплуатации, руководства пользователя, рецепты, рецепты для мультиварок, книги, журналы, возможность скачать бесплатно.