



Только лучшее

Рецепты для мультиварки **Panasonic**





Рецепты для мультиварки Panasonic

САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ЭКСМО
МОСКВА
2013

Содержание



Кабачковая икра	6
Куриная грудка «Тоннато» с салатом	8
«Крошка-Картошка»	10
Холодец говяжий	12
Омлет с грибами и сладким перцем	12
Судак под маринадом	14
Грибной суп	16
Щи из квашеной капусты	18
Мясной бульон с фрикадельками	18
Суп-пюре из тыквы с имбирем	20
Молочный суп с овощами	22
Постная мусака	24
Картофель в яично-молочном соусе	26
Овощное рагу по-деревенски	26
Жаркое с говядиной	28
Свинные ребрышки в остром соусе	30
Бефстроганов	30
Корейка, тушенная с овощами	32
Капуста, тушенная с колбасками и тмином	34



Запеканка из курицы с вермишелью	36
Курица, тушенная с сухофруктами	38
Куриные ножки с прованскими травами	38
Куриная печень в сметанном соусе	40
Индейка с морковью, фенхелем и луком-пореем	42
Рыбный пудинг с брокколи	44
Рыба в яично-сырном соусе	46
Лосось на пару	46
Роли с огурцами и авокадо	48
Гречневая каша с луком и грибами	50
Фокосовый рис с манго	50
«Жареный» пирог с капустой	52
Кипс с кабачками и морковью	54
Пшеничный хлеб	56
Мюсли	58
Творожная запеканка с грушей	60
Сливовое варенье	62
Десерт из персиков	62

Кабачковая икра

- 2 моркови
- 2 головки репчатого лука
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 сладкий красный перец
- 500 г кабачков
- 1/2 острого перца чили
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1–2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли

1 Морковь и лук очистить и произвольно нарезать. Влить в чашу мультиварки масло, выложить лук и морковь, включить режим «Выпечка» на 40 минут и готовить лук с морковью 20 минут, иногда открывая крышку и перемешивая овощи.

2 Очистить сладкий перец от семян и перегородок. Кабачки, если они молодые, нарезать кубиками (если старые — предварительно очистить от кожуры и семян). Перчик чили освободить от семян и мелко порубить.

3 Положить все овощи в чашу мультиварки в середине цикла приготовления. Готовить до сигнала, иногда помешивая овощи.

4 Добавить к овощам томатную пасту, сахар и соль. Перемешать. Готовить в режиме «Тушение» 60 минут.

5 С помощью блендера хорошо измельчить. Остудить икру перед подачей.

Совет:

Разложите готовую горячую икру в простерилизованные банки, закатайте и наслаждайтесь отменным вкусом домашней икры.





Куриная грудка «Тоннато» с салатом

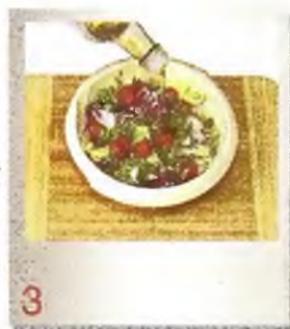
4 филе куриной грудки
1/2 моркови
1/2 головки репчатого лука
3–4 горошины черного перца
1 банка (100 г) консервированного тунца
60 г майонеза
150 г смеси салатных листьев
40 г каперсов
12 помидорок черри
20 мл оливкового масла
10 мл лимонного сока
Соль, перец

1 Куриную грудку отварить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением моркови, лука и перца горошком в режиме «Тушение» в течение 60 минут.

2 С тунца слить жидкость и хорошо измельчить вилкой. Смешать с майонезом.

3 Приготовить салат: нарвать руками салатные листья, смешать их с каперсами и разрезанными пополам помидорами черри. Заправить оливковым маслом и лимонным соком, слегка поперчить.

4 Нарезать теплую куриную грудку тонкими ломтиками и полить приготовленным соусом из тунца. Рядом выложить заправленный салат.





«Крошка-Картошка»

2 очень крупные
картофелины
40 г сливочного
масла
Соль

Для начинки № 1

1 колбаска или
сосиска
1 ч. л. сладкой
горчицы
1 ст. л. майонеза

Для начинки № 2

80–100 г креветок
(отваренных
и очищенных)
1 веточка укропа
1 ст. л. майонеза

1 Картофель очень тщательно вымыть со щеткой. Запечь в режиме «Выпечка» в течение 60 минут (для более равномерного запекания можно завернуть каждую картофелину в фольгу). Готовность определить просто, проткнув деревянной шпажкой, — если входит легко, картошка готова. При необходимости увеличить время приготовления.

2 Приготовить начинку № 1. Мелко нарезать колбаску или сосиску, слегка обжарить на сковороде. Выложить в миску, смешать со сладкой горчицей и майонезом.

3 Приготовить начинку № 2. Отварные теплые креветки нарезать произвольно, в зависимости от их величины (коктейльные креветки вообще резать не нужно), смешать с рубленным укропом и майонезом.

4 Готовую картошку разрезать пополам вместе с фольгой, фольгу слегка развернуть. Вилкой размять сердцевину картофелин с маслом и солью. Сверху положить начинку и сразу подавать.





Холодец говяжий

500 г говяжьей рульки
200 г говяжьей мякоти
около 1 л воды
1/2 моркови
1/2 головки репчатого лука
2–3 горошины черного перца
2 зубчика чеснока
Тертый хрен или горчица
для подачи

1 Хорошо промытую и обработанную рульку и нарезанное крупно мясо сложить в чашу мультиварки, залить водой так, чтобы она полностью покрывала мясо. Включить режим «Тушение» на 7–8 часов.

2 Через 2–3 часа (или раньше, если так удобнее) положить в чашу крупно нарезанные морковь и лук, а также горошины перца.

3 В готовый горячий холодец добавить пропущенный через пресс чеснок, размешать. Бульон процедить. Выбрать все мясо, разобрать его на волокна. Разложить мясо по мискам или другой посуде для холодца, залить процеженным бульоном.

4 Держать в холоде до застывания. С поверхности холодца снять жир. Подавать с горчицей или хреном.

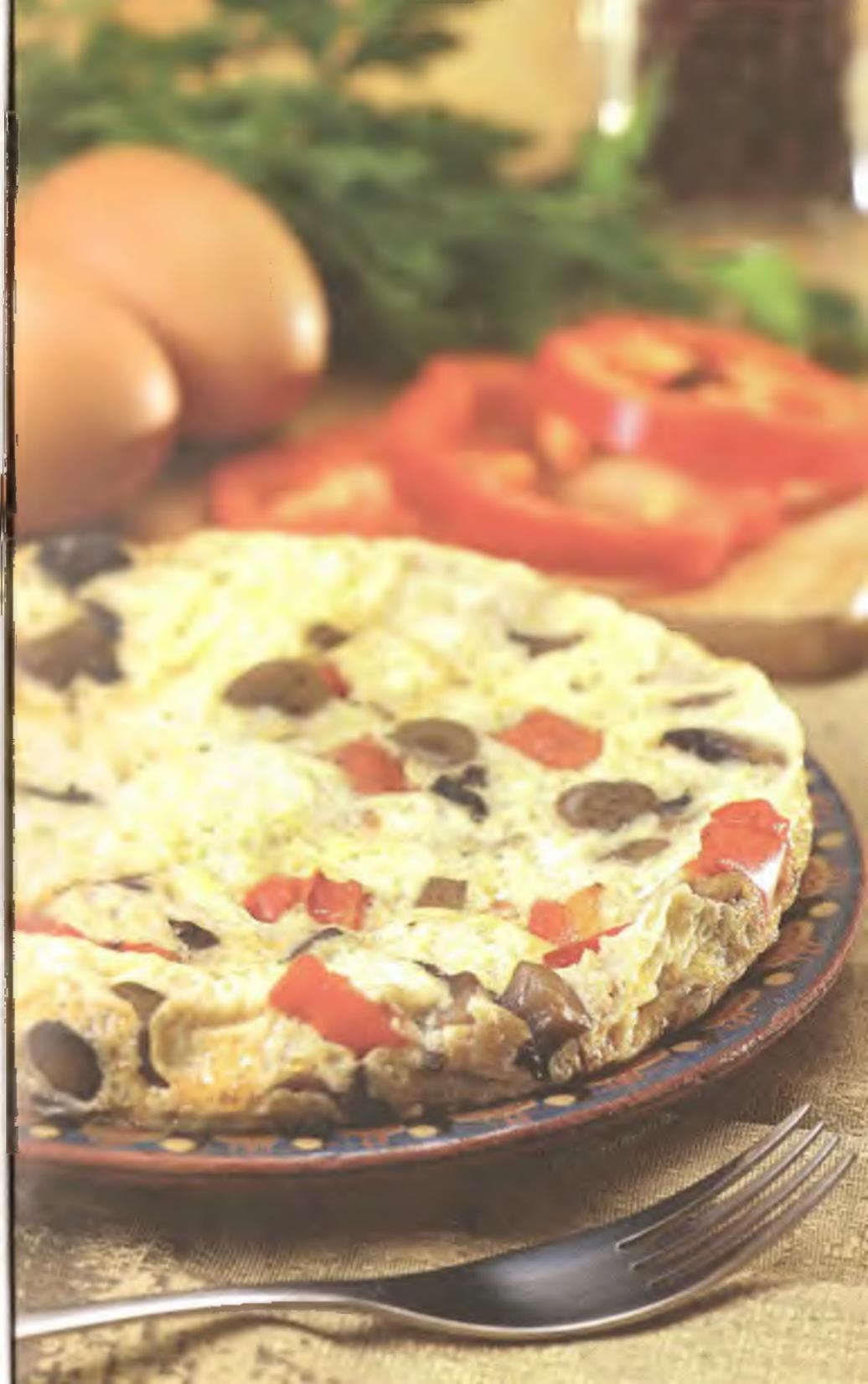
Омлет с грибами и сладким перцем

1 сладкий красный перец
1 ст. л. сливочного масла
100 г консервированных шампиньонов
5 яиц
75 мл молока или сливок
50 г твердого сыра
Соль, перец

1 Сладкий перец освободить от семян и перегородок и нарезать небольшими кубиками. В чашу мультиварки положить сливочное масло и включить режим «Выпечка» на 40 минут. Когда масло расплавится (через 3–4 минуты), выложить в чашу перец и готовить, иногда открывая крышку и помешивая, около 15 минут.

2 С шампиньонов хорошо слить жидкость, добавить их в чашу мультиварки, перемешать.

3 Взболтать (но не взбивать) яйца, добавив молоко или сливки, а также соль и перец по вкусу. Влить омлетную смесь в чашу мультиварки. Готовить до окончания программы. Подать омлет к столу горячим, при желании посыпав рубленой зеленью.



Судак под маринадом

3 головки репчатого лука
2 моркови
3–4 ст. л. растительного масла
250–300 г томатной пасты
5–6 лавровых листьев
4 ст. л. сахара
Соль по вкусу
5 ст. л. белого винного уксуса
800–900 г филе судака

1 Лук нарезать кубиками.

2 Морковь натереть на крупной терке (или на терке для корейской моркови). Выложить в чашу мультиварки с растительным маслом и обжарить в режиме «Выпечка», время от времени открывая крышку и помешивая, в течение 20 минут.

3 Выключить режим «Выпечка» и добавить к овощам томатную пасту, лавровый лист, сахар, соль по вкусу, влить винный уксус. Перемешать. Дать немного настояться (минут 10–15).

4 Затем выложить сверху на овощи куски подсолненного рыбного филе. Готовить в режиме «Тушение» 60 минут. Остудить перед подачей.

Совет:

По тому же рецепту можно готовить любую другую белую рыбу с плотным мясом: треску, минтай и т. п.





Грибной суп

1/2 стакана перловой крупы

1/2 стакана сушеных лесных грибов

Около 1,5 л воды

2–3 картофелины

1 морковь

1 головка репчатого лука

2 лавровых листа

100 г сметаны

для подачи

Соль

1 Перловую крупу и грибы замочить в отдельной посуде в небольшом количестве воды минимум на 1 час. Затем грибы достать из воды, а жидкость аккуратно слить в чашу мультиварки, оставляя осадок, где может быть песок. С перловки слить воду.

2 Выложить нарезанные грибы и крупу в чашу мультиварки. Долить воды (учитывая, что еще будут добавляться овощи). Поставить вариться в режиме «Тушение» на 1,5 часа.

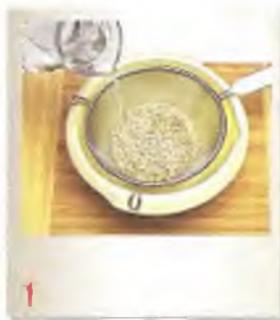
3 Картофель нарезать кубиками, морковь — ломтиками, лук очистить и оставить целым. Добавить овощи в чашу мультиварки через 30–40 минут после начала варки.

4 За 5–10 минут до окончания варки положить в суп лавровый лист, посолить по вкусу. Удалить и выбросить лук.

5 Готовый суп подавать со сметаной.

Совет:

При желании можно не добавлять сметану, тогда влейте в готовый суп немного ароматного подсолнечного масла.





Щи из квашеной капусты

200 г квашеной капусты
300 г говядины (мякоть)
Около 1,5 л воды
1 головка репчатого лука
1 морковь
1 корень петрушки
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. пшеничной муки
2–3 лавровых листа
Соль, перец

1 Нарезанную квашеную капусту без рассола и промытое мясо положить в чашу мультиварки, залить водой и варить в режиме «Тушение» 2 часа.

2 Лук очистить и мелко нарезать, морковь и корень петрушки очистить и натереть. Спассеровать лук с кореньями на сковороде с растительным маслом.

3 Муку слегка обжарить (без изменения цвета) на сухой сковороде.

4 За 30 минут до окончания варки добавить в суп обжаренные лук и коренья. За 5–10 минут до окончания варки добавить лавровый лист и перец, посолить по вкусу, вмешать муку. Из готового супа достать мясо, нарезать его и вернуть в суп.

5 Готовые щи подавать с ржаным хлебом и сметаной.

Мясной бульон с фрикадельками

400 г говядины с косточкой
1 головка репчатого лука
1 морковь
5–6 горошин черного перца
2 лавровых листа
Около 1,5 л воды
4–5 веточек петрушки
300 г говяжьего фарша
Соль, перец, приправа для мясного фарша

1 Помыть мясо с косточкой, выложить в чашу мультиварки. Лук очистить и разрезать на 4 части. Морковь очистить и крупно нарезать. Положить овощи, перец горошком и лавровый лист к мясу, залить водой. Варить 2 часа в режиме «Тушение».

2 2–3 веточки петрушки без стеблей мелко порубить. Вмешать в фарш зелень, соль и перец по вкусу, добавить приправу для мясного фарша. Влить пару ложек холодной воды и хорошо вымешать фарш.

3 Готовый бульон процедить. Мясо использовать для приготовления других блюд, а овощи выбросить. Вернуть горячий бульон в чашу мультиварки и включить режим «Тушение». Через 5–10 минут, когда бульон закипит, открыть крышку и, скатывая фарш в небольшие шарики, выкладывать их в бульон. Варить около 25 минут.



Суп-пюре из тыквы с имбирем

1 крупная морковь
Смесь растительного
и сливочного масла
для жарки

300–400 г тыквы

2 картофелины

1/2 стебля лука-
порей (только белая
часть)

1/2 клубня фенхеля

2–3 см корня имбиря

1,2 л овощного
бульона

200 мл сливок

22%-ной жирности

Крутоны или гренки
для подачи

1 Морковь очистить и нарезать кружочками. Слегка обжарить на смеси сливочного и растительного масла. Тыкву очистить.

2 Поместить обжаренную морковь и очищенные и нарезанные кубиками тыкву и картофель, кружочками — лук-порей и фенхель в чашу мультиварки. Корень имбиря очистить и положить в чашу целиком.

3 Залить овощи бульоном, варить в режиме «Тушение» 60 минут. За 5–7 минут до готовности влить сливки. Из готового супа удалить имбирь.

4 Суп процедить, овощи выложить в блендер, залить частью бульона (вся жидкость сразу в блендер не поместится). Хорошо взбить. Вылить взбитый суп в кастрюлю, добавить оставшийся бульон и перемешать. Посолить по вкусу.

Совет:

Подавать суп, разлив по пиалам или чашкам, посыпав крутонами или мелкими гренками.





Молочный суп с овощами

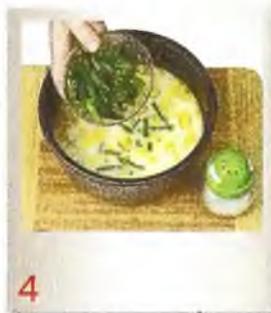
1 морковь
30 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
1–2 картофелины
150 г цветной капусты
100 г зеленой фасоли (замороженной)
3 стакана молока
1 стакан воды
Соль

1 Морковь очистить и нарезать некрупными ломтиками. Пассеровать морковь на сливочном масле с добавлением растительного.

2 Картофель очистить и некрупно нарезать. Цветную капусту разобрать на соцветия, если соцветие крупное — разрезать его на 2 или 4 части.

3 Положить все овощи, кроме фасоли, в чашу мультиварки и залить молоком и водой. Варить в режиме «Тушение» 1 час.

4 За 30 минут до окончания варки положить в чашу мультиварки фасоль, посолить по вкусу.





Постная мусака

2 некрупных баклажана
6 ст. л. растительного масла
1 крупная головка репчатого лука
1 крупная морковь
2 сладких перца
2 крупных помидора
2–3 зубчика чеснока
1 пучок укропа и петрушки
2–3 картофелины
1 стакан овощного бульона
Соль, перец, сахар

1 Баклажаны нарезать поперек нетолстыми ломтиками. Обжарить с обеих сторон на растительном масле. Выложить на бумажные полотенца.

2 Очистить и нарезать тонкими полукольцами лук, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Сладкий перец и помидоры без кожицы нарезать кубиками. Чеснок и зелень измельчить.

3 В мультиварке в режиме «Выпечка» (время — 40 минут) пассеровать сначала лук (10 минут), затем добавить к нему морковь (пассеровать вместе 10 минут), затем — сладкий перец, помидоры, чеснок и половину рубленой зелени. Готовить до сигнала, помешивая содержимое чаши время от времени.

4 Картофель нарезать тонкими ломтиками. Переложить приготовленную овощную смесь из мультиварки в миску, посолить и поперчить по вкусу. Выложить в чашу мультиварки на дно слой картофеля, на него — часть тушеных овощей, затем слой баклажанов. Повторить дважды. Верхним должен быть слой баклажанов. Влить овощной бульон. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. Готовую мусаку посыпать зеленью.





Картофель в яично-молочном соусе

- 500 г картофеля
- 1–2 зубчика чеснока
- 1 стакан молока
- 1 яйцо
- 70 г твердого сыра

1 Картофель очистить и нарезать нетолстыми ломтиками. Выложить картофель в чашу мультиварки, посыпать солью и добавить пропущенный через пресс чеснок.

2 Молоко взболтать с яйцом, добавив тертый сыр.

3 Залить молочным соусом картофель, готовить в режиме «Выпечка» в течение 50 минут.

Совет:

При желании вы можете добавить в соус вместо чеснока тертый мускатный орех, а вместо твердого сыра использовать моцареллу или дополнить картофель тонкими колечками лука — словом, этот рецепт является отправной точкой для ваших экспериментов.

Овощное рагу по-деревенски

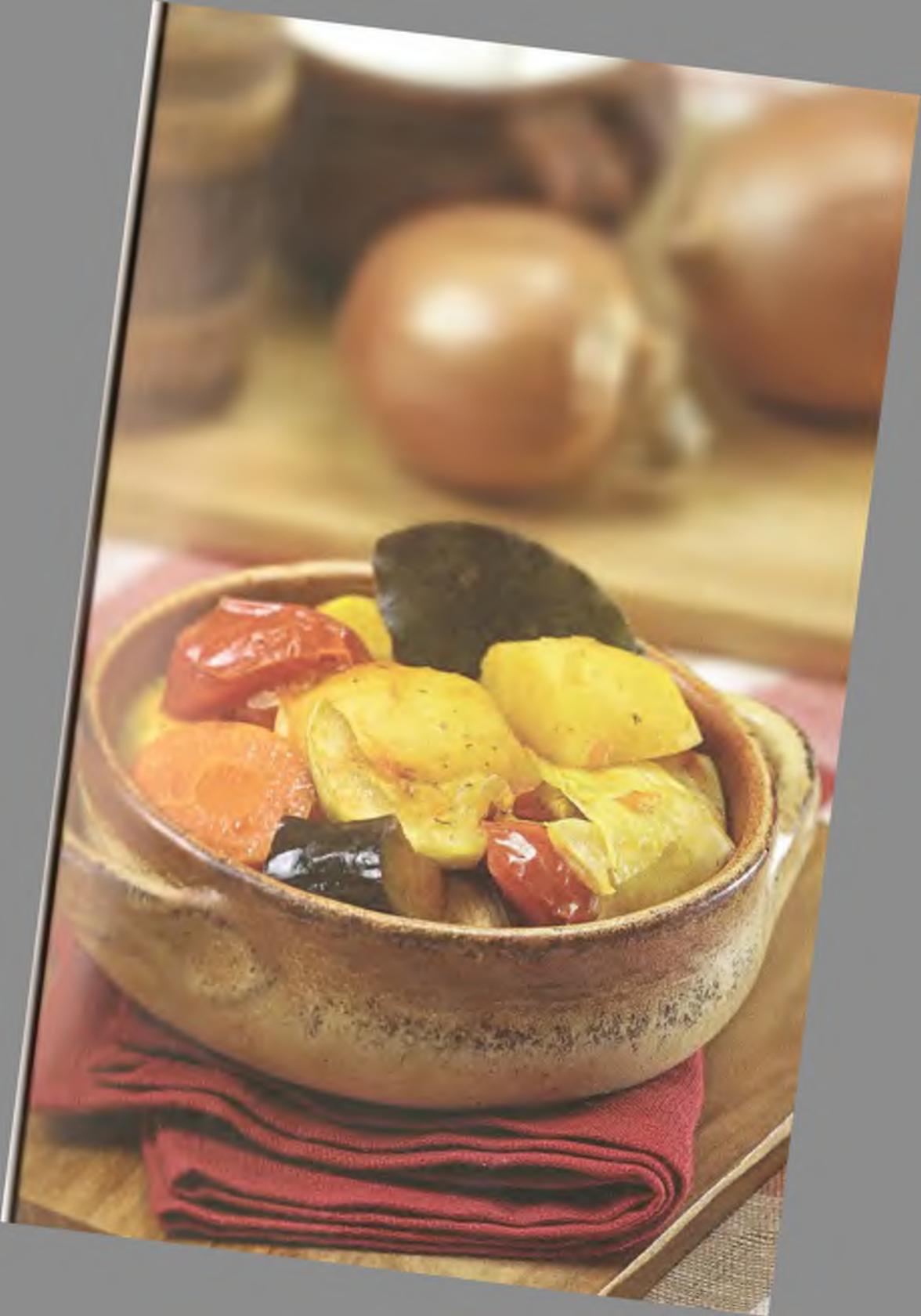
- 3 картофелины
- 2 помидора
- 200 г кабачка
- 200 г баклажан
- 1–2 сладких перца
- 1 головка репчатого лука
- 200 г молодой капусты
- 2 ст. л. томатной пасты
- Соль, перец

1 Картофель помыть, почистить и разрезать каждую картофелину на 4 части. Из сладкого перца удалить семена, нарезать крупными ломтиками.

2 Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Разрезать на 4 части. Лук очистить и также нарезать четвертинками. Кабачок и баклажан нарезать крупными кубиками. Капусту крупно нарезать.

3 В чашу мультиварки выложить последовательно картофель, лук, сладкий перец, капусту, кабачки, баклажаны и помидоры, добавляя понемногу соль и перец.

4 Томатную пасту развести кипящей водой и залить ею овощи. Готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Готовое рагу подавать со сметаной.



Жаркое с говядиной

500 г говядины
(мякоть)
2 головки репчатого
лука
1 крупная морковь
5–7 горошин черного
перца
1/2 стакана воды
700 г картофеля
2 сладких перца
По щепотке сушеной
петрушки и укропа
2 лавровых листа
50 г сливочного
масла
Соль

1 Мясо нарезать не слишком крупными кубиками.

2 Лук нарезать полукольцами или четвертинками колец. Морковь нарезать кружочками, не слишком тонкими.

3 Выложить мясо, лук и морковь в чашу мультиварки, добавить перец горошком, влить воду и поставить готовиться в режиме «Выпечка» в течение 40 минут. Пару раз перемешать содержимое чаши.

4 Картофель очистить и нарезать не слишком крупно. Перец освободить от семян и перегородок, также не слишком крупно нарезать. Добавить овощи в чашу мультиварки после сигнала вместе с сушеными петрушкой и укропом, а также с лавровым листом. Посолить по вкусу, добавить нарезанное кусочками сливочное масло и готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут, время от времени помешивая овощи.

Совет:

При желании можно добавить в набор овощей для жаркого помидоры или томатную пасту.





Свинные ребрышки в остром соусе

500 г свиных ребрышек
30 мл растительного масла
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
250 г помидоров
консервированных в собственном
соку, без кожицы
1 красный перчик чили (сушеный
или свежий)
1 щепотка молотого кориандра
1/2 пучка кинзы
Соль

1 Ребрышки нарезать на кусочки и обжарить с обеих сторон на растительном масле в режиме «Выпечка» или на сковороде — для быстроты.

2 Лук, чеснок, помидоры и перец чили без семян некрупно нарезать, соединить в чаше мультivarки с ребрышками. Влить жидкость от помидоров, добавить молотый кориандр. Влить немного воды (не более 1/3 стакана), все перемешать и готовить в режиме «Тушение» 60 минут.

3 В конце тушения добавить рубленую кинзу, приправить солью и перцем.

Совет:

Если вам нравятся ребрышки абсолютно мягкие, можете увеличить время тушения до 1,5 часа.

Бефстроганов

550–600 г говядины (филе)
1 головка репчатого лука
1 ст. л. растительного масла
30 г сливочного масла
3 ст. л. сметаны
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. пшеничной муки
1 стакан воды
1–2 лавровых листа
Соль, свежемолотый черный
перец

1 Мясо нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, затем — тонкими брусочками. Очищенную луковицу тонко нашинковать.

2 Обжарить лук на смеси растительного и сливочного масла в чаше мультivarки в режиме «Выпечка» (установить на 40 минут) до легкого золотистого оттенка (около 20 минут). Добавить к луку мясо и продолжать обжаривать, время от времени помешивая, до сигнала.

3 Смешать сметану с томатной пастой, вмешать муку так, чтобы не было комочков. Развести получившуюся смесь водой, добавить соль и перец и вылить соус в чашу мультivarки.

4 Готовить в режиме «Тушение» 1 час. За 5 минут до окончания положить в чашу мультivarки лавровый лист.



Корейка, тушенная с овощами

500 г свиной корейки

3 зубчика чеснока

100 мл оливкового масла

2 веточки тимьяна

1 веточка розмарина

1 баклажан

По 1 шт. сладкого

перца (желтый и красный)

1 цукини

1 головка репчатого лука

30 г томатной пасты

Свежая зелень для подачи

Соль, перец

1 Свиную корейку нашпиговать чесноком, посолить и поперчить.

2 Обжарить на части оливкового масла с половиной тимьяна и розмарина в режиме «Выпечка» в течение 30 минут, переворачивая, чтобы она равномерно обжарилась со всех сторон.

3 Баклажаны, сладкий перец и цукини нарезать кубиками, лук мелко нарубить.

4 Выложить овощи в чашу мультиварки к свинине, влить оставшееся оливковое масло, добавить травы и чеснок, томатную пасту, посолить и поперчить. Готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа.

5 Корейку достать и разрезать на порционные куски. Выложить на тарелки вместе с овощами, украсить зеленью.





Капуста, тушенная с колбасками и тмином

1 головка репчатого лука

3–4 ст. л. растительного масла

500 г капусты белокочанной

3–4 охотничьи колбаски

1 зубчик чеснока

1 ч. л. тмина

Соль, перец

1 Лук нарезать мелко, спассеровать на сковороде с растительным маслом или в мультиварке в режиме «Выпечка» до легкого золотистого оттенка.

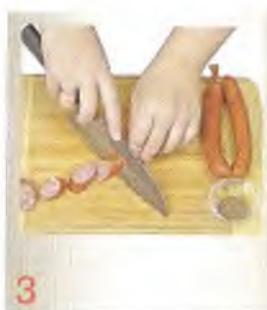
2 Капусту нарезать тонко, удаляя жесткие прожилки. Слегка перетереть с солью до начала выделения сока. Влить в чашу мультиварки немного растительного масла, выложить капусту и включить режим «Тушение» на 1 час.

3 Нарезать охотничьи колбаски не слишком тонкими ломтиками. Зубчик чеснока раздавить плоской стороной ножа.

4 В середине приготовления положить в чашу мультиварки чеснок, добавить тмин и колбаски. Перемешать и готовить до сигнала, готовое блюдо проверить на соль и поперчить по вкусу. Подавать горячим.

Совет:

Вместо охотничьих колбасок вы можете использовать то, что у вас есть под рукой: колбасу, сосиски, сардельки или их сочетание. Но желательно, чтобы мясные продукты были подкопченными — это придает блюду характерный аромат.



Запеканка из курицы с вермишелью

1 филе куриной грудки
1/2 моркови
50 г корня сельдерея
1 корень петрушки
2 стакана сухой тонкой вермишели
2 яйца
1/2 стакана молока
Вода
Соль, перец

- 1** Филе куриной грудки нарезать брусочками. Влить в чашу мультиварки немного растительного масла, выложить курицу.
- 2** Очистить и натереть или мелко нарезать морковь, корень сельдерея и петрушки. Выложить поверх курицы.
- 3** Засыпать в чашу поверх кореньев ровным слоем мелкую вермишель.
- 4** Взбить яйца с солью и перцем, добавив молоко. Залить этой смесью содержимое мультиварки. Долить водой так, чтобы вермишель была покрыта ею полностью.
- 5** Готовить в режиме «Выпечка» 55 минут. Оставить на 10–15 минут остывать в чаше, затем выложить на плоскую тарелку, разрезать на порции и подавать.

Совет:

При желании можете заменить молоко сливками — вкус будет нежнее, хотя и калорий прибавится. Кроме того, можно посыпать поверхность будущей запеканки натертым сыром.





Курица, тушенная с сухофруктами

- 2 филе куриной грудки
- 2 ст. л. растительного масла
- 100 г кураги
- 100 г чернослива без косточек, мягкого
- 60 г изюма без косточек
- 100 г ананаса консервированного, ломтики
- 1 крупное яблоко кисло-сладкое
- 1 ч. л. карри (порошок) с горькой
- 2 ст. л. соевого соуса
- Соль

- 1 Куриное филе нарезать на кусочки среднего размера. Выложить в чашу мультиварки, куда влито немного растительного масла.
- 2 Курагу и чернослив, если они крупные, разрезать пополам. Изюм промыть.
- 3 С кусочков консервированного ананаса слить сок. Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать крупными кусочками (лучше кубиками, чем дольками).
- 4 Поместить сухофрукты, ананасы и яблоко поверх курицы. Всыпать порошок карри, влить соевый соус и поставить тушиться на 2 часа.
- 5 Незадолго до готовности попробовать — возможно, добавить еще соли.

Куриные ножки с прованскими травами

- 6 куриных голеней
- 50 мл оливкового масла
- 1 ч. л. прованских трав
- 2 зубчика чеснока
- 1 крупная головка репчатого лука
- 1/2 стакана сухого белого вина
- 1/2 стакана воды

- 1 Куриные ножки промыть и обсушить. Смазать оливковым маслом, смешанным с прованскими травами, солью, перцем и измельченным чесноком. Оставить мариноваться на 30 минут.
- 2 Тем временем лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Выложить лук в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, слегка присолить.
- 3 Поверх лука разложить куриные ножки, плотно друг к другу. Влить вино, смешанное с водой. Не страшно, что куриные ножки не будут покрыты водой целиком, — в середине приготовления их нужно будет перевернуть на другую сторону.
- 4 Готовить курицу в режиме «Выпечка» 1 час, перевернув 1 раз.



Куриная печень в сметанном соусе

1 головка репчатого лука
1 морковь
600 г куриной печени
3 ст. л. растительного масла
Мука для обваливания
Соль, перец

Для соуса

4 ст. л. сметаны
1/2 ч. л. горчицы
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. сушеной петрушки
1/2 ч. л. сушеного укропа
1 стакан молока или сливок
Соль, перец

1 Приготовить соус. Хорошо перемешать сметану, горчицу, пропущенный через пресс чеснок, сушеную зелень, перец и соль. Добавить молоко или сливки и еще раз тщательно перемешать.

2 Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Печень промыть, нарезать не слишком мелкими кусочками. Муку смешать с солью и перцем и обваливать в этой смеси кусочки печени.

3 Включить мультиварку в режим «Выпечка» на 40 минут, влив в чашу масло. Прогреть в течение 3–4 минут, после чего положить печень и готовить, время от времени помешивая, около 10 минут.

4 Добавить к печени лук и морковь, перемешать. Через 10 минут влить сметанный соус и продолжать готовить, время от времени помешивая, до конца программы. После окончания программы выключить подогрев и оставить печень под крышкой на 5 минут.

Совет:

Классический гарнир к насыщенной по вкусу печени — отварной рис.



1



2



4



Индейка с морковью, фенхелем и луком-пореем

600 г филе индейки
1 некрупная морковь
1/2 стебля лука-порея
1 клубень некрупного фенхеля
40 г сливочного масла
1 стакан сухого белого вина
По 1 веточке свежего тимьяна и розмарина
Соль, перец

- 1 Филе индейки нарезать порционными кусками или брусочками, по желанию.
- 2 Морковь нарезать тонкими кружочками, фенхель (без зелени) нарезать слегка наискосок тонкими ломтиками.
- 3 Лук-порей (только белую часть) хорошо промыть и нарезать поперек кружочками.
- 4 В чашу мультиварки выложить сливочное масло, уложить индейку, сверху — овощи. Влить вино, посолить и поперчить, добавить веточки тимьяна и розмарина.
- 5 Готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа.





Рыбный пудинг с брокколи

800 г филе белой рыбы (палтус, треска, и т. п.)
1 крупная головка репчатого лука
2/3 стакана риса
3 яйца
80 г жирных сливок
1 головка брокколи
Соль, белый перец, специи для рыбы

1 Филе рыбы пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Лук очистить, мелко нарубить и спассеровать на сливочном масле с добавлением растительного на слабом огне до размягчения, но без изменения цвета. Немного остудить.

2 Рис отварить в большом количестве воды до готовности. Слить, остудить. Взбить яйца в отдельной посуде.

3 Смешать в большой миске рыбу с луком, рисом, яйцами, сливками, солью, белым перцем и специями для рыбы. Все хорошо перемешать.

4 Брокколи разобрать на небольшие соцветия. Вылить приготовленную рыбную смесь в чашу мультиварки. Воткнуть в нее соцветия брокколи, затем разровнять поверхность.

5 Готовить в режиме «Выпечка» в течение 50 минут. После сигнала дать постоять под крышкой минут 10, чтобы впиталась жидкость и пудинг стал более нежным. Перед подачей разрезать на порции.





Рыба в яично-сырном соусе

600 г филе белой рыбы (тилапия, хек, судак и т. п.)

2 головки репчатого лука

2 яйца

70 г твердого сыра (например, пармезан)

1/2 стакана сливок или молока

Соль, перец

1 Промыть рыбное филе, удалить косточки, если есть, обсушить. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

2 Выложить в чашу мультиварки слой лука, на нем разложить рыбу.

3 В миске взбить яйца с молоком, солью и перцем. Влить смесь в чашу мультиварки.

4 Посыпать поверхность натертым сыром. Готовить в режиме «Выпечка» 25 минут (программа останавливается вручную).

Совет:

Блюдо будет вкуснее, если лук вначале спассеровать в режиме «Выпечка», но в этом случае оно будет менее диетическим.

Лосось на пару

2 стейка лосося

Сок 1/4 лимона

20 мл растительного масла

1 стакан воды

1 ч. л. специй для рыбы

Соль, молотый белый перец

1 Стейки лосося очистить от чешуи и разрезать поперек пополам (по кости, удалив при этом хребет и крупные кости). Каждую половинку филе на коже тщательно прощупать и освободить от мелких косточек. Затем половинку филе прорезать острым ножом до кожи (не разрезая ее) и развернуть в виде бабочки.

2 Филе лосося сбрызнуть лимонным соком, посолить, выложить в смазанную растительным маслом вставку для варки на пару.

3 Влить в чашу мультиварки 1 стакан воды, добавить в нее специи для рыбы. Поместить вставку с рыбой и готовить в режиме «Варка на пару» в течение 20 минут.

Совет:

Нежная рыба требует такого же нежного гарнира. Классический гарнир — это припущенный в сливках шпинат, но можно также подать и пюре из картофеля и пастернака или сельдерея, приправленное сливками.



Роллы с огурцами и авокадо

1 стакан риса
круглозерного
для суши
1,5 стакана воды
1 ст. л. уксуса для
суши (или рисового
уксуса)
80 г огурца
1/2 авокадо
20 мл лимонного
сока
20 г пасты васаби
40 г маринованного
имбиря
50 мл соевого соуса
4 листа нори

1 Рис хорошо промыть холодной водой. Выложить рис в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня риса, готовить в режиме «Гречка» до сигнала. Готовый рис выложить в широкую посуду, быстро остудить до теплого состояния (например, обмахивая веером), влить уксус для суши, перемешать.

2 Огурец помыть, нарезать тонкими брусочками. Мякоть спелого авокадо нарезать длинными тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

3 На циновку для сворачивания роллов выложить половину листа нори. Руками, смоченными в холодной воде, разложить на нори часть риса, оставляя примерно 1 см свободным, не слишком толстым слоем, слегка разровнять.

4 В середину слоя риса равномерно выложить огурец или авокадо. С помощью циновки скрутить ролл, придерживая начинку пальцами. Готовый ролл разрезать острым смоченным водой ножом на 6 частей. Выложить роллы на прямоугольные тарелки, дополнить васаби и имбирем, отдельно подать соевый соус.





Гречневая каша с луком и грибами

350 г гречневой крупы
60 г лука репчатого
2 зубчика чеснока
50 мл растительного масла
150–200 г шампиньонов свежих
60 г сливочного масла
Вода, соль, сахар

1 Гречневую крупу промыть и обсушить (еще лучше ее слегка прокалить на сухой сковороде — вкус только улучшится).

2 Лук и чеснок очистить, нарезать и спассеровать на растительном масле в режиме «Выпечка» (установленном на 40 минут) до светло-золотистого оттенка (около 20 минут). Добавить нарезанные грибы и готовить до сигнала, помешивая время от времени.

3 Добавить в чашу мультиварки гречку и сливочное масло. Посолить, залить водой на 1 см выше поверхности крупы. Варить в режиме «Гречка» до сигнала об окончании программы.

Совет:

Очень важно не открывать крышку мультиварки во время запущенной программы «Гречка», иначе программа остановится, и крупа останется недоваренной.

Кокосовый рис с манго

300 г риса жасминового
1/2 стакана сахара тростникового
1/3 стакана кокосового молока
1/4 ч. л. соли
1/2 манго спелого
2 ч. л. кунжута
2 ст. л. кокосовых сливок

1 Рис замочить в холодной воде на сутки. Затем поместить его в чашу мультиварки, залить водой, чтобы она полностью покрывала рис, и сварить в режиме «Плов» до сигнала.

2 В горячий рис вмешать сахар, кокосовое молоко и соль. Хорошо перемешать и оставить в выключенной мультиварке на полчаса.

3 Манго очистить, удалить косточку, мякоть нарезать крупными ломтиками. Кунжут слегка прокалить на сухой сковороде.

4 Из еле теплого риса смоченными в воде руками сформировать удлиненные «котлетки», примерно равные ломтикам манго. Выложить манго и кокосовый рис на тарелки, полить каждую рисовую котлетку небольшим количеством кокосовых сливок и посыпать сверху кунжутом.



«Жареный» пирог с капустой

170 г сливочного
масла
250 г сметаны
2 яйца
1,5 стакана
пшеничной муки
Соль

Для начинки

400 г капусты
белокочанной
1 яйцо
Соль

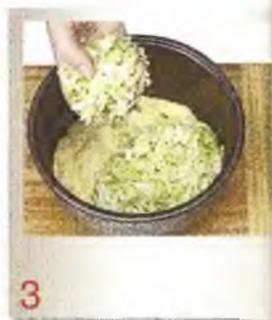
1 Приготовить начинку. Капусту мелко нарубить и слегка перетереть с солью до выделения сока. Яйцо слегка взбить.

2 Приготовить тесто. Для этого масло растопить в ковшике, немного остудить, посолить, добавить сметану, яйца и муку. Вымесить очень мягкое однородное тесто.

3 В чашу мультиварки выложить половину приготовленного теста. Хорошо отжать капусту и выложить поверх теста. Равномерно полить капусту яйцом.

4 Сверху выложить оставшееся тесто. Готовить в режиме «Выпечка» 50 минут.

5 Аккуратно перевернуть пирог на большую плоскую тарелку и поместить обратно в мультиварку, перевернув его «вверх ногами». Готовить в режиме «Выпечка» еще 20 минут. Принудительно отключить режим и оставить пирог немного остыть в мультиварке, не открывая крышку.





Киш с кабачками и морковью

250 г пшеничной
муки
120 г сливочного
масла
1 яйцо
Соль

Для начинки

1 кабачок молодой
1 некрупная морковь
3 яйца
200 мл сливок
жирных
50 г твердого сыра
Соль, перец

1 Сливочное масло нарезать кубиками и руками перетереть с мукой в крошку. Добавить немного соли и яйцо. Замесить плотное однородное тесто. Скатать в шар, убрать в холод.

2 Кабачок и очищенную морковь натереть на крупной терке, посолить и перемешать. Дождаться, пока овощи дадут сок, и хорошенько отжать его (иначе начинка будет слишком влажной и тесто не пропечется).

3 Яйца взбить со сливками, добавить тертый сыр.

4 Тесто достать из холодильника, слегка раскатать, уложить в чашу мультиварки и размять, чтобы образовались бортики не менее 3 см высотой.

5 В тесто выложить начинку, залить яично-сливочной смесью. Готовить в режиме «Выпечка» 60 минут. Дать кишу слегка остыть перед тем, как доставать из мультиварки.



1



2



3



Банановый хлеб

- 3 яйца
- 1/2 стакана сахара
- 1 стакан муки
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 1 пакетик ванильного сахара
- 2 спелых банана

1 Бананы нарезать произвольно, затем хорошо размять вилкой в кашицу.

2 Яйца взбить с сахаром, добавить муку, разрыхлитель и ванильный сахар.

3 Соединить бананы с остальными компонентами теста, хорошо вымесить.

4 Смазать чашу мультиварки сливочным маслом, вылить в нее тесто и готовить в режиме «Выпечка» в течение 50 минут.

5 По окончании программы застелить пищевой пленкой плоское блюдо, вытряхнуть на него хлеб (верх у него может не пропечься и будет липким). С помощью еще одной тарелки вернуть хлеб в мультиварку, непропеченной стороной вниз. Готовить 20 минут в режиме «Выпечка».

6 Перед подачей дать полностью остыть.

Совет:

Банановый хлеб — идеальное решение для утреннего бутерброда с маслом к кофе или чаю. Вашим детям этот сладкий ароматный хлеб тоже очень понравится!





Медовик

2 ч. л. растворимого кофе
160 мл воды
5 яиц.
1 1/2 стакана сахара
5 ст. л. жидкого меда
100 мл растительного рафинированного масла
2 стакана пшеничной муки
1 пакетик разрыхлителя

- 1 Залить кофе доведенной до кипения водой, перемешать и охладить.
- 2 Отделить яичные белки от желтков. Взбить белки до крепкой пены, постепенно добавляя 1/2 стакана сахара.
- 3 Смешать желтки, оставшийся сахар, заваренный кофе, мед и растительное масло.
- 4 Просеянную муку смешать с разрыхлителем. Постепенно добавить в тесто яичную смесь, непрерывно вымешивая, также постепенно и аккуратно ввести белки.
- 5 Выложить тесто в чашу мультиварки, готовить в режиме «Выпечка» 65 минут.
- 6 После сигнала с помощью плоского блюда перевернуть пирог и вернуть его в мультиварку — включить режим «Выпечка», готовить 20 минут. Дать остыть и подавать.





Творожная запеканка с грушей

300 г творога
4 ст. л. сахара
1 пакетик ванильного сахара
100 г манной крупы
2 яйца
40 г цукатов
2 груши
1 пакетик разрыхлителя теста
Сливочное масло для смазывания формы
Свежая мята для подачи
Соль

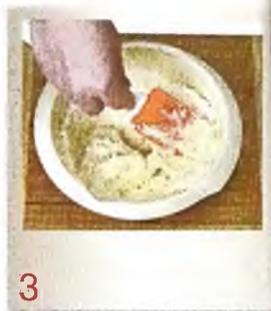
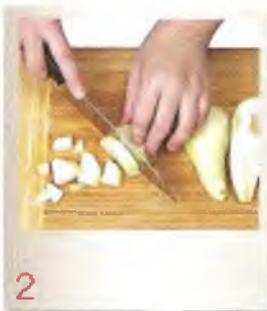
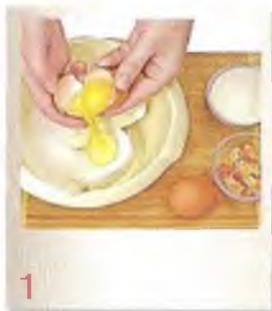
1 Творог растереть с сахаром до однородности. Добавить манную крупу, яйца и цукаты, маленькую щепотку соли и хорошо вымесить. Дать постоять минут 20–30, чтобы манка успела набухнуть.

2 Одну грушу очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками такого же размера, что и цукаты.

3 В творожную массу непосредственно перед выпечкой ввести грушу и разрыхлитель.

4 Смазать чашу мультиварки сливочным маслом, вылить в нее творожную смесь. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 45 минут. После сигнала отключить подогрев и дать постоять под крышкой около 15 минут.

5 Готовую запеканку разрезать на порции, выложить в тарелки и дополнить тонкими ломтиками очищенной груши, а также листочками мяты.





Сливовое варенье

- 1 кг сливы
- 1 кг сахара
- 2 бутончика гвоздики
- 1/2 палочки корицы

1 Сливы помыть, разрезать каждую пополам, удалить косточку. Выложить в чашу мультиварки и готовить в режиме «Тушение» 60 минут. За время готовки пару раз перемешать.

2 По окончании тушения всыпать сахар, добавить гвоздику и корицу, осторожно перемешать и готовить в том же режиме еще 1 час.

3 После сигнала открыть мультиварку, удалить специи, а варенье (если вы не предпочитаете жидкое) уварить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Совет:

Если вы не любите запах специй, а предпочитаете «натуральный продукт», не кладите гвоздику и корицу. Варенье и без специй будет очень вкусным!

Чтобы половинки слив в варенье сохраняли свою форму, а само варенье было прозрачным, берите для варки не полностью созревшие, мягкие, а жесткие, слегка незрелые сливы. Результат будет идеальным.

Десерт из персиков

- 2 крупных персика
- 20 г сливочного масла
- 1 ст. л. сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- Щепотка молотой корицы

Для крема

- 120 г сыра маскарпоне
- 100 г жирных сливок
- 2 ч. л. сахара

1 Персики вымыть, разрезать, удалить косточку, нарезать на не слишком толстые дольки.

2 Смазать дно чаши мультиварки сливочным маслом и поставить разогреваться в режиме «Выпечка» (программа на 40 минут) в течение 5 минут.

3 Выложить в разогретую чашу персики, желательнее так, чтобы все прогревались равномерно. Посыпать сахаром, ванильным сахаром и корицей. Готовить 15 минут, если персики мягкие, и 25–30 минут, если твердые. Пару раз очень аккуратно перемешать дольки персиков силиконовой лопаткой.

4 Сыр маскарпоне с помощью вилки взбить со сливками и сахаром до однородной массы, добавив любой сироп, варенье или ликер на ваш вкус. Немного охладить. Готовые персики выложить на тарелки, дополнить кремом, полить сиропом от тушения и подавать.



Рецепты для мультиварки Panasonic. — М. : Эксмо, 2013. — 64 с. :
Р 45 ил. — (Кулинария. Вкусно. Быстро. Доступно).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-63989-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Фото: *П. Леляев*

Разработка принципиального макета: *А. Мусин*

Дизайн обложки: **озеров студия**
www.ozero.ru

Издание для досуга

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ PANASONIC

Ответственный редактор *А. Братушева*

Редактор *О. Ивенская*

Художественный редактор *А. Мусин*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*

Корректор *Л. Никифорова*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 127299, Мәскеу, Клара Цеткин көшесі, 18/5 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Қазақстан Республикасындағы Өкілдігі: «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қаласы,
Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,
факс: 8 (727) 251 58 12 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Қазақстан Республикасының аумағында өнімдер бойынша шағымды Қазақстан
Республикасындағы Өкілдігі қабылдайды: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қаласы, Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе.
Өнімдердің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Подписано в печать 14.03.2013. Формат 60×90 ¹/₁₆.
Гарнитура «Pragmatica». Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,0.
Тираж 10000 экз. Заказ 1955

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-699-63989-2



9 785699 639892





Рецепты для мультиварки **Panasonic**

**Приготовить завтрак, обед,
ужин вкусно и быстро? Легко!**

Серия «Вкусно. Быстро. Доступно» поможет вам приготовить вкусные и разнообразные блюда без особых усилий! Следуя подробным инструкциям с пошаговыми фотографиями, вы сможете воспроизвести даже самое сложное блюдо быстро и легко!

Закуска и выпечка, блюда из мяса и рыбы, десерты и напитки, традиционные или оригинальные блюда... Теперь не нужно задумываться о том, как разнообразить ваш стол, ведь все самые яркие и только проверенные рецепты вы сможете найти в наших книгах. Теперь удивлять своих близких каждый день разными и вкусными блюдами вам будет проще и интересней!

ISBN 978-5-699-63989-2



9 785699 639892 >

