



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

40 рецептов для мультиварки VITEK VT-4278





Содержание

ЗАКУСКИ 3

Холодец из курицы	3
Овощная икра	4
Паштет из куриной печени	5

СУПЫ 6

Щи крестьянские	6
Минестроне с курицей	7
Гороховый суп с ветчиной	8
Грибной суп	9
Уха из консервированного тунца с горошком	10

ВТОРЫЕ БЛЮДА с мясом, птицей 11

Омлет с зеленью	11
Таджикский плов	12
Гуляш из говядины	13
Русское жаркое	14
Тефтели в кисло-сладком соусе	15
Свинные отбивные на пару	16
Куриные грудки в сливочном соусе	17

Соус «Болоньезе» для спагетти	18
Мясо, тушеное в собственном соку	19

ВТОРЫЕ БЛЮДА с рыбой и морепродуктами 20

Рыба на пару	20
Карп, жареный в сметане	21
Соус к пасте с морепродуктами	22

БЛЮДА С ОВОЩАМИ, ГРИБАМИ 23

Морковь в сметане	23
Перцы фаршированные	24
Картофель, запеченный в сливках	25
Ризотто с овощами	26

МОЛОЧНЫЕ КАШИ, ГАРНИРЫ 27

Овсяная молочная каша с сухофруктами	27
Пшеничная молочная каша с тыквой и изюмом	28
Гречневая каша рассыпчатая	29

Рис длиннозерный	30
Рис круглозерный	31
Паста	32

СЛАДКИЕ БЛЮДА, ДЕСЕРТЫ, ВЫПЕЧКА 33

Творожный пудинг с сезонными фруктами	33
Шарлотка с яблоками	34
Шоколадный бисквит	35
Заварной лимонный крем	36
Персики в сиропе	37
Сливовое варенье «Пятиминутка»	38

БЛЮДА ДЛЯ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ 39

Пюре из овощей для самых маленьких (от 2-х лет)	39
Паровые куриные биточки	40
Паровое суфле из рыбы	41
Компот из свежих яблок и груш	42

Холодец из курицы

Калорийность блюда на 100 г – 210 ккал

Ингредиенты (6-8 порций)

курица или куриные крылья, ножки, шейки (примерно 1 кг)

1 луковица

1 морковь

5 зубчиков чеснока

10-12 г желатина (столовая ложка)

лавровый лист, душистый перец и соль по вкусу

Совет:

Подавать с горчицей, хреном и салатом из свежих овощей.

Приготовление

1. Желатин замочить в холодной воде (пол-стакана) до набухания.
2. Промытые куски курицы сложить в чашу и залить холодной водой, чтобы уровень воды был примерно на 4-5 см выше курицы (но не выше отметки максимального уровня воды).
3. Включить режим «Варка/На пару» на 1 час 30 минут.
4. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром. После закипания поварить бульон примерно 4-5 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
5. Через полчаса добавить очищенные и нарезанные крупно корни.
6. Еще через полчаса добавить соль и приправы.
7. По окончании программы сваренную курицу вынуть из бульона, кожу снять и выбросить, мясо разобрать на волокна и выложить в форму, украсить кружочками вареной моркови.
8. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Бульон процедить, примерно треть бульона смешать с разбухшим желатином, добавить чеснок. Перелить смесь в чашу и включить режим «Варка/На пару» на 5 минут. Бульон разогреть, но не доводить до кипения.
9. Залить горячим бульоном курицу. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания. Оставшийся бульон можно использовать для приготовления других блюд.



Совет:

Овощную икру можно измельчить в блендере или в мясорубке, в зависимости от желаемой консистенции.

Приготовление

1. Кабачки очистить и нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.

2. В чашу налить масло и включить режим «Жарка» на 30 минут. Когда масло разогреется, положить в чашу морковь и лук. Слегка обжарить овощи, помешивая, затем добавить кабачки и продолжить обжаривание.

3. По окончании программы добавить измельченный чеснок, томатную пасту, соль и перец. Тщательно перемешать.

4. Остывшее блюдо по желанию измельчить до однородной консистенции.

Овощная икра

Калорийность блюда на 100 г – 62 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

3 кабачка среднего размера (примерно 750 г)

1 морковь

2 луковицы

2 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. томатной пасты

перец черный молотый и соль по вкусу



Совет:

Этот паштет можно приготовить аналогичным образом из говяжьей или гусиной печени.

Приготовление

1. Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, слегка посолить.

2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.

3. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 25 минут.

4. В хорошо разогретое масло положить лук с морковью и слегка обжарить, помешивая.

Добавить печень и продолжить обжаривание. Не пережаривать, иначе печень будет жесткой.

5. По окончании обжаривания налить в чашу 1 мульти-стакан воды (или куриного бульона), добавить лавровый лист, соль и перец, перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 20 минут. Готовить до окончания программы.

6. Готовую печень вместе с луком и морковью переложить в миску (удалить лав-

ровый лист), добавить размягченное сливочное масло, сливки и измельчить блендером до получения гладкой однородной консистенции. Охладить.

7. Сливочное масло нарезать мелкими кубиками и заранее положить в морозилку. Хорошо замерзшие кубики масла вмешать в охлажденный паштет. Завернуть паштет в пищевую пленку, придав форму колбаски, и положить в холодильник.

Паштет из куриной печени

Калорийность блюда на 100 г – 281 ккал

Ингредиенты (5-6 порций)

600 г куриной печени

1 морковь

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. сливок

100 г сливочного масла

2 лавровых листа

перец черный молотый и соль по вкусу

100 г сливочного масла для начинки



Щи крестьянские

Калорийность блюда на 100 г – 90 ккал

Ингредиенты (6-7 порций)

450 г говядины или говяжьей грудинки
300 г белокочанной капусты
2 картофеля
1/2 моркови
1/2 луковицы
1/2 корня петрушки
3 зубчика чеснока
1 лавровый лист
зелень петрушки и укропа по вкусу
3 горошины душистого перца
соль по вкусу

Совет

Для крестьянских щей корни предварительно не пассируют в масле, все продукты нарезают чуть крупнее, чем для классических щей, и кладут в суп одновременно.

Приготовление

1. Овощи очистить. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками. Морковь нарезать соломкой или кружочками. Лук и корень петрушки нарезать некрупно, чеснок и зелень измельчить.
2. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 литра воды и включить режим «Суп» на 2 часа.
3. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После

4. закипания поварить бульон примерно 4-5 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
4. Через час добавить подготовленные овощи, перемешать.
5. За 15 минут до окончания программы добавить чеснок, лавровый лист, перец и соль.
6. При подаче посыпать зеленью, подавать со сметаной.



Совет

Для приготовления минестроне лучше всего подходят мелкие фигурные макаронные изделия – рожки или звездочки, которые варятся не дольше 10 минут.

Приготовление

1. Вымыть куриные грудки, положить в чашу, налить 2 л воды, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 50 минут. Когда закипит, снять пену. После закипания поварить бульон примерно 4-5 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
2. Сваренную грудку вынуть из бульона, остудить и нарезать кубиками. Бульон процедить в отдельную посуду, чашу ополоснуть и вытереть насухо.
3. Лук, морковь, сельдерей, цукини и сладкий перец нарезать мелкими кубиками. Капусту разобрать на соцветия. С помидоров снять кожицу и нарезать кубиками.
4. В чашу положить сливочное масло, налить оливковое масло и включить режим

- «Жарка» на 15 минут. Когда масло хорошо разогреется, положить лук и обжарить в течение 3-4 минут.
5. Добавить морковь, сельдерей и перец и обжаривать все вместе, помешивая, еще 3-4 минуты.
6. Добавить цукини, перемешать и готовить до окончания программы.
7. По окончании программы добавить помидоры. Влить бульон, положить куриное мясо, добавить цветную капусту, горошек. Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Суп» на 1 час.
8. За 15 минут до окончания программы добавить соль и перец, положить макароны. Перемешать и варить до окончания программы.
9. При подаче по желанию посыпать тертым сыром.

Минестроне с курицей

Калорийность блюда на 100 г – 161 ккал

Ингредиенты (6-7 порций)

2 куриные грудки (500 г)
1/2 луковицы
1/2 моркови
1 стебель сельдерея
1 небольшой цукини
300 г цветной капусты
100 г зеленого горошка
2 помидора
1 сладкий перец
120 г мелких макаронных изделий
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
50 г тертого твердого сыра (по желанию)
перец черный молотый и соль по вкусу

**Совет**

Подавать с сухариками из белого хлеба.

Приготовление

1. Горох промыть и замочить в холодной воде на ночь. Перед приготовлением промыть.
2. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Лук и стебель сельдерея мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, чеснок растереть.

3. В чашу налить масло и включить режим «Жарка» на 10 минут. Когда масло разогреется, положить ветчину и обжарить, помешивая, примерно 5 минут.
4. Положить лук, морковь и сельдерей и продолжить обжаривание, помешивая, до окончания программы.
5. Влить бульон, положить горох и включить режим «Суп» на 1 час. Когда закипит, добавить картофель.

Гороховый суп с ветчиной

Калорийность блюда на 100 г – 180 ккал

Ингредиенты (5-6 порций)

- 1-1,5 мульти-стакана сухого гороха
- 1,5 л мясного бульона или воды
- 200 г ветчины
- 1 луковица
- 1 небольшая морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 картофель
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- лавровый лист
- сушеный майоран, паприка, тимьян по вкусу
- перец черный молотый и соль по вкусу

6. За 10 минут до окончания варки добавить лавровый лист, приправы и чеснок, посолить.

**Совет**

Для приготовления этого супа можно использовать также консервированные шампиньоны. В этом случае время обжаривания продуктов следует сократить на 5 минут.

Приготовление

1. Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук-порей и морковь мелко нарезать, картофель нарезать кубиками.
2. В чашу положить сливочное масло, грибы, лук и морковь и включить режим «Жарка» на 15 минут. Спассеровать все вместе, помешивая.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Грибной суп

Калорийность блюда на 100 г – 52 ккал

Ингредиенты (3-4 порций)

- 300 г свежих шампиньонов
- 1 стебель лука-порей (белая часть)
- 1 маленькая морковь
- 1 картофель
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 стебель сельдерея
- лавровый лист, перец черный молотый и соль по вкусу

3. По окончании программы влить 1,5 литра воды (или овощного бульона) и включить режим «Суп» на 1 час.
4. Когда суп закипит, добавить картофель.
5. За 15 минут до окончания программы добавить лавровый лист, перец и соль.
6. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать со сметаной.



Совет

Вместо лосося можно использовать любую рыбу, консервированную в собственном соку.

Приготовление

1. Морковь натереть на крупной терке, лук и стебель сельдерея мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 15 минут.
3. Когда масло хорошо разогреется, положить в чашу морковь, лук и сельдерея

- и обжарить до мягкости. Затем добавить картофель, перемешать и готовить все вместе, периодически перемешивая, до окончания программы.
4. Налить в чашу 1,5 л воды, закрыть крышку и включить режим «Суп» на 1 час.
5. За 15 минут до окончания программы добавить лосося вместе с соком из банки, зелень укропа, зеленый горошек, лавровый

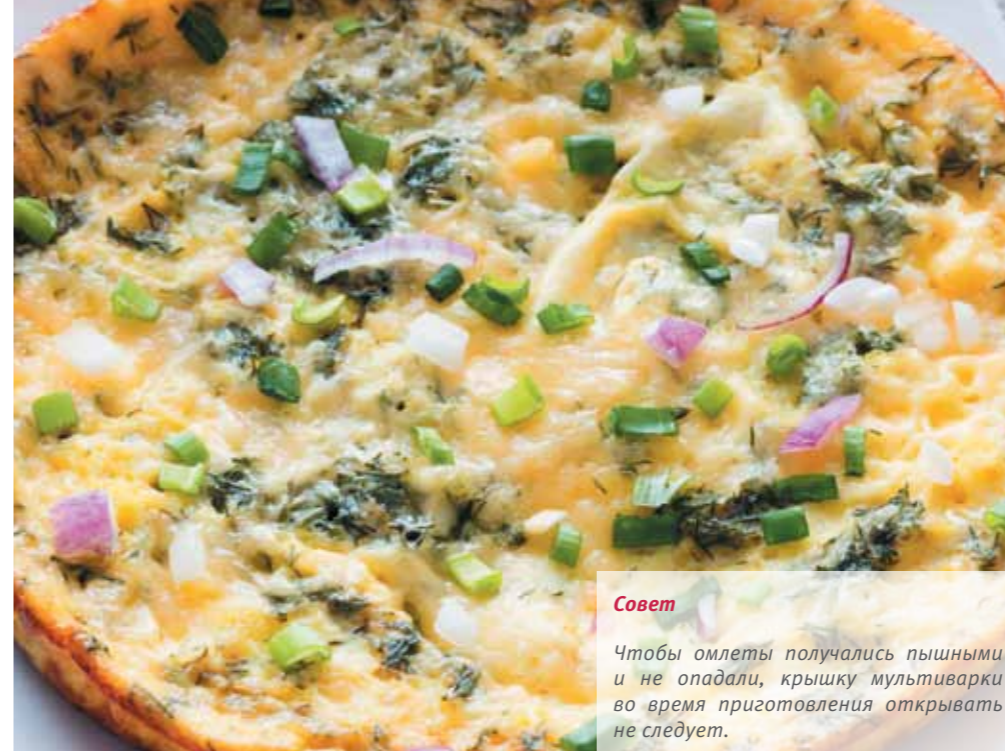
Уха из консервированного тунца с горошком

Калорийность блюда на 100 г – 95 ккал

Ингредиенты (5-6 порций)

- 1 банка тунца в собственном соку (180 г)
- 6 ст. л. консервированного зеленого горошка
- 2 картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 стебель сельдерея
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- 2 ломтика лимона
- зелень укропа, сливочное масло и соль по вкусу

- вый лист, ломтики лимона, перец и соль, перемешать.
6. В каждую порцию при подаче положить кусочек сливочного масла.



Совет

Чтобы омлеты получались пышными и не опадали, крышку мультиварки во время приготовления открывать не следует.

Приготовление

1. Зелень хорошо промыть, тщательно стряхнуть воду, мелко нарубить.
2. Яйца взбить с молоком и солью в отдельной миске. Добавить зелень, перемешать.
3. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Жарка» на 20 минут.

4. Когда масло растопится, вылить яичную смесь в чашу.
5. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Вторые блюда с мясом, птицей

Омлет с зеленью

Калорийность блюда на 100 г – 181 ккал

Ингредиенты (2 порции)

- 6 яиц
- 1/2 мульти-стакана молока
- 75 г (пучок) свежей зелени – петрушка, сельдерея, укроп, зеленый лук
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1/2 ч. л. базилика (или по вкусу)
- соль по вкусу

**Совет**

Используйте при приготовлении плова готовые смеси специй «Для плова», тогда аромат блюда будет сбалансированным и насыщенным. Но не злоупотребляйте готовыми приправами – на приведенное количество продуктов достаточно 1 ч. л. смеси специй.

Приготовление

1. Баранину нарезать кусочками по 20-30 г. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук мелко нарезать. Рис тщательно промыть проточной водой.
2. В чашу положить мелко нарезанный бараний жир и включить режим «Жарка» на 30 минут. Обжарить бараний жир до золотистого цвета.
3. Положить в чашу к жиру половину баранины и обжарить все вместе, помешивая, до легкого подрумянивания мяса.
4. Выложить мясо на тарелку (не следует жарить все мясо сразу, иначе выделив-

- шийся сок затруднит обжаривание, и вкус плова будет хуже). Затем обжарить вторую порцию мяса.
5. Когда вторая порция мяса обжарится, вернуть все мясо в чашу и добавить морковь. Продолжить обжаривание, помешивая, примерно 3-4 минуты.
 6. Положить в чашу лук и продолжить обжаривание, помешивая, еще примерно 4-5 минут.
 7. Всыпать приправы, барбарис, перемешать, готовить все вместе до окончания программы.
 8. Высыпать поверх мяса рис (не перемешивать).

Таджикский плов

Калорийность блюда на 100 г – 185 ккал

Ингредиенты (6-8 порций)

- 700 г баранины
- 50 г бараньего жира
- 500 г риса (4 мульти-стакана, лучше длиннозерного)
- 1 небольшая морковь
- 1/2 луковицы
- 3-4 зубчика чеснока
- 5 г сушеного барбариса
- зира, шафран, белый и черный перец, кориандр по вкусу
- свежая зелень и соль по вкусу

9. Налить в чашу подсоленной воды так, чтобы уровень воды был примерно на 1 см выше риса. Положить зубчики чеснока (неочищенного от шелухи) целиком. Закрывать крышку и включить режим «Плов» на 30 минут. Во время приготовления не перемешивать. По окончании приготовления поддержать плов в чаше в режиме поддержания температуры еще полчаса.
10. При подаче уложить рис горкой, сверху выложить мясо, посыпать рубленой зеленью.

**Совет**

В качестве гарнира к гуляшу хорошо подходит отварной или жареный картофель (см. рецепт «Картофель, запеченный в сливках») или картофельное пюре, а также гречневая каша (см. рецепт «Гречневая каша рассыпчатая»).

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками, посолить и поперчить. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Жарка» на 30 минут. Когда

- масло хорошо разогреется, положить мясо и обжарить, периодически перемешивая.
3. Когда мясной сок почти весь выпарится, добавить лук и продолжить обжаривание до окончания программы.
 4. Посыпать мясо с луком мукой, перемешать. Влить 2,5 мульти-стакана теплой воды

Вторые блюда с мясом, птицей**Гуляш из говядины**

Калорийность блюда на 100 г – 199 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 600 г говяжьей вырезки
- 2 луковицы
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. сметаны
- 1 лавровый лист
- 3-4 горошины душистого перца
- черный и красный молотый перец и соль по вкусу
- зелень петрушки

- (или говяжьего бульона), добавить томатную пасту и лавровый лист, перемешать.
5. Закрывать крышку и включить режим «Тушение» на 1 час. Готовить, периодически перемешивая. За 10 минут до окончания программы добавить сметану.
 6. При подаче посыпать зеленью.



Совет

Подать в глубоких керамических тарелках с ароматным свежим черным хлебом.

Русское жаркое

Калорийность блюда на 100 г – 145 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

700 г говядины (задняя часть)

50 г свиного сала

1 луковица

1 крупная морковь

2 картофеля

2 стебля сельдерея

5-6 перышек зеленого лука

2 зубчика чеснока

1 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. сметаны

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

Тефтели можно готовить также без добавления риса.

Вторые блюда с мясом, птицей

Тефтели в кисло-сладком соусе

Калорийность блюда на 100 г – 194 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

500 г фарша из постной свинины

50 г вареного риса

2 луковицы

1 яйцо

1 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. белого уксуса

2 ст. л. муки

1 ч. л. сахара

2 ст. л. растительного масла

1 лавровый лист, перец черный молотый, соль по вкусу

Приготовление

1. Мясо вымыть и нарезать крупными кусками. Сало нарезать тонкими ломтиками. Овощи очистить и нарезать крупными кубиками или дольками, зеленый лук мелко нарезать, чеснок измельчить.

2. Положить мясо и сало в чашу, закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 1 час 30 минут. Готовить, периодически перемешивая. Следить за выпариванием мясного сока: подливать по мере необходимости теплую воду, чтобы мясо равномерно поджарилось, но не подгорело.

3. Через 30 минут добавить овощи, душистый перец и лавровый лист. Посолить, поперчить, добавить масло и сметану, чеснок и зеленый лук, перемешать.
4. Закрывать крышку и готовить до окончания программы, периодически перемешивая.

Приготовление

1. Лук мелко нарезать.
2. Смешать фарш с половиной лука и рисом, добавить соль, перец и яйцо. Хорошо вымесить.

3. Сформовать тефтели, обвалить их в муке.

4. В чашу налить масло, включить режим «Жарка» на 15 минут, положить в чашу тефтели, добавить вторую мелко нарезанную луковицу и обжарить все вместе, аккуратно помешивая.

5. Приготовить соус. Для этого в стакане горячей воды развести томатную пасту, сахар, уксус и соль, размешать.
6. Вылить соус в чашу, добавить лавровый лист, соль по вкусу. Закрывать крышку и включить режим «Тушение» на 25 минут.



Совет

Подавать с овощным салатом и картофельным пюре.

Свинные отбивные на пару

Калорийность блюда на 100 г – 353 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

500 г свинины (шейная часть)

3 ст. л. сладкой горчицы

4 ст. л. сметаны

перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

Вы можете использовать готовые консервированные шампиньоны или любые другие грибы с нежным вкусом, например, белые грибы. При использовании консервированных грибов добавьте сок из банки вместе с грибами, уменьшив количество добавляемого бульона.

Вторые блюда с мясом, птицей

Куриные грудки в сливочном соусе

Калорийность блюда на 100 г – 82 ккал

Ингредиенты 3-4 порции

2 куриные грудки

1 ст. л. муки

150 г свежих шампиньонов

50 мл густых сливок

1 мульти-стакан куриного бульона

1 зубчик чеснока

1/8 ч. л. шалфея

3 перышка зеленого лука

черный молотый перец и соль по вкусу

Приготовление

1. Свинину промыть, нарезать ломтиками толщиной 0,8-1 см, накрыть пищевой пленкой и хорошо отбить с двух сторон.
2. Поперчить и еще раз слегка отбить.
3. Смазать отбивные горчицей с двух сторон и выложить слоями в лоток для приготовления на пару.

4. В чашу налить 1,5 литра воды и установить лоток в чашу. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 30 минут.
5. По окончании программы лоток снять и положить на тарелку. Отбивные посолить и обильно смазать сверху сметаной.
6. Снова установить лоток в чашу. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» еще на 20 минут.

Приготовление

1. Куриные грудки нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, посолить.
2. Грибы очистить и нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
3. Положить грудки в чашу, добавить грибы, зеленый лук и чеснок, влить половину бульона. Закрывать крышку и включить

режим «Тушение» на 50 минут. Готовить, помешивая и подливая бульон по мере выпаривания жидкости.

4. Смешать в миске сливки и муку.
5. За 10 минут до окончания тушения влить в чашу приготовленную смесь, добавить шалфей и перец. Перемешать и продолжить приготовление, периодически помешивая.
6. Подавать с пастой или рисом.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР



Совет

Для перемешивания в чаше продуктов не используйте обычные ложки или вилки, чтобы не повредить антипригарное покрытие чаши. Используйте для этих целей лопатку, которая входит в комплект прибора.

Приготовление

1. Морковь натереть на мелкой терке, измельчить сельдерей, лук и чеснок.
2. В чашу налить оливковое масло и положить сливочное масло. Включить режим «Жарка» на 20 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить измельченные овощи, добавить лавровый лист, шалфей и слегка обжарить в течение 5-6 минут.
4. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить при открытой крышке,

помешивая и разминая лопаткой мясные комочки, чтобы получилась однородная консистенция и выпарилась вся жидкость.

5. Влить красное вино и готовить при открытой крышке, пока вино не выпарится (до окончания программы).
6. Добавить томатное пюре, воду (или мясной бульон), веточку розмарина, перемешать.
7. Закрывать крышку и включить режим «Тушение» на 30 минут. Во время тушения перемешать 2-3 раза.
8. Готовый соус подавать к пасте или использовать при приготовлении лазаньи.

Соус «Болоньезе» для спагетти

Калорийность блюда на 100 г – 272 ккал

Ингредиенты (4-5 порций)

500 г говяжьего фарша
1 морковь
1 луковица
2 веточки зелени сельдерея
2 зубчика чеснока
250 г томатного пюре
1 веточка шалфея или тимьяна
1 веточка розмарина
2 ст. л. оливкового масла
100 мл красного сухого вина
1 мульти-стакан воды
1 лавровый лист
50 г сливочного масла
перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

Готовое мясо после приготовления можно переложить в чистую банку и простерилизовать для длительного хранения.

Вторые блюда с мясом, птицей

Мясо, тушеное в собственном соку

Калорийность блюда на 100 г – 305 ккал

Ингредиенты 3-4 порции

300 г говядины
300 г свинины
100 г свиного сала
1 луковица
лавровый лист
3-4 горошины душистого перца
1 ст. л. соли (или по вкусу)

Приготовление

1. Все мясо и сало нарезать кусочками примерно 5x5 см, положить в чашу.
2. Лук нарезать на 4 части, положить в чашу. Добавить соль и приправы.
3. Закрывать крышку и включить режим «Тушение» на 1 час 30 минут. Готовить, периодически перемешивая. При приготовлении не следует добавлять воду – мясо должно готовиться в мясном соке и вытопившемся сале. Это не только улучшит вкус, но и позволит мясу храниться в консервированном виде в течение продолжительного времени.



Совет

После приготовления рыбы чашу мультиварки нужно вымыть, добавив к моющему средству несколько капель лимонного сока, чтобы удалить запах рыбы. Внутреннюю крышку мультиварки следует протереть влажной салфеткой также с несколькими каплями лимонного сока.

Совет

Для приготовления этого блюда лучше всего подходит филе деликатесных рыб с нежным вкусом – филе форели или лососевых рыб.

Рыба на пару

Калорийность блюда на 100 г – 88 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

3 порционных куска рыбного филе по 150 г

3 ломтика лимона

лимонный сок по вкусу

соль и специи по вкусу

Приготовление

1. Куски рыбного филе обмыть и обсушить бумажной салфеткой.
2. Натереть рыбу солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Выложить рыбу в лоток для приготовления на пару. На каждый кусок рыбы положить ломтик лимона, посыпать сухими приправами по вкусу.
3. В чашу налить 1 литр воды (можно добавить в воду горошину душистого перца и лавровый лист), установить лоток с рыбой в чашу.
4. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 35 минут.



Совет

Подавать с жареным картофелем или гречневой кашей и зеленым салатом.

Вторые блюда
с рыбой и морепродуктами

Карп, жареный в сметане

Калорийность блюда на 100 г – 177 ккал

Ингредиенты (2 порции)

1 небольшой карп (700 г)

2 ст. л. муки

150-200 г сметаны

2 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Приготовление

1. Карпа выпотрошить, удалить чешую, отрезать плавники, из головы удалить жабры. Тщательно вымыть и обсушить. Посолить, обвалять в муке.
2. В чашу налить масло, выложить карпа и включить режим «Жарка» на 20 минут. Равномерно обжарить карпа с обеих сторон.
3. По окончании программы залить карпа сметаной и включить режим «Тушение» на 15 минут.



Совет

При подаче смешать соус с пастой, посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление

1. Морепродукты предварительно разморозить, промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
3. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Жарка» на 20 минут.
4. В хорошо разогретое масло положить лук и чеснок и слегка обжарить до прозрачности, 2-3 минуты.

5. Добавить морепродукты и продолжить приготовление, помешивая не очень часто. Когда морепродукты дадут сок, добавить специи и продолжить.
6. Через 5 минут добавить соевый соус и продолжить, 5 минут.
7. Затем добавить в чашу томатную пасту и продолжить до окончания программы.
8. Добавить сливки, перемешать и поддерживать под крышкой до тех пор, пока сливки не перестанут кипеть.

Соус к пасте с морепродуктами

Калорийность блюда на 100 г – 145 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

400 г коктейля из замороженных морепродуктов (креветки, кальмары, морские гребешки, мидии)

1 небольшая луковица

2 зубчика чеснока

1 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. соевого соуса для морепродуктов

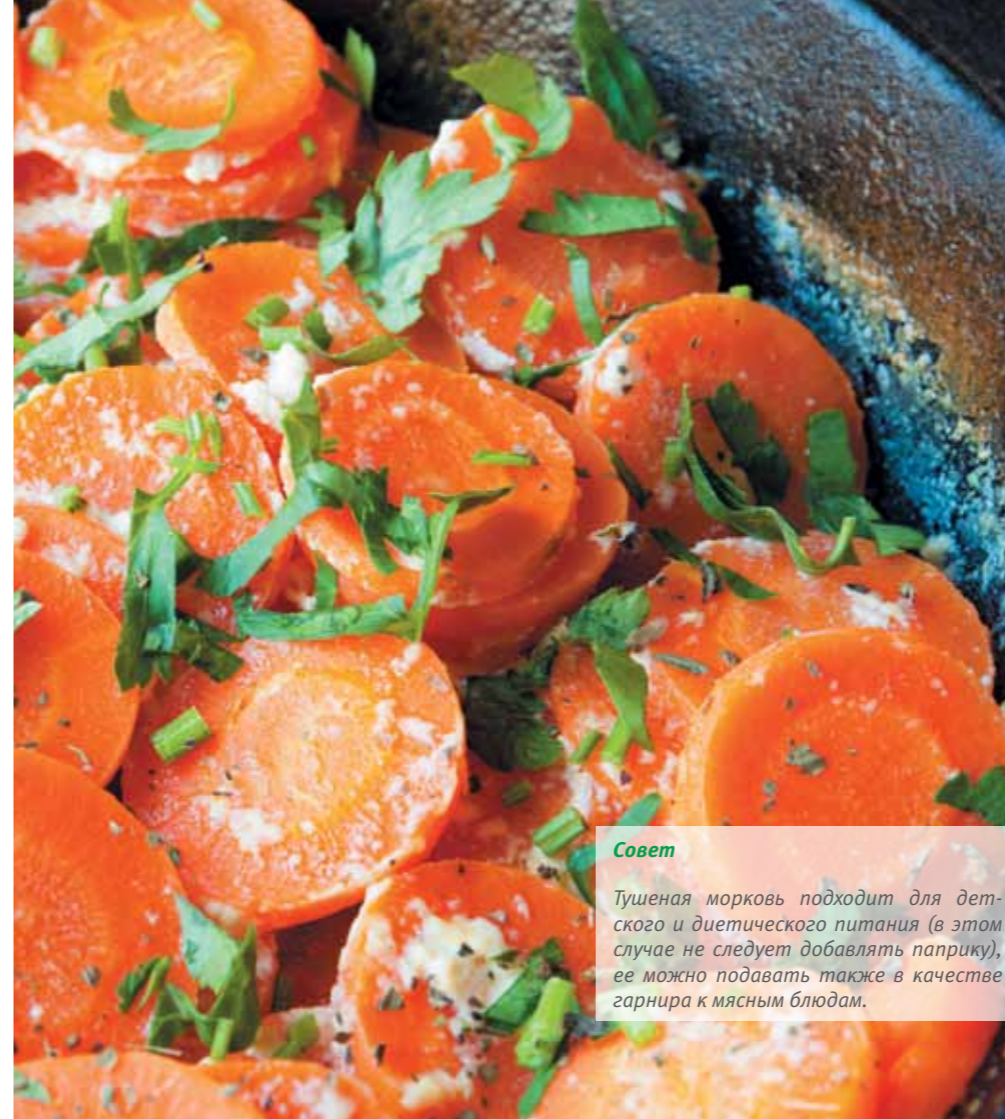
1/2 мульти-стакана жирных сливок

2 ст. л. оливкового масла

розмарин, эстрагон, перец черный молотый, соль по вкусу

2 ст. л. тертого твердого сыра, по вкусу

зелень петрушки по вкусу



Совет

Тушеная морковь подходит для детского и диетического питания (в этом случае не следует добавлять паприку), ее можно подавать также в качестве гарнира к мясным блюдам.

Блюда с овощами, грибами

Морковь в сметане

Калорийность блюда на 100 г – 138 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

600 г моркови

1 луковица

1,5 мульти-стакана сметаны

2 ст. л. сливочного масла

красная сладкая паприка и соль по вкусу

Приготовление

1. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать полукольцами.
2. В чашу положить морковь, лук и масло, закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 1 час.
3. Тушить морковь, периодически перемешивая, до мягкости (чтобы морковь не подгорела, добавьте мульти-стакан воды).
4. За 10 минут до окончания программы добавить соль и паприку, влить сметану, перемешать.



Совет

При подаче полить соусом, получившимся при приготовлении, подавать со сметаной.

Приготовление

1. Перцы вымыть, срезать верхушку и отложить. Очистить перцы от семян и перегородок. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Рис промыть проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 15 минут.

3. В хорошо разогретое масло положить лук и морковь и обжарить, перемешивая, 5 минут.
3. Добавить рис и продолжить обжаривание до окончания программы, перемешивая.
4. Выложить поджарку в миску и смешать с фаршем. Посолить и поперчить по вкусу.
5. Приготовленной начинкой наполнить перцы (неплотно) и поставить перцы в чашу вертикально.

Перцы фаршированные

Калорийность блюда на 100 г – 179 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

- 4-6 болгарских перца
- 1/2 моркови
- 1/2 луковицы
- 150 г мясного фарша
- 1 мульти-стакан риса
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 мульти-стакана мясного бульона
- 2 ст. л. томатной пасты
- соль, перец черный молотый по вкусу

6. Размешать томатную пасту в бульоне, слегка подсолить. В каждый перец влить по 2 ст. л. бульона, остальной бульон вылить в чашу. Накрыть перцы верхушками.
7. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 40 минут.



Совет

Подавать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Приготовление

1. Картофель очистить и нарезать дольками.
2. В чашу положить масло и включить режим «Жарка» на 45 минут. В хорошо разогретое масло положить картофель и обжарить, помешивая, до светлой золотистой корочки.
3. Добавить хмели-сунели, посолить.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Блюда с овощами, грибами

Картофель, запеченный в сливках

Калорийность блюда на 100 г – 123 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 1 кг картофеля
- 3 ст. л. сливочного масла
- 150 мл жирных сливок (или сметаны)
- 1 лавровый лист
- 1/2 ч. л. хмели-сунели
- соль по вкусу
- свежая зелень укропа

4. Залить сливками (или сметаной), положить лавровый лист, перемешать.
5. Закрыть крышку и продолжить приготовление, периодически перемешивая, до окончания программы.
6. Подавать, посыпав зеленью укропа.



Совет

Рис для ризотто не следует мыть, иначе не получится кремовая консистенция, характерная для этого блюда.

Приготовление

1. Цукини, лук и перец нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу налить оливковое масло, добавить сухой рис и включить режим «Жарка» на 15 минут. Слегка обжарить рис до полупрозрачности.
3. Добавить к рису овощи и продолжить обжаривать смесь, помешивая, до окончания программы.
4. Влить третью часть вина и овощного бульона, перемешать, добавить соль

и специи. Закрыть крышку и включить режим «Плов» на 30 минут.

5. Ризотто в процессе приготовления необходимо перемешивать и следить за тем, как впитывается жидкость. Бульон и вино нужно добавлять постепенно по мере выпаривания жидкости.
6. По окончании программы добавить тертый сыр и перемешать.
7. Готовое ризотто оставить в чаше под крышкой после окончания программы еще на 10 минут в режиме «Поддержание температуры».

Ризотто с овощами

Калорийность блюда на 100 г – 105 ккал

Ингредиенты (4-5 порций)

- 2 мульти-стакана круглозерного риса
- 1 луковица
- 1 сладкий перец
- 1 молодой цукини
- 1 мульти-стакан белого сухого вина
- 3 мульти-стакана овощного бульона (или воды)
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. тертого твердого сыра
- сушеный базилик или прованские травы
- соль по вкусу

На заметку

Вы можете приготовить ризотто с любыми сезонными овощами, а также с морепродуктами, мясом или фруктами. Для этого блюда не существует единого рецепта. Главное условие – кремовая консистенция, которую обеспечивает крахмалистый рис и постепенное добавление жидкости.



Совет

Чтобы молоко не убежало, при приготовлении молочных каш разбавляйте молоко водой в соотношении 1:1. Если вы кипятите неразбавленное молоко, следите за его нагревом, чтобы не упустить момент закипания.

Молочные каши, гарниры

Овсяная молочная каша с сухофруктами

Калорийность блюда на 100 г – 80 ккал

Ингредиенты (2 порции)

- 1 мульти-стакан овсяных хлопьев (геркулес, 70 г)
- 2 мульти-стакана молока (320 мл)
- 2 мульти-стакана воды
- 1 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. соли
- 2-3 ст. л. мелко нарезанных сухофруктов

Приготовление

1. Жесткие сухофрукты перед приготовлением промыть и залить кипятком, оставить на полчаса.
2. В чашу насыпать овсяные хлопья, добавить молоко, воду, сахар и сухофрукты, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Каша» на 10 минут. Когда каша закипит, варить, периодически помешивая.



Совет

При варке каш лучше использовать темные сорта изюма, чтобы блюдо выглядело привлекательнее.

Пшенная молочная каша с тыквой и изюмом

Калорийность блюда на 100 г – 185 ккал

Ингредиенты (2 порции)

100 г тыквы
2 ст. л. мелкого изюма без косточек
1 мульти-стакан пшена
2 мульти-стакана воды
2 мульти-стакана молока
сахар и соль по вкусу

Приготовление

1. Тыкву очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками или натереть на терке. Изюм вымыть.
2. Пшено перебрать и промыть холодной проточной водой. Промытое пшено залить стаканом кипятка, через 10 минут воду слить, чтобы удалить горечь.
3. В чашу налить воду, положить все ингредиенты, перемешать и включить режим «Каша» на 30 минут.
4. Варить до окончания программы, периодически помешивая.



Совет

Для упревания можно поддержать кашу после приготовления в режиме «Поддержание температуры» 10-20 минут.

Гречневая каша рассыпчатая

Калорийность блюда на 100 г – 132 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

2 мульти-стакана гречневой крупы (ядрица)
4 мульти-стакана воды
соль по вкусу

Приготовление

1. Крупу перебрать, промыть, положить в чашу.
2. Налить воду, добавить соль, перемешать и включить режим «Рис». Во время приготовления гречку не перемешивать.

На заметку

Режим «Рис» полностью автоматический. Этот режим предназначен для варки любых рассыпчатых каш на воде: из риса, гречневой или перловой крупы. За 10 минут до окончания программы на дисплее начнется обратный отсчет времени.



Рис длиннозерный

Калорийность блюда на 100 г – 330 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

2 мульти-стакана длиннозерного риса (например, Басмати, Жасмин и подобные сорта, 280 г)

3 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

Приготовление

1. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. В чашу налить воду, положить рис, добавить соль, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Рис». Во время приготовления рис не перемешивать.

Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически. За 10 минут до окончания программы на дисплее начнется обратный отсчет времени.



Рис круглозерный

Калорийность блюда на 100 г – 346 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

2 мульти-стакана круглозерного риса (например, Кубань и подобные сорта, 300 г)

4 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

Приготовление

1. Рис тщательно промыть проточной холодной водой, откинуть на сито и оставить на час.
2. В чашу налить воду, положить рис, добавить соль, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Рис». Во время приготовления рис не перемешивать.

Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически. За 10 минут до окончания программы на дисплее начнется обратный отсчет времени.

Совет

Круглозерный рис содержит большое количество клейковины. Этот рис рекомендуется для приготовления суши и роллов, а также для приготовления молочной рисовой каши.



Совет

Паста будет вкуснее, если при варке добавить в воду 1 ч. л. оливкового масла.

Паста

Калорийность блюда на 100 г – 336 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

250-300 г любых макаронных изделий

сливочное масло и соль по вкусу

Приготовление

1. В чашу налить 2 л воды, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару», задать время, указанное на упаковке макаронных изделий (округляя в большую сторону).
2. В закипевшую воду добавить соль и положить макаронные изделия, перемешать.
3. Закрывать крышку и варить до окончания программы.
4. Сваренную пасту откинуть на дуршлаг.
5. Когда вода стечет, положить обратно в чашу, добавить сливочное масло, чтобы паста не слиплась, закрыть крышку и подержать в теплой чаше в течение 5 минут.



Совет

Подавать со сметаной, вареньем или джемом.

Приготовление

1. Творог протереть сквозь сито.
2. В миске смешать творог, яичные желтки, размягченное сливочное масло, сахар, цедру апельсина и манную крупу. Слегка посолить и тщательно вымешать.
3. Добавить фрукты, аккуратно ввести взбитые в пену яичные белки.
4. Чашу смазать растительным маслом и выложить творожную массу, разровнять поверхность.
5. Закрывать крышку и включить режим «Выпечка» на 25 минут.

Творожный пудинг с сезонными фруктами

Калорийность блюда на 100 г – 198 ккал

Ингредиенты (2-3 порций)

500 г творога

2 яйца

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. мелкого сахара

2 ст. л. манной крупы

100 г ассорти из свежих фруктов, нарезанных кубиками

цедра одного апельсина

1 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

6. По окончании программы подержать под крышкой еще 10 минут.



Совет

Для улучшения вкуса можно заменить 1/3 часть белого сахара коричневым. При подаче по желанию украсить взбитыми сливками.

Шарлотка с яблоками

Калорийность блюда на 100 г – 260 ккал

Ингредиенты (5-6 порций)

- 1,5 мульти-стакана муки (150 г)
- 1,5 мульти-стакана сахара (250 г)
- 3 яйца
- 2 небольших сладких яблока
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. растительного масла
- щепотка корицы по вкусу

- шарлотка пропеклась равномерно с обеих сторон.
- Готовую шарлотку выложить на блюдо, слегка посыпать сахарной пудрой.
- Подавать в теплом или холодном виде.



Совет

Для получения насыщенного шоколадного вкуса сливочное масло можно заменить шоколадом или шоколадным маслом.

Сладкие блюда, десерты, выпечка

Шоколадный бисквит

Калорийность блюда на 100 г – 267 ккал

Ингредиенты (6-8 порций)

- 6 яиц
- 130 г мелкого сахарного песка (1 неполный мульти-стакан)
- 100 г пшеничной хлебопекарной муки (1 мульти-стакан с горкой)
- 40 г сливочного масла
- 25 г несливочного какао-порошка (1/3 мульти-стакана)

- По окончании программы вынуть чашу из мультиварки и оставить остывать бисквит в чаше.
- Полностью остывший бисквит аккуратно вынуть из чаши.

Приготовление

- Миксером взбить яйца с сахаром до полного растворения сахара.
- Добавить просеянную муку, растопленное сливочное масло и продолжать взбивать до получения однородной сметанообразной консистенции.
- Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать маленькими кубиками. Присыпать яблоки корицей.

- Добавить яблоки в тесто, перемешать.
- Чашу смазать растительным маслом. Вылить тесто в чашу.
- Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 50 минут.
- По окончании программы вынуть чашу из мультиварки и подождать 10 минут. Потом аккуратно перевернуть шарлотку сначала на тарелку, затем положить обратно в чашу и включить режим «Выпечка» еще на 25 минут, чтобы

Приготовление

- Отделить белки от желтков. Белки взбить при помощи миксера до устойчивых пиков.
- Желтки взбить с сахаром до кремообразной гладкой консистенции.
- Аккуратно соединить взбитые белки и желтки с помощью лопатки.
- Муку и какао-порошок дважды просеять в отдельную посуду.

- Порциями вмешать муку и какао-порошок в яичную смесь, аккуратно вмешивая тесто лопаткой от краев к середине.
- Масло растопить и охладить до температуры 40 °С. Влить масло по краю посуды в тесто, вмешать лопаткой.
- Чашу слегка смазать растительным маслом. Вылить тесто в чашу, закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 40 минут.



Совет

Этот крем можно использовать для смазывания коржей при приготовлении тортов и как начинку для разнообразной выпечки.

Приготовление

1. С двух лимонов снять при помощи мелкой терки цедру, отложить.
2. Из всех лимонов выжать сок, смешать с сахаром, добавить цедру.
3. Взбить яйца при помощи вилки и влить в смесь сахара и лимонного сока, хорошо перемешать. Оставить на полчаса настояться, затем процедить в чашу.

4. Добавить сливочное масло и включить режим «Варка/На пару» на 5 минут. До момента закипания несколько раз открыть крышку и перемешать. После закипания варить, непрерывно помешивая, до окончания программы.
5. Готовый крем перелить в баночку, сразу закрыть крышкой и охладить. Подавать к завтраку со свежими булочками.

Заварной лимонный крем

Калорийность блюда на 100 г – 265 ккал

Ингредиенты (выход продукта примерно 400 г)

- 4 лимона
- 4 яйца
- 200 г сахара
- 3 ст. л. сливочного масла



Совет

Приготовленные таким образом персики можно также использовать для украшения разнообразной выпечки и в качестве фруктовой начинки для тортов, а сироп использовать для пропитки бисквита.

Приготовление

1. Персики вымыть, сделать на кожице надрезы. Обдать персики кипятком, затем сразу холодной водой и снять кожицу.
2. Разрезать персики на половинки, удалить косточки, затем нарезать ломтиками.
3. В чашу налить 500 мл воды, добавить сахар и включить режим «Варка/На пару» на 15 минут.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

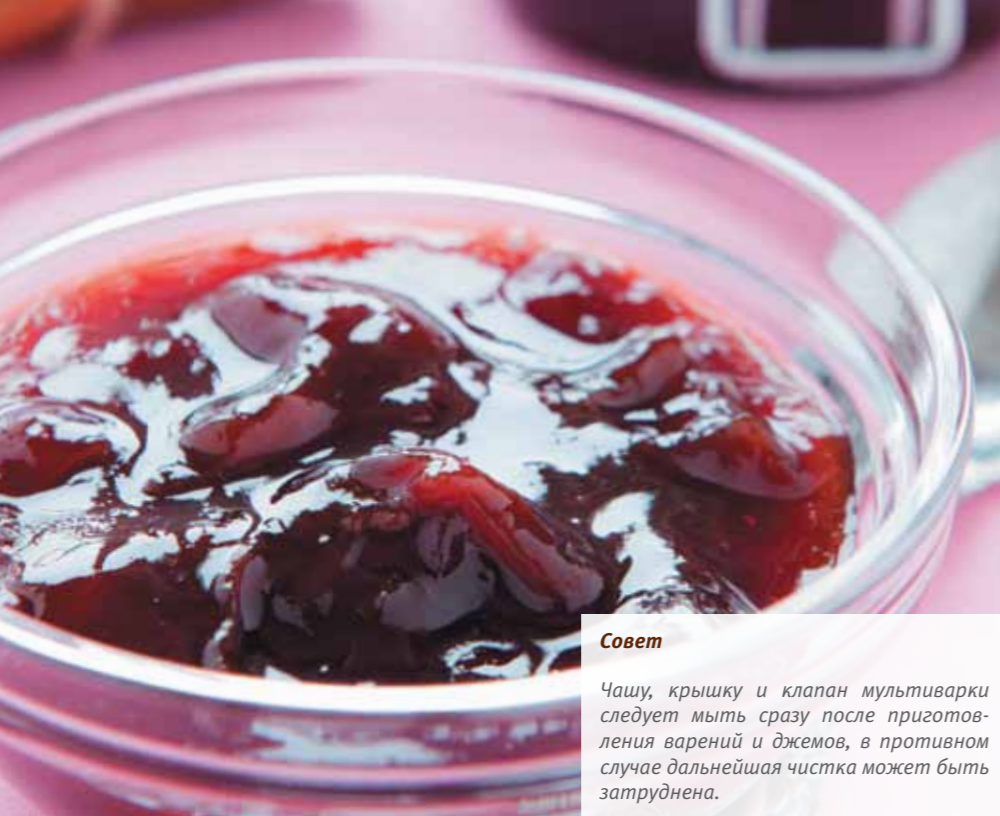
Сладкие блюда, десерты,
выпечка

Персики в сиропе

Калорийность блюда на 100 г – 85 ккал

Ингредиенты (выход продукта примерно 1 л)

- 500 г спелых персиков
- 200 г сахара
- 500 мл воды



Совет

Чашу, крышку и клапан мультиварки следует мыть сразу после приготовления варений и джемов, в противном случае дальнейшая чистка может быть затруднена.

Приготовление

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки.
2. В чашу положить сливы, засыпать сахаром, добавить лимонный сок, переме-

шать и оставить на несколько часов, чтобы сахар полностью растворился. В течение этого времени несколько раз перемешать.

3. Перед варкой добавить гвоздику, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 5 минут.

Сливовое варенье «Пятиминутка»

Калорийность блюда на 100 г – 288 ккал

Ингредиенты (выход продукта примерно 900 г)

- 1 кг кислых слив
- 1 кг сахара
- 2 гвоздики
- 2 ст. л. лимонного сока

4. После закипания открыть крышку и варить варенье при открытой крышке, часто помешивая.
5. Готовое варенье перелить в чистую банку. Закрывать банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



Совет

Подходит в качестве гарнира к паровым котлеткам или как самостоятельное блюдо для самых маленьких.

Блюда для детского
и диетического питания

Пюре из овощей для самых маленьких (от 2-х лет)

Калорийность блюда на 100 г – 42 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

- 1 молодой цукини
- 1 морковь
- 5 соцветий цветной капусты
- 1 ч. л. сливочного масла
- соль по вкусу

Приготовление

1. Овощи очистить, нарезать крупными кусками и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 литр воды и установить лоток в чашу. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 30 минут.
3. Готовые овощи пюрировать блендером в теплом виде. Добавить сливочное масло и подсолить. Подавать сразу же.

**Совет**

Подавать с картофельным или овощным пюре.

Приготовление

1. Хлеб замочить в молоке, отжать.
2. Куриные грудки и морковь нарезать небольшими кусочками и измельчить в блендере вместе с хлебом. Посолить по

3. Сформовать из фарша биточки, обвалить их в панировочных сухарях или овсяных хлопьях и выложить в лоток для приготовления на пару.

Паровые куриные биточки

Калорийность блюда на 100 г – 207 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 2 небольшие куриные грудки
- половинка моркови
- 1 яйцо
- 100 мл молока
- 1 кусок белого хлеба
- 2 ст. л. панировочных сухарей (или овсяных хлопьев «Геркулес»)
- соль по вкусу

4. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток с биточками. Закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 50 минут. Через полчаса биточки перевернуть.

**Совет**

Суфле подходит для детского питания от 1 года.

Приготовление

1. Филе рыбы вымыть и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1,5 л воды, установить лоток с рыбой, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 20 минут.

3. Сваренную рыбу выложить в мисочку и размять вилкой. Добавить остальные ингредиенты и тщательно смешать при помощи блендера.
4. Форму смазать растительным маслом, выложить приготовленную массу в формочку, установить формочку в лоток

Паровое суфле из рыбы

Калорийность блюда на 100 г – 140 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 300 г филе трески (или пикши)
- 3 ст. л. молока
- 2 яйца
- 2 ст. л. муки
- 1 ч. л. растительного масла
- соль по вкусу

5. Включить режим «Варка/На пару» еще на 20 минут.

для приготовления на пару, закрыть крышку.



Компот из свежих яблок и груш

Калорийность блюда на 100 г – 70 ккал

Ингредиенты (8-10 порций)

500 г твердых груш

500 г крепких кисло-сладких яблок

2 л воды

200 г сахара

5 г лимонной кислоты

Приготовление

1. У груш и яблок удалить плодоножки и сердцевину, нарезать крупными ломтиками, не снимая кожуру.
2. В чашу налить воду, положить сахар. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 20 минут. Когда вода закипит, положить фрукты, добавить лимонную кислоту, перемешать.
3. Варить до окончания программы. Готовый компот охладить и хранить в холодильнике.

Совет

По желанию в компот можно добавить 1 ч. л. ванильного сахара.



Горячая линия VITEK: 8-800-100-1830

VITEK® – зарегистрированный товарный знак.
Все права принадлежат ООО «Бизнес Альянс»,
ОГРН 1047796140040