



# ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

105 рецептов для мультиварки VITEK VT-4205 BK



Функция  
«Йогурт»



Функция  
«Мультиповар»



3D-нагрев для  
равномерного  
приготовления  
блюда



VITEK – ведущий в России бренд бытовой техники и электроники. Продукция VITEK сочетает новейшие технологии с привлекательным современным дизайном, бескомпромиссным качеством и выгодной ценой.

В течение всех лет своего присутствия на рынке бытовой техники VITEK предлагает продукцию, максимально отвечающую потребностям и интересам наших покупателей. Призванный с помощью своей техники приносить в жизнь уют, тепло и радость, сегодня VITEK стал одним из самых известных брендов России и активно развивается за пределами нашей страны.

В последнее время наиболее актуальными становятся вопросы здоровья и экологии. Мы стараемся готовить пищу из органических продуктов, покупать одежду и предметы интерьера, созданные из натуральных материалов, приобретать жилье в зеленых районах города. Здоровье всей нации начинается с отношения каждого из нас к самому себе и к окружающей среде.

Всецело разделяя такой подход и поддерживая повышение качества жизни своих потребителей, VITEK предлагает бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здоровья. Основываясь на знаниях и опыте, которые были накоплены за предыдущие годы, бренд VITEK намерен сохранить лидерские позиции, устанавливая новые стандарты качества и внедряя технологии, ориентированные на здоровый образ жизни.

Присутствие значка «ЗДОРОВЬЕ» на той или иной модели означает, что данный прибор содержит одну или несколько функций, направленных на сохранение здоровья и поддержание здорового образа жизни. Он является символом, ассоциирующим здоровье человека с бодростью духа, радостью от каждого прожитого дня и гармонией с природой.

Здоровый образ жизни обязательно подразумевает также и активную социальную позицию, предполагающую интересную для Вас деятельность, широкий круг общения, путешествия... Без сомнения, все это подарит Вам много новых ощущений и радость каждого дня. Не бойтесь быстро меняющегося мира, осваивайте его, следите за развитием высоких технологий и пользуйтесь новой техникой от VITEK!

Миссия VITEK

**Используя передовые технологии, мы создаем надежную технику для нового качества жизни нашего потребителя**



## здоровый взгляд на технику

VITEK создает современную, надежную и доступную бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здорового образа жизни потребителей

## Содержание

Время перемен	8
Что такое мультиварка?	9
Основные преимущества мультиварок	10
Особенности приготовления блюд в мультиварке	12
Советы по приготовлению в мультиварке разных категорий продуктов	13
<b>Закуски</b>	<b>15</b>
Рыба заливная (судак)	16
Язык заливной	17
Холодец из курицы*	18
Студень из телятины*	19
Свинная ножка в желе (эстонская кухня)	20
Икра из свеклы (украинская кухня)	21
Запеченные помидоры с пармезаном и прованскими травами (средиземноморская кухня)	22
Жареные баклажаны с чесночной заправкой (грузинская кухня)	23
<b>Первые блюда</b>	<b>25</b>
Уха из сальмона*	26
Щи из квашеной капусты с белыми грибами	27
Венгерский суп-гуляш	28
Чечевичная похлебка	29
Борщ полтавский с гречневыми пампушками (украинская кухня)	30
Солянка рыбная сборная с солеными огурцами	31
Пряный суп с рисовой лапшой (китайская кухня)	32
Капустняк по-деревенски (украинская кухня)	33
Лагман с говядиной (узбекская кухня)	34
Луковый суп (французская кухня)	35

\* Подходит для диетического питания

## Вторые блюда ..... 37



### *С мясом, птицей*

Плов азербайджанский с бараниной	38
Паэлья с морепродуктами (испанская кухня)	39
Мусака (греческая кухня)	40
Гювеч с ягнятиной (болгарская кухня)	41
Курица-карри с рисом (индонезийская кухня)	42
Ушное (баранья грудинка с овощами)*	43
Паста карбонара (итальянская кухня)	44
Яхни (кавказская кухня)	45
Долма	46
Паприкаш (венгерская кухня)	47
Рулетики из свинины с грибами	48
Тефтели в кисло-сладком соусе	49
Буглама (узбекская кухня)	50
Галья (азербайджанская кухня)	51
Почки с каперсами	52
Печень по-строгановски	53
Запеканка картофельная с говядиной*	54
Жаркое из кролика*	55
Утка с апельсинами (итальянская кухня)	56
Гуруми (грузинская кухня)	57
Котлеты пожарские	58
Китайские пельмени (на пару)	59



### *С рыбой и морепродуктами*

Карп, жареный в сметане	60
Скумбрия под маринадом	61
Тунец в томате с пряностями (средиземноморская кухня)	62
Рыбные биточки с моцареллой (итальянская кухня)	63
Запеканка из трески (литовская кухня)*	64
Рыбацкий пирог с лососем	65
Форель запеченная (армянская кухня)*	66
Кальмары по-корейски	67
Креветочный соус к пасте (итальянская кухня)	68
Раки в пиве	69

## Содержание



*С овощами, грибами*

Ризотто с овощами (итальянская кухня)*	70
Манты с тыквой (среднеазиатская кухня)	71
Лобио	72
Рататуй (французская кухня)*	73
Дисансянь («три земных свежести», китайская кухня)	74
Запеканка из кольраби (средиземноморская кухня)	75
Тушеная кислая капуста к сосискам (баварская кухня)	76
Тофу с овощами (китайская кухня)	77
Зеленая фасоль с помидорами	78
Омлет с грибами и луком-пореем	79
Рис с зеленой фасолью и пряностями (индийская кухня)	80
Пирог с солеными груздями (карельская кухня)	81

### Рис 83



Длиннозерный рис	85
Среднезерный рис	86
Круглый рис	87
Пропаренный рис	88
Коричневый рис	89

### Каши 91



Гречневая каша рассыпчатая*	92
Гречневая каша молочная вязкая*	93
Гречневая каша с грибами	94
Овсяная молочная каша с сухофруктами*	95
Перловая каша рассыпчатая*	96
Пшеничная каша с тыквой*	97
Манник (манная каша на ягодном соке)*	98

\* Подходит для диетического питания

**Десерты и выпечка** ..... 101

Яичный пудинг*	102
Шоколадный чизкейк	103
Цимес (еврейская кухня)*	104
Галушки творожные*	105
Запеканка творожная с клубникой*	106
Морковная бабка (белорусская кухня)*	107
Пирог с клюквой	108
Маньтоу (паровые булочки, китайская кухня)*	109
Шарлотка с яблоками*	110
Каравай с изюмом и курагой	111
Сладкая пышка к чаю (армянская кухня)	112
Медовая коврижка	113
Бланманже	114
Фруктовый микс (маседуан из тропических фруктов)	115
Конфитюр из апельсинов	116
Варенье из нектаринов	117
Мушмула в сиропе	118
Сбитень	119

**Блюда для детского питания (от 2-х лет)** ..... 121

Суп-пюре из брокколи и цветной капусты	122
Суп-пюре из тыквы	123
Куриные биточки на пару	124
Морковные котлетки на пару	125
Паштет из печени	126
Паровое суфле из трески	127
Овсяная запеканка	128
Сырники	129
Печеные яблоки	130
Груши припущенные с йогуртом	131
Йогурт натуральный	132
Фруктовый или ягодный йогурт	133
Десерт «неженка» из йогурта с бананом	134





## Время перемен

Компания VITEK, осознавая ответственность лидера российского рынка бытовой техники, традиционно собрала весь опыт лучшего, что есть в современной мировой гастрономической индустрии, и сегодня представляет вам оптимальное сочетание мощности, функциональности, безопасности и дизайна – ассортимент безупречных кулинарных машин, отвечающих самым высоким стандартам качества.

Итак, если вы впервые собираетесь исследовать возможности этого прибора, то мы предлагаем вам небольшой экскурс по основным функциям мультиварки.

Технологии, заложенные в конструктив мультиварки, устанавливают новые стандарты универсальности и качества жизни. Этот прибор удобен и для экспресс приготовления незамысловатого ужина человеком, уставшим после рабочего дня, и для вдохновенного кулинара, расширяющего горизонты своих талантов в сложных и даже экзотических рецептах. Мультиварка незаменима для детского и диетического питания. За работой мультиварки не нужно следить при приготовлении долгих рецептов – умная автоматика, снабженная чувствительными сенсорами, гарантирует желаемый результат, даже если пользователь уснул или отлучился из дома. Эксперименты с блюдами, которые вы любите, но боялись готовить сами из-за отсутствия опыта и навыков, теперь станут проще и доступнее. Испорченные сково-

родки и кастрюли, запах гари и перспективы полдня оттирать плиту теперь навсегда будут исключены из списка ваших страхов.

Материалы, из которых выполнены сама рабочая чаша, внутренний объем и крышка, специально разработаны для того, чтобы ни пар ни пищевые загрязнения никак не воздействовали на гигиеническую безопасность. Все невероятно быстро и без усилий очищается, не оставляя запахов и видимых следов.

Про безопасность сегодня уже даже и не принято говорить – современные технологические стандарты строго соблюдаются производителями, а конструктивные решения, способные причинить ущерб, исключаются еще на стадии проектирования. Тем не менее, мы продолжаем совершенствовать нашу многоступенчатую систему контроля качества и гарантируем, что при соблюдении вами несложных условий правильной эксплуатации, наша мультиварка безупречно прослужит вам долгие годы.

Эта книга рецептов, которую вы держите в руках, – наша особая гордость. Адаптация традиционных блюд и вкусов, привычных россиянам, к новым технологическим алгоритмам приготовления – задача сколь сложная, столь и интересная. Добиться абсолютной идентичности вкуса и консистенции можно не всегда, но скрупулезно, по минутам и по градусам программируя управляющую электронику, мы получили максимально близкие к оригиналу органолептические характеристики традиционных блюд.



## Что такое мультиварка?

Прототипом мультиварки явилась обычная рисоварка – очень популярный прибор в азиатских странах, где традиционно едят много риса. Экономные китайцы, например, обязательно имеют в хозяйстве этот нехитрый прибор – ведь рис в нем варится очень быстро и получается идеально вкусным. Совершенствование рисоварки и ее превращение в мультиварку пошло по пути оптимизации нагрева для разных кулинарных задач. Варьируя степени нагрева ТЭНа, инженерная мысль и создала прибор, в котором можно не только варить, но и жарить, запекать, тушить, томить, делать йогурт и использовать как пароварку.

Мультиварка – это, по сути, электрическая кастрюля с герметичной крышкой, в днище которой встроен нагревательный элемент. Этим несложным устройством управляет сложная электроника, которая делает из простой кастрюли многофункциональный аппарат для разных кулинарных задач.

Нагревательный элемент мультиварки – это обычный ТЭН, такой же, как, например, в чайнике. Его предельная мощность сопоставима с мощностью конфорки привычной электрической плиты. Однако нагрев не расходуется напрасно, как на обычной плите. Электрическая конфорка, на которой стоит обычная кастрюля, нагревает не только кастрюлю, но и воздух вокруг. В муль-

тиварке же весь нагрев идет в чашу, поэтому такое приготовление гораздо быстрее и экономичнее, чем приготовление на плите.

Панель управления мультиварки, как правило, представляет собой набор кнопок с программами и снабжена дисплеем, на который выводится вся необходимая информация о программе – время и температура. Задача пользователя сводится к тому, чтобы положить в чашу продукты, закрыть крышку и нажать кнопку. О завершении выбранной программы мультиварка сообщит мелодичным сигналом.

Внутри размещена чаша для приготовления. В данной модели используется специальное экологически чистое керамическое покрытие, которое, в отличие от тефлоновых покрытий, не выделяет вредных веществ при нагревании.

Нагревательный элемент мультиварки на дне чаши скрыт под традиционным «блином», хорошо нам знакомым по электрическим плитам. Подпружиненный контакт в центре чаши обеспечивает ее плотное прилегание к днищу. Тут важно заметить, что в процессе использования нужно исключить попадание воды и продуктов на блин и центральный контакт. Поэтому, прежде чем помещать чашу в мультиварку, нужно каждый раз протирать насухо дно чаши, не забыв предварительно отключить прибор от электросети. Этим предупреждением нельзя пренебрегать, потому что вода, попавшая на блин, может просочиться на электрические компоненты мультиварки,

а это уже чревато крупными неприятностями. По этой же причине не стоит включать мультиварку без чаши – мало ли что может в нее попасть случайно в момент нагрева.

Крышка хорошей мультиварки обязательно снабжена снимающейся внутренней крышкой. Это сделано для того, чтобы ее было удобно мыть. Желательно делать это после каждого приготовления, чтобы конденсат от предыдущего блюда не попадал в следующее, не смешивались запахи и вкусы, ну и об обычной гигиене забывать не следует.

Крышка мультиварки обязательно оборудована клапаном для выхода пара. Клапан устроен таким образом, чтобы выходящий пар не портил окружающие предметы. Поэтому в клапане предусмотрен отсек для сбора конденсата, откуда он испаряется впоследствии или выливается вручную (у разных моделей это решено по-разному). В любом случае, вы можете быть совершенно спокойны за окружающие предметы – пара от мультиварки при самом быстром нагреве меньше, чем от кастрюли с кипящей водой и приоткрытой крышкой.

Подытоживая краткое описание устройства мультиварки, можно сказать, что прибор прост, понятен и безопасен, и даже самая неопытная хозяйка или закоренелый холостяк, питающийся пельменями, очень быстро подружатся с мультиваркой и доверят ей приготовление всех без исключения блюд своего повседневного рациона. Ну, разве что только кофе не доверим, кофе пусть варит кофеварка.



## Основные преимущества мультиварок

Теперь мы приступаем к самому приятному в нашем описании – к разбору преимуществ, которые предоставляет мультиварка при приготовлении блюд и описанию режимов работы.

### УДОБСТВО

Главное удобство мультиварки в том, что вам не придется задумываться при программировании работы прибора. Программы мультиварки созданы таким образом, чтобы полностью соответствовать оптимальному режиму приготовления того или иного блюда. Ваша задача заключается только в том, чтобы выбрать режим, соответствующий блюду. Это очень просто. Если вы варите суп, то выбираете режим «Суп», если холодец, то, соответственно, программе «Холодец» и так далее. Единственное, что вам, скорее всего, придется задавать вручную – это время приготовления. Каждая программа имеет заданное по умолчанию время – это усредненное значение для приготовления максимально допустимого объема того или иного блюда. Но на прак-

тике порции разные, вкусы тоже. Для первых опытов использования мультиварки мы рекомендуем воспользоваться временем, заданным по умолчанию (если только вы не уверены на сто процентов в том, что время следует изменить). После одного-двух раз использования программы вы уже будете точно знать, как в каждом конкретном случае корректировать время. Если время, заданное вами, еще не закончилось, а блюдо на ваш вкус готово, просто выключите мультиварку, нажав кнопку выключения. Если время кончилось, а блюдо оказалось неготовым, добавьте еще половину времени, заданного перед этим. Пробуйте, экспериментируйте. К сожалению, при всем нашем опыте мы не можем учесть абсолютно все вкусы, но мы постарались запрограммировать мультиварку так, чтобы предоставить пользователям максимально широкий диапазон настройки времени.

Еще одно дополнительное удобство дает наличие режима сохранения тепла (или подогрева). Заранее приготовленное блюдо можно быстро разогреть или сохранять в тепле, нажав соответствующую кнопку. Эта же функция очень удобна при приготовлении некоторых блюд. Например, при варке каши можно после завершения

основного времени включить режим поддержания тепла. Каша разварится идеально, так, как если бы была приготовлена в горшке в русской печи. Такого результата просто невозможно добиться на плите, там недоступен столь малый нагрев и блюдо подгорит непременно.

Но хотим предостеречь от долгого хранения готовых блюд в режиме подогрева. Нагрев, даже незначительный, может ухудшить вкус некоторых блюд, а при длительном сохранении в тепле блюдо может испортиться. Поэтому не забывайте проверять, включен ли режим подогрева (для некоторых программ он включается автоматически после приготовления) по завершении программы.

Компактный размер и небольшой вес делают мультиварку незаменимым прибором для дачи. Мы позаботились о вашем удобстве и снабдили мультиварку ручкой для переноски и режимом «Варенье», так как уверены, что вы не захотите с ней расстаться, выезжая на дачу.

### БЕЗОПАСНОСТЬ

Безусловно, мультиварка гораздо безопаснее плиты и стоящей на ней кастрюли с горячим блюдом. Мультиварка устойчива,



и ее не так просто опрокинуть, и вы и ваш малолетний ребенок не сможете обжечься о мультиварку при случайном прикосновении. Единственное, о чем надо позаботиться – это о том, чтобы кабель мультиварки не свисал со стола и не мешал под ногами. В случае с мультиваркой исключена возможность возгорания, даже если вы забыли ее выключить – по завершении программы мультиварка отключится автоматически, а нагрева в режиме поддержания тепла недостаточно для причинения вреда окружающим предметам.

Еще одно важное условие для обеспечения вашей безопасности – никогда не превышайте максимально допустимый объем чаши. В противном случае блюдо может выкипеть через край чаши.

### ПРОСТОТА ЧИСТКИ

Стоит особо отметить такое неоспоримое преимущество, как гигиеничность приготовления в мультиварке. Высокие стенки чаши защищают от разбрызгивания масла при обжаривании продуктов. Любители жареных блюд оценят это преимущество после первого же использования мультиварки. Вам не придется больше отмывать все вокруг, максимум, что нужно сделать – вымыть чашу и съемную крышку.

### ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Одним из главных преимуществ мультиварки является скорость приготовления блюд. Как мы уже говорили, нагрев не расходуется напрасно, а весь идет на нагрев чаши, ускоряя таким образом приготовление блюда. Поэтому, на первый взгляд вам может показаться, что нагрев чуть ниже, чем вы привыкли, например, для поджаривания. На самом деле этого не так, мы программировали мультиварку с учетом ее особенностей и температура для разных режимов скорректирована соответственно. Проще говоря, в режиме поджаривания блюдо поджарится также быстро и хорошо, как и на плите, при этом расходуя меньше электроэнергии.

### МУЛЬТИВАРКА И ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Мультиварка – очень полезный прибор с точки зрения приготовления диетических блюд. Она заменяет пароварку и предоставляет такие возможности, которые недоступны для пароварки. Например, в режиме запекания вы сможете готовить разнообразные овощные и творожные запеканки без поджаристой верхней корочки, но при этом запеканки будут хорошо пропеченными, что не всегда получается в пароварке.

Вы можете значительно сократить использование масла или исключить совсем при приготовлении в режимах запекания и тушения. Средний и малый нагрев отлично подходят для приготовления мяса в собственном соку без использования масла, мясо хорошо разваривается, оставаясь сочным и вкусным.

Мясные и рыбные котлетки, суфле, овощные и фруктовые блюда для диетического или детского меню получаются в мультиварке идеально.

Мультиварка заменит вам и йогуртницу. Вы сможете включить в свой ежедневный рацион свежий домашний йогурт без особых хлопот.

Все это вовсе не означает, что вы не сможете при желании добиться поджаристой корочки на блюде. Конечно, сможете, и в режиме поджаривания корочка будет там, где вы захотите.





## Особенности приготовления блюд в мультиварке

В первую очередь нужно отметить, что мультиварка тратит некоторое время на нагрев до заданной мощности. Все приведенные в книжке рецепты подразумевают предварительный нагрев мультиварки. Это происходит так же, как и на электрической плите, только чуть быстрее. Но 3-5 минут нужно закладывать на предварительный разогрев.

Варка супов не представляет сложности, но если по рецепту вам нужно будет добавить в суп поджаренные овощи, их придется поджаривать отдельно на плите. Поэтому при варке супов следует выбирать рецепты, в которых все поджаривание производится до наливания в чашу воды. Или закладывать в суп овощи (и иные ингредиенты), не поджаривая их. Вкус получится несколько отличный от привычного, но он будет не хуже. Очень хорошо получаются густые похлебки с крупами и овощами.

Жареные блюда получаются превосходно, несмотря на то, что жарка производится под крышкой. Поджаристая корочка образуется не так быстро, как при жаренье на плите, мясо успевает хорошо прожариться до ее образования. Следу-

ет учитывать, что при обжаривании мяса, нарезанного кусочками, жидкость выпаривается медленнее, чем на открытом огне, и к моменту выпаривания жидкости мясо бывает уже почти готовым. Так что в совокупности на приготовление мяса тратится времени не больше, чем при такой же последовательности приготовления в сковороде.

Тушение происходит при небольшом нагреве, поэтому тушатся продукты медленно. Мы советуем сократить количество жидкости при приготовлении тушеных блюд – вода при тушении испаряется медленно, поэтому вы можете тушить продукты с минимальным количеством жидкости, практически в собственном соку, они получатся вкуснее.

Режим для запекания поддерживает нагрев чуть выше среднего. Это идеальный режим для приготовления рыбы, овощных, яичных и творожных запеканок. Запеканки с мясом требуют предварительной обработки мясных начинок, чтобы запекание было равномерным.

Режимы для выпечки и хлеба поддерживают высокий нагрев, достаточный для пропекания теста, но не такой высокий, как в духовом шкафу. Поэтому время выпекания получается больше, чем в духовке, но при этом корочка не подгорает, а тесто пропекается равномерно и очень хоро-

шо. Чаша мультиварки служит прекрасной формой для выпечки. Единственная сложность – отсутствие поджаристой верхней корочки. Для любителей румяной выпечки мы советуем просто выкладывать выпечку поджаристой стороной вверх или покрывать выпечку сверху глазурью.

Программа для приготовления заливных блюд обеспечивает медленный нагрев в течение длительного времени. Заливные блюда и холодцы получаются очень хорошо, мясо прекрасно разваривается.

Программа для приготовления на пару обеспечивает быстрое закипание воды. Мы не советуем наливать в чашу больше 1 л воды, этого объема вполне достаточно для приготовления на пару в течение часа.

Программа для варки варенья обеспечивает тихое кипение в течение продолжительного времени. Чаша отлично подходит для варки не только варенья, но и густых джемов и пастилы – сладкая масса не пристает и не пригорает к чаше и прекрасно отмывается после.

Особенно хорошо получаются блюда из круп в режиме для приготовления каш и рис (плов и т.п.) в программе для приготовления риса. Крупы прекрасно развариваются, кроме того, вы можете регулировать консистенцию риса при помощи дополнительных настроек вкуса.



## Советы по приготовлению в мультиварке разных категорий продуктов

Время приготовления блюд в мультиварке зависит в первую очередь от качества продуктов и общего объема блюда.

### МЯСО И ПТИЦА

Мясо можно варить, жарить, тушить, запекать, делать заливные блюда и готовить на пару. Особенно хорошо получается в мультиварке тушеное мясо со специями, хотя это может занять немало времени. Курица, тушенная в мультиварке, получается очень нежной и сочной.

### РЫБА

Лучше всего получается запеченная рыба, как в натуральном виде, так и в соусах. Рыба готовится очень быстро. Но после приготовления рыбы в мультиварке может остаться стойкий запах. Для его устранения следует налить в чашу 0,5 л воды, положить ломтик лимона и вскипятить воду.

### ОВОЩИ

Особенно хорошо получаются в мультиварке овощные рагу и закуски из смеси разных овощей, а также овощные запеканки. Не бойтесь экспериментировать – разнообразьте свой рацион овощными миксами и запеченными овощами. Не добавляйте при приготовлении овощей много жидкостей – овощи прекрасно тушатся в собственном соку.

### ЯЙЦА

Мультиварка идеально подходит для приготовления омлетов и яичных пудингов – они получаются пышными и красивыми. Для приготовления блюд из яиц пользуйтесь программой с сильным нагревом, например, программой для поджаривания.

### ТВОРОЖНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

Необходимое предостережение – не кипятите молоко в мультиварке! Молоко при кипячении «убегает» из любой посуды, и противостоять этому можно только при определенных условиях. При варке каш обязательно разбавляйте молоко водой из расчета 1:1 и не наливайте эту смесь до отметки максимального объема чаши. Каша, сваренные на молоке и воде по вкусу ничем не уступают сваренным только на молоке, к тому же, они менее калорийны.

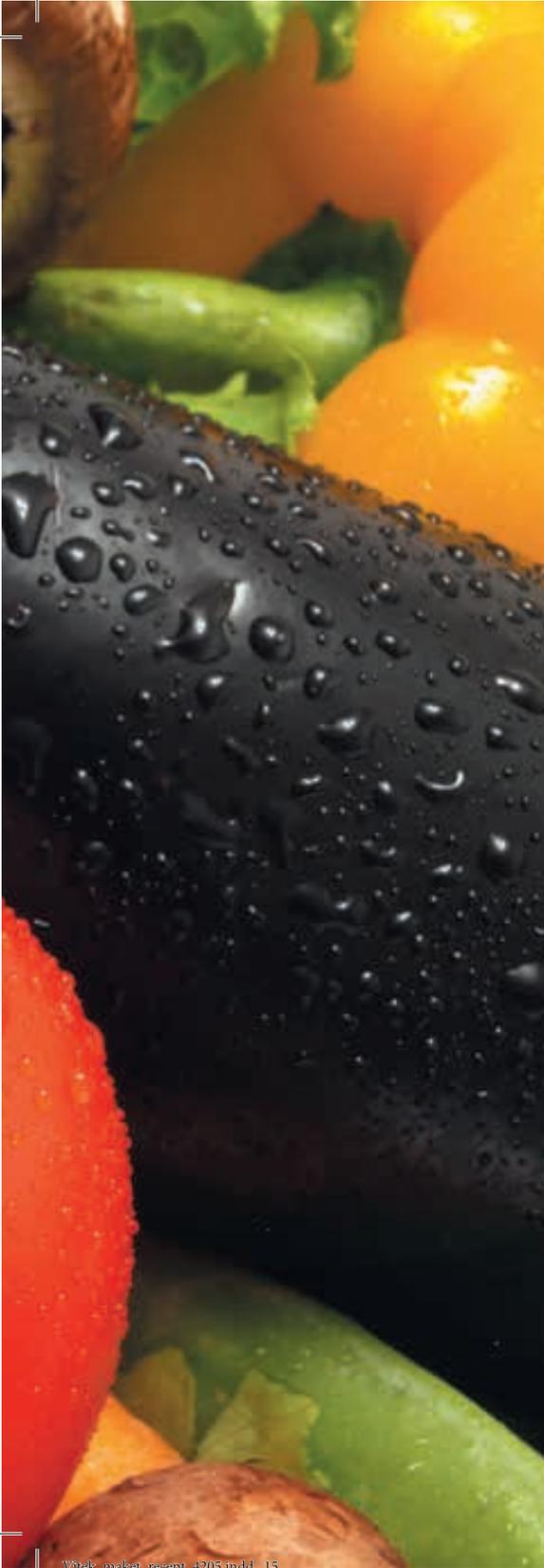
### ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Выбирая рецепт выпечки для мультиварки, отдавайте предпочтение сладкой выпечке с плотной текстурой, такой, как коврижка. Плотные, вязкие десерты получаются в мультиварке лучше, чем пышная сдоба. Десертные напитки – компоты, кисели и т.п. прекрасно подходят для мультиварки.

Надеемся, что вы дочитали этот текст до конца, несмотря на понятное нам нетерпение побыстрее попробовать вашу мультиварку в деле. Мы желаем вам приятного кулинарного творчества, благодарных едоков и хорошего настроения!

*Искренне Ваши,  
сотрудники компании VITEK*





## ЗАКУСКИ

- Рыба заливная (судак)
- Язык заливной
- Холодец из курицы\*
- Студень из телятины\*
- Свиная ножка в желе (эстонская кухня)
- Икра из свеклы (украинская кухня)
- Запеченные помидоры с пармезаном и прованскими травами (средиземноморская кухня)
- Жареные баклажаны с чесночной заправкой (грузинская кухня)

\* Подходит для диетического питания



### Приготовление

Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.

Почистить и выпотрошить рыбу – удалить чешую, жабры. Отрезать голову, плавники, вырезать хребет. Филе нарезать крупными кусками. Все части рыбы тщательно промыть. Сложить голову, плавники и кости в чашу мультиварки. Залить рыбу водой так, чтобы уровень воды был на 6–7 см выше рыбы, и включить программу «Холодец» на 2 часа. Через полтора часа добавить в чашу рыбное филе, очищенные и разрезанные на половинки коренья, соль и специи, закрыть крышку. По окончании приготовления

вынуть филе из чаши в отдельную посуду, остудить и удалить кости. Выложить филе в форме рыбы в сервировочное блюдо, украсить кружочками вареного яйца, лимона, зеленью петрушки. Можно добавить нарезанную звездочками морковь, сваренную с рыбой. Теплый бульон процедить, снова перелить в чашу мультиварки, добавить разбухший желатин, тщательно размешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °C на 10 минут, чтобы разогреть бульон. Затем открыть крышку и подождать 15 минут. Залить филе рыбы бульоном. Остудить и поставить блюдо в холодильник до полного застывания.

## Рыба заливная (судак)

### Ингредиенты (6–8 порций):

судак (примерно 1 кг)
1 луковица
1 морковь
1 корень петрушки
10–12 г желатина (столовая ложка)
1 ст. ложка соли, 1–2 лавровых листа и душистый перец по вкусу
лимон, вареные яйца и зелень петрушки для украшения

### Совет

Для приготовления заливной рыбы лучше всего подходят судак, стерлядь, осетрина, белуга. Вкусное заливное получается также из филе окуня, леща.

### Совет

Чтобы желе заливного блюда из рыбы или мяса получилось прозрачным, его можно осветлить при помощи яичного белка. Для этого 2 белка растереть с небольшим количеством холодной воды. Процеженный бульон перелить в чашу мультиварки, добавить растертые белки и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °C на 10 минут, чтобы довести бульон до кипения. Когда бульон закипит, выключить мультиварку и влить тонкой струйкой белки, постоянно помешивая. Оставить бульон в чаше на 15 минут. Затем процедить бульон через марлю и продолжить приготовление, как описано в рецепте.

### Совет

В качестве гарнира к заливной рыбе можно подать соленые или маринованные огурчики, зеленый лук, а также отварной картофель.



## Язык заливной

### Ингредиенты (6–8 порций):

говяжий язык (примерно 1 кг)

1 луковица

1 морковь

10–12 г желатина (столовая ложка)

1 ст. ложка соли, 1–2 лавровых листа и душистый перец по вкусу

2 ст. ложки консервированного зеленого горошка для украшения

### Приготовление

Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.

Язык вымыть, положить в чашу мультиварки, залить холодной водой и включить программу «Холодец» на 2 часа. Через час с начала варки добавить очищенные и нарезанные крупно корни. За 15 минут до окончания варки добавить соль и специи. Сваренный горячий язык обдать холодной водой и снять кожу. Бульон процедить, перелить в чашу мультиварки, добавить желатин, тщательно размешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 10 минут, чтобы разогреть бульон. Затем открыть крышку и оставить на 15 минут. Язык нарезать поперек волокон ломтиками, выложить на блюдо, украсить звездочками из вареной моркови и зеленым горошком. Залить бульоном, остудить и поставить в холодильник до полного застывания.

### Совет

*подавать с хреном, горчицей или майонезом.*



## Холодец из курицы\*

### Ингредиенты (6–8 порций):

куриные крылья, ножки, шейки  
(примерно 1 кг)

1 луковица

2 моркови

5 долек чеснока

10–12 г желатина (столовая ложка)

лавровый лист, душистый перец  
и соль по вкусу

### Приготовление

Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.

Промытые куски курицы сложить в чашу мультиварки и залить холодной водой, чтобы уровень воды был на 6–7 см выше курицы. Включить программу «Холодец» на 2 часа. Когда бульон закипит, нужно открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром. Через полчаса после начала варки добавить очищенные и нарезанные крупно коренья, еще через полчаса добавить соль и специи. Сваренную курицу вынуть из бульона, снять кожу и выбросить, мясо разобрать на волокна и выложить в форму, украсить кружочками вареной моркови. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Бульон процедить, перелить в чашу мультиварки, добавить разбухший желатин, чеснок, тщательно размешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 10 минут, чтобы разогреть бульон. Затем открыть крышку и оставить на полчаса. Залить бульоном курицу. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.

### Совет

Подать с горчицей, хреном и салатом из свежих овощей.

\* Подходит для диетического питания



## Студень из телятины\*

### Ингредиенты (6–8 порций):

телятина на кости (примерно 1 кг)

1 луковица

1 морковь

1 корень петрушки

1 ст. ложка соли, 1–2 лавровых  
листа, душистый перец по вкусу

зелень петрушки для украшения

### Приготовление

Мясо обмыть, нарезать крупно, не срезая кость. Сложить в чашу мультиварки и залить холодной водой, чтобы уровень воды был на 6–7 см выше уровня мяса. Включить программу «Холодец» на 3 часа. Когда бульон закипит, нужно открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром. Через 2 часа после начала варки добавить очищенные и крупно нарезанные корни, за 15 минут до окончания варки добавить соль и специи. По окончании программы вынуть мясо из бульона, мелко нарезать и выложить в блюдо. Залить процеженным бульоном, сверху украсить зеленью петрушки. Остудить и поставить в холодильник до полного застывания.

### Совет

*Подавать с хреном, горчицей и горячим отварным картофелем.*

\* Подходит для диетического питания



## Свиная ножка в желе (эстонская кухня)

### Ингредиенты (6–8 порций):

1 свиная ножка (примерно 1 кг)

300 г постной свинины

2 луковицы

3 дольки чеснока

1 ст. ложка соли, 1 лавровый лист,  
зелень сельдерея, душистый перец  
по вкусу

### Приготовление

Свиную ножку тщательно вымыть щеткой, разрубить пополам, сложить в чашу мультиварки. Свинину порезать крупными кусками и также положить в чашу мультиварки. Залить мясо холодной водой так, чтобы уровень воды был на 6–7 см выше уровня мяса. Включить программу «Холодец» на 4 часа. Когда бульон закипит, нужно открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром. Через час после начала варки добавить очищенный и нарезанный крупно лук, разрезанные пополам дольки чеснока и зелень сельдерея, за 15 минут до окончания варки добавить соль и специи. По окончании программы вынуть мясо из бульона. Свинину мелко нарезать, с ножки снять все мясо, кости выбросить. Выложить мясо в глубокие формы и залить процеженным бульоном. Остудить и поставить в холодильник до полного застывания.

### Совет

*Чтобы желе получилось ароматным и прозрачным воду после первого закипания бульона лучше слить. Для этого сначала включите режим «Варить», и после закипания воды выключите мультиварку, опорожните чашу, а мясо обмойте. Затем начните приготовление заново, согласно рецепту.*

### Совет

*Подавать с хреном и горчицей.*



## Икра из свеклы (украинская кухня)

### Ингредиенты (6–8 порций):

1 крупная свекла  
 1 луковица  
 1 морковь  
 2 средних помидора  
 2 ст. ложки растительного масла  
 1 ч. ложка яблочного уксуса  
 1 лавровый лист, соль, черный молотый перец по вкусу  
 зелень петрушки для украшения

### Приготовление

Лук мелко нарезать, положить в чашу мультиварки, добавить растительное масло и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Пока лук обжаривается, морковь и свеклу очистить и натереть на крупной терке, затем добавить к луку и продолжить обжаривание, помешивая, чтобы не пригорело. Помидоры нарезать кубиками, добавить к овощной смеси, перемешать и обжарить в течение времени, оставшегося до окончания программы. После окончания программы добавить соль, специи, полстакана теплой воды, уксус, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Тушить» на 30 минут. Один-два раза в течение этого времени перемешать.

### Совет

*Икру можно подавать в качестве холодной или горячей закуски, гарнира или пасты для бутербродов.*



**На заметку**

*Прованские травы – широко известная французская приправа из смеси сушеных трав. В ней присутствуют базилик, майоран, розмарин, шалфей, тимьян, перечная мята, чабрец и душица. Используется для самых разнообразных блюд – мясных, рыбных, салатов, супов и т.д.*

## Запеченные помидоры с пармезаном и прованскими травами (средиземноморская кухня)

### Ингредиенты (2 порции):

2 крупных помидора

2 ч. ложки тертого пармезана (или любого другого полутвердого сыра)

1 долька чеснока

1 ст. ложка оливкового масла, черный молотый перец, прованские травы, соль по вкусу

### Приготовление

Помидоры вымыть и разрезать поперек на две половинки. Каждую часть посолить, посыпать перцем, прованскими травами и тертым чесноком. Сбрызнуть оливковым маслом и выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 15 минут. За две минуты до окончания приготовления посыпать помидоры тертым пармезаном.

### Совет

Подать как горячую или холодную закуску.



## Жареные баклажаны с чесночной заправкой (грузинская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

2 больших баклажана
1 луковица
3 дольки чеснока
3 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка винного уксуса
1 ст. ложка соли
зелень кинзы

### Приготовление

Баклажаны вымыть и, не снимая кожуру, разрезать каждый поперек, затем каждую часть нарезать длинными ломтиками толщиной 1 см. Посолить и оставить на 15 минут, чтобы баклажаны дали сок.

Приготовить чесночную заправку. Для этого чеснок натереть на мелкой терке и смешать с винным уксусом.

Затем баклажаны нужно отжать. Луковицу нарезать тонкими полукольцами. В чашу мультиварки налить растительное масло, включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Обжарить баклажаны вместе с луком, помешивая, за минуту до окончания приготовления добавить заправку, перемешать и прогреть. Выложить баклажаны в салатник, посыпать мелко нарубленной кинзой.

### Совет

*Подать как горячую или холодную закуску.*





## Первые блюда

- Уха из сальмона\*
- Щи из квашеной капусты с белыми грибами
- Венгерский суп-гуляш
- Чечевичная похлебка
- Борщ полтавский с гречневыми пампушками (украинская кухня)
- Солянка из осетровых рыб с солеными огурцами
- Пряный суп с рисовой лапшой (китайская кухня)
- Капустняк по-деревенски (украинская кухня)
- Лагман с говядиной (узбекская кухня)
- Луковый суп (французская кухня)

\* Подходит для диетического питания



## Уха из сальмона\*

### Ингредиенты (6–8 порций):

1 голова сальмона (примерно 1 кг)
1 картофель
2 луковицы
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 см. корня свежего имбиря
3 ст. ложки зеленого горошка
пучок зелени укропа
ломтик лимона, душистый черный перец горошком, лавровый лист
соль по вкусу

### Приготовление

Сварить рыбный бульон. Голову сальмона вымыть, положить в чашу мультиварки, налить 1,5 л воды и включить программу «Варить» на 30 минут. Когда вода закипит, снять пену и положить в бульон половину луковицы, пучок укропа, 1 см. корня свежего имбиря и ломтик лимона. Готовый бульон процедить через мелкое сито, овощи выбросить. Филе рыбы тщательно отделить от костей, кости выбросить, а филе снова выложить в чашу и залить процеженным бульоном. Положить в чашу мелко нарезанный лук, сельдерей и включить программу «Варить» на 40 минут. Через 5 минут после закипания воды добавить картофель, нарезанный кубиками, и натертую на крупной терке морковь. За 10 минут до окончания приготовления добавить зеленый горошек, перец, лавровый лист и соль. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

### Совет

*В готовый суп можно добавить немного свежего огурца без кожицы, нарезанного соломкой.*

\* Подходит для диетического питания



## Щи из квашеной капусты с белыми грибами

### Ингредиенты (6–8 порций):

500 г говяжьей грудинки
300 г квашеной капусты
50 г сухих белых грибов
2 картофеля
1 луковица
половина моркови
2 дольки чеснока
зелень петрушки, укропа
душистый черный перец, лавровый лист, соль по вкусу

### Приготовление

Грибы замочить в холодной воде на 3 часа, затем воду слить, а грибы мелко нарезать. Сварить мясной бульон. Для этого говядину обмыть, разрезать на порционные куски, положить в чашу мультиварки, налить 1,5 л воды и включить программу «Суп» на 1 час 50 минут. Когда вода закипит, снять пену и положить грибы. Через час положить в бульон нарезанный кубиками картофель. Через 10 минут добавить мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь, еще через 10 минут добавить квашеную капусту (вместе с морковью, с которой она солилась) и мелко нарезанный чеснок. За 10 минут до окончания варки добавить перец, лавровый лист и соль. При подаче посыпать зеленью петрушки и укропа, подавать со сметаной.



## Венгерский суп-гуляш

### Ингредиенты (6 порций):

600 г говядины
1 луковица
2 картофеля
2 помидора
1 сладкий перец
1 ст. ложка томатной пасты
2 дольки чеснока
1 маленький острый перец
2 ст. ложки растительного масла
паприка, тмин, соль по вкусу

### Приготовление

Говядину вымыть и нарезать небольшими кубиками (4–5 см). В чашу мультиварки налить масло, положить острый перец и чеснок и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Прокалить чеснок и перец в масле, вынуть и выбросить. В это же масло положить лук и сладкий перец, нарезанные ломтиками. Слегка обжарить, вынуть. Говядину посолить и также обжарить в ароматном масле. За 2 минуты до окончания программы добавить мелко нарезанные помидоры, перемешать и дать им покипеть. Положить в чашу мясо, перемешать, налить 1 литр воды и включить программу «Суп» на 1 час 30 минут. Через полчаса добавить нарезанный крупными кубиками картофель, поджаренные лук и сладкие перцы, томатную пасту, паприку и тмин. За 10 минут до окончания варки посолить.



## Чечевичная похлебка

### Ингредиенты (4–6 порций):

200 г чечевицы (красной или зеленой, по желанию)

100 г копченого шпика

100 г варено-копченой колбасы

1 луковица

1 морковь

2 картофеля

1 стебель сельдерея

зелень петрушки

лавровый лист, душистый перец  
горошком, соль по вкусу

### Приготовление

Чечевицу промыть и замочить в воде на 3 часа. В чашу мультиварки положить нарезанный мелкими кубиками шпик и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Когда шпик начнет растапливаться, положить мелко нарезанный лук и слегка обжарить. Затем добавить натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный сельдерей, перемешивая, пассировать. По окончании программы налить в чашу 1,5 л воды и включить программу «Суп» на 1 час. Когда вода закипит, положить в чашу промытую чечевицу, нарезанный кубиками картофель и колбасу. За 10 минут до окончания приготовления положить лавровый лист, перец и посолить. При подаче посыпать зеленью петрушки.

### Совет

*К похлебке хорошо подать чесночные гренки. Для этого белый хлеб нарезать ломтиками, натереть чесноком, нарезать кубиками, и подсушить в духовке.*



## Борщ полтавский с гречневыми пампушками (украинская кухня)

### Ингредиенты (6–8 порций):

#### Для борща:

- половина курицы (500 г)
- 1 крупная свекла
- 1 стебель лука-порея
- 2 стебель сельдерея
- 1 морковь
- 1 картофель
- 200 г свежей белокочанной капусты
- 4 дольки чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложки томатной пасты
- 2 ч. ложки яблочного или белого уксуса
- 1 ч. ложка сахара
- лавровый лист, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу
- зелень петрушки и укропа

#### Для пампушек:

- полстакана гречневой крупы
- 1 яйцо
- полстакана воды
- щепотка соли

### Совет

Вы можете использовать вместо белокочанной капусты цветную капусту или использовать оба вида капусты.

### Приготовление

Сначала приготовить пампушки.

Для этого нужно взять гречневую муку или смолоть полстакана гречневой крупы в кофемолке. Влить в муку тонкой струйкой воду, интенсивно вымешивая. Добавить яйцо и соль и вымесить до однородной консистенции (для удобства и скорости используйте блендер или миксер). Из теста слепить шарики величиной с грецкий орех. В чашу мультиварки налить 2 литра воды и включить программу «Варить» на 15 минут. Когда вода закипит, опустить в воду пампушки. Когда они всплывут, вынуть шумовкой на тарелку.

Курицу вымыть, нарезать порционными кусками, залить водой и включить программу «Варить» на 40 минут. Когда вода закипит, снять пену. По окончании программы курицу вынуть, а бульон процедить в отдельную посуду.

Свеклу вымыть щеткой, срезать кожуру, положить кожуру в чашу мультиварки, доба-

вить 1 ч. ложку уксуса и залить водой. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 10 минут. Процедить свекольный настой в стеклянную посуду, кожуру выбросить. В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук и морковь и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Когда овощи станут мягкими, положить нарезанную брусочками свеклу, добавить 1 ч. ложку уксуса, обжарить, помешивая, 2–3 минуты, затем добавить томатную пасту и сахар и, помешивая, продолжить обжаривание до конца программы. Затем положить в чашу курицу, налить 2 л бульона и включить программу «Суп» на 1 час. Когда суп закипит, положить нарезанный кубиками картофель. Через 15 минут добавить мелко нарезанный чеснок, нарезанную соломкой капусту, пампушки, добавить лавровый лист, перец и соль. Когда программа закончится, и суп перестанет кипеть, вылить в борщ свекольный настой и перемешать. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки.



## Солянка рыбная сборная с солеными огурцами

### Ингредиенты (4–6 порций):

500 г любой свежей рыбы
300 г рыбного филе
200 г филе копченой рыбы
2 луковицы
2 соленых огурца
50 г маслин (или каперсов)
2 ст. ложки томатной пасты
2 ст. ложки сливочного масла
лавровый лист, душистый перец горошком
ломтик лимона
зелень укропа или петрушки
соль по вкусу

### Приготовление

Свежую рыбу и рыбное филе положить в чашу мультиварки, налить 1,5 л воды и включить программу «Варить» на 30 минут. Когда вода закипит, снять пену. Из готового бульона вынуть филе, бульон процедить в отдельную посуду. В чашу мультиварки положить масло и мелко нарезанный лук и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Поджарить лук до прозрачности, затем добавить томатную пасту и дать покипеть 1–2 минуты. Налить в чашу бульон, размешать и включить программу «Варить» на 40 минут. Когда бульон снова закипит, положить в него рыбное филе, копченую рыбу и нарезанные кубиками соленые огурцы. Через полчаса добавить маслины, ломтик лимона, лавровый лист и специи. Если нужно, подсолить.

### Совет

*Вы можете использовать для солянки любые сорта рыбы, но не надо смешивать в одном блюде морскую и речную рыбу.*



**На заметку**

Подавать в пиалах с палочками для еды и ложкой. Компоненты супа подцепляют палочками, а бульон выпивают через край пиалы или вычерпывают ложкой.

### Приготовление

Курицу вымыть, положить целиком в чашу мультиварки, залить водой и включить программу «Варить» на 50 минут. Когда вода закипит, снять пену и положить в чашу кусочек имбиря и белую часть одного лука-поррея. Готовый бульон процедить в отдельную посуду, мясо курицы снять с костей и мелко нарезать, имбирь и лук выбросить.

Свинину вымыть, нарезать тонкими брусочками, обсушить. В чашу мультиварки налить арахисовое масло, положить свинину и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Когда свинина даст сок, добавить в чашу морковь, нарезанную соломкой и продолжать обжаривать, помешивая. Когда жидкость выпарится, добавить лук-порей, нарезанный тонкой соломкой и продолжать обжаривание

## Пряный суп с рисовой лапшой (китайская кухня)

### Ингредиенты (5–6 порций):

половина курицы (500 г)
200 г филе свинины
1 лук-порей
1 морковь
1 см. корня свежего имбиря
1 пучок зеленого лука
3-4 листа китайской капусты (байцай)
100 г тонкой рисовой лапши
1 ст. ложка арахисового масла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка сахара
лавровый лист, бадьян

2 минуты. Затем добавить соевый соус, сахар, зеленый лук, звездочку бадьяна и продолжить обжаривание до окончания программы. Налить в чашу куриный бульон, положить курицу и включить программу «Варить» на 40 минут. Когда суп закипит, положить китайскую капусту, нарезанную крупно. За 10 минут до окончания варки добавить соль и рисовую лапшу.



## Капустняк по-деревенски (украинская кухня)

### Ингредиенты (6–8 порций):

600 г свежей капусты
500 свинины на кости
100 г шпика
1 луковица
1 морковь
2 картофеля
полстакана пшена
1 ст. ложка томатной пасты
зелень петрушки и укропа
черный душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварки положить свиной шпик и включить программу «Поджаривание» на 35 минут. Когда шпик начнет растапливаться, положить в чашу мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь и слегка обжарить. Затем добавить томатную пасту и немного воды. Слить поджарку в отдельную посуду.

Свинину вымыть, положить в чашу, налить 2 л воды и включить программу «Суп» на 1 час 30 минут. Когда вода закипит, снять пену. Пшено заварить в отдельной миске. Для этого стакан промытого пшена залить стаканом горячего бульона и растереть толкушкой для картофеля (или использовать для этих целей блендер). Через час с начала варки положить в бульон нарезанный кубиками картофель. Через 15 минут добавить растертое пшено и мелко нарезанную капусту. Еще через 15 минут добавить поджаренные со шпиком и томатной пастой коренья, специи и соль. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

### Совет

*Подавать со сметаной и ржаным хлебом.*



## Лагман с говядиной (узбекская кухня)

### Ингредиенты (4–6 порций):

100 г специальной лапши для лагмана
500 г говядины
50 г говяжьего жира
1 луковица
1 крупная белая редька
1 сладкий перец
2 помидора
маленький пучок лука «джусай» (можно заменить черемшой)
5 долек чеснока
душистый перец горошком, бадьян, тмин, паприка, кориандр
соль по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварки положить говяжий жир, нарезанный маленькими кубиками, и включить программу «Поджаривание» на 45 минут. Когда жир начнет растапливаться, положить в чашу говядину, нарезанную небольшими кусочками и обжарить. Затем добавить нарезанные мелкими кубиками овощи: репчатый лук, морковь, редьку, сладкий перец. Обжарить до зарумянивания. В конце добавить очищенные от кожицы и нарезанные кружочками помидоры. Когда сок из помидоров выпарится, добавить мелко нарезанные чеснок и лук «джусай», все специи, соль и продолжить обжаривание до конца программы. После этого налить в чашу 1,5 л воды и включить программу «Варить» на 40 минут. За 10 минут до окончания варки опустить в суп лапшу.

### Совет

*Лапша для лагмана продается в готовом виде. Делать ее без соответствующих навыков в домашних условиях очень сложно. При желании лапшу для лагмана можно заменить обычной лапшой, но вкус будет уже несколько иной.*



## Луковый суп (французская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порций):

1,5 овощного или мясного бульона

6 луковиц

3 ст. ложки сливочного масла

3 ст. ложки муки

лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

200 г мягкого сыра

белый хлеб для гренок

### Приготовление

В чашу мультиварки положить сливочное масло, мелко нарезанный лук и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Обжарить лук, помешивая, до интенсивного зарумянивания (следить за тем, чтобы лук не подгорел). Добавить муку, перемешать, налить бульон, добавить лавровый лист и перец и включить программу Суп» на 1 час. За 5 минут до окончания варки посолить.

Ломтики хлеба подсушить в духовке. При подаче в каждую тарелку положить ломтик хлеба, сверху посыпать тертым сыром.

### Совет

*Перед подачей можно поставить тарелки с супом в микроволновую печь на несколько минут, чтобы сыр на гренках растопился.*



## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### *С мясом, птицей*

- Плов азербайджанский с бараниной
- Паэлья с морепродуктами (испанская кухня)
- Мусака (греческая кухня)
- Говеч с ягнатиной (болгарская кухня)
- Курица-карри с рисом (индонезийская кухня)
- Ушное (баранья грудинка с овощами)\*
- Паста карбонара (итальянская кухня)
- Яхни (кавказская кухня)
- Долма
- Паприкаш (венгерская кухня)
- Рулетики из свинины с грибами
- Тефтели в кисло-сладком соусе
- Буглама (узбекская кухня)
- Галья (азербайджанская кухня)
- Почки с каперсами
- Печень по-строгановски
- Запеканка картофельная с говядиной\*
- Жаркое из кролика\*
- Утка с апельсинами (итальянская кухня)
- Гуруми (грузинская кухня)
- Котлеты пожарские
- Китайские пельмени (на пару)

### *С рыбой и морепродуктами*

- Карп, жареный в сметане
- Скумбрия под маринадом

- Тунец в томате с пряностями (средиземноморская кухня)
- Рыбные биточки с моцареллой (итальянская кухня)
- Запеканка из трески (литовская кухня)\*
- Рыбацкий пирог с лососем
- Форель запеченная (армянская кухня)\*
- Кальмары по-корейски
- Креветочный соус к пасте (итальянская кухня)
- Раки в пиве

### *С овощами, грибами*

- Ризотто с овощами (итальянская кухня)\*
- манты с тыквой (среднеазиатская кухня)
- Лобио
- Рататуй (французская кухня)\*
- Дисаньсянь («три земных свежести», китайская кухня)
- Запеканка из кольраби (средиземноморская кухня)
- Тушеная кислая капуста к сосискам (баварская кухня)
- Тофу с овощами (китайская кухня)
- Зеленая фасоль с помидорами
- Омлет с грибами и луком-пореем
- Рис с зеленой фасолью и пряностями (индийская кухня)
- Пирог с солеными груздями (карельская кухня)

\* Подходит для диетического питания



## Плов азербайджанский с бараниной

### Ингредиенты (3–4 порций):

500 г молодой баранины хорошего качества

1 стакан длиннозерного риса

2 луковицы

2 ст. ложки мелкого изюма без косточек

1 стакан кислых слив, удалить косточки

немного бараньего жира для жарки

5 ст. ложек сливочного масла

сок 1 граната

1 ст. ложка настоя шафрана

### Приготовление

Баранину вымыть, обсушить и нарезать кусочками. Положить мясо и бараний жир в чашу мультиварки, добавить масло, включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Обжарить мясо, помешивая. Затем добавить в чашу гранатовый сок, мелко нарезанный лук, промытый изюм и сливы, перемешать и включить программу «Тушить» на 40 минут.

По окончании программы положить в чашу промытый рис, соль, добавить настой шафрана, стакан воды и тщательно перемешать плов. Закрывать крышку и включить программу «Рис» на 30 минут.

### На заметку

*Настой шафрана с древности используется в восточной кухне для окрашивания блюд и придания им характерного аромата, в частности, для плова. Чтобы приготовить настой шафрана, возьмите 1 г шафрана и залейте 100 мл кипятка, накройте крышкой и оставьте на 2 часа, после этого процедите. Настой получится коричневого цвета с приятным запахом.*



**На заметку**

Это испанское блюдо очень популярно во всем мире и так же, как и плов с ризотто, не имеет строгого рецепта. Основное правило – сочетание подкрашенного шафраном риса, оливкового масла и жареных мясных копченостей с другими компонентами блюда. Паэлью делают с мясом, морепродуктами, курицей, овощами. Паэлья – гордость испанской кухни и считается национальным символом Валенсии.

## Паэлья с морепродуктами (испанская кухня)

### Ингредиенты (6–8 порций):

1,5 стакана среднезерного риса
15 мидий в раковинах (или крупных очищенных креветок)
2 куриные грудки
100 г твердой копченой колбасы
50 г копченого бекона
1 луковица
1 сладкий перец
3 средних помидора
2 дольки чеснока
1 маленький перец чили
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла
2 стакана куриного бульона
125 мл белого сухого вина
2 ст. ложки настоя шафрана
1 лавровый лист
тимьян, паприка, соль по вкусу

### Приготовление

Сварить крепкий куриный бульон, добавив в него настой шафрана (см. рецепт плова) или щепотку сухого шафрана и дать настояться.

Мидии тщательно вымыть щеткой. Налить в чашу мультиварки вино, положить мидии, закрыть крышку и включить программу «Варить» на 15 минут. Выложить мидии на тарелку (нераскрывшиеся мидии выбросить!), а получившийся соус слить в отдельную посуду.

Налить в чашу мультиварки оливковое масло, добавить нарезанную кубиками

куриную грудку, включить программу «Поджаривание» на 25 минут и обжарить курицу до золотистой корочки. Добавить к курице мелко нарезанную колбасу и бекон и продолжать обжаривать до подрумянивания всех продуктов. Выложить мясное ассорти в отдельную посуду. В чашу мультиварки положить мелко нарезанный лук и сладкий перец, измельченный чеснок, перец чили и тимьян и включить программу «Поджаривание» еще на 15 минут. За 2 минуты до окончания программы положить в чашу рис, паприку и лавровый лист, пере-

мешать и продолжить обжаривание. По окончании программы добавить в чашу мясное ассорти, куриный бульон, соус, в котором варились мидии, и включить программу «Рис» на 30 минут. Перемешивать блюдо в течение этого времени не нужно. Затем открыть крышку, добавить мидии, сливочное масло, мелко нарезанные помидоры и соль. Все тщательно перемешать. Закрыть крышку и включить программу «Мультивар», задать температуру 130 °C на 15 минут. После окончания программы дать настояться еще 10 минут.



### Приготовление

Баклажаны вымыть, вытереть и выложить целиком в чашу мультиварки. Включить программу «Запеканка» на 30 минут. Когда баклажаны испекутся, вынуть и остудить. В чашу мультиварки налить оливковое масло, положить мелко нарезанный чеснок и лук и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Когда лук станет прозрачным, добавить фарш, и, помешивая, продолжать обжаривать. За минуту до окончания программы влить вино, добавить мелко нарезанную зелень, перец и соль, размешать и прогреть.

Баклажан нарезать тонкими ломтиками и выложить ровным слоем на фарш. Присолить. На баклажаны сверху выложить нарезанные кружочками помидоры без кожицы.

Отдельно приготовить соус. Растопить в сковороде сливочное масло и обжарить в нем муку до золотистого цвета. Тонкой струйкой влить молоко и варить соус до загустения, в конце варки посолить.

Залить соусом мусаку и включить программу «Запеканка» на 1 час. За 10 минут до окончания приготовления посыпать тертым сыром.

## Мусака (греческая кухня)

### Ингредиенты (4–6 порций):

3 баклажана
600 г фарша из баранины
1 луковица
3 средних помидора
3 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
50 г красного сухого вина
100 г мягкого сыра
зелень мяты, орегано, базилика и укропа
красный молотый перец
соль по вкусу
<i>Для соуса:</i>
2 ст. ложки муки
2 ст. ложки сливочного масла
200 мл молока
соль по вкусу

### Совет

*Мусаку можно готовить с любым мясом, но в классическом рецепте используется баранина. Можно не добавлять вино при готовке, а замариновать мясо в вине предварительно. Тогда жидкости будет меньше и время запекания можно будет уменьшить на 10 минут.*



## Гювеч с ягнатиной (болгарская кухня)

### Ингредиенты (6 порций):

700 г ягнатины
100 г круглого риса
2 луковицы
2 помидора
3 болгарских перца
2 картофеля
3 перца чили
зелень петрушки, соль по вкусу

### Приготовление

Ягнятину вымыть и нарезать маленькими кусочками. Положить в чашу мультиварки, добавить говяжий жир, включить программу «Поджаривание» на 45 минут и обжарить до румяной корочки, затем добавить мелко нарезанный лук, перец чили и продолжить обжаривать до мягкости лука. За три минуты до окончания программы добавить мелко нарезанные помидоры (предварительно снять кожицу). По окончании программы добавить горячей воды, чтобы она покрывала мясо, и включить программу «Тушить» на 30 минут. Затем добавить крупно нарезанные перец, картофель, промытый рис и соль и включить программу «Рис» на 40 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

### Совет

*При подаче посыпать черным молотым перцем.*



**На заметку**

Хорошо всем известная приправа **карри** – это смесь разных пряностей, основным компонентом которой является корень куркумы. Это растение семейства имбирных не обладает ярко выраженным ароматом, но способно усиливать запах прочих специй, входящих в смесь, и содержит яркий и стойкий желтый пигмент, поэтому широко используется для окрашивания блюд.

## Курица-карри с рисом (индонезийская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

10 куриных крылышек (или 3 грудки)

1,5 стакана куриного бульона

150 г длиннозерного риса

2 острых красных перца

5 долек чеснока

карри, соль по вкусу

### Приготовление

Крылышки вымыть, обсушить, посолить. В чашу мультиварки налить растительное масло, включить программу «Поджаривание» на 35 минут и обжарить курицу до образования корочки. Затем добавить промытый длиннозерный рис, куриный бульон, растертый чеснок, острый красный перец и карри, закрыть крышку и включить программу «Рис» (вкус – рассыпчатый) на 30 минут.



## Ушное (баранья грудинка с овощами)\*

### Ингредиенты (2–3 порции):

300 г бараньих ребрышек или грудинки

1 луковица

2 моркови

1 репа

1 брюква (при желании можно заменить картофелем)

1 долька чеснока

3 ст. ложки муки

бараний жир для жарки

лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу

### Приготовление

Баранину обмыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. В чашу мультиварки положить бараний жир, баранину, включить программу «Поджаривание» на 25 минут и обжарить мясо, в конце обжаривания добавить муку и размешать. Овощи нарезать крупными кубиками, положить в чашу, добавить 2 стакана горячей воды, закрыть крышку и включить программу «Тушить» на 50 минут. За 10 минут до окончания приготовления добавить измельченную дольку чеснока и лавровый лист.

\* Подходит для диетического питания



## Паста карбонара (итальянская кухня)

### Ингредиенты (2–3 порции):

100 г бекона
200 г ветчины
полстакана сливок
50 мл сухого белого вина
1 яичный желток
100 г тертого сыра Пармезан
2 ст. ложки оливкового масла
2 дольки чеснока
соль по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные маленькими тонкими ломтиками бекон и ветчину. Включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Когда мясопродукты зарумянятся, добавить растертый чеснок и обжарить, помешивая, до конца программы. Затем добавить сливки и вино и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 10 минут. Проварить соус, помешивая, в конце добавить желток, тертый сыр, соль и размешать. Полить готовую пасту соусом, посыпать зеленью базилика.



## Яхни (кавказская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

600 г говяжьей грудинки

2 луковицы

70 г грецких орехов

5 долек чеснока

зелень кинзы, шафран, молотый  
черный перец, соль по вкусу

### Приготовление

Говядину вымыть, обсушить, нарезать кубиками (5 см). Положить мясо в чашу мультиварки, налить воды, чтобы она только покрывала мясо и включить программу «Тушить» на 2 часа. Мясо должно хорошо развариться, а вода выпариться почти полностью. За 10 минут до окончания приготовления добавить мелко нарезанный лук, измельченные грецкие орехи и чеснок и специи. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.



**На заметку**

Долма (дулма, толма, сарма) – одно из самых популярных блюд в Центральной и Южной Азии, на Балканах и в арабских странах.

## Долма

### Ингредиенты (4–6 порций):

виноградные листья

500 г фарша из баранины

100 г длиннозерного риса

1 луковица

кинза, укроп, сушеный имбирь, мята, черный молотый перец и соль по вкусу

### Приготовление

Рис промыть, залить холодной водой и оставить на полчаса. Затем воду слить, смешать рис с фаршем и мелко нарезанным луком. Добавить специи и соль. Виноградные листья обдать кипятком, на каждый лист положить начинку и свернуть листья колбаской так, чтобы они не раскрылись при варке. Выложить долму по кругу в чашу мультиварки и включить программу «Тушить» на 50 минут.



## Паприкаш (венгерская кухня)

### Ингредиенты (4–6 порций):

500 г свинины (ребрышек)
1 луковица
5 долек чеснока
1 красный сладкий перец
2 острых перца чили
1 стакан томатного пюре
1 ложка муки
2 ст. ложки сметаны
паприка, красный жгучий молотый перец, соль

### Приготовление

Свинину обмыть, нарубить кусочками вместе с ребрышками, обсушить и посолить. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить свинину и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Слегка обжарить свинину, помешивая, затем добавить мелко нарезанный лук и обжарить вместе, чтобы лук стал прозрачным. Затем добавить муку и обжарить вместе 1 минуту. Положить в чашу нарезанный кубиками сладкий перец, томатное пюре, измельченный чеснок и специи. Включить программу «Тушить» на 40 минут. За 10 минут до окончания приготовления добавить сметану и перемешать.

### Совет

*Паприкаш – острое блюдо, для смягчения остроты его следует подавать с пшеничной лепешкой (или багетом) с маслом.*



## Рулетки из свинины с грибами

### Ингредиенты (3–4 порции):

800 г постной свинины

200 г свежих шампиньонов

1 луковица

2 ст. ложки растительного масла

молотый черный перец, соль по вкусу

### Приготовление

Свинину обмыть, обсушить, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1 см и отбить. Шампиньоны почистить, мелко нарезать. В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанные шампиньоны и лук, посолить и поперчить. Включить программу «Поджаривание» на 20 минут и обжарить грибы вместе с луком, помешивая. Отбитые куски свинины посолить, поперчить, выложить на каждый кусок грибную начинку и свернуть рулетом. Края закрепить зубочисткой и уложить в чашу мультиварки. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С на 30 минут. В процессе жарки аккуратно переворачивать рулетки для равномерного прожаривания.



## Тефтели в кисло-сладком соусе

### Ингредиенты (4–6 порций):

500 г фарша из постной свинины
50 г вареного риса
2 луковицы
1 яйцо
1 ст. ложка томатной пасты
1 ч. ложка белого уксуса
100 г чернослива без косточек
2 ст. ложки муки
1 ч. ложка сахара
2 ст. ложки растительного масла
1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

### Приготовление

Смешать фарш с одной мелко нарезанной луковицей и рисом, добавить соль, перец и яйцо. Хорошо вымесить. Сформовать тефтели, обвалять их в муке. В чашу мультиварки налить масло, включить программу «Поджаривание» на 15 минут, добавить вторую мелко нарезанную луковицу и обжарить все вместе, аккуратно помешивая. Приготовить соус. Для этого в стакане воды развести томатную пасту, сахар, уксус и соль, размешать. Вылить соус в чашу мультиварки, добавить лавровый лист, промытый и крупно нарезанный чернослив, соль по вкусу. Закрывать крышку и включить программу «Тушить» на 40 минут.



## Буглама (узбекская кухня)

### Ингредиенты (4–5 порций):

800 г баранины (окорок, грудинка)

пучок зеленого лука

1 ст. ложка виноградного уксуса

курдючное сало для жарки

1 ч. ложка сухого имбиря,  
2 ст. ложки настоя шафрана, мята,  
кинза, эстрагон

черный молотый перец,  
соль по вкусу

### Приготовление

Баранину нарезать на кусочки (5 см) и замариновать в виноградном уксусе на 6 часов. Затем мясо посолить, поперчить, положить в чашу мультиварки, добавить курдючное сало и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Затем добавить в чашу зеленый лук и включить программу «Тушить» на 1 час. Перемешать мясо во время тушения 2–3 раза. За 10 минут до окончания добавить специи.

### Совет

*по желанию вы можете уложить поверх мяса свежие помидоры, нарезанные кружочками.*



## Галья (азербайджанская кухня)

### Ингредиенты (4–6 порций):

400 г телятины
2 луковицы
100 г красной чечевицы
3 дольки чеснока
50 г кизила
30 г грецких орехов
1 ст. ложка растительного масла
зелень петрушки и мяты
молотый черный перец, соль по вкусу

### Приготовление

Предварительно замочить чечевицу в холодной воде на 3 часа. Телятину вымыть, обсушить и нарезать крупными кусками. Налить в чашу мультиварки масло, положить телятину, мелко нарезанный лук и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Обжарить телятину, помешивая. Затем добавить в чашу 1 стакан горячей воды, промытую чечевицу и включить программу «Тушить» на 1 час 30 минут. Через полчаса добавить в чашу промытый кизил, измельченные грецкие орехи и чеснок, соль и перец. Иногда перемешивать и следить за готовностью блюда. Если чечевица и мясо хорошо разварятся раньше, просто выключить мультиварку. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

### Совет

*Оригинальный оттенок блюду можно придать, добавив при тушении сваренные в подсоленной воде и измельченные каштаны.*



## Почки с каперсами

### Ингредиенты (3–4 порции):

500 г говяжьих почек

50 г каперсов

2 соленых огурца

3 луковицы

2 ст. ложки томатной пасты

2 ст. ложки растительного масла

2 ст. ложки сметаны

зелень петрушки

душистый перец горошком

### Приготовление

Почки тщательно промыть и вымочить в холодной воде. Затем обсушить и нарезать небольшими кусочками. В чашу мультиварки налить масло, положить почки и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Затем почки вынуть и обжарить в этом же масле мелко нарезанный лук. Положить почки обратно в чашу, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, каперсы, томатную пасту и перец. Включить программу «Тушить» на 50 минут. Через полчаса добавить сметану и перемешать. При подаче посыпать зеленью петрушки.

**На заметку**

Легенд вокруг этого простого и вкусного блюда очень много. Одна из них гласит, что оно было изобретено французским поваром Андре Дюпоном специально для графа Строганова, который, будучи гурманом и ценителем хорошей кухни, в преклонном возрасте потерял зубы.



## Печень по-строгановски

### Ингредиенты (3–4 порции):

500 г говяжьей печени
1 луковица
1 ч. ложка томатной пасты
2 ст. ложки растительного масла
стакан сметаны
1 ст. ложка муки
полстакана молока
зелень петрушки
душистый перец горошком, соль по вкусу

### Приготовление

Печень вымыть, очистить от пленок и нарезать тонкими брусочками. Положить брусочки в миску, залить холодным молоком и поставить в холодильник на 1 час. Затем молоко слить, печень обмыть и обсушить. Лук нарезать кольцами. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить лук так, чтобы он покрывал дно чаши. Включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Подождать, пока масло хорошо разогреется, и выложить на лук печень. Через 2 минуты тщательно перемешать. Добавить, соль, перец, посыпать мукой, затем добавить сметану и томатную пасту, перемешать. Смесь до конца программы успеет вскипеть. Затем закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 ° на 15 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать с картофельным пюре.

### Совет

Особенно нежным это блюдо получается из куриной печени.



## Запеканка картофельная с говядиной\*

### Ингредиенты (4–6 порций):

400 г постного говяжьего фарша

800 г картофеля

1 луковица

2 ст. ложки растительного масла

1 ст. ложка сметаны или сливок

черный молотый перец, соль по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварки налить растительное масло, положить фарш и мелко нарезанный лук. Включить программу «Поджаривание» на 25 минут и как следует прожарить фарш вместе с луком, интенсивно помешивая. Вынуть фарш из чаши, посолить и поперчить. Картофель натереть на крупной терке, отжать сок, добавить соль и перемешать. Выложить на дно чаши половину картофельной массы, разровнять, сверху ровным слоем выложить фарш, накрыть оставшейся картофельной массой. Включить программу «Запеканка» на 45 минут. За 10 минут до конца приготовления открыть крышку и смазать запеканку сметаной или сливками. По желанию можно посыпать тертым сыром.

\* Подходит для диетического питания



## Жаркое из кролика\*

### Ингредиенты (6–8 порций):

кролик (примерно 1 кг)

1 стакан чернослива без косточек

1 стакан красного сухого вина

2 ст. ложки растительного масла

полстакана сметаны

1 лавровый лист, соль и перец по вкусу

### Приготовление

Кролика вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски, натереть солью и сметаной. В чашу мультиварки налить масло, положить кролика и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 25 минут. Обжарить кролика, периодически перемешивая. Затем добавить вино, положить чернослив, лавровый лист, перемешать и включить программу «Тушить» на 1 час 30 минут.

### Совет

Подавать, полив соусом от тушения, с отварным картофелем или картофельным пюре и укропом.

\* Подходит для диетического питания



## Утка с апельсинами (итальянская кухня)

### Ингредиенты (6–8 порций):

1 некрупная утка (примерно 1 кг)

2 апельсина

3 ст. ложки оливкового масла

1 стак ан говяжьего бульона

100 мл граппы (можно заменить водкой)

черный молотый перец и соль по вкусу

душистый перец, сушеные базилик, мята, розмарин

### Приготовление

Утку вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски, натереть солью и перцем, смазать оливковым маслом. С апельсина при помощи мелкой терки срезать цедру, отложить. Очистить апельсин от кожуры и нарезать кружочками толщиной 1 см, каждый кружочек разрезать пополам. Положить в чашу мультиварки подготовленные куски утки и апельсины. Включить программу «Поджаривание» на 35 минут и обжарить утку, периодически перемешивая. По окончании программы добавить граппу, говяжий бульон и апельсиновую цедру, перемешать и включить программу «Тушить» на 1 час. За 20 минут до окончания приготовления добавить сушеные травы и душистый перец горошком.

### Совет

*Соус, получившийся при тушении, подавать отдельно.*



## Гуруми (грузинская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

1 курица (примерно 1 кг)

2 луковицы

1 стакан грецких орехов

2 ст. ложки сливочного масла

150 мл красного сухого вина

красный молотый перец, кинза,  
корица, гвоздика, имбирь

соль по вкусу

### Приготовление

Курицу вымыть, срезать жир, обсушить и разрезать на порционные куски, натереть солью. В чашу мультиварки положить масло, срезанный куриный жир, мелко нарезанный лук и куски курицы. Включить программу «Поджаривание» на 25 минут и слегка обжарить курицу вместе с луком, периодически перемешивая. По окончании программы добавить вино, толченые грецкие орехи, специи и включить программу «Тушить» на 1 час.

### Совет

Подавать со свежей зеленью и помидорами.



## Котлеты пожарские

### Ингредиенты (2 порции):

400 г куриного филе

1 яйцо

1 кусок белого хлеба

полстакана молока

2 ст. ложки панировочных сухарей

2 ст. ложки сливочного масла

черный молотый перец, соль по вкусу

### Приготовление

Хлеб замочить в молоке, отжать, и пропустить вместе с курицей через мясорубку несколько раз. Добавить в фарш 1 ст. ложку размягченного сливочного масла, яйцо, соль и перец, хорошо вымесить. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Дно чаши смазать сливочным маслом, выложить котлеты и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Котлеты один раз перевернуть, готовить под крышкой.

### Совет

*Подавать, полив растопленным сливочным маслом, на гарнир подать зеленый горошек.*



## Китайские пельмени (на пару)

### Ингредиенты (4–6 порций):

#### Для теста:

400 г рисовой муки

150 мл воды

1 яйцо

щепотка соли

#### Для начинки:

200 г нежирного свиного фарша

1 небольшая морковь

1 луковица

3 ст. ложки сладкой консервированной кукурузы

1 ч. ложка сахара

1 ст. ложка соевого соуса

1 ст. ложка крахмала и 30 мл воды

1 ст. ложка растительного масла

### Приготовление

Приготовить тесто. Взбить яйцо с солью, добавить муку и вымесить тесто до однородной консистенции. Скатать тесто в шар, накрыть пленкой и оставить на полчаса в теплом месте.

Приготовить начинку. В чашу мультиварки налить масло, положить свиной фарш и мелко нарезанный лук и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С на 25 минут. Готовить, помешивая. Когда сок из фарша выпарится, влить соевый соус, добавить сахар и кукурузу, посолить. Обжарить 2–3 минуты. Крахмал

развести холодной водой и влить в фарш. Проварить, помешивая, до загустения. Переложить начинку в глубокую тарелку для остывания.

Тесто обмять и раскатать в колбаску, нарезать колбаску равными кусочками, каждый кусочек раскатать тонко в кружок. Положить на каждый кружок теста 1 ст. ложки начинки и соединить края.

В чашу мультиварки налить 0,5 л воды. Выложить пельмени на решетку для приготовления на пару и установить решетку в чашу. Закрывать крышку и включить программу «На пару» на 30 минут. Подавать горячими.

### Совет:

Для придания специфического вкуса в начинку можно добавить несколько капель кунжутного масла.



## Карп, жареный в сметане

### Ингредиенты (2 порции):

1 карп
2 ст. ложки муки
200 г сметаны
2 ст. ложки растительного масла
соль

### Приготовление

Карпа выпотрошить, удалить чешую, отрезать плавники, из головы удалить жабры. Тщательно вымыть и обсушить. Посолить, обвалить в муке. В чашу мультиварки налить масло, выложить карпа и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Равномерно обжарить карпа с обеих сторон. По окончании программы залить карпа сметаной и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 15 минут.

### Совет

*Подавать с жареным картофелем или гречневой кашей и зеленым салатом.*



## Скумбрия под маринадом

### Ингредиенты (3–4 порции):

400 г скумбрии

1 ст. ложка растительного масла

*Для маринада:*

1 стакан рыбного бульона

3 моркови

1 луковица

1 стакан томатного пюре

1 ст. ложка томатной пасты

3 ст. ложки растительного масла

2 ст. ложки яблочного уксуса

2 ст. ложки сахара

душистый перец горошком,  
1 лавровый лист, гвоздика, корица

соль по вкусу

### Приготовление

Скумбрию выпотрошить, отрезать плавники, и нарезать порционными кусками. Тщательно вымыть, обсушить и посолить. В чашу мультиварки налить масло, выложить рыбу и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Обжарить скумбрию с двух сторон. По окончании программы вынуть рыбу из чаши. Овощи нарезать соломкой, положить в чашу, добавить растительное масло и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Пассировать овощи, помешивая. Отдельно приготовить маринад. Томатную пасту и пюре развести рыбным бульоном, добавить уксус, сахар, соль и специи. Положить рыбу в чашу к овощам, добавить маринад и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 15 минут.

### Совет

*Готовое блюдо поставить в холодильник на 2 часа. Подавать охлажденным.*



## Тунец в томате с пряностями (средиземноморская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

400 г филе тунца
100 мл рыбного бульона
1 пучок зеленого лука
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка томатной пасты
1 ч. ложка сахара
2 ст. ложки лимонного сока
розмарин, молотый кориандр, розмарин, тимьян, эстрагон, черный молотый перец
соль по вкусу

### Приготовление

Филе тунца вымыть, обсушить и замариновать на полчаса в смеси лимонного сока и пряностей. В чашу мультиварки налить масло, выложить рыбу и включить программу «Поджаривание» на 35 минут. Равномерно обжарить тунца. Томатную пасту развести горячим рыбным бульоном, добавить сахар, залить тунца, сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Готовить, иногда помешивая, до конца программы.

### Совет

*Подавать с рисом или жареным картофелем.*



## Рыбные биточки с моцареллой (итальянская кухня)

### Ингредиенты (2 порции):

500 г филе морской рыбы (например, пангасиус)

1 луковица

1 яйцо

1 ст. ложка муки

1 ст. ложка сливок

50 г сыра Моцарелла

2 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки лимонного сока

розмарин, черный молотый перец, соль по вкусу

### Приготовление

Филе нарезать мелкими кубиками, посолить, добавить щепотку сушеного розмарина, перец, перемешать, полить лимонным соком и поставить на полчаса в холодильник. В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук, включить программу «Поджаривание» на 20 минут и обжарить лук до прозрачности. Смешать лук с рыбой, добавить яйцо, муку и сливки, тщательно перемешать. Из полученного фарша слепить тонкие круглые биточки, выложить их в чашу мультиварки и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Обжарить биточки с двух сторон. Затем вынуть, уложить два биточка друг на друга, проложив моцареллой. Снова положить в чашу, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 115 °С на 15 минут.

### Совет

Подавать с зеленым салатом, отварной цветной капустой или брокколи.



## Запеканка из трески (литовская кухня)\*

### Ингредиенты (2–3 порции):

400 г филе копченой трески

1 луковица

1 яйцо

1 кусок белого хлеба

2 ст. ложки сливочного масла

1 ст. ложка тертого сыра Гауда

1 ч. ложка молотых пшеничных  
сухарей

щепотка тертого мускатного ореха,  
черный молотый перец, соль  
по вкусу

### Приготовление

Хлеб замочить в молоке, отжать и смешать с протертой копченой треской, тщательно перемешать при помощи блендера. В чашу мультиварки положить масло, добавить мелко нарезанный лук и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Обжарить лук до прозрачности. Выложить в чашу рыбный фарш, добавить яйцо, соль, мускатный орех, перец, тщательно перемешать, разровнять поверхность. Посыпать сыром и сухарями и включить программу «Запеканка» на 30 минут.

### Совет

При подаче полить сметаной. Подавать с зеленым горошком.



## Рыбацкий пирог с лососем

### Ингредиенты (6–8 порций):

500 г филе лосося
200 г очищенных сырых креветок
800 г картофеля
2 луковицы
2 яичных желтка
2 ст. ложки муки
50 мл сливок
100 мл сухого белого вина
2 ст. ложки сливочного масла
зелень укропа
черный молотый перец, соль по вкусу

### Приготовление

Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, положить в чашу мультиварки, залить водой и включить программу «Варить» на 30 минут. За 5 минут до окончания варки посолить. Слить воду, картофель размять в пюре, добавив 50 мл сливок и яичные желтки.

Порезать филе рыбы на кусочки 3–4 см, положить в чашу мультиварки, залить белым вином и включить программу «Мультиповар», задать температуру 115 °С на 15 минут. Затем жидкость слить

в отдельную посуду, а филе переложить в миску.

В чашу мультиварки положить масло, мелко нарезанный лук и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Поджарить лук до мягкости, затем добавить ложку муки, слегка обжарить, вылить жидкость от варки рыбы и дать покипеть. За 2 минуты до окончания программы положить в чашу филе рыбы, креветок, зелень укропа, посолить. Все перемешать. Сверху выложить картофельное пюре, разровнять верхний край. Включить программу «Запеканка» на 40 минут.

### Совет

При подаче полить сметаной. Подавать с брокколи, сваренной на пару.



## Форель запеченная (армянская кухня)\*

### Ингредиенты (2–3 порции):

300 г форели

несколько перышек зеленого лука

1 ст. ложка сливочного масла

щепотка красного молотого перца,  
эстрагон, соль по вкусу

### Приготовление

Форель выпотрошить (кожу не снимать), удалить плавники, вымыть, разрезать пополам вдоль хребта и обсушить. Дно чаши смазать сливочным маслом, выложить форель в чашу кожей вниз, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и эстрагоном. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °C на 20 минут.

### Совет

Подавать с ломтиком лимона и отварной спаржей.



## Кальмары по-корейски

### Ингредиенты (3–4 порции):

400 г колечек из кальмаров

1 луковица

1 ст. ложка томатной пасты

2 дольки чеснока

1 ст. ложка соевого соуса для морепродуктов

1 ст. ложка лимонного сока

полчайной ложки устричного корейского соуса

1 ст. ложка растительного масла

фенхель, черный молотый перец по вкусу

### Приготовление

Замороженные колечки кальмаров предварительно разморозить. Промыть и обсушить. В чашу мультиварки налить масло, выложить колечки кальмаров и включить программу «Поджаривание» на 30 минут. Слегка припустить кальмары, помешивая. Когда кальмары дадут сок, добавить мелко нарезанный лук и продолжить обжаривание. Когда жидкость выпарится наполовину, добавить лимонный сок, соевый соус, устричный соус, томатную пасту, фенхель и перец, тщательно перемешать и продолжить обжаривание. За минуту до окончания приготовления добавить натертый на мелкой терке чеснок, перемешать.

### Совет

*Солить блюдо не нужно – в соевом соусе содержится достаточно соли. Подавать с рисом и салатом из овощей.*



## Креветочный соус к пасте (итальянская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

400 г сырых очищенных креветок
половина луковицы
1 ч. ложка томатной пасты
2 ст. ложки жирных сливок
1 ст. ложка оливкового масла
розмарин, эстрагон, черный молотый перец, соль по вкусу
2 ст. ложки тертого твердого сыра
зелень петрушки

### Приготовление

Креветки вымыть и обсушить. В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанный полукольцами лук и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Когда лук станет прозрачным, добавить креветок, перемешать. Когда креветки дадут сок, добавить специи и продолжить помешивая. Затем добавить в чашу томатную пасту, соль и продолжить обжаривание до выпаривания жидкости. Когда креветки начнут потрескивать, нужно добавить сливки, перемешать и сразу выключить мультиварку.

### Совет

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



## Раки в пиве

### Ингредиенты (4–6 порций):

На 1 кг раков – 1 литр светлого пива  
и 1,5 литра воды

пучок укропа

5 ст. ложек крупной соли

### Приготовление

В чашу мультиварки налить воду и пиво и включить программу «Варить» на 30 минут. Когда жидкость закипит, положить в нее пучок укропа и соль. Затем положить раков и закрыть крышку. Когда мультиварка издаст сигнал об окончании приготовления, выложить сваренных раков на блюдо.



**На заметку**

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

## Ризотто с овощами (итальянская кухня)\*

### Ингредиенты (4–6 порций):

1 стакан среднезерного риса (Арборио)
1 луковица
1 сладкий перец
1 молодой цукини
125 мл белого сухого вина
1 стакан овощного бульона
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки тертого пармезана
сушеный базилик или прованские травы
соль по вкусу

### Приготовление

Цукини, лук и перец нарезать мелкими кубиками. В чашу мультиварки налить оливковое масло, добавить сухой рис и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Слегка обжарить рис до состояния полупрозрачности. Затем добавить к рису овощи и продолжить обжаривать смесь, периодически помешивая. По окончании программы влить третью часть вина и овощного бульона, перемешать, добавить соль и специи и включить программу «Рис» (вкус «Липкий») на 30 минут. Ризотто в процессе варки необходимо помешивать и следить за тем, как впитывается жидкость. Бульон и вино необходимо добавлять постепенно по мере упаривания жидкости. За 3 минуты до окончания приготовления добавить тертый сыр, перемешать. Готовое ризотто оставить в мультиварке после выключения программы еще на 10 минут.

### Совет

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

\* Подходит для диетического питания



**На заметку**

Рецептов мантов также много, как и пельменей – с мясом, рыбой, картофелем и любыми другими овощами. Но классическим считается рецепт с бараниной и тыквой.

## Манты с тыквой (среднеазиатская кухня)

### Ингредиенты (4–6 порций):

#### Для начинки:

500 г мякоти тыквы

1 луковица

немного курдючного сала для жарки

черный молотый перец, соль по вкусу

#### Для теста:

200 г муки

1 яйцо

50 мл воды

соль по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварки положить мелко нарезанные мякоть тыквы и лук, добавить немного сала и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Помешивая, припустить тыкву и лук, затем выложить на сито, чтобы обсушить. Переложить тыкву в миску, добавить перец и соль, перемешать. Замесить крутое тесто, закрыть влажной салфеткой и оставить на полчаса. Тесто раскатать тонко, как для пельменей, вырезать из теста круглые лепешки. На каждую лепешку положить тыкву и защипать края теста сверху. Выложить манты на решетку для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить 0,5 л воды, установить решетку в чашу, закрыть крышку и включить программу «На пару» на 30 минут.

### Совет

Манты следует подавать горячими, поливая сверху растопленным сливочным маслом, отдельно подать простоквашу.



## Лобио

### Ингредиенты (4–6 порций):

400 г фасоли
3 луковицы
3 средних помидора
100 г грецких орехов
2–3 дольки чеснока
100 мл растительного масла
2 ст. ложки яблочного уксуса
зелень кинзы, петрушки, укропа
хмели-сунели, черный и красный молотый перец, соль по вкусу

### Приготовление

Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 12 часов или на ночь. Затем сварить фасоль в мультиварке без соли, используя программу «Варить», до мягкости фасоли примерно 40 минут. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг. В чашу мультиварки налить масло, выложить мелко нарезанный лук и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Помешивая, обжарить лук до прозрачности. С помидоров снять кожицу, нарезать кубиками и добавить в чашу. Перемешать и продолжить обжаривание до окончания программы, в конце влить уксус. Положить в чашу мультиварки фасоль с луком, крупно измельченные грецкие орехи, мелко нарезанный чеснок, зелень и специи. Добавить соль, перемешать и включить программу «Тушить» на 30 минут.

### Совет

*Чтобы лобио получилось нарядным, используйте фасоль разного цвета (но одинакового размера).*



## Рататуй (французская кухня)\*

### Ингредиенты (3–4 порций):

1 средний цукини
1 средний баклажан
1 луковица
2 сладких перца разного цвета
2 помидора
2-3 дольки чеснока
4 ст. ложки оливкового масла
зелень петрушки, базилика, тимьяна
прованские травы
соль по вкусу

### Приготовление

Цукини и баклажан нарезать тонкими кружочками (баклажан не надо очищать от кожицы), лук и перец нарезать полукольцами. С помидоров снять кожицу и нарезать кружочками. В чашу мультиварки налить масло, положить лук и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Помешивая, обжарить лук до прозрачности. Добавить в чашу цукини, баклажан и перец и продолжить обжаривание. Когда овощи слегка зажарятся, добавить помидоры и мелко нарезанный чеснок. Перемешать и продолжить обжаривание до конца программы. Затем добавить мелко нарезанную зелень, специи и соль и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 15 минут.

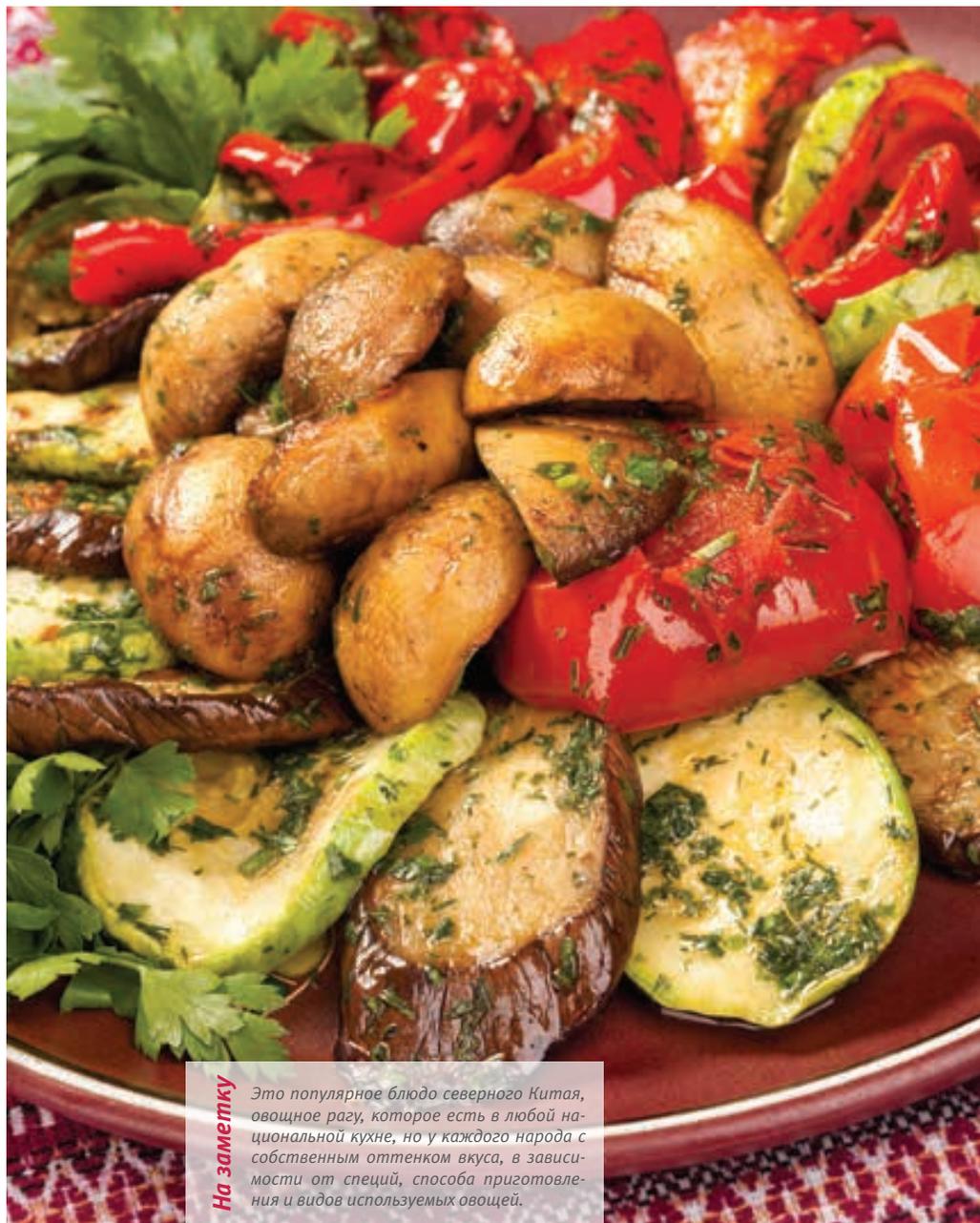
### Совет

*Рататуй можно готовить из любых сезонных овощей. Подавать в качестве гарнира к мясу или как самостоятельное блюдо.*

### Совет

*Если измельчить готовый рататуй в блендере, получится отличная закуска – ароматная овощная икра.*

\* Подходит для диетического питания



**На заметку**

Это популярное блюдо северного Китая, овощное рагу, которое есть в любой национальной кухне, но у каждого народа с собственным оттенком вкуса, в зависимости от специй, способа приготовления и видов используемых овощей.

## Дисаньсянь («три земных свежести», китайская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

2 баклажана
2 сладких перца
2 картофеля
1 луковица
2 дольки чеснока
3 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки соевого соуса
¼ ч. ложки кунжутного масла
1 ч. ложка сахара
соль

### Приготовление

Баклажан нарезать кружочками, не снимая кожицу, посолить и оставить на полчаса, чтобы удалить горечь, затем отжать. Картофель нарезать кружочками, перец крупными кубиками, лук полукольцами. В чашу мультиварки налить растительное масло, положить баклажан и включить программу «Поджаривание» на 35 минут. Обжарить все овощи поочередно, в любом порядке, но, не смешивая, начать с чеснока. Затем сложить все обжаренные овощи в чашу мультиварки, добавить соевый соус, сахар, кунжутное масло, перемешать и продолжить обжаривание до желаемой готовности картофеля (в настоящем китайском блюде картофель не доводят до полной мягкости).



## Запеканка из кольраби (средиземноморская кухня)

### Ингредиенты (4–6 порций):

2 крупных кольраби
2 картофеля
5 долек чеснока
100 мл овощного бульона
2 ст. ложки сливочного масла
50 мл простокваши или кефира
50 г твердого сыра
черный молотый перец, соль по вкусу

### Приготовление

Кольраби очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. В чашу мультиварки положить сливочное масло, кольраби и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Пассировать кольраби, помешивая. Затем налить овощной бульон, добавить измельченный чеснок и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 20 минут. Картофель натереть на мелкой терке или измельчить в блендере, отжать сок. Соединить картофель с кольраби, добавить кефир, перемешать, посолить, поперчить. Включить программу «Запеканка» на 40 минут. За 10 минут до окончания приготовления посыпать запеканку тертым сыром.

### Совет

*подавать со сметаной. Можно посыпать жареными с чесноком ржаными сухариками.*



## Тушеная кислая капуста к сосискам (баварская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

1 кг квашеной капусты

2 луковицы

50 г шпика

200 г яблочного сока

1 зеленое кислое яблоко

10 ягод можжевельника

1 ч. ложка сахара

тмин, черный молотый перец

### Приготовление

В чашу мультиварки положить шпик, нарезанный маленькими кусочками, включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Когда шпик слегка обжарится, положить в чашу мультиварки промытую и отжатую квашеную капусту, нарезанные тонкими ломтиками яблоки (кожуру не снимать) и мелко нарезанный лук. Слегка обжарить, помешивая. Затем добавить яблочный сок, сахар, ягоды можжевельника, перец и включить программу «Тушить» на 30 минут. Тушить капусту, периодически перемешивая.

### Совет

*Это традиционное немецкое блюдо подают к сосискам и жареным копченым колбаскам.*



## Тофу с овощами (китайская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

400 г тофу (соевый сыр)
1 стебель лука-порея
1 морковь
1 кабачок
3 дольки чеснока
2 ст. ложки светлого соевого соуса
1 ст. ложка крахмала
3 ст. ложки растительного масла (лучше арахисового)
несколько перышек зеленого лука
2 ст. ложки острой бобовой пасты (доубаньцзян)

### Приготовление

Морковь, лук и кабачок почистить и нарезать некрупными кусочками. Тофу нарезать такими же кубиками, посолить. В чашу мультиварки налить масло, положить тофу и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Обжарить тофу, помешивая, до золотистой корочки. Вынуть из чаши, положить в чашу в то же масло овощи и обжарить, постоянно помешивая. Добавить соевый соус и измельченный чеснок и продолжить обжаривание до конца программы. Крахмал развести в воде (или овощном бульоне), влить в овощи, добавить бобовую пасту, положить тофу, перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 15 минут. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### Совет

*Тофу (соевый сыр) не имеет собственного насыщенного вкуса и аромата, но отлично впитывает вкус и запах других продуктов. Его можно добавлять в овощное рагу, в мясные блюда и рыбные блюда.*



## Зеленая фасоль с помидорами

### Ингредиенты (3–4 порции):

400 г зеленой фасоли в стручках  
(замороженную фасоль  
предварительно разморозить)

4 помидора

1 луковица

3 дольки чеснока

1 ст. ложка растительного масла

1 ч. ложка сахара

зелень петрушки

черный молотый перец, соль по  
вкусу

### Приготовление

Фасоль отварить на пару. В чашу мультиварки налить 0,5 л воды, выложить фасоль на решетку и включить программу «На пару» на 30 минут. С помидоров снять кожицу и мелко нарезать. В чашу мультиварки налить масло, выложить помидоры, мелко нарезанные лук и чеснок, зелень петрушки, сахар, перец и соль. Включить программу «Поджаривание» на 15 минут. За 5 минут до окончания приготовления положить в чашу фасоль и перемешать.



## Омлет с грибами и луком-пореем

### Ингредиенты (2 порции):

6 яиц
200 г свежих шампиньонов
1 стебель лука-порея
полстакана молока
2 ст. ложки тертого сыра
1 ст. ложка растительного масла
соль по вкусу

### Приготовление

Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать колечками. В чашу мультиварки налить масло, выложить грибы и лук и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Обжарить, помешивая, лук с грибами. Когда грибы слегка зарумянятся, залить яйцами, взбитыми с молоком и щепоткой соли. Сверху посыпать сыром, закрыть крышку.



## Рис с зеленой фасолью и пряностями (индийская кухня)

### Ингредиенты (3–4 порции):

1 стакан длиннозерного риса

200 г зеленой стручковой фасоли (замороженную фасоль нужно предварительно разморозить)

2 ст. ложки мелко нарубленного поджаренного миндаля

1 ст. ложка растительного масла

8 гвоздик, 1 ч. ложка семян зиры, шафран, кардамон, соль по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварки налить масло, добавить специи, включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Через 5 минут добавить промытый рис и продолжить обжаривание, помешивая. По окончании программы добавить фасоль, 1,5 стакана горячей воды, соль, закрыть крышку и включить программу «Рис» (вкус «Рассыпчатый») на 30 минут. Готовое блюдо посыпать миндалем.

### Совет

Это блюдо можно готовить со спаржей или цветной капустой вместо фасоли.



## Пирог с солеными груздями (карельская кухня)

### Ингредиенты (6–8 порций):

#### Для теста:

3 стакана муки

2 яйца (оставить белок одного яйца для смазывания пирога)

100 мл молока

100 мл воды

1 ст. ложка сухих быстродействующих дрожжей

3 ст. ложки растительного масла

1 ст. ложка сахара

½ ч. ложки соли

#### Для начинки:

2 яйца

200 г соленых груздей

### Приготовление

Приготовить опару. Дрожжи развести в теплой воде, добавить 1 стакан просеянной муки, щепотку сахара, размешать и поставить в теплое место на полчаса, чтобы опара подошла. Смешать яйца с теплым молоком, сахаром и солью и вмешать в подошедшую опару. Вмешать в тесто 2 ст. ложки растительного масла, затем постепенно вмешать всю муку, просеивая. Замесить тесто, накрыть посуду с тестом чистым сухим полотенцем и поставить в теплое место подходить примерно на полтора часа. Через полтора часа обмять и оставить еще на час.

Приготовить начинку. Сварить яйца, остудить и мелко порубить. Грузди вынуть из рассола, тщательно отжать и обсушить, мелко нарезать и смешать с яйцами.

Подошедшее тесто разделить на две части, каждую часть раскатать в круглый пласт по размеру чаши. Смазать дно чаши мультиварки растительным маслом, выложить пласт теста, на него положить начинку. Сверху накрыть вторым пластом теста, защипать края. Смазать верхушку пирога яичным белком, смешанным в равных частях с водой, и проколоть вилкой в нескольких местах.

Включить программу «Выпечка» на 50 минут. За 10 минут до окончания программы пирог нужно перевернуть, чтобы сверху получилась поджаристая корочка. Готовый пирог вынуть из чаши, выложить на доску, смазать сливочным маслом, накрыть чистой бумагой, сбрызнуть ее водой и накрыть полотенцем. Подождать, пока пирог отмякнет.

### Совет

*вы можете использовать любые соленые или свежие грибы по желанию. Свежие грибы предварительно нужно обжарить на сковороде, добавив немного мелко нарезанного лука.*





## РИС

- Длиннозерный рис
- Среднезерный рис
- Круглый рис
- Пропаренный рис
- Коричневый рис

## Рис (общий рецепт)

Рис перед варкой промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной.

Налить в чашу мультиварки воду, положить рис, добавить соль (из расчета ½ ч. ложки на стакан риса) и включить программу «Рис». Выбрать нужную настройку вкуса и время приготовления.

Соблюдайте указанные ниже пропорции риса и воды. Время приготовления приведено с учетом запаса времени, необходимого на разогрев мультиварки.

### Совет

*Если вы хотите приготовить рассыпчатый рис, промывая его, перетирайте рис пальцами, чтобы удалить лишний крахмал.*

### На заметку

#### Шлифованный рис

Все сорта риса можно условно разделить на два вида по способу обработки – это шлифованный и пропаренный. Шлифованный рис может быть длиннозерным, среднезерным или круглым. К шлифованному рису относится большинство известных сортов.



## Длиннозерный рис

Содержит небольшое количество крахмала. Сохраняет форму, не склеивается. Самые популярные сорта длиннозерного риса – Басмати и Жасмин.

На 1 стакан риса возьмите 1,5 стакана воды.

Время приготовления 20–25 минут.



## Среднезерный рис

Содержит умеренное количество крахмала. Разваривается до мягкости, но не склеивается. Подходит для ризотто, паэли, каш. Самый популярный сорт – Арборио.

На 1 стакан риса возьмите 1,5 стакана воды.

Время приготовления 20–25 минут.



## Круглый рис

Содержит много крахмала, получается клейким. Подходит для запеканок, пудингов и десертов.

На 1 стакан риса возьмите 1,3 стакана воды.

Время приготовления 20 минут.



## Пропаренный рис

Пропаренный рис обычно бывает желтоватого оттенка, который исчезает при варке. Не склеивается, хорошо разваривается, перед варкой этот рис можно не мыть. То, что рис не шлифованный, а пропаренный, обязательно указывается на упаковке.

На 1 стакан риса возьмите 1,3 стакана воды.

Время приготовления 20 минут.



## Коричневый рис

Неочищенный рис. К этой категории относят все сорта не белого риса – от светло-коричневого до черного. Считается самым полезным с точки зрения диетического питания.

На 1 стакан риса возьмите 3 стакана воды. Время приготовления не менее 25 минут, обычно 30-40 минут.





## КАШИ

- Гречневая каша рассыпчатая\*
- Гречневая каша молочная вязкая\*
- Гречневая каша с грибами
- Овсяная молочная каша с сухофруктами\*
- Перловая каша рассыпчатая\*
- Пшенная каша с тыквой\*
- Манник (манная каша на ягодном соке)\*

\* Подходит для диетического питания



## Гречневая каша рассыпчатая\*

### Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан крупы (ядрица)

2 стакана воды

соль по вкусу

### Приготовление

Крупу перебрать, промыть, положить в чашу мультиварки, залить холодной водой, добавить соль и включить программу «Каша» на 30 минут.

### Совет

*Каша сварится быстрее и будет вкуснее, если крупу залить водой и оставить в чаше мультиварки на 2–3 часа.*

\* Подходит для диетического питания



## Гречневая каша молочная вязкая\*

### Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан крупы (желательно продел)

1 стакан воды

3 стакана молока

2 ст. ложки сливочного масла

2 ст. ложки сахара

соль по вкусу

### Приготовление

Крупу перебрать, промыть. В чашу мультиварки налить воду и включить программу «Каша» на 40 минут. Когда вода закипит, всыпать крупу. Когда вода снова закипит, добавить сахар и соль. Когда вода впитается, влить молоко и варить до окончания программы (примерно 20 минут), помешивая. В готовую кашу положить масло.

### Совет

*Для варки густой вязкой каши лучше всего подходит гречневая крупа продел. При варке каши из продела время можно сократить на 10 минут.*

\* Подходит для диетического питания



## Гречневая каша с грибами

### Ингредиенты (3–4 порции):

500 г сваренной рассыпчатой гречневой каши

400 г шампиньонов

1 луковица

2 ст. ложки сливочного масла

соль по вкусу

### Приготовление

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (см. рецепт). В чашу мультиварки положить масло, вымытые и нарезанные ломтиками грибы и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Обжарить лук с грибами до золотистого цвета. Всыпать в чашу гречневую кашу, перемешать и слегка обжарить.

### Совет

*Для приготовления этого блюда можно использовать любые грибы, которые вам нравятся. Помните, что не все лесные грибы годятся для обжаривания в сыром виде. Используйте только те грибы, в качестве и свойствах которых вы абсолютно уверены.*

## Овсяная молочная каша с сухофруктами\*

### Ингредиенты (2 порции):

8-10 ст. ложек геркулеса
1 стакан молока
1 стакан воды
1 ч. ложка сахара
2 ст. ложки смеси сухофруктов (изюм, курага, инжир)

### Приготовление

В чашу мультиварки насыпать геркулес, добавить молоко, холодную воду, сахар и предварительно замоченные в воде сухофрукты. Включить программу «Варить» на 20 минут. Когда каша закипит, варить, помешивая. Если на ваш вкус каша готова раньше окончания программы, просто выключите мультиварку.

\* Подходит для диетического питания



## Перловая каша рассыпчатая\*

### Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан перловой крупы

4 стакана воды

2 ст. ложки сливочного масла

соль по вкусу

### Приготовление

Крупу перебрать, промыть. В чашу мультиварки влить воду и включить программу «Варить» на 30 минут. Когда вода закипит, всыпать крупу, добавить соль и масло, перемешать и варить до загустения. Для упревания каши включить программу «Каша» на 40 минут.

\* Подходит для диетического питания



## Пшенная каша с тыквой\*

### Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан пшена
2 стакана молока
1 стакан воды
300 г тыквы
2 ч. ложки сахара
сливочное масло, соль по вкусу

### Приготовление

Мякоть тыквы мелко нарезать. В чашу мультиварки налить молоко и воду, включить программу «Варить» на 40 минут.

Когда жидкость закипит, положить в чашу нарезанную мелкими кубиками мякоть тыквы. За 10 минут до окончания программы всыпать промытое пшено, сахар и соль, перемешать. Варить до загустения. Затем включить программу «Каша» на 20 минут для упревания. В готовую кашу положить сливочное масло.

\* Подходит для диетического питания



**На заметку**

*Подходит для детского питания с 3-х лет.*

## Манник (манная каша на ягодном соке)\*

### Ингредиенты (2 порции):

2 стакана пастеризованного  
фруктового сока без мякоти  
(например, яблочного)

7 ст. ложек манной крупы

1 ч. ложки сахара

1 ст. ложка сливочного масла

лимонная цедра, соль по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварки налить сок и включить программу «Варить» на 20 минут. Когда сок закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Когда каша загустеет, добавить масло, сахар, лимонную цедру, щепотку соли, и, постоянно помешивая, варить до конца программы.

\* Подходит для диетического питания



**Приятного аппетита!**





## Десерты и выпечка

- Яичный пудинг\*
- Шоколадный чизкейк
- Цимес (еврейская кухня)\*
- Галушки творожные\*
- Запеканка творожная с клубникой\*
- Морковная бабка (белорусская кухня)\*
- Пирог с клюквой
- Маньтоу (паровые булочки, китайская кухня)\*
- Шарлотка с яблоками\*
- Каравай с изюмом и курагой
- Сладкая пышка к чаю (армянская кухня)
- Медовая коврижка
- Бланманже
- Фруктовый микс (маседуан из тропических фруктов)
- Конфитюр из апельсинов
- Варенье из нектаринов
- Мушмула в сиропе
- Сбитень

\* Подходит для диетического питания



## Яичный пудинг\*

### Ингредиенты (4–6 порций):

4 яйца
200 г муки
150 г сахара
2 ст. ложки сливочного масла
¼ ч. ложки лимонной цедры
1 ст. ложка ванильного сахара
1 ч. ложка растительного масла

### Приготовление

Желтки взбить с сахаром добела, добавить растопленное сливочное масло, просеянную муку, щепотку соли, лимонную цедру и ваниль. Белки взбить в крепкую пену и ввести в смесь. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить смесь в чашу и включить программу «Выпечка» на 45 минут. По окончании приготовления аккуратно выложить пудинг на блюдо, подавать с консервированными фруктами или джемом.

\* Подходит для диетического питания

## Шоколадный чизкейк

### Ингредиенты (4–6 порций):

750 г сыра маскарпоне

200 г сухого сдобного печенья

3 яйца

100 г горького шоколада

2 ст. ложки сливочного масла

2 ст. ложки крахмала

5 ст. ложек коричневого сахара

2 ст. ложки порошка какао

взбитые сливки для украшения



### Приготовление

Печенье сложить в полиэтиленовый пакет и несколько раз прокатать скалкой (или измельчить в блендере). Смешать крошку с растопленным сливочным маслом. Шоколад растопить. Взбить сыр с сахаром и крахмалом. Продолжая взбивать, добавить теплый шоколад и яйца. На дно чаши мультиварки выложить крошку печенья, сверху вылить шоколадную массу. Включить программу «Выпечка» на 50 минут. По окончании программы открыть крышку и оставить остывать чизкейк в чаше. Затем осторожно вынуть и посыпать сверху порошком какао. Поставить в холодильник для охлаждения.

### Совет

*Нарезать чизкейк порционными кусками, при подаче сверху украсить взбитыми сливками.*



## Цимес (еврейская кухня)\*

### Ингредиенты (2–3 порции):

2 крупные моркови

20 г куриного жира

1 ч. ложка сахара

10 штук чернослива

10 штук изюма без косточек

соль по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварки положить куриный жир и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Когда жир растопится, добавить нарезанную кружочками морковь и слегка обжарить до конца программы. Затем добавить четверть стакана горячей воды, сахар, предварительно замоченные в воде чернослив, изюм и соль и включить программу «Тушить» на 30 минут. Тушить цимес, периодически помешивая, до мягкости моркови.

\* Подходит для диетического питания

## Галушки творожные\*

### Ингредиенты (3–4 порции):

500 г творога

1 яйцо

1 ст. ложка сахара

1 стакан муки

1 ст. ложка сливочного масла

3 ст. ложки сметаны

соль по вкусу



### Приготовление

Творог протереть через сито. Смешать яйцо с сахаром и щепоткой соли. Добавить муку и растопленное сливочное масло и вымесить тесто. На присыпанной мукой доске раскатать тесто в виде колбасок, затем разрезать колбаски острым ножом наискосок.

Налить в чашу мультиварки 1,5 литра воды, включить программу «Варить» на 20 минут. Когда вода закипит, добавить в воду немного соли и положить галушки в чашу. Когда галушки всплывут, поварить их еще 1 минуту и вынуть шумовкой на блюдо. При подаче полить сметаной.

### Совет

*Галушки можно подавать, посыпав жареными толчеными сухарями и зеленью. В таком случае в тесто нужно добавить меньше сахара.*

\* Подходит для диетического питания



## Запеканка творожная с клубникой\*

### Ингредиенты (3–4 порции):

500 г творога
1 яйцо
2 ст. ложки манной крупы
3 ст. ложки сахара
200 г клубники
1 ст. ложка сливочного масла
1 стакан натурального йогурта
ванильная эссенция, щепотка соли

### Приготовление

Творог протереть сквозь сито, добавить 2 ст. ложки сахара, щепотку соли, яйцо и манную крупу. Добавить несколько капель ванильной эссенции. Вымесить массу до однородной консистенции. Клубнику вымыть, половину ягод нарезать ломтиками. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить на дно чаши нарезанную клубнику, сверху выложить творожную массу, разровнять. Включить программу «Запеканка» на 30 минут.

Пока запеканка готовится, приготовить соус. Измельчить оставшуюся клубнику в блендере с 1 ст. ложкой сахара, смешать с йогуртом, перемешать, слегка охладить. Подавать, полив соусом.

### Совет

*Запеканку можно делать с любыми сезонными фруктами или ягодами.*

\* Подходит для диетического питания

## Морковная бабка (белорусская кухня)\*



### Ингредиенты (6–8 порций):

1 морковь
2 стакана муки
1 яйцо
2 ст. ложки сахара
1 ч. ложка топленого масла
1 ч. ложка сухих быстродействующих дрожжей
1 ч. ложка растительного масла
½ ч. ложки соли
50 мл воды

### Приготовление

Приготовить опару. Дрожжи развести в теплой воде, добавить 1 стакан просеянной муки, щепотку сахара, размешать и поставить в теплое место на полчаса, чтобы опара подошла. Морковь натереть на мелкой терке, сок не отжимать. Яйцо смешать с сахаром. Подошедшую опару смешать с тертой морковью, яйцом, добавить размягченное топленое масло, соль и

постепенно вносить всю муку, просеивая. Замесить тесто, накрыть посуду с тестом чистым сухим полотенцем и поставить в теплое место подходить примерно на час. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, из теста сформовать шар, стараясь его не сильно сминать, и выложить в чашу. Сверху смазать яичным белком, смешанным в равных частях с водой. Включить программу «Хлеб» на 1 час.

### Совет

*По желанию можно использовать ванильный сахар.*

*Если вы хотите, чтобы выпечка имела ровную поджаристую корочку сверху, бабку нужно перевернуть за 10 минут до окончания программы. Для этого аккуратно извлеките чашу (не забудьте закрыть крышку мультиварки), переверните ее над разделочной доской, выньте выпечку и положите бабку в чашу верхней стороной вниз. Это надо делать быстро и аккуратно. Затем установите чашу обратно в мультиварку и допеките.*

*Пользуйтесь кухонными рукавицами – чаша и выпечка очень горячие!*



## Пирог с клюквой

### Ингредиенты (4–6 порций):

1 стакан свежей клюквы
200 г муки
1,5 ч. ложки пекарского порошка
6 ст. ложек сливочного масла
6 ст. ложек сахара
1 яйцо
50 мл молока
ванильная эссенция, корица по вкусу
щепотка соли

### Приготовление

Растереть масло с сахаром, добавить яйца, молоко и щепотку соли, тщательно вымесить. Добавить корицу и ванильную эссенцию. Муку смешать с пекарским порошком и постепенно вмешать в массу, вымесить тесто до однородной консистенции. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить на дно клюкву, смешанную со столовой ложкой сахара. Вылить сверху тесто, разровнять. Включить программу «Хлеб» на 1 час. Готовый пирог осторожно вынуть из чаши и остудить на решетке. По желанию можно украсить взбитыми сливками.



## Маньтоу (паровые булочки, китайская кухня)\*

### Ингредиенты (4–6 порций):

500 г муки

300 мл воды

1 ст. ложка сухих дрожжей

щепотка соли

### Приготовление

Приготовить тесто. Дрожжи растворить в теплой воде и дать постоять полчаса. Муку просеять, сделать в ней углубление и влить дрожжевой раствор. Замесить тесто, постепенно подливая воду. Тесто должно получиться такой же консистенции, как для вареников. Накрывать пленкой и оставить в теплом месте на полчаса. Затем снова хорошо вымесить, накрыть пленкой и оставить подходить на полтора часа. Подошедшее тесто должно увеличиться в объеме в два раза. Снова вымесить тесто, очень интенсивно, стараясь избавиться от пузырьков воздуха. Для этих целей хорошо использовать скалку. Проверяйте тесто на срез. Когда пузырьков воздуха не останется – тесто готово. Скатать тесто в колбаску и порезать на равные кусочки, кусочки скатать в шарики.

Уложить булочки на решетку пароварки и оставить на полчаса, накрыв сверху пленкой, чтобы булочки не подсохли.

В чашу мультиварки налить 0,5 л воды, установить сверху решетку с булочками и включить программу «На пару» на 30 минут. Выложить булочки остывать в посуду с крышкой.

### Совет

*Маньтоу подают как к сладким, так и к несладким блюдам, а также в качестве десерта со сгущенным молоком или джемом.*



## Шарлотка с яблоками\*

### Ингредиенты (3–4 порции):

2 кислых яблока
150 г белого хлеба
3 яйца
полстакана сахара
1 ст. ложка ванильного сахара
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка панировочных сухарей
¼ ч. ложки молотой корицы

### Приготовление

С хлеба срезать корку, мякиш нарезать небольшими брусочками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и присыпать ванильным сахаром, смешанным с корицей.

Смазать чашу мультиварки маслом, посыпать панировочными сухарями. Яйца взбить с сахаром. Половину хлебных брусочков смочить в этой смеси таким образом, чтобы они не успели полностью пропитаться и выложить на дно и стенки чаши. С яблок слить сок и смешать их с оставшимися хлебными брусочками. Аккуратно выложить в чашу, залить яичной смесью. Включить программу «Выпечка» на 35 минут.

По окончании приготовления аккуратно вынуть шарлотку из чаши. Подавать теплой с вареньем или джемом.

\* Подходит для диетического питания

## Каравай с изюмом и курагой



### Ингредиенты (4–6 порций):

500 г муки
200 мл молока
3 яйца
150 г сахара
100 г сливочного масла или маргарина
1 ч. ложка сухих быстродействующих дрожжей
150 г изюма
ванильная эссенция
любой крепкий и сладкий алкогольный напиток для замачивания изюма

### Приготовление

Приготовить опару. Для этого теплое молоко смешать с дрожжами, добавить муку и хорошо вымесить. Поставить в теплое место для подъема на 30 минут. Отделить белки от желтков, желтки растереть с сахаром, добавив несколько капель ванильной эссенции. Белки взбить в крепкую пену, добавив щепотку соли. В подошедшую опару влить желтки, хорошо вымесить. Затем добавить размягченное сливочное масло, снова вымесить. Следом добавить белки, перемешать. Постепенно добавляя муку, замесить тесто. Тесто нужно вымешивать до получения равно гладкой текстуры – оно должно

быть эластичным и не прилипать к рукам. Поставить тесто в теплое место подходить примерно на час. В подошедшее тесто вымесить предварительно замоченные в коньяке изюм и курагу.

Чашу мультиварки смазать маслом, выложить тесто, накрыть пленкой и оставить примерно на час подниматься. Тесто должно хорошо подняться. Когда тесто поднимется, включить программу «Хлеб» на 1 час. Минут через 50 проверить готовность каравая, проткнув его зубочисткой: если зубочистка сухая – каравай готов. Если нет – продолжить выпекать до окончания программы. Готовый каравай вынуть из чаши и остудить на решетке.

### Совет

*Выпечка в мультиварке не имеет сверху поджаристой корочки. Чтобы украсить верх каравая, его можно после выпекания посыпать сахарной пудрой или покрыть глазурью. Для приготовления глазури смешайте лимонный сок с сахарной пудрой (смесь должна быть по консистенции, как густая сметана) и смажьте теплый каравай.*



## Сладкая пышка к чаю (армянская кухня)

### Ингредиенты (4–6 порций):

1 стакан муки
2 яйца
2 ст. ложки масла или маргарина
4 ст. ложки сахарной пудры
2 ст. ложки кунжутного семени
1 ч. ложка растительного масла
1 ч. ложка пекарского порошка
ванильная эссенция

### Приготовление

Кунжутное семя залить кипятком и оставить на полчаса, затем воду слить. Яйца растереть с маслом и сахарной пудрой добела. Добавить ванильную эссенцию. Постепенно вмешать всю муку, пекарский порошок и кунжут. Тесто хорошо вымесить, сформовать в форме круглой лепешки и выложить в чашу мультиварки, смазанную растительным маслом. Закрывать крышку мультиварки и оставить тесто на час подходить. Когда тесто поднимется, включить программу «Выпечка» на 1 час. Готовую пышку вынуть из чаши, обсыпать сахарной пудрой.

## Медовая коврижка

### Ингредиенты (4–6 порций):

2 стакана муки

1 стакан сахара

2 ст. ложки меда

1 ст. ложка пекарского порошка

4 ст. ложки растительного масла

1 ч. ложка молотой корицы

ванильная эссенция



### Приготовление

Растворить сахар и мед в стакане теплой воды, смешать с маслом. Муку смешать с пекарским порошком и корицей, соединить все ингредиенты и замесить тесто. Тщательно вымесить. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны.

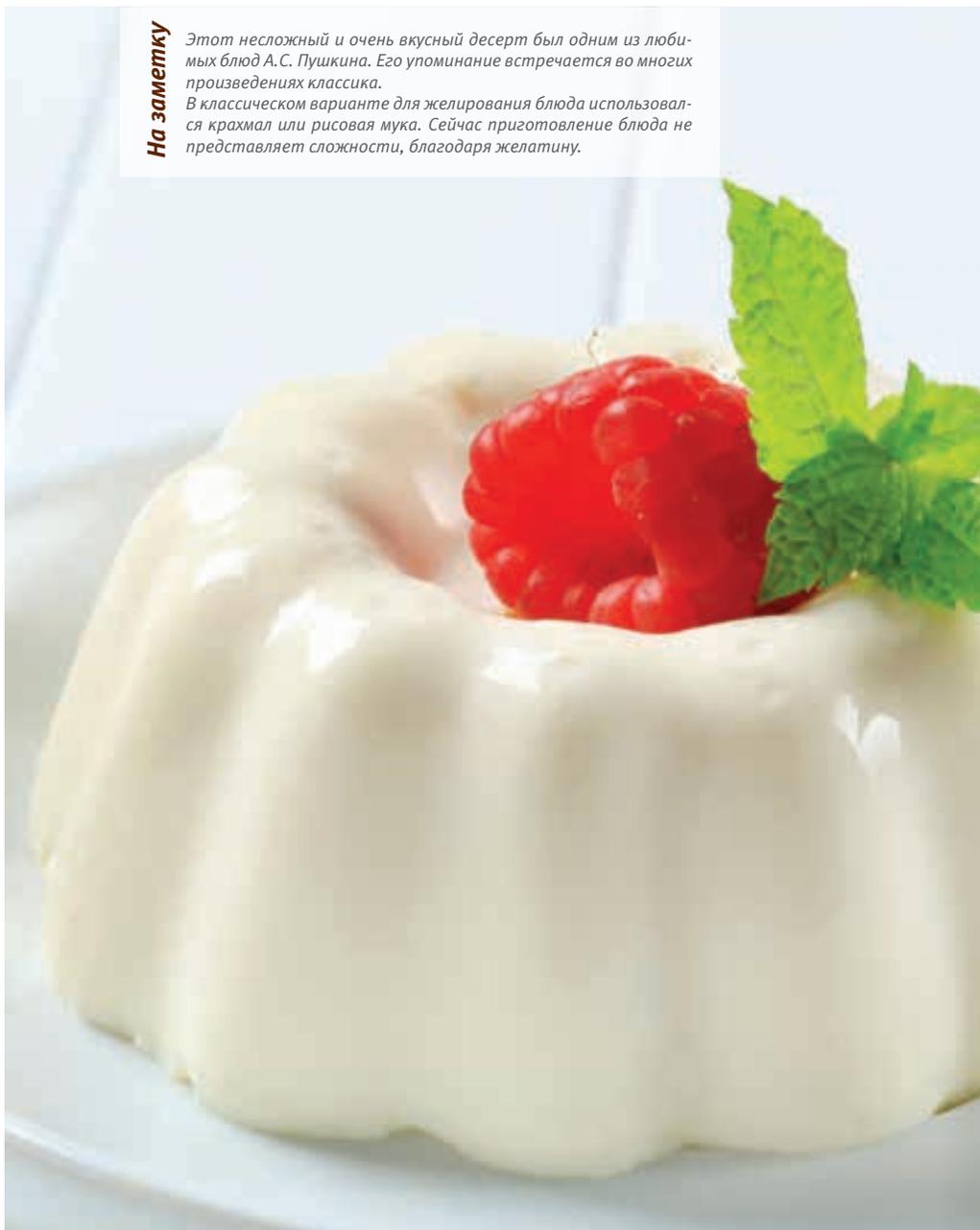
Чашу мультиварки смазать маслом, вылить в чашу тесто и включить программу «Выпечка» на 1 час 10 минут.

### Совет

*По желанию в тесто можно добавить орехи и изюм.*

**На заметку**

Этот несложный и очень вкусный десерт был одним из любимых блюд А.С. Пушкина. Его упоминание встречается во многих произведениях классика. В классическом варианте для желирования блюда использовался крахмал или рисовая мука. Сейчас приготовление блюда не представляет сложности, благодаря желатину.



## Бланманже

### Ингредиенты (3–4 порции):

1 стакан сливок
2 стакана молока
полстакана сахара
1 ст. ложка желатина
50 мл воды
ваниль, мускатный орех по вкусу

### Приготовление

Желатин замочить в воде до набухания. В чашу мультиварки налить сливки и молоко, положить сахар и специи и включить программу «Мультиповар», задать 95 °С на 10 минут. По окончании программы влить в чашу разбухший желатин и тщательно размешать. Перелить смесь в форму. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания. Перед подачей подогреть форму в горячей воде и выложить бланманже из формы на блюдо.

### Совет

Подавать с ягодным сиропом, украсив свежими ягодами. Можно посыпать тертым миндалем



## Фруктовый микс (маседуан из тропических фруктов)

### Ингредиенты:

2 кг фруктов или ягод

2/3 стакана сахара

1 л воды

2 ст. ложки желатина

2 ст. ложки коньяка

ломтик лимона, ваниль и корица по вкусу

### Приготовление

Желатин замочить в холодной воде до набухания.

Взять в равных частях разные тропические фрукты – бананы, манго, ананас, киви, питахайя, апельсины. Можно добавить груши и яблоки, чтобы маседуан не был приторным. Очистить от кожуры, твердых семян и косточек и нарезать мелкими кубиками одного размера. В чашу мультиварки налить 1 л воды, положить сахар, лимон, ваниль и корицу и включить программу «Варить» на 30 минут. Когда вода закипит, отварить фрукты в сиропе поочередно порциями в течение 1–2 минут для каждого вида. Особенно нежные и спелые фрукты отваривать не нужно. Каждую порцию вынимать шумовкой и укладывать слоями в форму. Когда все фрукты будут отварены, добавить в сироп коньяк и включить программу «Варенье» на 1 час. По окончании программы открыть крышку и подождать 15 минут. Добавить в сироп разбухший желатин и тщательно перемешать. Залить сиропом фрукты. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.

### Совет

*Маседуан делается из любых фруктов или ягод. Главное правило – не смешивать в блюде фрукты и ягоды разных сезонов.*



## Конфитюр из апельсинов

### Ингредиенты:

1 кг апельсинов

1 лимон

1 кг сахара

полстакана светлого яблочного сока

### Приготовление

Апельсины и лимон вымыть. Срезать с фруктов кожуру, не задевая белый слой, и нарезать тонкой соломкой. Белый слой кожуры также срезать и выбросить, а мякоть нарезать кружочками. В чашу мультиварки положить нарезанную кожуру и мякоть, засыпать сахаром и оставить на 2 часа. За это время фрукты дадут сок. Добавить яблочный сок и включить программу «Варенье» на 3 часа. Варить, помешивая. По окончании времени приготовления оставить конфитюр в мультиварке еще на полчаса с закрытой крышкой. Затем разлить по банкам и простерилизовать.

### Совет

*Апельсиновый конфитюр имеет пикантную горчинку и насыщенный аромат и прекрасно сочетается с шоколадной выпечкой. Его можно использовать для промазывания коржей тортов или пирожных.*

## Варенье из нектаринов

### Ингредиенты (4–6 порций):

1 кг нектаринов

1 кг сахара

сок половины лимона



### Приготовление

Нектарины вымыть, разрезать на половинки и вынуть косточки. В чашу мультиварки положить нектарины, засыпать их сахаром и оставить на 3 часа. За это время нектарины дадут сок. Включить программу «Варить» на 20 минут. Затем включить программу «Варенье» на 3 часа. Варить, иногда перемешивая. Готовое варенье разлить по банкам и простерилизовать.



## Мушмула в сиропе

### Ингредиенты:

1 кг мушмулы

250 г сахара

сок половины лимона

### Приготовление

Мушмулу вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину и положить в чашу мультиварки. Налить в чашу воды, так, чтобы вода покрывала мушмулу, добавить сахар и лимонный сок. Включить программу «Варить» на 20 минут. Сваренную мушмулу выложить в креманки. Включить программу «Варенье» на 1 час и уварить сироп до густоты. Мушмулу полить готовым горячим сиропом. Когда сироп остынет, поставить креманки в холодильник. При подаче украсить веточкой мяты.

## Сбитень

### Ингредиенты:

2 л воды
4 ст. ложки меда
4 ст. ложки сахара
½ ч. ложки сушеного имбиря
2 гвоздики
1 ч. ложка молотой корицы
2 ч. ложки сушеной мяты
5 горошин черного перца
2 стакана красного сухого вина

### Приготовление

В чашу мультиварки налить 1 стакан воды, добавить мед. Включить программу «Варить» на 20 минут. Когда вода закипит, снять пену. Когда программа закончится, добавить остальную воду, сахар и специи. Затем включить программу «Варенье» на 1 час. За 5 минут до окончания варки добавить вино.

### На заметку

*Сбитень подают горячим – это прекрасный согревающий напиток в холодное время года.*





## БЛЮДА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (от 2-х лет)

- Суп-пюре из брокколи и цветной капусты
- Суп-пюре из тыквы
- Куриные биточки на пару
- Морковные котлетки на пару
- Паштет из печени
- Паровое суфле из трески
- Овсяная запеканка
- Сырники
- Печеные яблоки
- Груши припущенные с йогуртом
- Йогурт натуральный
- Фруктовый или ягодный йогурт
- Десерт «неженка» из йогурта с бананом



## Суп-пюре из брокколи и цветной капусты

### Ингредиенты (4 порции):

200 г брокколи
200 г цветной капусты
половина луковицы
1 ст. ложка сливочного масла
100 мл молока
1 ч. ложка муки
200 мл овощного бульона
соль по вкусу

### Приготовление

Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия и вымыть. В чашу мультиварки положить масло, мелко нарезанный лук и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Припустить лук до мягкости, затем положить соцветия капусты, продолжать готовить, помешивая. За минуту до окончания программы добавить муку, перемешать. Налить в чашу горячий овощной бульон и молоко и включить программу «Варить» на 30 минут. Готовый теплый суп перелить в блендер и измельчить (или протереть сквозь сито), посолить по вкусу. Подавать со сметаной.

### Совет

*При подаче суп можно посыпать тертым полумягким сыром, если сыр включен в рацион ребенка.*



## Суп-пюре из тыквы

### Ингредиенты (2–3 порции):

200 г мякоти тыквы

200 мл молока

100 мл воды

50 мл нежирных сливок

1 ст. ложка сливочного масла

соль по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварки налить молоко и воду и включить программу «Варить» на 30 минут. Когда молоко закипит, засыпать в чашу мякоть тыквы, нарезанную некрупными кубиками. Отварить до мягкости. Перелить теплую смесь в чашу блендера и измельчить (или протереть сквозь сито). Влить подогретые сливки, добавить масло, посолить.

### Совет

*при подаче положить в суп гренки из белого хлеба.*



## Куриные биточки на пару

### Ингредиенты (3–4 порции):

500 г куриной грудки

1 морковь

1 яйцо

100 мл молока

1 кусок белого хлеба

2 ст. ложки панировочных сухарей

соль по вкусу

### Приготовление

Куриные грудки положить в чашу мультиварки, залить водой и включить программу «Варить» на 30 минут. Когда вода закипит, добавить 1 очищенную морковь. Хлеб замочить в молоке, отжать. Отваренные грудки вынуть из бульона, пропустить через мясорубку вместе с хлебом и морковью, добавить яйцо, посолить. Обвалить биточки в панировочных сухарях (или геркулесе) и выложить на решетку для приготовления на пару.

В чашу мультиварки налить 0,5 л воды, сверху установить решетку и включить программу «На пару» на 30 минут.

### Совет

*Подавать с картофельным пюре. На каждом биточке сделать смешную рожицу – глазки из сметаны, ротик из кусочка морковки.*



## Морковные котлетки на пару

### Ингредиенты (3 порции):

3 моркови
1 яйцо
150 мл молока
2 ст. ложки манной крупы
1 ст. ложка сливочного масла
2 ст. ложки панировочных сухарей или геркулеса
щепотка соли и ванилин по вкусу

### Приготовление

В чашу мультиварку положить масло, налить молоко, положить морковь, натертую на крупной терке и включить программу «Тушить» на 30 минут. Когда морковь закипит, добавить манную крупу и тушить, помешивая. По окончании варки добавить яйцо, соль и тщательно вымесить.

Слепить котлетки, обвалять в панировочных сухарях (или геркулесе) и выложить на решетку для приготовления на пару.

В чашу мультиварки налить 0,5 л воды, сверху установить решетку и включить программу «На пару» на 30 минут. Подавать со сметаной.



## Паштет из печени

### Ингредиенты (3–4 порции):

300 г куриной печени

100 мл молока

половина луковицы

1 маленькая морковь

1 ст. ложка сливочного масла

соль по вкусу

### Приготовление

Печень промыть, очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, положить в холодное молоко и поставить в холодильник на 2 часа. Затем молоко слить, печень промыть, положить в чашу мультиварки и залить водой. Включить программу «Варить» на 30 минут. Когда вода закипит, снять пену и положить в чашу морковь и луковицу целиком. Вынуть из чаши сваренную печень и овощи, слегка остудить и измельчить в блендере, посолить. Добавить масло и взбить до пышности.

### Совет

*паштет можно использовать как начинку для бутербродов и гренок. Сверху на бутерброд можно положить ломтик свежего огурца.*



## Паровое суфле из трески

### Ингредиенты (3–4 порции):

300 г филе трески (или пикши)

3 ст. ложки молока

2 яйца

2 ст. ложки муки

1 ч. ложка растительного масла

соль по вкусу

### Приготовление

Филе рыбы положить в чашу мультиварки и включить программу «Варить» на 30 минут. Сваренное филе вынуть из чаши и пропустить через мясорубку 2 раза. Добавить к фаршу муку, молоко, яичные желтки и растительное масло. Тщательно вымесить. Белки взбить в пену со щепоткой соли и осторожно вмешать в рыбную массу. Выложить суфле в формочку, установить формочку на решетку для приготовления на пару.

В чашу мультиварки налить 0,5 л воды, сверху установить решетку и включить программу «На пару» на 20 минут.



## Овсяная запеканка

### Ингредиенты (2 порции):

200 г готовой молочной овсяной каши

1 яйцо

70 мл молока

2 ст. ложки муки

1 ч. ложка сахара

1 ст. ложка изюма без косточек

соль по вкусу

### Приготовление

Изюм залить кипятком и оставить на час. Затем воду слить, изюм отжать. В готовую кашу добавить все ингредиенты и тщательно размешать. Выложить массу в чашу мультиварки и включить программу «Запеканка» на 30 минут. Подавайте с молоком или йогуртом.

### Совет

*Эту запеканку можно приготовить из любой молочной каши, а также сочетать разные виды каш, которые любит ваш ребенок.*



## Сырники

### Ингредиенты (2 порции):

250 г нежирного творога

1 яйцо

1 ст. ложка сахара

4 ст. ложки муки

1 ст. ложка сливочного масла

соль по вкусу

### Приготовление

Творог протереть через сито, добавить размягченное масло, яйцо, сахар и щепотку соли, вымесить. Постепенно добавлять муку, тщательно вымешивая. Из получившегося теста скатать жгут, порезать его на равные лепешки. Каждую лепешку слегка обвалить в муке и обжарить на сковороде на сливочном масле 1 минуту с каждой стороны. Выложить сырники на решетку для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить 0,5 л воды, сверху установить решетку и включить программу «На пару» на 30 минут. Один раз перевернуть. Подавать со сметаной и джемом.

### Совет

*Если сырники предварительно не обжарить, то они могут прилипнуть к решетке, и будут иметь бледный и неаппетитный вид.*



## Печеные яблоки

### Ингредиенты (4 порции):

4 сладких яблока

2 ст. ложки сахара

½ ч. ложки корицы

1 ст. ложка сливочного масла

### Приготовление

Яблоки вымыть и вырезать сверху отверстие диаметром около 2 см, удалить через это отверстие сердцевину яблока. Смешать сахар с корицей и насыпать поровну в отверстия в яблоках. Сверху на сахар положить маленький кусочек сливочного масла. Налить в чашу мультиварки полстакана воды и выложить яблоки. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C на 15 минут.

### Совет

*Яблоки, в зависимости от сорта, пекутся в течение разного времени. Следите за готовностью яблок – готовые яблоки должны быть не очень мягкими, но и не твердыми. Подавать яблоки теплыми, можно отдельно подать мороженое, если оно включено в рацион вашего ребенка.*



## Груши припущенные с йогуртом

### Ингредиенты (3 порции):

3 сладких ароматных груши твердых сортов

2 ст. ложки сахара

½ ч. ложки корицы

йогурт

### Приготовление

Груши вымыть, разрезать на половинки, вынуть сердцевину. Засыпать сахаром, смешанным с корицей. В чашу мультиварки налить стакан воды, выложить груши и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 20 минут. Проварить груши в сиропе до мягкости, вынуть из чаши и охладить. Подавать, полив натуральным йогуртом.



## Йогурт натуральный

### Ингредиенты (8 порций):

1 баночка готового натурального йогурта без добавок (например, «Активия»)

500 мл детского пастеризованного молока

500 мл нежирных сливок

3 ст. ложки сахара

### Приготовление

Смешать все ингредиенты и разлить по формочкам для йогурта (в качестве формочек можно использовать баночки из-под детского питания). Поставить баночки в чашу мультиварки, закрыть крышку и включить программу «Йогурт» на 4 часа. Готовый йогурт хранить в холодильнике.

### Совет

На программе «Йогурт» вы можете также приготовить детский творожок. Вылейте приготовленную смесь прямо в чашу мультиварки и включите программу «Йогурт» на 6 часов. После этого перелейте смесь в марлевый мешочек и подвесьте, чтобы стекла жидкость.



## Фруктовый или ягодный йогурт

### Ингредиенты (6–8 порций):

150 мл натурального йогурта  
(см. рецепт)

500 мл детского пастеризованного  
молока

150 г свежих фруктов или  
бескосточковых ягод (например,  
клубника)

### Приготовление

Фрукты (или ягоды) измельчить в блендере, добавить теплое кипяченое молоко и продолжить смешивание. В готовую смесь добавить натуральный йогурт, хорошо размешать. Разлить смесь по формочкам для йогурта (или по стеклянным баночкам из-под детского питания). Поставить баночки в чашу мультиварки, закрыть крышку и включить программу «Йогурт» на 4 часа. Готовый йогурт хранить в холодильнике. В каждую порцию готового йогурта перед подачей положить 1 ч. ложку свежих фруктов или ягод.

### Совет

*Вы можете использовать для приготовления этого йогурта любые фрукты или ягоды, на которые у ребенка нет аллергической реакции.*



## Десерт «неженка» из йогурта с бананом

### Ингредиенты (4 порции):

500 мл натурального йогурта  
(см. рецепт)

2 банана

### Приготовление

Полтора банана измельчить в блендере до состояния пюре. Добавить йогурт и продолжить взбивание до получения однородной консистенции. В каждую креманку положить 1 ст. ложку нарезанного мелкими кубиками банана, залить банановой смесью. Подавать с молочным или овсяным печеньем.

### Совет

*Вы можете использовать для приготовления этого десерта любые фрукты или ягоды, на которые у ребенка нет аллергической реакции.*



## Заключение

Приготовление вкусной и здоровой пищи – занятие увлекательное и не сложное в том случае, если под рукой правильная и надежная техника. Всецело разделяя здоровый подход к питанию и заботясь о своих потребителях, бренд VITEK предлагает технику с функциями, направленными на повышение качества жизни каждого из Вас. Мультиварка VITEK полностью соответствует такому видению: функциональная и простая в действии она станет веским аргументом в пользу того, чтобы попробовать свои силы в искусстве создания вкусных и полезных блюд.

Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь результатом!



[www.vitek.ru](http://www.vitek.ru)

Россия, 109004, Москва, Пестовский пер., д.10, стр. 1

тел.: +7 (495) 921-01-60, (495) 921-01-70

факс: +7 (495) 921-01-90

e-mail: [info@vitek.ru](mailto:info@vitek.ru)

служба информационной поддержки:

**8-800-100-1830**