



VITEK

eco
DESIGN



Ваш домашний шеф-повар Книга 100 рецептов





Функция
«Размораживание»



Керамическая
чаша с
ручками



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:

Поздравляем с покупкой!	6
Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке	7

Закуски 9

Заливное из рыбы	10
Холодец из курицы	11
Холодец из бычьих хвостов.....	12
Паштет из куриной печени	13
Крабовые шарики	14
Рыбные гнездышки.....	15
Горячая грибная закуска	16
Закуска из баклажанов	17
Закуска из жареного сладкого перца	18
Спаржа, отваренная на пару, с голубым сыром ...	19

Первые блюда 21

Уха из консервированного лосося	22
Борщ украинский	23
Борщ вегетарианский	24
Борщ с фасолью	25
Щи ленивые.....	26
Капустняк по-деревенски	27
Солянка мясная сборная.....	28
Рассольник с рисом.....	29
Кулеш с гречневой крупой	30
Фасолевый суп с копченостями.....	31
Суп грибной.....	32
Минестроне с курицей	33
Томатный суп	34
Сырный суп.....	35
Луковый суп.....	36

Вторые блюда с мясом, птицей 39

Омлет с ветчиной.....	40
Азербайджанский плов	41
Плов с курицей	42
Рис со свининой по-сербски	43
Гуляш из говядины	44
Бараньи ребрышки запеченные	45
Карри из баранины с луком	46
Рагу из телятины	47
Лечо по-венгерски.....	48
Польский бигос.....	49
Бефстроганов из говяжьей печени.....	50
Тефтели в томатном соусе.....	51
Чахохбили из кур.....	52
Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе.....	53
Зразы куриные с сыром	54

Вторые блюда с рыбой и морепродуктами 57

Филе рыбы в кляре.....	58
Карп, жареный в сметане.....	59
Семга с лимонным соусом.....	60
Палтус с луком-пореем	61
Форель запеченная	62
Паэлья с морепродуктами	63
Кальмары в сметанном соусе.....	64
Креветочный соус к пасте.....	65
Рыбные котлеты.....	66
Морские гребешки с соевым соусом	67

Вторые блюда с овощами и грибами 69

Фриттата с шампиньонами и зеленым луком	70
Рататуй	71
Картофельные кнедли на пару	72
Рагу из шампиньонов	73
Морковь, тушеная со сметаной	74
Овощи тушеные, с брынзой.....	75
Капустная солянка по-деревенски	76
Ризотто с овощами	77
Лобио	78
Кисло-сладкая тыква	79

Молочные каши 81

Молочная каша (гречневая, рисовая, пшеничная, ячневая)	82
Овсяная молочная каша с сухофруктами	83
Манная молочная каша	84

Гарниры, соусы к пасте, соусы 87

Рис рассыпчатый	88
Гречневая каша рассыпчатая	89
Картофель, запеченный в сметане	90
Пюре из цветной капусты	91
Паста.....	92
Соус «Карбонара» к пасте	93
Соус «Болоньезе» к пасте или лазанье.....	94
Соус «Маринара» к пасте	95
Бешамель	96
Сметанный соус с хреном к рыбе	97
Кисло-сладкий соус	98
Томатный соус.....	99
Сырное фондю	100

Выпечка, сладкие блюда, десерты 103

Пицца «4 сыра»	104
Сладкий плов.....	105
Чизкейк с черникой.....	106
Пирог с сушеной клюквой	107
Медовая коврижка.....	108
Шарлотка с яблоками	109
Натуральный домашний йогурт	110
Фруктовый или ягодный йогурт	111
Йогуртовая панна котта с медом	112
Творог домашний.....	113
Запеканка творожная с консервированными фруктами	114
Печеные яблоки, фаршированные творогом.....	115
Десертный соус из цитрусовых фруктов.....	116
Шоколадное фондю.....	117
Фондю с ромом к блинчикам и оладьям	118
Клубничный крем	119
Компот из сухофруктов	120

Домашнее консервирование 123

Помидоры черри в кисло-сладком маринаде	124
Грибы маринованные	125
Аджика	126
Кабачковая икра	127
Варенье «Яблочные дольки».....	128
Варенье «Цитрусовый микс».....	129
Сливовый джем	130

Заключение 134



Поздравляем с покупкой!

Сегодня, во времена бешеных скоростей, нехватки времени и стрессов, как никогда актуально здоровое и сбалансированное питание. Для того, чтобы питаться правильно, без усилий готовить вкусную и здоровую еду, совсем не обязательно быть диетологом или профессиональным кулинаром. Легко овладеть искусством приготовления самых разнообразных и полезных блюд Вам поможет правильная и надежная техника.

Без сомнения самым быстрым, изысканным и чутким к Вашему здоровью поваром станет такой поистине волшебный прибор, как мультиварка. Это действительно идеальный инструмент для осуществления любых кулинарных фантазий. Многофункциональность и набор программ мультиварки дают уникальную возможность, не раздумывая, создавать настоящие шедевры. Варка на пару, тушение, поджаривание, выпечка с сохранением всех полезных веществ, экономией энергии при минимуме затраченного времени – все это в одном приборе!

Выбор рецептов приготовления в мультиварке безграничен: сбалансированные блюда в диапазоне от классических каш или супов до сытных рагу и изысканного десерта или выпечки – теперь Вам все под силу!

В этой книге представлено 100 рецептов наиболее вкусных и полезных блюд – простые и быстрые на каждый день и изысканные для праздничного стола. Вы обязательно удивите Ваших гостей, а мультиварка станет Вашим верным помощником!



Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

1. Мультиварке необходимо определенное время, чтобы достичь максимальной температуры приготовления, при которой бактерии в продуктах погибают. Вот почему все продукты стоит хранить в холодильнике и желательнее по отдельности. Охлаждение снизит скорость появления бактерий, а Ваши блюда будут не только вкусными, но и полезными!
2. Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше.
3. Не рекомендуется открывать крышку прибора слишком часто. Исключение – проверка готовности и необходимость перемешивания продуктов.
4. Чтобы снизить жирность мяса и придать блюду более натуральный вкус, мясо можно предварительно обжарить.
5. Морковь, лук, картофель, свеклу или репу лучше измельчать до нужного размера кусочков и закладывать в мультиварку перед мясом.
6. Во время приготовления некоторые продукты могут потерять свой естественный цвет, поэтому в завершении рекомендуется использовать, например, различную зелень – петрушку, базилик, томаты, красный лук, сметану и соусы.





Закуски

Закусочные блюда – неременный компонент грамотно составленного меню, и, конечно же, праздничного стола. Как правило, закуски предназначены не только для возбуждения аппетита в ожидании основного блюда, но и для того, чтобы питание было сбалансированным. Именно поэтому среди закусовых блюд преобладают овощные и нежирные блюда. Согласно диетологии, овощные блюда, а также любые холодные блюда, замедляют расщепление глюкозы в организме, что препятствует быстрому накоплению калорий и увеличению веса. Именно поэтому в кухнях самых разных народов интуитивно с незапамятных времен сложилась традиция начинать обильное застолье с закусок. Ведь закуски еще и отлично насыщают, что становится безусловным тормозом к перееданию. Поэтому, при внимательном отношении к собственному здоровью и здоровью своей семьи следует уделять закускам особое внимание, тем более что закусовой стол, как правило, включает несложные в приготовлении блюда.



Совет:

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

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Почистить и выпотрошить рыбу – удалить чешую, жабры. Отрезать голову, плавники, вырезать хребет. Филе нарезать крупными кусками.
3. Все части рыбы тщательно промыть.
4. Сложить голову, плавники и кости в чашу. Залить рыбу водой так, чтобы уровень воды был на 6–7 см выше рыбы, и включить программу «Варка» на 2 часа.
5. Когда закипит, тщательно снять пену.
6. Через полтора часа добавить в чашу рыбное филе, очищенные и разрезанные на половинки коренья, соль и специи.
7. По окончании приготовления вынуть филе из чаши в отдельную посуду, остудить и удалить кости.
8. Выложить филе рыбы в сервировочное блюдо, украсить кружочками вареного яйца, лимона, зеленью

Заливное из рыбы

Ингредиенты 6–8 порций:

судак (примерно 1 кг)
1 луковица
1 морковь
1 корень петрушки
10-12 г желатина (столовая ложка)
1 ст. л. соли
1-2 лавровых листа
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 получится также из филе окуня, леща.

Если бульон остыл, его нужно подогреть перед добавлением желатина. Для этого нужно включить программу «Мультиповар» и задать температуру 95°C на 10 минут.

9. Вынуть шумовкой из бульона оставшиеся коренья, выбросить.
10. Разбухший желатин добавить в теплый бульон, тщательно размешать до полного растворения.
11. Процедить бульон в блюдо с рыбой. Подождать, пока остынет, и поставить блюдо в холодильник до полного застывания.

Холодец из курицы

Ингредиенты 6–8 порций:

куриные крылья, ножки, шейки
(примерно 1 кг)

1 луковица

2 моркови

5 зубчиков чеснока

10-12 г желатина (столовая ложка)

лавровый лист, душистый перец
и соль по вкусу

Приготовление:

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

Совет:

Подавать с горчицей, хреном и салатом из свежих овощей.



Совет:

При подаче перевернуть форму на блюдо, накрыть горячим полотенцем, чтобы холодец отстал от формы.

Холодец из бычьих хвостов

Ингредиенты 6–8 порций:

1,5 кг бычьих хвостов
1 морковь
1 луковица
1 стебель сельдерея
10-12 г желатина (столовая ложка)
соль и перец по вкусу
вареное яйцо для украшения

Приготовление:

1. Замочить желатин в холодной воде (пол-стакана) до набухания.
2. Хвосты тщательно вымыть, порубить на куски, сложить в чашу.
3. Залить водой так, чтобы уровень воды был на 6–7 см выше уровня мяса.
4. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C на 3 часа 30 минут. Когда бульон закипит, тщательно снять пену.
5. За час до окончания варки добавить очищенную морковь, стебель сельдерея и луковицу целиком, посолить.
6. По окончании программы вынуть хвосты из чаши, остудить, отделить мясо от костей. Мясо разобрать на волокна и выложить в форму. Украсить вареной морковью и кружочками вареного яйца.
7. Бульон процедить, перелить в чашу, добавить разбухший желатин, тщательно размешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95°C на 10 минут, чтобы разогреть бульон.
8. Залить бульоном мясо в форме. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания. Подавать с хреном и горчицей.

Паштет из куриной печени с маслом

Ингредиенты 5–6 порций:

600 г куриной печени

1 морковь

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. сливок

100 г сливочного масла

2 лавровых листа

перец черный молотый
и соль по вкусу

100 г сливочного масла
для начинки

Совет:

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

Приготовление:

1. Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, слегка посолить.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 20 минут.
4. Слегка обжарить лук с морковью, затем добавить печень и продолжить обжаривание. Не пережаривать, иначе печень будет жесткой.
5. Налить в чашу полстакана воды, добавить лавровый лист, соль, перец и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105°C на 20 минут. Тушить до окончания программы.
6. Готовую печень вместе с луком и морковью переложить в миску (удалить лавровый лист), добавить размягченное сливочное масло, сливки и измельчить блендером до получения гладкой однородной консистенции. Охладить.
7. Сливочное масло нарезать мелкими кубиками и положить в морозилку. Хорошо заморозившиеся кубики масла вмешать в паштет, придать паштету форму колбаски, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник.



Крабовые шарики

Ингредиенты 5–6 порций:

2 мульти-стакана риса

3 мульти-стакана куриного
бульона (или воды)

300 г крабовых палочек

5 вареных яиц

полбанки консервированной
кукурузы

100 г твердого сыра

майонез и соль по вкусу

Совет:

Вместо крабовых палочек можно использовать вареные креветки.

Приготовление:

1. Рис промыть проточной водой, положить в чашу.
2. Налить в чашу бульон, добавить ч. л. соли, закрыть крышку и включить программу «Рис».
3. Когда рис сварится (примерно через 20 минут), выключить мультиварку.
4. Рис вынуть из чаши и подождать, пока остынет.
5. Пропустить через мясорубку крабовые палочки вместе с яйцами.
6. Смешать рис с крабовой массой и кукурузой. Заправить майонезом, посолить по вкусу и тщательно вымесить.
7. Рис натереть на мелкой терке. Из полученного фарша слепить шарики и обвалять в сыре. Охладить.
8. Перед подачей выложить шарики на блюдо, украсить свежей зеленью.

Рыбные гнездышки

Ингредиенты 3–4 порции:

половина багета (100-130 г)

300 г филе морской рыбы

1 небольшая луковица

200 мл молока

1 ст. л. растительного масла

свежая зелень укропа, перец
черный молотый и соль по вкусу

тертый сыр по вкусу

Совет:

Нарезанные тонкими кружочками остывшие «гнездышки» можно подавать как холодную закуску.

Приготовление:

1. Приготовить фарш из рыбы, лука и зелени, посолить и поперчить.
2. Багет нарезать кусочками толщиной 3–4 см, вынуть мякиш, пропитать молоком и отжать.
3. Плотно наполнить трубочки из багета фаршем.
4. Дно чаши смазать растительным маслом, выложить багет с начинкой и включить программу «Выпечка» на 45 минут. В процессе приготовления один раз перевернуть.
5. Готовые «гнездышки» посыпать тертым сыром и оставить в чаше под крышкой еще на 10 минут, чтобы сыр расплавился.





Горячая грибная закуска

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г свежих шампиньонов

1 луковица

3 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. уксуса

1 кочан листового салата

зелень петрушки по вкусу

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет:

Подавать в горячем виде с белым хлебом.

Приготовление:

1. Шампиньоны почистить, вымыть. Кочан салата разобрать на листья и вымыть. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить сливочное масло, грибы и лук и включить программу «Тушение» на 50 минут.
3. Потушить грибы с луком, помешивая.
4. По окончании программы влить ложку уксуса, посолить и поперчить по вкусу и включить программу «Жарка» на 10 минут.
5. Обжарить грибы, не закрывая крышку и помешивая.
6. При подаче выложить грибы на листья салата.



Закуска из баклажанов

Ингредиенты 3–4 порции:

2 крупных баклажана
1 луковица
5 зубчиков чеснока
4 ст. л. растительного масла
1 ч. л. уксуса
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

Подавать в горячем или в холодном виде, при подаче посыпать зеленью кинзы. Вместо уксуса по желанию можно использовать гранатовый сок.

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, обильно посыпать солью и оставить на полчаса, чтобы удалить горечь.
2. Лук нарезать полукольцами.
3. Слить выделившийся из баклажанов сок.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 25 минут.
5. Выложить в хорошо разогретое масло баклажаны вместе с луком и обжарить, помешивая.
6. За 5 минут до окончания обжаривания добавить уксус, перемешать, затем добавить измельченный чеснок.



Закуска из жареного сладкого перца

Ингредиенты 3–4 порции:

3 крупных сладких перца
2 зубчика чеснока
5 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. меда или сахара
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. белого уксуса
зелень петрушки, перец черный молотый по вкусу

Совет:

Блюдо будет выглядеть наряднее, если использовать перцы разного цвета.

Приготовление:

1. Перцы вымыть, удалить черешки и семена. Нарезать ломтиками вдоль.
2. В чашу налить растительное масло, выложить перец и измельченный чеснок и включить программу «Жарка» на 25 минут. Обжарить перец, не закрывая крышку и помешивая, чтобы не подгорел.
3. В отдельной посуде смешать соевый соус с медом и уксусом. Вылить соус в чашу за 5 минут до окончания программы.
4. Выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки и остудить. Подавать в качестве холодной закуски.



Спаржа, отваренная на пару, с голубым сыром

Ингредиенты 3–4 порции:

Ингредиенты:

500 г молодой спаржи

100 г голубого сыра
(например, Дор Блю)

1/2 стакана ядер грецких орехов

2 ст. л. оливкового масла

Совет:

При использовании замороженной спаржи, ее нужно предварительно разморозить и сократить время приготовления примерно на треть.

Приготовление:

1. Спаржу вымыть, согнуть каждый стебель в кольцо, чтобы отломать верхнюю часть стебля от нижней, более твердой.
2. В чашу налить 1 л воды, выложить нижние части спаржи в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
3. Закрыть крышку и включить программу «На пару» на 30 минут.
4. Через 20 минут добавить верхние части спаржи.
5. Готовую горячую спаржу выложить на тарелку, посыпать сверху раскрошенным голубым сыром и крупно порубленными грецкими орехами.





Первые блюда

Супы занимают особое место в кулинарном мире. Так, они давно славятся своими питательными и лекарственными качествами. Такое блюдо может не просто утолить голод, но и избавить от различных болезней. Большинство супов действительно очень полезны для нашего организма: они улучшают пищеварение, восстанавливают баланс жидкости, оказывают благотворное воздействие на кровеносные сосуды. Одновременно с этим варка продуктов в супе сохраняет гораздо больше полезных веществ и витаминов, чем при их жарке или тушении. Что также немаловажно, супы менее калорийны, чем полноценные вторые блюда, однако при этом не уступают им по количеству питательных веществ.



Совет:

Вместо лосося можно использовать консервированного тунца.

Уха из консервированного лосося

Ингредиенты 6–8 порций:

1 банка лосося
в собственном соку (180 г)

6 ст. л. консервированного
горошка

2 клубня картофеля

1 небольшая морковь

1 маленькая луковица

1 стебель сельдерея

1 ст. л. растительного масла

2 душистых перца горошком

1 лавровый лист

зелень укропа, сливочное масло
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке, лук и стебель сельдерея мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить морковь, лук и сельдерея, затем добавить картофель, перемешать и готовить вместе до окончания программы.
3. Налить в чашу 1,2 л воды и включить программу «Суп» на 1 час.
4. За 15 минут до окончания программы добавить лосося вместе с соком из банки, зелень укропа, зеленый горошек, лавровый лист, перец и соль, перемешать.
5. В каждую порцию при подаче положить кусочек сливочного масла.

Борщ украинский

Ингредиенты 6–8 порций:

500 г говяжьей грудинки
1 крупная свекла
1 луковица
1 стебель сельдерея
1 морковь
1 картофель
200 г свежей белокочанной капусты
4 зубчика чеснока
30 г свиного сала
1 ст. л. томатной пасты
1 свежий помидор
1 красный болгарский перец
2 ст. л. яблочного или белого уксуса
1 ч. л. сахара
лавровый лист, душистый перец горошком, перец черный молотый и соль по вкусу
зелень петрушки и укропа

Совет:

Следите за закипанием бульона, чтобы вовремя снять пену, в противном случае при полной загрузке чаши пена может убежать через клапан мультиварки. После закипания поварите бульон примерно 5 минут с открытой крышкой, продолжая снимать образующуюся пену. Когда пена перестанет образовываться, закройте крышку.

Приготовление:

1. Сварить мясной бульон. Для этого мясо вымыть, положить в чашу и налить воды до отметки максимального уровня. Закрывать крышку и включить программу «Варка» на 1 час.
2. Когда вода закипит, тщательно снять пену. По окончании программы мясо вынуть из бульона, отделить от костей, а бульон процедить в отдельную посуду.
3. Все овощи очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу брусочками. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Болгарский перец очистить от семян. Перец, капусту и помидор нарезать маленькими квадратиками. Чеснок растереть.
4. В чашу положить мелко нарезанное сало и включить программу «Жарка» на 30 минут.
5. Когда сало слегка растопится, положить в чашу лук, сельдерей и морковь. Обжарить овощи, помешивая, до мягкости.
6. Добавить свеклу и болгарский перец, влить 1 ст. л. уксуса, перемешать и обжарить все вместе 2 минуты, помешивая.
7. Налить в чашу 3 мульти-стакана бульона, добавить томатную пасту, еще 1 ст. л. уксуса, сахар и потушить овощи до окончания программы.
8. Затем вылить в чашу весь бульон, положить мясо и включить программу «Борщ» на 1 час.
9. Когда суп закипит, положить картофель.
10. Через 15 минут добавить капусту, помидор, чеснок, приправы и соль и варить до окончания программы.
11. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать со сметаной.



Совет:

Чтобы сделать борщ более ярким, можно предварительно приготовить свекольный настой. Для этого свеклу нужно вымыть щеткой, срезать кожуру, положить кожуру в чашу, добавить 1 ч. л. уксуса и залить водой так, чтобы вода только покрывала свекольную кожуру. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 90 на 10 минут. Процедить свекольный настой в отдельную посуду. Влить свекольный настой в готовый борщ, когда он перестанет кипеть.

Приготовление:

1. Все овощи очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу брусочками. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Болгарский перец очистить от семян. Перец, капусту и помидор нарезать маленькими квадратиками. Чеснок растереть.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 20 минут.
3. Обжарить в разогретом масле лук, сельдерей, морковь и корень петрушки до мягкости.
4. Добавить свеклу и болгарский перец, томатную пасту, сахар, влить уксус и готовить, помешивая, до окончания программы.
5. Затем налить в чашу воды до отметки максимального уровня и включить программу «Борщ» на 1 час.
6. Когда суп закипит, положить картофель.
7. Через 15 минут добавить капусту, цветную капусту, брокколи, помидор, чеснок, приправы и соль и варить до окончания программы.
8. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать со сметаной.

Борщ вегетарианский

Ингредиенты 6–8 порций:

1 крупная свекла
1 луковица
1 стебель сельдерея
1 корень петрушки
1 морковь
1 картофель
300 г свежей белокачанной капусты
100 г цветной капусты
100 г брокколи
4 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
1 свежий помидор
1 красный болгарский перец
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. яблочного или белого уксуса
1 ч. л. сахара
лавровый лист, душистый перец горошком, перец черный молотый и соль по вкусу
зелень петрушки и укропа

Борщ с фасолью

**Совет:**

Следите за закипанием бульона, чтобы вовремя снять пену, в противном случае при полной загрузке чаши пена может убежать через клапан мультиварки. После закипания поварите бульон примерно 5 минут с открытой крышкой, продолжая снимать образующуюся пену. Когда пена перестанет образовываться, закройте крышку.

Ингредиенты 6–8 порций:

500 г говяжьей грудинки
30 г свиного сала
1 крупная свекла
1 банка белой или красной консервированной фасоли
1 луковица
1 стебель сельдерея
1 морковь
200 г свежей белокочанной капусты
4 зубчика чеснока
1 ст. л. томатной пасты
1 свежий помидор
1 красный болгарский перец
2 ст. л. яблочного или белого уксуса, 1 ч. л. сахара
лавровый лист, душистый перец горошком, перец черный молотый и соль по вкусу
зелень петрушки и укропа

Приготовление:

1. Сварить мясной бульон. Для этого мясо вымыть, положить в чашу и налить воды до отметки максимального уровня. Закрывать крышку и включить программу «Варка» на 1 час.
2. Когда вода закипит, тщательно снять пену. По окончании программы мясо вынуть из бульона, отделить от костей, а бульон процедить в отдельную посуду.
3. Все овощи очистить. Свеклу нарезать брусочками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Болгарский перец очистить от семян.

4. В чашу положить мелко нарезанное сало и включить программу «Жарка» на 30 минут.
5. Когда сало слегка растопится, положить в чашу лук, сельдерей и морковь. Обжарить овощи, помешивая, до мягкости.
6. Добавить свеклу и болгарский перец, влить 1 ст. л. уксуса, перемешать и обжарить все вместе 2 минуты, помешивая.
7. Налить в чашу 3 мульти-стакана бульона, добавить томатную пасту,

еще 1 ст. л. уксуса, сахар и потушить овощи до окончания программы.

8. Затем вылить в чашу весь бульон, положить мясо и включить программу «Борщ» на 1 час.
9. Консервированную фасоль выложить из банки в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Когда борщ закипит, добавить фасоль.
10. Через 15 минут добавить капусту, помидор, чеснок, приправы и соль и варить до окончания программы.
11. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать со сметаной.



Щи ленивые

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г курицы
300 г белокочанной капусты
2 клубня картофеля
1/2 моркови
1/2 луковицы
1/2 корня петрушки
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. растительного масла
1 лавровый лист
3 горошины душистого перца
соль по вкусу

На заметку:

Щи получили название «ленивые», так как корни предварительно не пассируют в масле, и все продукты нарезают чуть крупнее, чем для классических щей.

Приготовление:

1. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками.
2. Морковь нарезать соломкой или кружочками, лук и корень петрушки нарезать некрупно.
3. Курицу нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 л воды и включить программу «Суп» на 1 час 30 минут.
4. Когда бульон закипит, тщательно снять пену. Через полчаса добавить нарезанные овощи и продолжить приготовление.
5. За 15 минут до окончания программы добавить приправы и соль.

Капустняк по-деревенски



Ингредиенты 6–8 порций:

600 г свежей капусты

500 г свинины

100 г шпика

1 луковица

1 морковь

2 картофеля

1 мульти-стакан пшена

1 ст. л. томатной пасты

зелень петрушки и укропа

лавровый лист, черный душистый перец горошком, перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

Подавать со сметаной и ржаным хлебом.

Приготовление:

1. Свинину вымыть и нарезать небольшими кусочками, шпик нарезать маленькими кусочками.
2. Пшено тщательно промыть очень горячей водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
3. Лук и морковь мелко нарезать, капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками.
4. В чашу мультиварки положить свиной шпик и включить программу «Жарка» на 35 минут. Когда шпик начнет растапливаться, положить в чашу лук и морковь и слегка обжарить. Затем добавить свинину и продолжить обжаривание, помешивая, до конца программы.
5. Налить в чашу 2 л воды и включить программу «Суп» на 1 час 15 минут.
6. Когда суп закипит, добавить пшено, перемешать.
7. Через полчаса добавить картофель, капусту и томатную пасту.
8. За 15 минут до окончания варки добавить лавровый лист, специи и соль. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.



Совет:

Солянку также можно готовить на курином бульоне. Чем разнообразнее будет мясное ассорти, тем вкуснее получится солянка.

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
2. Огурцы нарезать кубиками или соломкой.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 25 минут. Мясные деликатесы нарезать кубиками или соломкой и обжарить в течение 5 минут. Переложить в отдельную посуду.
4. Обжарить в том же масле лук и морковь в течение 5 минут.
5. Добавить огурцы, обжарить все вместе еще в течение 3 минут.
6. Добавить томатную пасту и тушить еще 5–7 минут. Переложить в отдельную посуду.
7. Говядину положить в чашу, налить 1,5 л горячей воды.
8. Закрыть крышку и включить программу «Варка» на 40 минут. Когда закипит, тщательно снять пену.
9. По окончании программы вынуть мясо из бульона, остудить и нарезать небольшими кусочками. Положить обратно в чашу.
10. Добавить мясные деликатесы, поджаренные овощи, каперсы и огуречный рассол.
11. Добавить маслины, нарезанные кружочками, ломтики лимона, лавровый лист, соль и перец.
12. Закрыть крышку и включить программу «Суп» на 1 час.
13. При подаче посыпать зеленью. Подавать со сметаной.

Солянка мясная сборная

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г говядины
100 г охотничьих колбасок
100 г сосисок
100 г ветчины
1 морковь
1 луковица
2 соленых огурца
2 мульти-стакана огуречного рассола
3 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. каперсов
100 г маслин
2 ст. л. растительного масла
2 лавровых листа
2 ломтика лимона
соль, перец черный молотый и зелень по вкусу

Рассольник с рисом

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г говяжьей грудинки
1 луковица
1 морковь
2 соленых огурца
100 г круглого риса
2 картофеля
1 стакан огуречного рассола
2 лавровых листа, сушеная зелень сельдерея по вкусу
черный и красный молотый перец, соль по вкусу

Совет:

Вместо риса можно использовать перловую крупу. В этом случае промытую крупу нужно закладывать в суп сразу после закипания бульона.

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.
2. Огурцы и картофель нарезать кубиками.
3. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 л воды и включить программу «Суп» на 1 час 50 минут. Когда закипит, тщательно снять пену.
4. Через час положить овощи, влить огуречный рассол, добавить специи. За 20 минут до окончания программы положить промытый рис.
5. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, подавать со сметаной.





Кулеш с гречневой крупой

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г свинины
50 г свиного сала
1 стакан гречневой крупы
1 луковица
1 морковь
лавровый лист
черный перец горошком и соль по вкусу
зелень укропа

На заметку:

Кулеш – старинная казачья похлебка, густое, очень сытное и калорийное блюдо. Традиционно готовится из хорошо разваривающейся крупы (пшеница, гречка, пшеницы) со свиными шкварками.

Приготовление:

1. Свинину вымыть, нарезать соломкой. Сало нарезать маленькими кусочками. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
2. В чашу положить кусочки свиного сала и включить программу «Жарка» на 25 минут.
3. Когда сало растопится, положить в чашу свинину, лук и морковь. Обжарить, помешивая, до окончания программы.
4. Добавить промытую гречку, соль и перец, налить 1,5 л воды и включить программу «Суп» на 1 час.
5. Готовый кулеш посыпать зеленью укропа.



Фасолевый суп с копченостями

Ингредиенты 3–4 порции:

1 банка консервированной красной фасоли
200 г копченого бекона
100 г копченой колбасы
1 луковица
250 мл красного сухого вина
70 г сметаны
2 ст. л. растительного масла
лавровый лист, сушеный майоран, паприка, тимьян
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

Для приготовления этого супа можно использовать также консервированную фасоль в томатном соусе.

Приготовление:

1. Колбасу и бекон нарезать мелкими кубиками.
2. Лук мелко нарезать.
3. В чашу налить масло, положить лук, колбасу, бекон и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить, помешивая.
4. Добавить фасоль вместе с соусом, вино, сметану, 250 мл воды, специи и соль.
5. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C на 40 минут.



Суп грибной

Ингредиенты 3–4 порции:

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

Совет:

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

Приготовление:

1. Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук-порей и морковь мелко нарезать, картофель нарезать кубиками.
2. В чашу положить сливочное масло, грибы, лук и морковь и включить программу «Жарка» на 25 минут. Обжарить все вместе, помешивая.
3. По окончании программы добавить картофель, налить 1,5 л воды и включить программу «Суп» на 1 час.
4. За 15 минут до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.
5. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать со сметаной.

Минестроне с курицей



Ингредиенты 5–6 порций:

500 г куриной грудки
1/2 луковицы
1/2 моркови
1 стебель сельдерея
1 небольшой кабачок
300 г цветной капусты
100 г зеленого горошка
2 помидора
1 сладкий болгарский перец
150 г мелких макаронных изделий
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
50 г тертого сыра
соль и перец по вкусу

Совет:

Для приготовления минестроне лучше всего подходят мелкие фигурные макаронные изделия – рожки или звездочки.

Приготовление:

1. Сварить куриный бульон. Вымыть куриную грудку, положить в чашу, налить 1,5 л горячей воды, закрыть крышку и включить программу «Варка» на 40 минут. Когда закипит, снять пену.
2. Сваренную грудку вынуть из бульона, остудить и нарезать кубиками. Бульон процедить в отдельную посуду.
3. Лук, морковь, сельдерей, кабачок и перец нарезать кубиками.
4. Капусту разобрать на соцветия.
5. В чашу положить сливочное масло, налить оливковое масло и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить лук в течение 5 минут.
6. Добавить морковь, сельдерей и перец и обжаривать все вместе, помешивая, еще 5 минут.
7. Добавить кабачок, перемешать и готовить до окончания программы.
8. С помидоров снять кожицу, нарезать кубиками и добавить к овощам. Приправить солью и перцем по вкусу.
9. Влить горячий бульон, добавить цветную капусту, горошек, закрыть крышку и включить программу «Суп» на 1 час.
10. За 15 минут до окончания программы добавить макароны.
11. При подаче посыпать тертым сыром.



Томатный суп

Ингредиенты 3–4 порции:

1,5 кг спелых помидоров
2 луковицы
5 зубчиков чеснока
50 мл красного сухого вина
3 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. оливкового масла
100 г нежирной сметаны
1 ст. л. смеси сушеного базилика, орегано и петрушки (или прованские травы)
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

При приготовлении томатного супа из свежих помидоров не нужно добавлять бульон или воду – помидоры содержат большое количество сока, достаточное для варки супа.

Приготовление:

1. С помидоров снять кожицу и измельчить в блендере до состояния пюре.
2. В чашу налить оливковое масло, положить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок и включить программу «Жарка» на 15 минут.
3. Спассеровать лук и чеснок, в конце жарки добавить вино и томатную пасту. Тщательно перемешать.
4. Добавить томатное пюре, сметану, зелень, перец и соль, перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105°C и время 30 минут.
5. Подавать со сметаной.

Сырный суп

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г куриного филе
400 г плавленого сыра
2 картофеля
1 морковь
1 луковица
соль, перец черный молотый и зелень по вкусу

**Совет:**

Этот суп нужно готовить непосредственно перед подачей, так как его нежелательно разогревать, иначе вкус супа ухудшится.

Приготовление:

1. Куриное филе нарезать кубиками.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке.
3. Картофель очистить, нарезать брусочками или кубиками.
4. В чашу положить куриное филе, картофель, добавить лук и морковь, налить 1,5 л горячей воды.
5. Закрыть крышку и включить программу «Суп» на 1 час.
6. По окончании программы добавить сыр, хорошо размешать и оставить на 20 минут в режиме «Поддержание температуры».
7. При подаче посыпать зеленью.



Луковый суп

Ингредиенты 3–4 порции:

1,5 овощного или мясного бульона

6 луковиц

3 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. муки

лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

100 г мягкого сыра

Совет:

По желанию при подаче в каждую тарелку можно положить ломтик подсушенного белого хлеба, сверху посыпать тертым сыром и поставить тарелки с супом в микроволновую печь на несколько минут, чтобы сыр расплавился.

Приготовление:

1. Лук нарезать тонкими полукольцами, сыр натереть на мелкой терке.
2. В чашу положить сливочное масло, лук и включить программу «Жарка» на 20 минут.
3. Обжарить лук, помешивая, до интенсивного зарумянивания (следить за тем, чтобы лук не подгорел).
4. Добавить муку, перемешать, налить бульон, добавить лавровый лист и перец и включить программу Суп» на 1 час.
5. За 5 минут до окончания варки посолить.
6. При подаче в каждую порцию положить 1 ст. л. сыра.



Приятного аппетита!



Вторые блюда с мясом, птицей

Мясные блюда занимают особое место в кулинарной традиции любого народа. Ведь мясо – это вкусно! Конечно, современные тенденции к отказу от мяса находят все больше сторонников, но, как бы ни были сильны эти модные веяния, мясо в рационе человека в полной мере заменить пока нечем. В мясе содержатся незаменимые аминокислоты, железо и витамины группы В. При тяжелых физических нагрузках недостаток мяса может негативно сказаться на здоровье. Мясо птицы с давних времен считалось целебным. Оно хорошо и легко усваивается, восстанавливает силы, поэтому включено в диетическое и лечебно-профилактическое меню.



Омлет с ветчиной

Ингредиенты 2 порции:

4 яйца
1 мульти-стакан молока
100 г ветчины
50 г шпината
50 г сливочного масла
1/2 ч. л. базилика
соль по вкусу

Совет:

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

Приготовление:

1. Ветчину нарезать кубиками 1x1 см, зелень базилика мелко нарубить.
2. Яйца взбить с молоком и солью в отдельной миске.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C на 20 минут.
4. Когда масло растопится, вылить яичную смесь в чашу, добавить ветчину, посолить, посыпать сверху базиликом.
5. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.

Азербайджанский плов



Ингредиенты 5–6 порций:

500 г молодой баранины хорошего качества

4 мульти-стакана длиннозерного риса

2 луковицы

1 небольшая морковь

2 ст. л. мелкого изюма без косточек

10 мелких кислых слив без косточек

немного бараньего жира для жарки

5 ст. л. растительного масла

50 мл гранатового сока

1 ст. л. смеси пряностей для плова

4–5 зубчиков чеснока

На заметку:

Вы можете использовать готовую приправу для плова или добавить пряности на свой вкус. При приготовлении плова желательно использовать зиру, шафран, сушеный барбарис, белый и черный перец.

Приготовление:

1. Баранину вымыть, обсушить, нарезать кусочками и слегка посолить.
2. Лук мелко нарезать, морковь шинковать тонкой соломкой. Изюм и сливы вымыть.
3. Рис тщательно промыть холодной проточной водой и отбросить на дуршлаг, чтобы вода стекла.
4. Положить мясо и бараний жир в чашу, добавить масло и включить программу «Жарка» на 30 минут.
5. Слегка обжарить мясо, помешивая и не закрывая крышку мультиварки.
6. Когда мясной сок выпарится почти полностью, добавить лук и морковь и продолжить обжаривание до легкого зарумянивания всех продуктов.
7. Положить в чашу сливы и изюм, приправу и гранатовый сок, перемешать.
8. Сверху выложить рис, в центр риса воткнуть очищенные зубчики чеснока.
9. Налить в чашу горячей подсоленной воды так, чтобы уровень воды был на 1 см выше уровня риса.
10. Закрыть крышку и включить программу «Плов» на 30 минут. Во время приготовления не перемешивать.



На заметку:

Плов во время приготовления не следует перемешивать.

Приготовление:

1. Приготовить маринад. Для этого смешать мед, растертый зубчик чеснока, соевый соус и перец.
2. Крылышки вымыть, залить маринадом и поставить на ночь в холодильник.
3. Рис промыть холодной проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
4. Лук мелко нарезать.
5. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 25 минут. Обжарить лук до прозрачности, постоянно помешивая.
6. Крылышки вынуть из маринада, обсушить и обжарить вместе с луком, периодически помешивая, до образования равномерной румяной корочки.
7. В конце обжаривания добавить томатную пасту, растертый зубчик чеснока, перемешать, налить
- 1 мульти-стакан воды. Оставить покипеть 2–3 минуты.
8. Всыпать в чашу рис, налить еще 2,5 мульти-стакана подсоленной воды, добавить карри и кориандр, перемешать и оставить кипеть при открытой крышке до окончания программы.
9. Затем закрыть крышку и включить программу «Плов» на 30 минут.

Плов с курицей

Ингредиенты 3–4 порции:

Для маринада:

2 ст. л. меда

3 ст. л. соевого соуса

1 зубчик чеснока

перец черный молотый по вкусу

Для плова:

8 куриных крылышек

2 мульти-стакана
длиннозерного риса

1/2 луковицы

1 зубчик чеснока

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла

1/2 ч. л. карри

1/2 ч. л. сушеного молотого
кориандра

перец черный молотый
и соль по вкусу

Рис со свиной по-сербски



Ингредиенты 5–6 порций:

600 г свинины
2 луковицы
1 красный болгарский перец
1 стебель лука-порея
2 мульти-стакана риса
2 зубчика чеснока
1/2 мульти-стакана растительного масла
750 мл мясного бульона
1 ч. л. молотой паприки
2 ст. л. томатной пасты
черный молотый перец и соль по вкусу
2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки

Приготовление:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать.
2. В чашу налить половину растительного масла и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить мясо с овощами.
3. Добавить в чашу паприку и томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, влить мясной бульон и включить программу «Тушение» на 30 минут.
4. Перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, очистить, нарезать колечками. Рис промыть и откинуть на дуршлаг.
5. Перец и лук-порей смешать в миске, чуть подсолить, влить оставшееся масло, хорошо перемешать.
6. Выложить овощи и рис в чашу, перемешать с мясом и включить программу «Плов» на 30 минут.
7. При подаче посыпать зеленью.

Совет:

Для приготовления этого блюда лучше использовать длиннозерный рис.



Гуляш из говядины

Ингредиенты 3–4 порции:

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

Совет:

В качестве гарнира подходят рассыпчатые каши (гречневая, рис), отварной или жареный картофель, картофельное пюре, а также макаронные изделия..

Приготовление:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка» на 25 минут. Слегка обжарить мясо, помешивая и не закрывая крышку.
3. Когда мясной сок почти весь выпарится, добавить лук и продолжить обжаривание до окончания программы.
4. Посыпать мясо с луком мукой, перемешать. Влить 3 мульти-стакана воды, добавить соль, томатную пасту, лавровый лист и перец.
5. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час. Готовить, иногда перемешивая. За 15 минут до окончания программы добавить сметану.
6. При подаче посыпать зеленью.

Бараньи ребрышки запеченные

Ингредиенты 3–4 порции:

600 г бараньих ребрышек

1 небольшая луковича

2 ст. л. винного уксуса

1 ст. л. растительного масла

черный молотый перец
и соль по вкусу



Совет:

Подавать со свежими овощами или овощным салатом.

Приготовление:

1. Ребрышки вымыть, мясо на них слегка отбить.
2. Смешать уксус с растительным маслом и смазать этой смесью ребрышки. Поставить миску с ребрышками в холодильник на 2 часа.
3. Лук нарезать толстыми полукольцами.
4. Маринованные ребрышки посолить, поперчить, выложить в чашу, посыпать сверху луком. Закрывать крышку и включить программу «Выпечка» на 45 минут.
5. Через 20 минут ребрышки перевернуть и готовить до окончания программы.



Карри из баранины с луком

Ингредиенты 5–6 порций:

900 г филе баранины
2 луковицы
4 зубчика чеснока
2 ч. л. соли
1/2 ч. л. куркумы
1 ч. л. карри
1/2 ч. л. молотого перца чили
2 ст. л. растительного масла
5 ст. л. рубленой зелени кинзы
1 ст. л. рубленой зелени мяты
2 ст. л. лимонного сока

Приготовление:

1. Баранину нарезать кубиками 2,5x2,5 см.
2. Лук нарезать тонкими колечками, чеснок мелко порубить.
3. В чашу налить растительное масло, положить баранину, добавить лук, соль, перец чили, чеснок, куркуму, карри. Перемешать.
4. Влить 3 мульти-стакана воды.
5. Включить программу «Тушение» на 1 час. Готовить, периодически перемешивая.
6. По окончании приготовления открыть крышку и включить программу «Жарка» на 20 минут, довести блюдо до интенсивного кипения и готовить 10–15 минут до загустения соуса.
7. В отдельной посуде смешать кинзу, мяту, чили, лимонный сок и 3 ст. л. воды.
8. Добавить эту заправку в чашу и продолжить тушение в течение 5 минут.
9. Выложить на блюдо, украсить веточками свежей мяты, кинзы и колечками красного перца чили.

Совет:

Подавать с вареным рисом и овощным салатом.



Рагу из телятины

Ингредиенты 5–6 порций:

750 г телятины
2 ст. л. растительного масла
2 луковицы
3 зубчика чеснока
2 ст. л. муки
1 крупное кислое яблоко
цедра половины лимона
1 ч. л. карри
перец красный молотый и соль по вкусу

Совет:

Подавать с отварным или жареным картофелем и овощным салатом.

Приготовление:

1. Телятину нарезать кубиками 2x2 см.
2. Лук и чеснок мелко нарезать. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины и нарезать дольками.
3. В чашу налить масло, положить лук и чеснок и включить программу «Жарка» на 25 минут.
4. Обжарить лук с чесноком, помешивая, до мягкости. Затем добавить карри, перемешать.
5. Положить в чашу телятину и продолжить обжаривание до окончания программы, в конце добавить ломтики яблок.
6. Затем добавить муку, соль и красный молотый перец, перемешать. Налить 2 мульти-стакана воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 50 минут.



Лечо по-венгерски

Ингредиенты 3–4 порции:

6 красных болгарских перцев
6 помидоров
400 г копченой колбасы
2 луковицы
3 яйца
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. рубленой петрушки
соль, перец черный молотый по вкусу

Совет:

Для остроты в лечо можно добавить несколько капель соуса «Табаско».

Приготовление:

1. Лук нарезать полукольцами, перец нарезать соломкой.
2. Помидоры и колбасу нарезать кубиками.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить лук до золотистого цвета.
4. Добавить перцы и колбасу, обжарить вместе до окончания программы.
5. Добавить в чашу помидоры, посолить по вкусу.
6. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 30 минут.
7. Яйца взбить вилкой в отдельной миске, за 10 минут до готовности влить в лечо и перемешать.
8. Готовое блюдо посыпать рубленой петрушкой. Подавать горячим.

Польский бигос

Ингредиенты 3–4 порции:

200 г копченой грудинки
200 г охотничьих колбасок
300 г белокачанной капусты
300 г квашеной капусты
1 соленый огурец
1 морковь
1 луковица
1 помидор
3 мульти-стакана мясного бульона
2 ст. л. томатной пасты
1/2 ч. л. сахара
1 ч. л. майорана
2 ч. л. базилика
перец черный молотый и соль по вкусу



Совет:

Бигос при повторном разогреве не теряет своих вкусовых качеств, поэтому его можно готовить в больших количествах и впрок.

Приготовление:

1. Колбасу и грудинку нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарезать, морковь нарезать соломкой, свежую капусту нашинковать. Соленый огурец нарезать кружочками, помидор нарезать мелкими кубиками.
2. Квашеную капусту промыть и отжать.
3. В чашу положить грудинку и включить программу «Жарка» на 15 минут. Когда начнет вытапливаться жир, добавить колбаски и слегка обжарить.
4. Добавить лук и морковь, закрыть крышку и готовить еще 3–4 минуты.
5. Добавить свежую и квашеную капусту, сахар, майоран, базилик, перемешать.
6. Залить бигос бульоном, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час.
7. Через полчаса добавить соленый огурец, помидор, томатную пасту, соль и перец.



Совет:

Это блюдо можно готовить из куриной печени.

Бефстроганов из говяжьей печени

Ингредиенты

500 г говяжьей печени

1 небольшая луковица

1 ч. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. муки

1 мульти-стакан сметаны

1 мульти-стакан молока

зелень петрушки

душистый перец горошком,
соль по вкусу

Приготовление:

1. Печень вымыть, очистить от пленок и нарезать соломкой. Положить печень в миску, залить холодным молоком и поставить в холодильник на 1 час. Затем молоко слить, печень обмыть и обсушить.
2. Лук нарезать полукольцами. В чашу налить растительное масло, выложить лук и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить лук, помешивая, до прозрачности.
3. Выложить печень на лук, подождать 1 минуту, затем посолить, перемешать и обжаривать, пока не выпарится почти весь сок. Следить за тем, чтобы печень не зажарилась, иначе она будет жесткой.
4. Посыпать печень мукой, тщательно перемешать, затем добавить сметану, томатную пасту, лавровый лист и душистый перец и снова хорошо перемешать.
5. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C на 20 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать с картофельным пюре.

Тефтели в томатном соусе

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г фарша из постной свинины

50 г вареного риса

2 луковицы

1 яйцо

1 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. белого уксуса

2 ст. л. муки

1 ч. л. сахара

2 ст. л. растительного масла

1 лавровый лист, перец черный молотый, соль по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать.
2. Смешать фарш с половиной лука и рисом, добавить соль, перец и яйцо. Хорошо вымесить.
3. Сформовать тефтели, обвалять их в муке.
4. В чашу налить масло, включить программу «Жарка» на 15 минут, положить в чашу тефтели, добавить вторую мелко нарезанную луковицу и обжарить все вместе, аккуратно помешивая.
5. Приготовить соус. Для этого в стакане горячей воды развести томатную пасту, сахар, уксус и соль, размешать.
6. Вылить соус в чашу, добавить лавровый лист, соль по вкусу. Закрывать крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут.

Совет:

Тефтели можно готовить также без добавления риса.



Чахохбили из кур

Ингредиенты 3–4 порции:

цыпленок весом 700-800 г

2 красные луковицы

1 помидор

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. аджики

5-6 зубчиков чеснока

1 лавровый лист

хмели-сунели, перец черный
молотый и соль по вкусу

Совет:

Подать со свежей зеленью и овощами.

Приготовление:

1. Курицу вымыть и нарезать порционными кусками. Лук и помидор мелко нарезать, чеснок мелко нарубить.
2. В чашу налить растительное масло, положить курицу и лук и включить программу «Жарка» на 25 минут.
3. Обжарить курицу с луком, помешивая, до золотистого цвета.
4. Добавить 2 мульти-стакана воды (или куриного бульона), томатную пасту, помидор, аджику, чеснок, приправы и соль. Перемешать.
5. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут.



На заметку:

Фетучини – популярная ленточная разновидность итальянской пасты. По желанию можно заменить спагетти.

Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе

Ингредиенты 2 порции:

120 г фетучини
2 куриные грудки
1 ст. л. муки
150 г белых грибов
50 г нежирной сметаны или сливок
50 мл куриного бульона
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. шалфея
3 перышка зеленого лука
черный молотый перец и соль по вкусу

Приготовление:

1. В программе «Паста» отварить фетучини, как указано на упаковке. Откинуть на дуршлаг. Сохранить в тепле.
2. Куриные грудки нарезать тонкими брусочками, посолить.
3. Грибы тонко нарезать, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
4. В чашу положить грудки, грибы, зеленый лук и чеснок, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 50 минут. Готовить, помешивая.
5. Смешать в миске сметану и муку.
6. Помешивая, постепенно влить бульон, добавить шалфей и черный молотый перец.
7. За 10 минут до окончания тушения добавить сметанную смесь, перемешать и продолжить приготовление, помешивая.
8. При подаче выложить соус на фетучини.



Зразы куриные с сыром

Ингредиенты 3 порции:

3 куриные грудки
2 ст. л. растительного масла
50 г мягкого сыра
20 г сливочного масла
1 кусок белого хлеба
1/2 мульти-стакана молока
1 яйцо
черный молотый перец и соль по вкусу
1/2 мульти-стакана панировочных сухарей

Совет:

Чтобы сыр не вытек, зразы нужно панировать целиком и выкладывать в хорошо разогретое масло.

Приготовление:

1. Сыр и охлажденное сливочное масло натереть на крупной терке, перемешать.
2. Хлеб размочить в молоке, отжать и пропустить вместе с куриными грудками через мясорубку.
3. Добавить яйцо, соль и перец, тщательно вымесить.
4. Фарш разделить на 3 части, из каждой части сделать лепешку, положить в центр сыр с маслом и сформовать котлету.
5. Обвалять зразы в панировочных сухарях.
6. В чашу налить растительное масло и включить программу «Выпечка» на 40 минут.
7. В разогретое масло выложить зразы. В процессе приготовления один раз перевернуть.



Приятного аппетита!





Вторые блюда с рыбой и морепродуктами

Блюда из рыбы — уникальный источник полноценных белков и аминокислот, незаменимых в ежедневном рационе человека и напрямую связанных с активной жизнедеятельностью нашего организма. Пищевая ценность рыбных блюд определяется, прежде всего, содержанием в них высококачественных и легкоусвояемых жиров, а также таких необходимых нам элементов, как кальций, натрий, магний, сера, хлор и фосфор. В дополнение к этому рыбные блюда — не только кладезь энергии, но также и невероятно вкусное и изысканное лакомство для истинных гурманов!



Филе рыбы в кляре

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г рыбного филе
1 яйцо
1/2 мульти-стакана молока
1 мульти-стакан муки
5 ст. л. растительного масла
черный молотый перец и соль по вкусу

Совет:

Подавать с отварным картофелем или картофельным пюре и свежими огурцами.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать небольшими кусочками, слегка посолить.
2. В отдельной миске смешать яйцо, молоко и муку, вымесить до гладкости и консистенции густой сметаны, посолить и поперчить. При необходимости добавить муки, регулируя густоту кляра.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 20 минут.
4. Куски рыбного филе обмакнуть в приготовленное тесто и выложить в хорошо разогретое масло.
5. Обжарить с двух сторон.



Карп, жареный в сметане

Ингредиенты 2 порции:

1 небольшой карп (700 г)

2 ст. л. муки

200 г сметаны

2 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Совет:

Подавать с жареным картофелем или гречневой кашей и зеленым салатом.

Приготовление:

1. Карпа выпотрошить, удалить чешую, отрезать плавники, из головы удалить жабры. Тщательно вымыть и обсушить. Посолить, обвалить в муке. 2. В чашу налить масло, выложить карпа и включить программу «Жарка» на 20 минут. Равномерно обжарить карпа с обеих сторон.
2. По окончании программы залить карпа сметаной и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C на 15 минут.



Совет:

При подаче украсить веточкой петрушки и ломтиком лимона.

Семга с лимонным соусом

Ингредиенты 2 порции:

300 г филе семги
250 мл белого сухого вина
1 луковица
1 лимон
3 горошины черного перца
1/2 ч. л. оливкового масла
1 ст. л. молока
1 ст. л. майонеза
1 ч. л. лимонного сока
2 веточки петрушки, укропа

Приготовление:

1. Выжать сок из лимона. Оставить 1 ч. л. для соуса.
2. Лук нарезать кольцами, укроп измельчить.
3. В чашу налить 2 мульти-стакана воды, положить лук, черный перец, влить вино и лимонный сок.
4. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут.
5. За 15 минут до окончания программы положить семгу в чашу.
6. Приготовить соус. В маленькой миске смешать оливковое масло с чайной ложкой лимонного сока.
7. Добавить майонез и взбить венчиком.
8. Продолжая взбивать, добавить молоко.
9. Выложить рыбу на тарелку, посыпать укропом, полить соусом.



Палтус с луком-пореем

Ингредиенты 2 порции:

300 г филе палтуса
2 стебля лука-порея (белая часть)
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. лимонного сока
соль и перец черный молотый по вкусу

Совет:

Подавать, выложив рыбу с луком на листья зеленого салата.

Приготовление:

1. Лук-порей вымыть и нарезать кусочками длиной 2 см.
2. В чашу налить масло, выложить на дно чаши ровным слоем лук, слегка посолить.
3. Филе палтуса посолить и поперчить и выложить сверху на лук.
4. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 150°C на 30 минут.
5. За 5 минут до окончания приготовления полить рыбу лимонным соком и аккуратно перемешать блюдо.



Форель запеченная

Ингредиенты 2 порции:

300 г форели

несколько перышек зеленого лука

1 ст. л. сливочного масла

щепотка красного молотого перца,
эстрагон, соль по вкусу

Совет:

Подавать с ломтиком лимона, отварной спаржей или молодым отварным картофелем.

Приготовление:

1. Форель выпотрошить (кожу не снимать), удалить плавники, вымыть, разрезать пополам вдоль хребта и обсушить.
2. Дно чаши смазать сливочным маслом, выложить форель в чашу кожей вниз, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и эстрагоном.
3. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110°C на 25 минут.



Паэлья с морепродуктами

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г коктейля из морепродуктов
1/2 мульти-стакана оливкового масла
1 луковица
3 мульти-стакана риса «Валенсия»
1 ч. л. соли
2 мульти-стакана томатного пюре
1,5 мульти-стакана замороженного зеленого горошка
1/2 зеленого болгарского перца
1/2 красного болгарского перца
¼ лимона
1/2 ч. л. шафрана
соль, перец черный молотый по вкусу

На заметку:

Это испанское блюдо очень популярно во всем мире и так же, как и плов с ризотто, не имеет строгого рецепта. Паэлью делают с мясом, морепродуктами, курицей, овощами.

Приготовление:

1. Замороженные морепродукты перед приготовлением предварительно разморозить, промыть и выложить на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Шафран залить 100 мл кипятка и дать настояться 15–20 минут.
3. Перец и лимон нарезать небольшими кусочками, мелко нарезать лук.
4. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарка» на 20 минут.
5. В хорошо нагретое масло выложить морепродукты.
6. Обжарить морепродукты в течение 5–7 минут, не закрывая крышку.
7. Положить в чашу лук и обжарить все вместе до прозрачности лука.
8. Всыпать в чашу рис, перемешать и готовить, помешивая, 3–4 минуты.
9. Добавить томатное пюре, горошек и перцы, перемешать.
10. Влить в чашу горячую воду и настой шафрана таким образом, чтобы уровень жидкости был на 2 см выше уровня риса.
11. Закрыть крышку и включить программу «Плов» на 30 минут.
12. Когда программа закончится, положить сверху ломтики лимона.
13. Дать настояться под крышкой 15–20 минут в режиме «Поддержание температуры».
14. Подавать паэлью на широком блюде. Хорошим дополнением к паэлье будет сухое белое вино.



Кальмары в сметанном соусе

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г тушек кальмаров
(или колечек)

1 стакан сметаны

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

лавровый лист, соль по вкусу

Совет:

Чтобы панировка не отошла во время обжаривания, кальмары перед панировкой нужно тщательно обсушить бумажными салфетками и выкладывать в хорошо разогретое масло.

Приготовление:

1. Мясо кальмаров нарезать крупной соломкой, посолить, обвалять в муке.
2. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка» на 30 минут. Подготовленного кальмара обжаривать порциями и выкладывать на тарелку.
3. Когда все кальмары будут обжарены, вылить в чашу сметану, слегка посолить, добавить лавровый лист и проварить 2-3 минуты.
4. Залить кальмары соусом и подавать.



Креветочный соус к пасте

Ингредиенты 3–4 порции:

400 г сырых очищенных креветок

небольшая луковица

1 ч. л. томатной пасты

2 ст. л. жирных сливок

1 ст. л. оливкового масла

розмарин, эстрагон, перец черный
молотый, соль по вкусу

2 ст. л. тертого твердого сыра

зелень петрушки

Совет:

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

Приготовление:

1. Креветки вымыть и обсушить. В чашу налить масло, положить нарезанный полукольцами лук и включить программу «Жарка» на 25 минут.
2. Слегка поджарить лук до прозрачности, затем добавить креветок, перемешать.
3. Когда креветки дадут сок, добавить специи и продолжить приготовление, помешивая и не закрывая крышку. Затем добавить в чашу томатную пасту, соль и продолжить обжаривание до выпаривания жидкости.
4. Когда креветки начнут потрескивать, добавить сливки, перемешать и сразу выключить мультиварку.



Рыбные котлеты

Ингредиенты 3 порции:

400 г филе морской рыбы
(треска, пикша и т.п.)

1 кусок белого хлеба

1/2 мульти-стакана
нежирных сливок

1 яйцо

1/2 мульти-стакана
панировочных сухарей

1 ст. л. растительного масла

соль и перец черный молотый
по вкусу

Совет:

Котлеты будут вкуснее, если добавить к основному филе четвертую часть филе лососевых рыб (лосось, семга).

Приготовление:

1. Хлеб замочить в сливках, тщательно отжать.
2. Филе рыбы пропустить вместе с хлебом через мясорубку.
3. Добавить сливки, яйцо, соль и перец и тщательно вымесить.
4. Из полученного фарша сформовать котлеты, запанировать.
5. В чашу налить растительное масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 140°C на 30 минут.
6. В хорошо разогретое масло выложить котлеты, закрыть крышку и готовить до окончания программы. Один раз котлеты перевернуть.



Морские гребешки с соевым соусом

Ингредиенты 2 порции:

8 крупных морских гребешков в раковинах

сок половины лимона

1 ст. л. рисовой водки

2 ст. л. соевого соуса для морепродуктов

зелень петрушки

Совет:

Морские гребешки сильно уменьшаются в объеме при варке. Блюдо будет выглядеть привлекательнее, если на одну раковину положить 2–3 гребешка.

Приготовление:

1. В чашу налить 1 л воды. Размороженные гребешки сбрызнуть рисовой водкой, выложить вместе с раковинами в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
2. Закрыть крышку и включить программу «На пару» на 30 минут.
3. В отдельной посуде смешать соевый соус с лимонным соком.
4. Сваренные гребешки выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки. Соус подать отдельно.





Вторые блюда с овощами и грибами

Овощи являются основным источником минералов, витаминов, углеводов, растительных белков и органических кислот. Вот почему блюда из овощей обязательно должны входить в рацион питания. Овощные блюда обладают большим преимуществом – при правильном приготовлении они могут насыщать наравне с мясными. Так, из овощей можно легко приготовить как холодные, так и горячие первые или вторые блюда, а также различные закуски.



Фриттата с шампиньонами и зеленым луком

Ингредиенты 3–4 порции:

8 яиц
250 г свежих шампиньонов
2 ст. л. оливкового масла
пучок зеленого лука
3 ст. л. тертого сыра
перец черный молотый и соль по вкусу

На заметку:

Фриттата – итальянский омлет с разнообразными начинками, неизменным компонентом которого должен быть тертый сыр.

Приготовление:

1. Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук нарезать кусочками длиной 2 см.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарка» на 20 минут. В хорошо разогретое масло выложить грибы, слегка обжарить, не закрывая крышку.
3. Яйца смешать с тертым сыром, зеленым луком, посолить и поперчить.
4. Вылить яйца в чашу, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C на 15 минут.

Рататуй

Ингредиенты 3–4 порции:

1 баклажан
3 помидора
2 болгарских перца
2 картофеля
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок зелени петрушки
100 г томатной пасты
8 ст. л. растительного масла
1/2 ч. л. перца черного молотого
1/2 ч. л. сушеного базилика
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
3 горошины душистого перца
1 лавровый лист
соль по вкусу

Приготовление:

1. Картофель и помидоры нарезать кубиками.
2. Баклажаны и болгарский перец нарезать кружочками толщиной 1 см.
3. Лук, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить.
4. Подготовленные овощи выложить в чашу, добавить растительное масло и томатную пасту, перемешать.
5. Включить программу «Тушение» на 40 минут. Готовить, периодически перемешивая.
6. За 10 минут до окончания программы добавить специи и соль.
7. После сигнала выложить овощи в блюдо и полить соусом, получившимся при тушении. Украсить зеленью петрушки.

На заметку:

Рататуй – традиционное овощное рагу прованской кухни из сезонных овощей. Строгого рецепта для этого блюда не существует, у каждой хозяйки есть свой любимый рецепт, но обязательным компонентом считается томатный соус или томатное пюре.



Картофельные кнедли на пару

Ингредиенты 3–4 порции:

400 г картофеля

2 яйца

2 мульти-стакана муки

2 ст. л. манной крупы

соль по вкусу

Совет:

Подавать кнедли в качестве гарнира к мясу или как основное блюдо с мясной подливой или сметанным соусом.

Приготовление:

1. Картофель вымыть, очистить и разрезать на половинки.
2. В чашу налить 1,5 л воды. Выложить картофель в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
3. Закрывать крышку и включить программу «На пару» на 30 минут.
4. Сваренный на пару картофель в теплом виде размять в пюре (воду из чаши не выливать).
5. Добавить в картофельное пюре яйца, манную крупу, соль и муку и тщательно вымесить.
6. Скатать из полученной массы колбаску и разделить ее на 5 равных лепешек.
7. Лоток для приготовления на пару слегка смазать растительным маслом, чтобы кнедли не прилипли.
8. Установить лоток в чашу, закрыть крышку и включить программу «На пару» еще на 20 минут.



Рагу из шампиньонов

Ингредиенты 2–3 порции:

500 г свежих шампиньонов

1,5 мульти-стакана сметаны

2 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Совет:

При подаче посыпать свежей зеленью петрушки.

Приготовление:

1. Шампиньоны очистить, вымыть. Крупные грибы разрезать пополам, мелкие оставить целыми.
2. В чашу положить сливочное масло, выложить грибы и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C и время 30 минут.
3. Тушить, добавляя понемногу воды, чтобы шампиньоны не подгорели.
4. За 5 минут до окончания программы посолить и добавить сметану, перемешать.



Морковь, тушенная со сметаной

Ингредиенты 2–3 порции:

600 г моркови

1 луковица

1,5 мульти-стакана сметаны

2 ст. л. сливочного масла

красная сладкая паприка
и соль по вкусу

Совет:

Тушенная морковь подходит для детского и диетического питания, ее можно подавать также в качестве гарнира к мясным блюдам.

Приготовление:

1. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать полукольцами.
2. В чашу положить морковь, лук и масло, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час.
3. Тушить морковь, помешивая, до мягкости.
4. За 10 минут до окончания программы добавить соль и паприку и влить сметану, перемешать.



Овощи тушеные, с брынзой

Ингредиенты 2–3 порции:

1 небольшой кабачок

2 стебля сельдерея

1 сладкий перец любого цвета
(можно половинки перца разного
цвета)

2 зубчика чеснока

1 луковица

100 г брынзы (или сыра Фета)

соль и перец белый молотый
по вкусу

Совет:

Подходит для диетического питания.

Приготовление:

1. Кабачок очистить и нарезать кубиками. Сельдерей и перец нарезать кусочками такого же размера. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Брынзу нарезать кубиками.
2. В чашу налить оливковое масло, положить чеснок и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C на 35 минут.
3. Когда чеснок слегка обжарится, добавить лук и сельдерей и обжарить все вместе до прозрачности лука.
4. Добавить перец и кабачок, закрыть крышку и продолжить приготовление, периодически помешивая.
5. За 5 минут до окончания программы посолить, поперчить по вкусу, добавить брынзу, перемешать.



Капустная солянка по-деревенски

Ингредиенты 3–4 порции:

100 г свиного шпика

1 вилок белокочанной капусты
(примерно 1 кг)

1 луковица

2 помидора

1 кислое яблоко

лавровый лист, соль
и перец черный горошком

Совет:

Солянку по желанию можно готовить из квашеной капусты или комбинировать квашеную и свежую капусту.

Приготовление:

1. Шпик нарезать кубиками. Капусту крупно нашинковать. Лук нарезать полукольцами. Помидоры нарезать кубиками. У яблока удалить сердцевину и нарезать ломтиками.
2. В чашу положить шпик и лук и включить программу «Жарка» на 10 минут.
3. Обжарить шпик вместе с луком до золотистого цвета.
4. Добавить капусту, яблоки и помидоры, перемешать. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час.
5. Тушить, периодически перемешивая.
6. За 15 минут до окончания программы добавить лавровый лист, соль и перец.

Ризотто с овощами

Ингредиенты 4–6 порций:

2 мульти-стакана среднезерного риса (Арборио)

1 луковица

1 сладкий перец

1 молодой цукини

1 мульти-стакан белого сухого вина

2 мульти-стакана овощного бульона

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. тертого пармезана

сушеный базилик
или прованские травы

соль по вкусу



Совет:

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

Приготовление:

1. Цукини, лук и перец нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу налить оливковое масло, добавить сухой рис и включить программу «Жарка» на 20 минут. Слегка обжарить рис до состояния полупрозрачности.
3. Добавить к рису овощи и продолжить обжаривать смесь, периодически помешивая.
4. По окончании программы влить третью часть вина и овощного бульона, перемешать, добавить соль и специи и включить программу «Рис».
5. Ризотто в процессе приготовления необходимо помешивать и следить за тем, как впитывается жидкость.
6. Бульон и вино нужно добавлять постепенно по мере упаривания жидкости.
7. Примерно через 25 минут добавить тертый сыр, перемешать и готовить еще 2–3 минуты. Затем выключить мультиварку.
7. Готовое ризотто оставить в чаше под крышкой после выключения программы еще на 10 минут.



Лобио

Ингредиенты 4–6 порций:

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

Совет:

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

Приготовление:

1. Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 12 часов или на ночь.
2. Затем сварить фасоль в мультиварке, без соли, используя программу «Варка», до мягкости фасоли, примерно 40 минут. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг.
3. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Грецкие орехи порубить ножом, не очень мелко. С помидоров снять кожицу и нарезать кубиками.
4. В чашу налить масло, положить лук и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить лук до прозрачности, помешивая.
5. Добавить помидоры, перемешать и продолжить обжаривание до окончания программы, в конце влить уксус.
6. Положить в чашу фасоль, грецкие орехи, чеснок, зелень и приправы.
7. Добавить соль, перемешать и включить программу «Тушение» на 30 минут.



Кисло-сладкая тыква

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г мякоти тыквы

2 зубчика чеснока

1 ст. л. соевого соуса

50 мл яблочного уксуса

2 ч. л. сахара

Совет:

Если тыква очень спелая и мягкая, уменьшите время приготовления.

Приготовление:

1. Тыкву нарезать ломтиками толщиной 1 см. Чеснок мелко нарубить.
2. В чашу налить масло, положить чеснок и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C на 25 минут.
3. Слегка обжарить чеснок. Добавить тыкву и обжаривать все вместе, перемешивая, чтобы тыква не подгорела.
4. Смешать в отдельной посуде соевый соус, уксус и сахара. Вылить приготовленный соус в чашу за 5 минут до окончания приготовления. Перемешать и готовить, не закрывая крышку.





Молочные каши

Давно известно, что блюда из круп чрезвычайно полезны. И прежде всего потому, что являются богатым источником энергии и полезных веществ – клетчатки, балластных веществ, очищающих кишечник, и других элементов. Люди, потребляющие хотя бы 3–5 блюд в неделю, приготовленных из цельных злаков, на порядок реже сталкиваются с сердечными заболеваниями. Каждый вид крупы обладает определенными полезными свойствами. Поэтому практически каждое блюдо из них может быть использовано в диетическом или лечебно-профилактическом питании. Так, например, многие крупы способствуют выводу холестерина из организма, укрепляют стенки кровеносных сосудов, улучшают работу сердца, а также печени и желудочно-кишечного тракта.



Молочная каша

гречневая, рисовая, пшенная,
ячневая

Ингредиенты 2–3 порции:

1 мульти-стакан крупы
2 мульти-стакана молока
2 мульти-стакана воды
¼ ч. л. соли
1 ст. л. сахара
20 г сливочного масла

Примечание:

Чтобы молоко не убежало, при приготовлении молочных каш разбавляйте молоко водой в соотношении 1:1. Но при полной загрузке чаши, тем не менее, необходим контроль закипания. В противном случае, жидкость может выкипеть.

Совет:

Если на ваш вкус каша готова раньше окончания программы, просто выключите мультиварку.

Приготовление:

1. Крупу промыть проточной водой и засыпать в чашу.
2. Добавить молоко, воду, соль и сахар. Перемешать.
3. Закрывать крышку, включить программу «Каша» на 30 минут. Варить, периодически перемешивая.
4. По окончании программы добавить масло и перемешать..

Овсяная молочная каша с сухофруктами

Ингредиенты 2 порции :

1 мульти-стакан овсяных хлопьев (геркулес)

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

1 ст. л. сахара

1/2 ч. л. соли

3 ст. л. мелко нарезанных сухофруктов



Примечание:

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

Приготовление:

1. Сухофрукты перед приготовлением промыть и залить кипятком на 5 минут.
2. В чашу насыпать овсяные хлопья, добавить молоко, воду, сахар и сухофрукты, перемешать.
3. Включить программу «Каша» на 20 минут. Когда каша закипит, варить, помешивая.



Манная молочная каша

Ингредиенты 2–3 порции:

1/2 мульти-стакана манной крупы

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

сахар, соль и сливочное масло по вкусу

Примечание:

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

Примечание:

Если на ваш вкус каша готова раньше окончания программы, просто выключите мультиварку.

Приготовление:

1. В чашу налить молоко и воду и включить программу «Каша» на 20 минут.
2. Когда жидкость закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить, помешивая, до загустения.
3. В конце варки добавить сахар, щепотку соли. При подаче положить масло по вкусу.



Приятного аппетита!





Гарниры, соусы к пасте, соусы

Гарниры предназначены оттенять и дополнять вкус основного блюда – снижать его остроту или наоборот, а также придавать особый оттенок. Это слово пришло в кулинарию из изысканной французской кухни и в переводе буквально означает «украшать». Профессиональные повара шутят, что ошибки кулинара исправляет соус. Поэтому умение приготовить соус – это обязательный шаг к качественно иному подходу в приготовлении блюд. К тому же соус – это прекрасная возможность творчества. Тут нет единых рецептов, ведь вкусы у всех разные. Мы предлагаем Вашему вниманию классические соусы и гарниры как приглашение к творчеству и уверены, что новые программы, предназначенные для этих блюд, понравятся Вам и сделают творческий процесс приятным и успешным.



Рис рассыпчатый

Ингредиенты 2–3 порции:

2 мульти-стакана риса
(лучше длиннозерный рис)

3 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

Примечание:

Время приготовления в программе «Рис» регулируется автоматически.

Совет:

Рис будет вкуснее, если после приготовления оставить его в чаше под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры».

Приготовление:

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

Гречневая каша рассыпчатая

Ингредиенты 2–3 порции:

2 мульти-стакана крупы (ядрица)

4 мульти-стакана воды

соль по вкусу



Совет:

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

Приготовление:

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



Картофель, запеченный в сметане

Ингредиенты 2–3 порции:

500 г картофеля
2 ст. л. сливочного масла
150 мл сметаны
1 лавровый лист
1/2 ч. л. хмели-сунели
соль по вкусу
свежая зелень укропа

Совет:

Подать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Приготовление:

1. Картофель очистить и нарезать дольками.
2. В чашу положить масло и картофель и включить программу «Жарка» на 20 минут.
3. Помешивая, обжарить картофель до легкой золотистой корочки. Посыпать хмели-сунели, посолить.
4. Залить сметаной, положить лавровый лист, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110°C на 15 минут. Готовить, периодически перемешивая.
6. Подавать, посыпав зеленью укропа.

Пюре из цветной капусты

Ингредиенты 2–3 порции:

1 небольшой вилок
цветной капусты

1 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу



Совет:

Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам. Подходит для детского и диетического питания.

Приготовление:

1. Капусту ополоснуть и разобрать на соцветия.
2. В чашу налить 1 л воды. Капусту выложить в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
3. Закрыть крышку и включить программу «На пару» на 20 минут.
4. Сваренную капусту пюрировать блендером, добавив сливочное масло и соль по вкусу. По желанию можно добавить 1 ч. л. сладкой горчицы.



Паста

Ингредиенты 2–3 порции:

300 г любых макаронных изделий

сливочное масло и соль по вкусу

Совет:

Макароны будут вкуснее, если при варке добавить в воду 1 ч. л. оливкового масла

Приготовление:

1. В чашу налить 2 л воды и включить программу «Паста», задать время, указанное на упаковке, плюс 15 минут.
2. Когда вода закипит, добавить соль, положить макаронные изделия, перемешать.
3. Варить до готовности.
4. Сваренные макаронные изделия откинуть на дуршлаг.
5. Когда вода стечет, положить обратно в чашу, добавить сливочное масло, чтобы макароны не слиплись, и подсушить в течение 5 минут в режиме «Поддержание температуры»

Соус «Карбонара» к пасте

Ингредиенты 2–3 порции:

100 г бекона

200 г ветчины

1 мульти-стакан нежирных сливок

50 мл сухого белого вина

1 яичный желток

100 г тертого сыра

2 ст. л. оливкового масла

2 зубчика чеснока

соль по вкусу

Совет:

Это блюдо нужно готовить непосредственно перед подачей, т.к. при последующем разогреве вкус блюда может ухудшиться.

Приготовление:

1. Отварить пасту до готовности (см. рецепт «Паста»), сохранить в тепле.
2. В чашу налить масло и положить нарезанные маленькими тонкими ломтиками бекон и ветчину.
3. Включить программу «Жарка» на 10 минут. Когда мясопродукты зарумянятся, добавить растертый чеснок и обжарить, помешивая, до конца программы.
4. Добавить сливки и вино, перемешать и включить программу «Соус» на 5 минут. Проварить соус, помешивая, в конце добавить желток, тертый сыр, соль и размешать.
5. Полить готовую пасту соусом, посыпать зеленью базилика.





Соус «Болоньезе» к пасте или лазанье

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г говяжьего фарша

1 морковь

1 луковица

2 веточки зелени сельдерея

2 зубчика чеснока

250 г томатного пюре

1 веточка шалфея или тимьяна

1 веточка розмарина

2 ст. л. оливкового масла

100 мл красного сухого вина

2 мульти-стакана воды

1 лавровый лист

50 г сливочного масла

черный молотый перец
и соль по вкусу

Совет:

При подаче посыпать сверху тертым сыром.

Приготовление:

1. Морковь натереть на мелкой терке, измельчить сельдерея, лук и чеснок.
2. В чашу налить оливковое масло и положить сливочное масло. Включить программу «Жарка» на 25 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить измельченные овощи, шалфей и лавровый лист и слегка обжарить в течение 5–6 минут.
4. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить при открытой крышке, помешивая и разминая мясные комочки, чтобы получилась однородная консистенция и выпарилась вся жидкость.
5. Влить красное вино и готовить при открытой крышке, пока вино не выпарится.
6. Добавить томатное пюре, воду, веточку розмарина, перемешать.
7. Закрыть крышку и включить программу «Соус» на 15 минут.
8. Готовый соус подавать к пасте (или использовать при приготовлении лазаньи).



Соус «Маринара» к пасте

Ингредиенты 3–4 порции:

400 г замороженных морепродуктов (кальмары, креветки, мидии, гребешки)

1 луковица

1 ст. л. растительного масла

200 мл сливок

200 г плавленого сыра

перец черный молотый, перец белый молотый, сушеный чеснок, тертый мускатный орех по вкусу

соль по вкусу

Совет:

Вместо спагетти можно использовать ленточную пасту фетучини.

Приготовление:

1. Морепродукты разморозить и промыть. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Отварить спагетти до готовности (см. рецепт «Паста»), сохранить в тепле.
3. Лук мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить лук, помешивая, примерно 5 минут.
5. Добавить морепродукты. Когда выделится сок, добавить специи и соль. Готовить до окончания программы, периодически перемешивая.
6. Налить в чашу сливки, положить сыр и включить программу «Соус» на 10 минут. Готовить, помешивая.
7. Подавать, выложив соус на спагетти.



Бешамель

Ингредиенты:

2 ст. л. сливочного масла

1/2 мульти-стакана муки

2 мульти-стакана молока

тертый мускатный орех по вкусу

соль по вкусу

На заметку:

Это классический соус к мясу или рыбе, он также используется при приготовлении лазаньи.

Приготовление:

1. Масло растереть с мукой. Выложить в чашу и включить программу «Соус» на 15 минут.
2. Когда мука станет светло-желтой, влить тонкой струйкой молоко, тщательно размешивая, чтобы не было комков.
3. Добавить соль и тертый мускатный орех.
4. Варить, помешивая, до окончания программы.

Сметанный соус с хреном к рыбе

Ингредиенты 3–4 порции:

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. тертого хрена

2 мульти-стакана
рыбного бульона

1 мульти-стакан сметаны

соль и перец
черный молотый по вкусу



Совет:

Подавать к холодным или горячим рыбным блюдам и закускам.

Приготовление:

1. В чашу насыпать муку и включить программу «Жарка» на 10 минут.
2. Прогреть муку в сухой чаше в течение 5 минут, перемешивая.
3. Добавить сливочное масло, перемешать.
4. Добавить хрен, перемешать и готовить 1–2 минуты.
5. Тонкой струйкой влить рыбный бульон, тщательно перемешивая, чтобы не было комков, прокипятить 2–3 минуты до окончания программы.
6. Добавить сметану, соль и перец и включить программу «Соус» на 10 минут. Варить, помешивая.



Совет:

Для приготовления этого соуса можно использовать готовые пастеризованные соки, но лучше взять натуральный сок с кисловатым вкусом. Подавать к блюдам китайской, тайской кухни, а также к жареному мясу

Кисло-сладкий соус

Ингредиенты:

1 мульти-стакан яблочного сока
2 ст. л. воды
1 ст. л. крахмала
1 небольшая луковица
3 ст. л. растительного масла
кусочек свежего корня имбиря 5 см
2 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. белого уксуса
2 ст. л. коричневого сахара
2 ст. л. томатной пасты
соль и перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук, имбирь и чеснок мелко нарезать.
2. Крахмал тщательно размешать в холодной воде.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Соус» на 15 минут.
4. Обжарить лук до прозрачности, затем добавить чеснок и обжарить еще 1 минуту.
5. Добавить имбирь и готовить, помешивая, еще 1–2 минуты.
6. Влить яблочный сок, соевый соус, уксус, перемешать.
7. Когда закипит, добавить сахар и томатную пасту, перемешать.
8. Влить крахмал, тщательно размешать и варить соус, непрерывно помешивая, до окончания программы.

Томатный соус

Ингредиенты:

3 крупных помидора
1 небольшая луковица
4 ст. л. растительного масла
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
соль и перец
черный молотый по вкусу



На заметку:

Этот соус можно подавать к мясным блюдам или как соус к спагетти. При подаче соуса к спагетти, сверху посыпать тертым сыром.

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать. С помидоров снять кожицу, мякоть пюрировать блендером.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Соус» на 25 минут.
3. Потушить лук в масле до прозрачности.
4. Добавить томатное пюре и проварить примерно 10 минут.
5. Добавить томатную пасту, соль и перец и готовить, помешивая, до окончания программы.



Сырное фондю

Ингредиенты:

200 г сыра Грюйер
200 г сыра Эмменталь
200 мл сухого белого вина
1 зубчик чеснока
2 ст. л. крахмала
2 ст. л. лимонного сока
тертый мускатный орех и перец черный молотый по вкусу

Совет:

Если фондю получается слишком густым, добавить вина.

Приготовление:

1. Сыр натереть на крупной терке или нарезать мелкими кубиками.
2. Крахмал тщательно смешать с лимонным соком.
3. Чеснок раздавить и натереть им чашу, остатки чеснока оставить на дне чаши.
4. Влить вино и включить программу «Фондю», задать температуру 97°C на 25 минут. Хорошо прогреть, но не доводить до кипения.
5. Добавить сыр небольшими порциями, помешивая. Каждую новую порцию сыра добавлять после растворения предыдущей.
6. Добавить крахмальную смесь, тщательно перемешать.
7. Приправить мускатным орехом и перцем. Перемешать и подождать, пока сырная масса начнет пузыриться.
8. Перелить смесь в фондюшницу и подавать.



Приятного аппетита!





Выпечка, сладкие блюда, десерты

Сладкий финальный аккорд в виде десерта поистине создает нужное настроение за легкой непринужденной беседой после насыщенной трапезы. Именно десерт составляет общее впечатление о застолье. И, наверное, он, как ни одно из блюд предшествующих обеду или ужину, дает уникальную возможность проявить всю свою кулинарную фантазию! И, главное, забудьте о том, что десерт – это лишние калории. Правильно приготовленное лакомство может быть не только вкусным, но и полезным!

Для того чтобы сохранить фигуру, совсем не обязательно отказываться от того, что так радует вкусом – выпечки. Побаловать себя вкусностями возможно и без вреда для собственных форм. Приготовление выпечки – дело тонкое, однако, зная определенные формулы, можно не только наслаждаться ароматными блюдами, но и не переживать за последствия для фигуры.



Белая пицца «4 сыра»

Ингредиенты 3–4 порции:

Для теста:

- 100 мл воды
- 1 ч. л. оливкового масла
- 1/2 ч. л. соли
- 250 г пшеничной муки
- 1 ч. л. сухих дрожжей

Для начинки:

- 30 г сыра Моцарелла
- 30 г сыра Пармезан
- 30 г сыра Дор Блю
- 30 г сыра Чеддер
- 3-4 листика базилика
- оливковое масло, соль и перец
черный молотый по вкусу

Совет:

Еще один вариант сыров для начинки пиццы «4 сыра»: Моцарелла, Пармезан, Горгонзола и Эмменталь в равных пропорциях.

Приготовление:

1. Приготовить тесто. Муку просеять, смешать с сухими дрожжами и высыпать горкой в миску. Соль и сахар растворить в теплой воде. Постепенно влить воду в муку и замесить тесто. Руки смазать оливковым маслом и тщательно вымесить тесто – оно должно быть эластичным и не прилипать к рукам. Готовое тесто положить в присыпанную мукой миску и поставить в теплое место на 1 час.
2. Чашу смазать оливковым маслом.
3. Готовое тесто растянуть руками в круг по размеру чаши мультиварки. Выложить тесто в чашу и придать форму пиццы, сделав бортики.
4. Сверху выложить слоями натертый на крупной терке сыр.
5. Сбрызнуть оливковым маслом, слегка посолить
6. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C на 20 минут. Подавать сразу после выпекания. Перед подачей посыпать перцем и украсить листиками базилика.



Сладкий плов

Ингредиенты 5–6 порций:

2 мульти-стакана круглого риса

3 мульти-стакана воды

4 ст. л. меда

50 г чернослива

50 г изюма

50 г кураги

3 ст. л. сливочного масла

2 гвоздики,
щепотка молотой корицы

На заметку:

Сладкие рисовые блюда очень популярны в европейской кухне, они очень сытные, поэтому их чаще подают в качестве основного блюда к ужину, чем в виде десертов.

Приготовление:

1. Сухофрукты промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг.
2. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной, откинуть на дуршлаг.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка» на 10 минут. Слегка обжарить сухофрукты, помешивая.
4. Добавить рис и продолжить обжаривание вместе 2–3 минуты, помешивая.
5. Налить в чашу воду, добавить мед, гвоздику и корицу, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Плов» на 30 минут.



Чизкейк с черникой

Ингредиенты 5–6 порций:

Для основы:

100 г сливочного масла

2 ст. л. сахара

2 мульти-стакана крошек сдобного печенья

Для начинки:

400 г сливочного сыра

100 г сахарной пудры

4 яйца

50 г ягод черники

150 г черничного джема
или варенья

Приготовление:

1. Размягченное сливочное масло тщательно растереть с сахаром.
2. Подготовить форму для чизкейка, которая помещается в чашу.
3. Смешать крошку печенья с растертым маслом и выложить в форму. Равномерно распределить по всему дну формы.
4. При помощи блендера или миксера смешать сыр с сахарной пудрой, по одному вбить яйца, вымешивая массу после добавления каждого яйца.
5. Добавить ягоды черники, аккуратно перемешать массу ложкой.
6. Вылить полученную массу в форму круговыми движениями, начиная с середины.
7. Поместить форму в чашу, закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут. По окончании программы оставить остывать чизкейк в чаше под крышкой (не забыть выключить режим «Поддержание температуры»).
8. Провести лопаткой по краю формы, чтобы при остывании края чизкейка не потрескались (не использовать для этих целей металлический кухонный инвентарь).
9. Вынуть форму из чаши, сверху выложить черничное варенье или джем (в слишком густой джем добавить 1 ч. л. воды).
10. Убрать чизкейк в холодильник на 5–6 часов для полного застывания.

Совет:

Перед подачей аккуратно порезать на порции.

Пирог с сушеной клюквой

Ингредиенты 4–6 порций:

1 мульти-стакан сушеной клюквы
2 мульти-стакана муки
1 мульти-стакан сахара
2 ч. л. разрыхлителя (или соды)
1/2 ч. л. соли
3 ст. л. размягченного сливочного масла
сок и цедра половины лимона
1 мульти-стакан йогурта
2 яйца
1 ч. л. растительного масла



Приготовление:

- Муку просеять в миску, добавить сахар, соль и соду, перемешать.
- Яйца взбить вилкой.
- Вмешать в муку размягченное сливочное масло.
- Добавить йогурт, лимонный сок и цедру. И тщательно вымесить при помощи миксера.
- Продолжая вымешивать, добавить яйца. Вымесить тесто до гладкой консистенции.
- Добавить в тесто клюкву и вымесить ложкой.
- Чашу смазать растительным маслом и вылить тесто в чашу.
- Включить программу «Выпечка» на 45 минут.
- По окончании программы открыть крышку, вынуть чашу и подождать, пока пирог слегка остынет. Затем аккуратно вынуть из чаши и остудить на решетке. По желанию можно украсить взбитыми сливками.

Совет:

Вместо клюквы можно использовать сушеную чернику или изюм.



Медовая коврижка

Ингредиенты 4–6 порций:

2 мульти-стакана муки

1 мульти-стакан сахара

1 ст. л. меда

1 ч. л. пекарского порошка

3 ст. л. растительного масла

1/2 ч. л. молотой корицы

ванильная эссенция

Совет:

По желанию в тесто можно добавить орехи и изюм.

Приготовление:

1. Растворить сахар и мед в теплой воде. Муку смешать с пекарским порошком и корицей. Соединить все ингредиенты и замесить тесто.
2. Тщательно вымесить. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны.
3. Чашу смазать маслом, вылить в чашу тесто и включить программу «Выпечка» на 50 минут. .



Шарлотка с яблоками

Ингредиенты 3–4 порции:

1,5 мульти-стакана муки

1,5 мульти-стакана сахара

2 ст. л. коричневого сахара

3 яйца

500 г яблок

50 г сливочного масла

Совет:

При подаче по желанию украсить взбитыми сливками.

Приготовление:

1. Яблоки очистить от кожуры и сердцевинны и нарезать ломтиками.
2. Смазать чашу маслом.
3. На дно чаши выложить ломтики яблок, смешанные с коричневым сахаром.
4. Миксером взбить яйца с сахаром до полного растворения сахара.
5. Добавить муку и продолжать взбивать до получения однородной сметанообразной консистенции.
6. Залить тестом яблоки.
7. Закрывать крышку и включить программу «Выпечка» на 45 минут.
8. По окончании программы, не открывая крышки, оставить пирог на 10–15 минут в чаше.



На заметку:

Чем дольше готовится йогурт, тем гуще будет его консистенция, но и тем кислее получится вкус.

Натуральный домашний йогурт

Ингредиенты:

1 л молока (можно смешать с 15% сливками в пропорции 1:3)

1 упаковка закваски йогурта
сахар по желанию

Совет:

Вы можете также приготовить йогурт в специальных стаканчиках для йогурта или стеклянных баночках из-под детского питания. Просто разлейте молоко с закваской по стаканчикам, поставьте стаканчики в чашу, закройте крышку мультиварки и включите программу.

Приготовление:

1. Вскипятить молоко.
2. Остудить молоко до 35-40°C, снять пенку.
3. Отлить немного молока и тщательно размешать в нем закваску.
4. Налить молоко в чашу, добавить закваску, перемешать.
5. Закрывать крышку и включить программу «Йогурт» на 8 часов.
6. Приготовленный йогурт переложить в банку и хранить в холодильнике.



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)

Совет:

Вы можете использовать для приготовления этого йогурта любые фрукты или ягоды, лучше сладкие.

Приготовление:

1. Фрукты (или ягоды) измельчить в блендере, добавить теплое кипяченое молоко и продолжить смешивание.
2. В готовую смесь добавить натуральный йогурт, хорошо размешать.
3. Разлить смесь по формочкам для йогурта (можно использовать стеклянные баночки из-под детского питания).
4. Поставить формочки в чашу, закрыть крышку и включить программу «Йогурт» на 8 часов.
5. Готовый йогурт хранить в холодильнике. В каждую порцию готового йогурта перед подачей положить 1 ч. ложку свежих фруктов или ягод.



Йогуртовая панна кота с медом

Ингредиенты 3–4 порции:

2 мульти-стакана жирных сливок

1 мульти-стакан натурального
йогурта

2 ст. л. сахара

1/4 ч. л. ванильной эссенции

8 г желатина

1/2 мульти-стакана жидкого меда

1/8 ч. л. соли

листочки мяты и мед для
украшения

Совет:

*При подаче полить жидким медом и
украсить листочками мяты.*

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (100 мл) до набухания.
2. В чашу налить сливки и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95°C на 10 минут, довести сливки до кипения, добавить сахар и размешать его до полного растворения. Когда жидкость перестанет кипеть, влить в чашу разбухший желатин.
3. Взбить натуральный йогурт с медом и солью до однородной консистенции.
4. Сливки процедить через мелкое сито и смешать с йогуртовой смесью. Все тщательно перемешать.
5. Разлить смесь по формочкам и поставить в холодильник на 4-6 часов.
6. Готовую панна кота извлечь из формочек на десертные тарелки.

Творог домашний

Ингредиенты 3–4 порции:

3 л кефира жирностью не менее 3,2 % (или домашнего йогурта)



Совет:

Домашний творог имеет нежный вкус, это превосходный десерт. Его можно подавать в натуральном виде со сметаной, фруктами или ягодами, вареньем и т.п., а также использовать для приготовления других блюд. Запеканки, пудинги и сырники из домашнего творога гораздо вкуснее аналогичных блюд из готового покупного творога.

Приготовление:

1. В чашу налить кефир (или йогурт).
2. Закрывать крышку и включить программу «Творог» на 5 часов. Во время приготовления не перемешивать.
3. Вылить содержимое чаши в марлевый мешочек и подвесить мешочек над раковиной.
4. Через 3–4 часа вынуть готовый творог из мешочка.



Запеканка творожная с консервированными фруктами

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г творога

1 яйцо

2 ст. л. манной крупы

3 ст. л. сахара

200 г любых консервированных
фруктов

1 ч. л. сливочного масла

ванильная эссенция, щепотка соли

1 стакан натурального йогурта
для соуса

Совет:

Для приготовления соуса измельчить вторую половину консервированных фруктов в блендере, добавив 1 ст. л. сахара, смешать с готовым йогуртом, охладить.

Приготовление:

1. Творог протереть сквозь сито, добавить 2 ст. л. сахара, щепотку соли, яйцо, манную крупу и ванильную эссенцию.
2. Вымесить массу до однородной консистенции.
3. Половину консервированных фруктов нарезать кубиками, вмешать в творожную массу.
4. Чашу смазать сливочным маслом, выложить творожную массу, разровнять.
5. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C на 30 минут.
6. Готовую запеканку аккуратно вынуть из чаши и порезать на порции. Подавать со сметаной или соусом из йогурта



Печеные яблоки, фаршированные творогом

Ингредиенты 3–4 порции:

3 яблока

100 г творога

2 ч. л. сахара

1 яйцо

1/2 ч. л. ванильного сахара

3 ч. л. любого джема

Совет:

Яблоки, в зависимости от сорта и размера, готовятся в течение разного времени. Следите за приготовлением – готовые яблоки должны быть не очень мягкими, но и не твердыми..

Приготовление:

1. Яблоки вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину.
2. Выскрести чайной ложечкой часть мякоти из каждой половинки.
3. Яйцо взбить со щепоткой соли, добавить творог, сахар и ванильный сахар, тщательно вымесить.
4. В яблоки положить по 1/2 ч. л. джема, сверху выложить творожную массу.
5. Выложить яблоки в чашу, налить в чашу 1 мульти-стакан воды, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110°C на 15 минут.



Десертный соус из цитрусовых фруктов

Ингредиенты 3–4 порции:

2 апельсина
1 лайм
3 кумквата
1 мульти-стакан сахара
1 мульти-стакан воды
анис и корица по вкусу

Совет:

Кожуру с цитрусовых плодов лучше срезать ножом, чтобы удалить белую часть цедры с мякотью фруктов.

Приготовление:

1. Фрукты очистить от кожуры и семян и нарезать кусочками размером примерно 1x1 см.
2. В чашу налить воду, добавить сахар, пряности и включить программу «Соус» на 20 минут.
3. Когда сироп закипит, добавить фрукты.
4. По окончании приготовления остудить и измельчить при помощи блендера до однородной консистенции.
5. Готовый соус хранить в холодильнике. Подавать к сладкому желе или выпечке.

Шоколадное фондю

Ингредиенты 3–4 порции:

300 г шоколада

100 мл сливок

1 ст. л. коньяка (или рома)



Совет:

Для обмакивания в шоколадное фондю подходит сдобное печенье, бисквит, а также кусочки свежих фруктов или ягоды.

Приготовление:

1. В чашу налить сливки и включить программу «Фондю», задать температуру 95°C на 15 минут. Нагреть сливки, но не доводить до кипения.
2. Шоколад поломать на кусочки. Добавить шоколад небольшими порциями, помешивая. Каждую новую порцию шоколада добавлять после растворения предыдущей.
3. Когда весь шоколад растворится, добавить коньяк, перемешать.
4. Перелить смесь в фондюшницу и подавать.



Фондю с ромом к блинчикам

Ингредиенты 3–4 порции:

3 ст. л. сливочного масла

1/2 мульти-стакана
коричневого сахара

25 мл рома

2 яичных желтка

Совет:

Этот соус также можно подавать в соуснике в горячем виде к блинам, оладьям или сладкой выпечке.

Приготовление:

1. Взбить яичные желтки с ромом.
2. В чашу положить сливочное масло, сахар и включить программу «Фондю», задать температуру 90°C на 15 минут.
3. Прогреть, помешивая, до растворения сахара.
4. Влить, помешивая, яичную смесь и хорошо прогреть.
5. Перелить соус в фондюшницу.
6. Блинчики скатать рулетом и нарезать кусочками, подать к фондю.



Клубничный крем

Ингредиенты 3–4 порции:

100 г свежей или замороженной клубники

500 мл белого сухого вина

200 г сахарной пудры

8 желтков

1 ст. л. лимонного сока

Совет:

Любые замороженные ягоды или фрукты перед приготовлением необходимо разморозить. Нежные плоды лучше размораживать не при комнатной температуре, а переложив из морозильного отделения в холодильник, так как резкий перепад температуры может ухудшить вкус продуктов.

Приготовление:

1. Клубнику пюрировать блендером.
2. Желтки растереть с сахарной пудрой и лимонным соком до бела.
3. В чашу налить вино и включить программу «Соус» на 10 минут.
4. Когда вино закипит, влить тонкой струйкой желтки и клубничное пюре, перемешать и довести до кипения.
5. Разлить смесь по формочкам, охладить и поставить в холодильник на 5 часов. При подаче украсить листиками мяты.



Компот из сухофруктов

Ингредиенты 3 литра:

250 г смеси сухофруктов

1 мульти-стакан сахара

3 ломтика лимона

Совет:

Используйте готовые смеси сухофруктов или подбирайте сушеные фрукты, выращенные в одной климатической зоне.

Приготовление:

1. Сухофрукты тщательно промыть теплой водой.
2. Положить сухофрукты, сахар и ломтики лимона в чашу, налить воды до отметки максимального уровня.
3. Закрыть крышку и включить программу «Варка» на 40 минут.
4. После приготовления оставить компот в режиме «Поддержание температуры» еще на 1 час.



Приятного аппетита!





Домашнее консервирование

Мультиварка очень удобна для домашнего консервирования. Чтобы ваши консервы благополучно хранились долгое время, достаточно соблюдать правила, описанные в рецептах.



Помидоры черри в кисло-сладком маринаде

Ингредиенты:

1 кг помидоров-черри
50 мл яблочного уксуса
1 ст. л. сахара
4 ч. л. соли
3-5 лавровых листа
5 горошин душистого перца
2-3 зубчика чеснока
1 маленький острый перец
2-3 гвоздики

Совет:

Выбирайте для маринования только крепкие помидоры, лучше слегка недозрелые.

Приготовление:

1. Помидоры вымыть. Деревянной зубочисткой проколоть каждый помидор в месте плодоножки. Острый перец вымыть, удалить семена и нарезать полукольцами, чеснок разрезать вдоль на половинки.
2. В чашу налить 750 мл воды, положить чеснок, все специи и приправы.
3. Включить программу «Консервирование» на 30 минут.
4. Через 5 минут после закипания маринада положить в чашу перец, варить 3 минуты.
5. Положить в маринад помидоры, закрыть крышку и подождать 2 минуты (маринад не успеет вскипеть).
6. Ложкой аккуратно переложить помидоры, перец и чеснок в банку.
7. Закрыть крышку мультиварки и подождать, пока маринад закипит.
8. Залить маринадом помидоры в банке.
9. Прикрыть банку крышкой (не закрывая) и оставить при комнатной температуре на сутки. Затем плотно закрыть крышку и хранить в холодильнике.

Грибы маринованные

Ингредиенты:

500 г грибов
(шампиньоны, лисички, опята,
белые грибы)

600 мл воды

1 ст. л. соли

3-4 лавровых листа

80 мл столового уксуса

4-5 зубчиков чеснока

8–10 горошин черного перца

Совет:

Перед подачей откинуть грибы в дуршлаг и промыть холодной водой. Подавать со сметаной и репчатым луком, нарезанным тонкими полукольцами.

Приготовление:

1. Грибы вымыть и положить в чашу. Крупные грибы разрезать пополам или на четвертинки.
2. Налить воду, положить соль и включить программу «Консервирование» на 1 час.
3. Когда вода закипит, снять пену. Варить после закипания 10 минут с открытой крышкой.
4. Добавить специи и приправы, закрыть крышку и варить до окончания программы, иногда помешивая.
5. Перелить грибы вместе с маринадом в банку. Подождать, пока банка совершенно остынет. Плотнo закрыть банку крышкой и хранить в холодильнике.





Аджика

Ингредиенты:

2 небольших цуккини
2 моркови
3 сладких перца
1 головка чеснока
5 крупных помидоров
70 мл растительного масла
2 ст. л. сахара
1 ст. л. соли
2 ч. л. красного молотого перца

Приготовление:

1. Овощи очистить, с помидоров снять кожицу. Все овощи мелко нарезать или пропустить через мясорубку.
2. В чашу налить растительное масло, положить овощи, добавить соль и сахар и включить программу «Консервирование» на 1 час 30 минут. Варить, помешивая.
3. За 10 минут до окончания программы добавить красный молотый перец.
4. Готовую аджику переложить в чистые банки, простерилизовать и закатать. Хранить в темном прохладном месте.

Кабачковая икра

Ингредиенты:

2 крупных кабачка
1 небольшой баклажан
3 помидора
2 болгарских красных перца
2 моркови
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
1 пучок зелени петрушки
1/2 ч. л. кориандра
соль по вкусу

Приготовление:

1. Кабачки очистить и нарезать кубиками, баклажаны нарезать такими же кубиками, не снимая кожуру.
2. Болгарские перцы разрезать пополам, удалить семена и нарезать кусочками.
3. Лук, морковь, чеснок и зелень мелко нарезать.
4. Помидоры нарезать кубиками.
5. Кабачки, баклажаны, лук, перец, морковь, чеснок и помидоры выложить в чашу. Посолить, посыпать кориандром, зеленью, добавить растительное масло и перемешать.
6. Закрывать крышку и включить программу «Консервирование» на 1 час. В процессе приготовления периодически перемешивать.
7. Готовую икру выложить на блюдо, перед подачей сбрызнуть лимонным соком..

Совет:

Готовую икру по желанию можно измельчить в блендере до однородной консистенции и подавать в качестве пасты для бутербродов.



Варенье «Яблочные дольки»

Ингредиенты:

1 кг яблок

1 кг сахара

сок половины лимона

корица по вкусу

Приготовление:

1. Яблоки вымыть и обсушить. Нарезать дольками, удалив сердцевину.
2. Положить яблоки в чашу, засыпать сахаром, добавить лимонный сок. Оставить на несколько часов, чтобы яблоки дали сок и сахар полностью растворился.
3. Перед приготовлением перемешать. Включить программу «Варенье» на 30 минут.
4. По окончании приготовления перемешать. Оставить остывать под крышкой.
5. Когда варенье остынет, вскипятить варенье подобным образом еще 2 раза.
6. После третьего кипячения разлить горячее варенье в стерилизованные банки.
7. Закрывать банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

Варенье «цитрусовый микс»

Ингредиенты:

1 кг мякоти ассорти цитрусовых
фруктов (помело, грейпфруты,
апельсины, мандарины, лимоны,
кумкват)

1 кг сахара



Приготовление:

1. Фрукты очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими ломтиками одинакового размера.
2. Положить фрукты в чашу, засыпать сахаром, перемешать и оставить на 1 час.
3. Включить программу «Варенье» на 1 час.
4. Варить, помешивая.
5. Готовое варенье перелить в чистую банку. Закрыть банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



Сливовый джем

Ингредиенты:

- 1 кг кислых слив
- 1 кг сахара
- 2 гвоздики
- 50 г свежего имбиря
- 2 ст. л. лимонного сока

Приготовление:

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки. Имбирь натереть на мелкой терке.
2. В чашу положить сливы, засыпать сахаром, добавить лимонный сок, перемешать и оставить на несколько часов, чтобы сахар полностью растворился. В течение этого времени несколько раз перемешать.
3. Перед варкой добавить имбирь, гвоздику, перемешать и включить программу «Варенье» на 2 часа.
4. Варить, помешивая.
5. Готовый джем перелить в чистую банку. Закрыть банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



Приятного аппетита!



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

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

служба информационной поддержки:

8-800-100-1830