



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

65 рецептов для мультиварки VITEK VT-4220



1

Цветовая индикация для каждого этапа (режим ожидания, готовки, поддержания температуры и блокировки)



2

Индикация уровня готовности блюда



3

Возможность отключения автоматического подогрева





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

Холодец из свиной ножки	10
Заливное из рыбы	11
Зеленый салат с отварной курицей	12
Жюльен	13
Винегрет	14
Сырное фондю	15

Первые блюда

Мясной бульон	18
Шурпа	19
Суп из консервированного лосося	20
Борщ полтавский с фасолью	21
Щи ленивые	22
Лапша куриная	23

Вторые блюда с мясом, птицей

Таджикский плов	26
Баранья грудинка с овощами (буглама)	27
Карри из баранины с луком	28
Молодая баранина на пару	29
Бараньи ребрышки с красной чечевицей	30
Гуляш из говядины	31
Мясо по-мексикански	32

Мясные шарики	33
Свинина с черносливом	34
Свинина отварная	35
Отбивные из свинины на пару	36
Свинина с баклажанами	37
Голубцы с мясом	38
Куриные грудки в сливочном соусе	39
Индейка с овощами	40
Стейки из утки с яблоками	41

С рыбой и морепродуктами

Форель на пару	44
Карп, жареный в сметане	45
Пицца на помидорах	46
Соус к пасте с морепродуктами	47
Креветки карри	48

Блюда из яиц, овощные блюда

Фриттата с зеленым луком	52
Польский бигос	53
Цветная капуста с сухариками	54
Рататуй	55
Картофель по-деревенски в сметане	56

Пицца

Пицца «Пепперони»	58
-------------------------	----

Молочные каши

Овсяная молочная каша	62
Пшеничная молочная каша с тыквой	63
Рисовая молочная каша с изюмом	64

Гарниры, соусы

Гречневая каша рассыпчатая	68
Рис рассыпчатый	69
Паста	70
Сметанный соус к отварному мясу	71
Пикантный чесночный соус к морепродуктам	72

Десерты, выпечка

Натуральный йогурт, йогурт с фруктами или ягодами	76
Творог домашний	77
Медовая коврижка	78
Каравай с изюмом и курагой	79
Бисквит	80

Шоколадное фондю	81
Бланманже с ягодами или фруктами	82

Блюда для детского питания (от 2-х лет)

Суп-пюре из тыквы	86
Куриные биточки на пару	87
Паровое суфле из трески	88
Овощное пюре	89
Творожные клецки	90

Домашнее консервирование

Апельсиновый джем	94
Варенье из нектаринов	95
Компот из груш	96
Грибы маринованные	97
Кабачковая икра	98
Домашняя тушенка	99



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 65 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

Мультиварке необходимо определенное время, чтобы достичь максимальной температуры приготовления, при которой бактерии в продуктах погибают. Вот почему все продукты стоит хранить в холодильнике и желательно по отдельности. Охлаждение снизит скорость появления бактерий, а Ваши блюда будут не только вкусными, но и полезными!

Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше.

Не рекомендуется открывать крышку прибора слишком часто. Исключение – проверка готовности и необходимость перемешивания продуктов.

Чтобы снизить жирность мяса и придать блюду более натуральный вкус, мясо можно предварительно обжарить.

Морковь, лук, картофель, свеклу или репу лучше измельчать до нужного размера кусочков и закладывать в мультиварку перед мясом.

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.



Холодец из свиной ножки

Ингредиенты 6–8 порций:

1 свиная ножка (700 г)

300 г говяжьей грудинки

1 морковь

1 стебель сельдерея

1 корень петрушки

3-4 зубчика чеснока

5 горошин душистого перца

2 лавровых листа

соль по вкусу

Приготовление:

1. Свиную ножку тщательно вымыть, разрубить пополам или на несколько частей. Говяжьей грудинку вымыть.
2. Положить мясо в чашу, налить воды таким образом, чтобы уровень воды был примерно на 5 см выше мяса (но не выше отметки максимального уровня воды).
3. Закрывать крышку и включить режим «Холодец» на 4 часа.
4. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
5. За час до окончания варки добавить очищенные морковь, корень петрушки и стебель сельдерея целиком.
6. Добавить зубчики чеснока целиком, перец, лавровый лист, посолить.
7. По окончании программы вынуть мясо и овощи из бульона.
8. Отделить мясо от костей, разобрать мясо на волокна и выложить в форму.
9. Снять ложкой с поверхности бульона жир. Процедить бульон в форму, залив им мясо.
10. Подождать, пока остынет, и поставить форму в холодильник до полного застывания. Подавать с хреном и горчицей.

Совет:

Бульон из свиной ножки обычно получается очень насыщенным, и холодец не нуждается в добавлении желатина. Но если вы не уверены в качестве ингредиентов, добавьте в готовый бульон 1 ст. л. предварительно разбухшего в 1 мульти-стакане воды желатина.

Заливное из рыбы



Ингредиенты 5–6 порций:

500 г рыбы (кусоч крупной рыбы)

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

Приготовление:

1. Желатин замочить в 1 мульти-стакане холодной воде до набухания.
2. Подготовить рыбу – выпотрошить, удалить чешую, тщательно промыть. Срезать филе с костей, отложить.
3. Остов рыбы вместе с кожей и плавниками положить в чашу. Залить водой так, чтобы уровень воды был на 3-4 см выше рыбы, и включить режим «Холодец» на 1 час 30 минут.
4. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
5. Через полчаса после снятия пены добавить в чашу рыбное филе, очищенные и разрезанные на половинки овощи, соль и приправы.
6. По окончании приготовления филе вынуть из чаши и выложить в сервировочное блюдо, украсить кружочками вареного яйца, ломтиком лимона и зеленью петрушки (можно добавить нарезанную звездочками морковь, сваренную с рыбой).
7. Бульон процедить и смешать с разбухшим желатином, тщательно размешать до полного растворения желатина.
8. Залить рыбу бульоном. Подождать, пока остынет, и поставить блюдо в холодильник до полного застывания.

Совет:

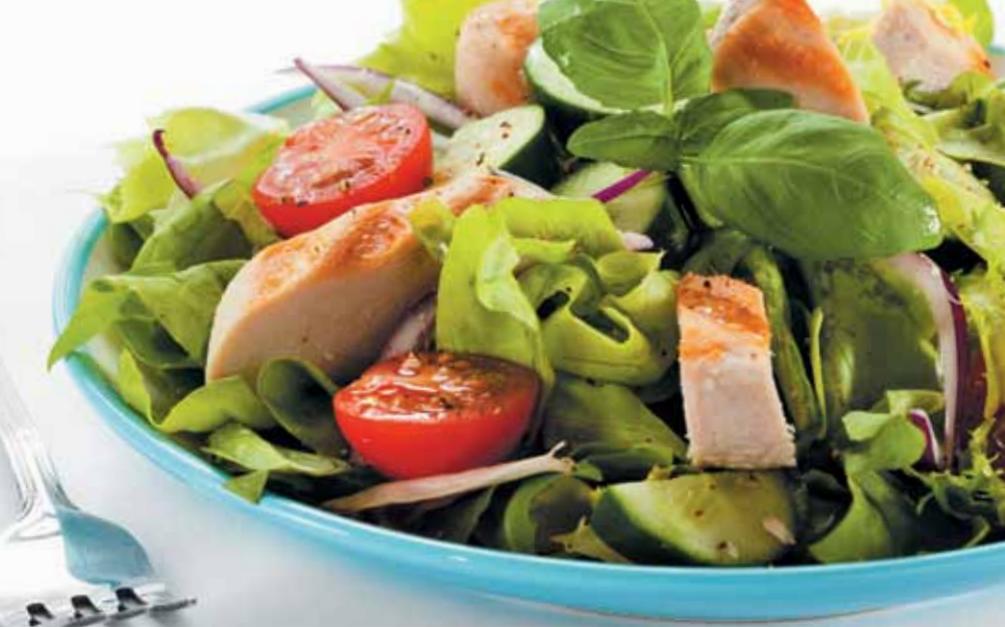
Для приготовления заливного из рыбы лучше всего подходят судак, стерлядь, осетрина, белуга. Вкусное заливное получается также из филе окуня, леща.

Совет:

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

Совет:

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



Зеленый салат с отварной курицей

Ингредиенты 3–4 порции:

2 куриные грудки

100 г салата латук

100 г салата айсберг

1/2 красной луковицы

1 сладкий перец (лучше красного цвета)

6-7 помидоров черри

Для заправки:

2 ч. л. оливкового масла

1 ч. л. сладкой столовой горчицы

1 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. меда

1/2 ч. л. соли

перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Куриные грудки вымыть, разрезать пополам. Положить грудки в чашу и залить водой, чтобы она только покрывала мясо.
2. Закрывать крышку и включить режим «Птица/Варка» на 35 минут.
3. За 10 минут до окончания программы добавить 1/2 ч. л. соли.
4. Листья салата вымыть, стряхнуть воду. Нарвать салат руками не очень крупно, положить в салатник. Помидоры вымыть, разрезать на половинки. Сладкий перец
5. Тщательно смешать все ингредиенты заправки в отдельной посуде.
6. Сваренные грудки вынуть и чаши, охладить и нарезать тонкими ломтиками поперек волокон.
7. Вынуть салат из холодильника, выложить сверху мясо, полить заправкой и подавать.

Совет:

По желанию в салат можно добавить сухарики из белого хлеба для тостов. В этом случае сухарики нужно добавить непосредственно перед подачей, чтобы они не размокли.

Жюльен



Приготовление:

1. Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке.
2. Куриную грудку вымыть, положить в чашу. Налить 1 литр воды, закрыть крышку и включить режим «Птица/Варка» на 30 минут.
3. Сваренную грудку вынуть из бульона и мелко нарезать. Бульон процедить в отдельную посуду.
4. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут.
5. В разогретое масло выложить лук, обжарить, 2 минуты.
6. Добавить шампиньоны и продолжить обжаривание, помешивая, 5-7 минут.
7. Добавить куриное мясо и продолжить обжаривание до окончания программы. В конце посолить и поперчить по вкусу.
8. Добавить муку, тщательно перемешать. Влить сливки или сметану и 100 мл куриного бульона, перемешать.
9. Закрывать крышку и включить режим «Жюльен» на 20 минут. Готовить, периодически перемешивая.
10. За 10 минут до окончания приготовления посыпать жюльен сыром, не перемешивая.
11. Подавать в маленьких порционных чашечках для жюльена.

Ингредиенты 3–4 порции:

1 куриная грудка
200 г шампиньонов
1 луковица
100 г твердого сыра
300 мл жирных сливок (или свежей и не очень кислой сметаны)
2 ст. л. муки
3 ст. л. сливочного масла
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

При желании готовый жюльен можно запечь в формочках в духовом шкафу при температуре 180 °С до образования румяной корочки. В таком случае посыпать жюльен сыром нужно непосредственно перед запеканием.



Приготовление:

1. Свеклу, морковь и картофель вымыть щеткой. Положить овощи в чашу, залить водой таким образом, чтобы вода покрывала овощи. Закрывать крышку и включить режим «Овощи/Варка» на 45 минут.
2. По окончании программы воду слить, а горячие овощи ополоснуть холодной водой.
3. Подождать, пока овощи совершенно остынут, очистить от кожуры. Нарезать все овощи и соленый огурец мелкими

кубиками одинакового размера. Зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезать. Смешать все овощи и зеленый горошек в миске.

4. В отдельной посуде тщательно смешать растительное масло, соль, сахар и уксус, залить приготовленной заправкой винегрет. Тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1-2 часа, чтобы винегрет настоялся.
5. Подавать в холодном виде в качестве закуски или как гарнир к мясным блюдам.

Винегрет

Ингредиенты 6–8 порций:

1 крупная свекла
2 моркови
2 картофеля
2 соленых огурца
небольшой пучок зеленого лука
1 мульти-стакан консервированного зеленого горошка
1/3 мульти-стакана растительного масла
1/2 ч. л. соли
2 ст. л. яблочного уксуса
1 ст. л. сахара
зелень петрушки по вкусу

Совет:

Если свекла по окончании программы недостаточно мягкая, положите ее сразу после варки на 1 час в очень холодную воду.

Сырное фондю

Ингредиенты 5–6 порций:

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



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 режим «Фондю» на 10 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.

Совет:

Если фондю получается слишком густым, добавить вина.





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.



Мясной бульон

Ингредиенты 6–8 порций:

500 говядины на косточке

1 луковица

1 небольшая морковь

1 лавровый лист

2-3 горошины душистого перца

соль по вкусу

Приготовление:

1. Мясо вымыть и положить в чашу. Налить 2-2,5 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Говядина/Варка» на 2 часа.
2. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5–7 минут с открытой крышкой, продол-

жая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.

3. Овощи очистить и добавить целиком в бульон через час после снятия пены.
4. За 15 минут до окончания варки добавить лавровый лист, перец и соль.
5. Из готового бульона овощи вынуть и выбрать, бульон процедить.

Совет:

Этот бульон можно использовать для приготовления супов, соусов, а также добавлять при тушении мяса или овощей. Если вы планируете сварить овощной суп на мясном бульоне, то при варке бульона овощи, приправы и соль добавлять не нужно.

На заметку:

При варке бульона из другого мяса воспользуйтесь программой, соответствующей типу продуктов.

Шурпа

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г бараньей грудинки
на косточке

1 луковица

1 морковь

1 крупный картофель

2 помидора

пучок свежей зелени (петрушка,
кинза)

перец черный молотый и соль
по вкусу



Приготовление:

1. Баранину вымыть, овощи очистить. Лук-вицу нарезать крупными дольками, морковь нарезать крупными брусочками. С помидоров снять кожицу. Помидоры и картофель нарезать крупными дольками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.
2. Положить баранину в чашу, налить 2 литра воды. Закрывать крышку и включить режим «Баранина/Варка» на 1 час 30 минут.
3. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
4. Через 45–50 минут с момента закипания положить лук, морковь и картофель.
5. Через 20 минут добавить помидоры, перец и соль.
6. За 5 минут до окончания варки добавить зелень.

На заметку:

Традиционно овощи для шурпы нарезают крупно, а мелкие овощи кладут в суп целиком. По желанию овощи можно предварительно обжарить на бараньем жире.



Суп из консервированного лосося

Ингредиенты 5–6 порций:

1 банка лосося в собственном соку (180 г)

6 ст. л. консервированного горошка

2 картофеля

1 морковь

1 луковица

1 стебель сельдерея

1 ст. л. растительного масла

2 горошины душистого перца

1 лавровый лист

ломтик лимона

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 режим «Овощи/Жарка» на 15 минут.
3. Когда масло хорошо разогреется, положить в чашу морковь, лук и сельдерея и обжарить до мягкости. Затем добавить картофель, перемешать и готовить все вместе, периодически помешивая, до окончания программы.
4. Налить в чашу 1,5 л воды и включить режим «Суп» на 1 час.
5. За 15 минут до окончания программы добавить лосося вместе с соком из банки, зелень укропа, зеленый горошек, лавровый лист, ломтик лимона, перец и соль, перемешать.
6. В каждую порцию при подаче положить кусочек сливочного масла.

Совет:

Вместо лосося можно использовать консервированного тунца.

Борщ полтавский с фасолью



Приготовление:

1. Сварить мясной бульон (см. рецепт «Мясной бульон»).
2. Все овощи очистить. Свеклу нарезать брусочками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, с помидора снять кожицу. Перец и помидор нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать соломкой, чеснок растереть.
3. В чашу положить мелко нарезанное сало, налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 30 минут.
4. Когда сало слегка растопится, положить в чашу лук, сельдерей и морковь. Обжарить овощи, помешивая, до мягкости.
5. Добавить свеклу и сладкий перец, влить 1 ст. л. уксуса, перемешать и обжарить все вместе 2 минуты, помешивая.
6. Налить в чашу 3 мульти-стакана бульона, добавить томатную пасту, еще 1 ст. л. уксуса, сахар и потушить овощи до окончания программы.
7. Налить в чашу 2 литра бульона, положить мясо и включить режим «Суп» на 1 час.
8. Консервированную фасоль выложить из банки в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Когда борщ закипит, добавить фасоль.
9. Через 15 минут добавить капусту, помидор, чеснок, приправы и соль и варить до окончания программы.
10. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать со сметаной.

На заметку:

По желанию можно заменить консервированную фасоль свежей стручковой или использовать оба вида фасоли.

Ингредиенты 5–6 порций:

400 г говяжьей грудинки
(лучше на косточке)

20 г свиного сала

1 ст. л. растительного масла

1 крупная свекла

1 банка белой или красной консервированной фасоли

1 луковица, 1 морковь

1 стебель сельдерея

150 г свежей белокочанной капусты

4 зубчика чеснока

1 ст. л. томатной пасты

1 помидор

половина красного сладкого перца

2 ст. л. яблочного или белого уксуса

1 ч. л. сахара

лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

перец черный молотый и соль по вкусу

зелень петрушки и укропа по вкусу



Щи ленивые

Ингредиенты 5–6 порций:

450 г говядины или говяжьей
грудинки

300 г белокочанной капусты

2 картофеля

1/2 моркови

1/2 луковицы

1/2 корня петрушки

2 зубчика чеснока

1 лавровый лист

зелень петрушки и укропа по вкусу

3 горошины душистого перца

соль по вкусу

Приготовление:

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

жиром. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.

4. Через час добавить подготовленные овощи, перемешать.
5. За 15 минут до окончания программы добавить чеснок, лавровый лист, перец и соль.
6. При подаче посыпать зеленью, подавать со сметаной.

Совет:

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

Лапша куриная



Ингредиенты 3–4 порции:

2 куриные грудки

150 г лапши

1 луковица

1 стебель сельдерея

1 небольшая морковь

2 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

3 горошины душистого перца

лавровый лист

соль по вкусу

зелень петрушки

Приготовление:

1. Овощи очистить, лук и сельдерей мелко нарезать, морковь натереть на средней или крупной терке, чеснок растереть.
2. В чашу налить 1,5 л воды, положить куриные грудки и включить режим «Птица/Варка» на 45 минут. Когда вода закипит, снять пену.
3. По окончании программы вынуть грудки и нарезать тонкими ломтиками. Бульон процедить в отдельную посуду.
4. В чашу налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут.

В хорошо разогретое масло положить овощи и обжарить, помешивая, до окончания программы.

5. Положить в чашу куриное мясо, налить бульон. Закрыть крышку и включить режим «Суп» на 45 минут.
6. Когда суп закипит, добавить чеснок.
7. За 15 минут до окончания программы добавить соль, перец и лавровый лист. Всыпать лапшу, перемешать и варить до окончания программы.
8. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Совет:

Для этого супа лучше использовать домашнюю лапшу собственного приготовления или готовую ленточную пасту, поломанную на короткие отрезки.





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.



Таджикский плов

Ингредиенты 6–8 порций:

500 г баранины

50 г бараньего жира

500 г риса (4 мульти-стакана, лучше длиннозерного)

1 небольшая морковь

1/2 луковицы

3-4 зубчика чеснока

5 г сушеного барбариса

зира, шафран, белый и черный перец, кориандр по вкусу

свежая зелень и соль по вкусу

Приготовление:

1. Баранину нарезать кусочками по 20–30 г. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук мелко нарезать. Рис тщательно промыть проточной водой.
2. В чашу положить мелко нарезанный бараний жир и включить режим «Баранина/Жарка» на 30 минут. Обжарить бараний жир до золотистого цвета, 5 минут.
3. Положить в чашу к жиру половину баранины и обжарить все вместе, помешивая, до легкого подрумянивания мяса.
4. Выложить мясо на тарелку (не следует жарить все мясо сразу, иначе выделившийся сок затруднит обжаривание, и вкус плова будет хуже). Затем обжарить вторую порцию мяса.
5. Когда вторая порция мяса обжарится, вернуть все мясо в чашу и добавить морковь. Продолжить обжаривание, помешивая, примерно 5 минут.
6. Положить в чашу лук и продолжить обжаривание, помешивая, еще примерно 4–5 минут.
7. Всыпать приправы, барбарис, перемешать, готовить все вместе еще 1–2 минуты (до окончания программы).
8. Высыпать поверх мяса рис (не перемешивать).
9. Налить в чашу подсоленной воды так, чтобы уровень воды был примерно на 1 см выше риса. Положить зубчики чеснока целиком. Закрывать крышку и включить режим «Плов» на 25 минут. Во время приготовления не перемешивать.
10. При подаче уложить рис горкой, сверху выложить мясо, посыпать рубленой зеленью.

Совет:

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



Вторые блюда с мясом, птицей |

Баранья грудинка с овощами (буглама)

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г баранины
(грудинка или ребрышки)

1 луковица

1 помидор

1 маленький острый перчик

1 ст. л. топленого сливочного масла

чабрец сушеный по вкусу

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление:

1. Мясо обмыть и нарезать крупными кусками, лук нарезать тонкими полукольцами, помидор и острый перец нарезать толстыми кружочками.
2. Положить мясо в чашу и включить режим «Баранина/Томление» на 2 часа.
3. Томить мясо без воды и приправ под крышкой, периодически перемешивая.
4. Когда сок почти весь выпарится, добавить топленое масло, соль, перец и чабрец. Перемешать и продолжить тушение еще 5 минут.
5. Выложить на мясо лук, перец и помидоры, посолить. Закрывать крышку и продолжить тушение до окончания программы (примерно 20-25 минут), до выделения сока из овощей. В течение этого времени перемешать один раз.
6. При подаче полить получившимся соусом.

Совет:

В качестве гарнира к бугламе хорошо подходит рис, отварной или жареный картофель.



Карри из баранины с луком

Ингредиенты 5–6 порций:

700 г филе баранины

1 луковица

3 зубчика чеснока

1/3 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. карри

1/4 ч. л. молотого перца чили

4 ст. л. рубленой зелени кинзы

1 ст. л. рубленой зелени мяты

2 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. крахмала

соль по вкусу

Приготовление:

1. Баранину нарезать кубиками 2,5x2,5 см. Лук нарезать тонкими колечками, чеснок мелко порубить.
2. Баранину положить в чашу, добавить лук, соль, перец чили, чеснок, куркуму, карри.
3. Влить 3 мульти-стакана воды, перемешать.
4. Закрывать крышку и включить режим «Баранина/Тушение» на 1 час. Готовить, периодически перемешивая.
5. По окончании приготовления открыть крышку и включить режим «Баранина/Жарка» на 20 минут, довести блюдо до интенсивного кипения и готовить, не закрывая крышку.
6. В отдельной посуде смешать лимонный сок и крахмал. Добавить в блюдо за 3 минуты до окончания приготовления вместе с зеленью кинзы и мяты.
7. Выложить на блюдо, полить соусом и украсить веточками свежей мяты, кинзы и колечками красного перца чили.

Совет:

Подать с вареным рисом и овощным салатом.



Молодая баранина на пару

Ингредиенты 2–3 порции:

400 г баранины (мякоть)

3-6 зубчиков чеснока

3 лавровых листа

2 ч. л. смеси сушеной зелени базилика и розмарина

перец черный молотый и соль по вкусу

веточки свежей мяты

Приготовление:

1. Мясо вымыть, срезать излишки жира и пленки. Разрезать на порционные куски, обсушить бумажной салфеткой. Чеснок измельчить, лавровый лист смолоть в мельнице (или использовать готовый молотый).
2. Натереть мясо солью и смесью чеснока и специй и оставить на час в холодильнике.
3. В чашу налить 1 литр воды. Выложить баранину в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу. Положить на мясо несколько веточек свежей мяты.
4. Закрыть крышку и включить режим «Баранина/На пару» на 1 час 30 минут.

Совет:

Чем дольше мясо маринуется, тем меньше требуется времени на приготовление блюда.



Бараньи ребрышки с красной чечевицей

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г бараньих ребрышек

2 мульти-стакана красной чечевицы

1 красная луковица

2 зубчика чеснока

зелень петрушки по вкусу

перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление:

1. Чечевицы промыть и замочить в холодной воде на 1 час. Ребрышки нарубить порционными кусками, промыть и обсушить бумажной салфеткой. Лук и чеснок мелко нарезать.
2. Ребрышки посолить, поперчить и посыпать только что нарезанным луком. Перемешать, слегка перетирая лук, и оставить на полчаса.
3. Выложить мясо вместе с луком в чашу. Закрывать крышку и включить режим «Баранина/Тушение» на 2 часа. Потушить баранину в собственном соку в течение часа, периодически перемешивая. Следить за уровнем жидкости, подливая воду по мере необходимости.
4. Через час добавить чечевицу, 2 мульти-стакана воды, чеснок и зелень, перемешать.
5. Во время приготовления периодически перемешивать.

Совет:

При приготовлении этого блюда вместо чечевицы можно использовать фасоль, предварительно замоченную на ночь в холодной воде, а также консервированную фасоль.



Гуляш из говядины

Ингредиенты 3–4 порции:

600 г говяжьей вырезки

2 луковицы

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. сметаны

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

черный и красный молотый перец
и соль по вкусу

зелень петрушки

Приготовление:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Говядина/Жарка» на 25 минут. Когда масло хорошо разогреется, положить мясо и обжарить, помешивая.
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 теплой воды, добавить соль, томатную пасту, лавровый лист и перец, перемешать.
5. Закрывать крышку и включить режим «Говядина/Тушение» на 1 час 10 минут. Готовить, периодически перемешивая. За 15 минут до окончания программы добавить сметану.
6. При подаче посыпать зеленью.

Совет:

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



Мясо по-мексикански

Ингредиенты 3–4 порции:

400 г говяжьего фарша

600 г консервированной красной фасоли

250 г консервированных помидоров

1/3 красного острого перчика

2 луковицы

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. тмина

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук, помидоры и перчик мелко нарезать.
2. В чашу налить масло и включить режим «Говядина/Жарка» на 15 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить лук и обжарить, помешивая, 5 минут.
4. Добавить фарш и обжаривать, перемешивая и разминая лопаткой комочки фарша до окончания программы.

5. Добавить фасоль, помидоры, острый перчик, сахар, тмин, соль и перец, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Говядина/Тушение» на 20 минут.

Совет:

Свежий острый перчик можно заменить соусом чили по вкусу.

Мясные шарики

Ингредиенты 2–3 порции:

250 г говяжьего фарша

1 ст. л. крахмала

1 яйцо

1/3 ч. л. соевого соуса

сушеная зелень петрушки,
по вкусу



Приготовление:

1. Все ингредиенты смешать и тщательно вымесить (лучше использовать для этих целей блендер).
2. Сформовать круглые тефтельки величиной с грецкий орех, выложить поло-

вину тефтелек в лоток для приготовления на пару.

3. В чашу налить 1 л воды, установить лоток, закрыть крышку и включить режим «Говядина/На пару» на 30 минут.
4. Подавать с овощным гарниром.

Совет:

Готовые шарики можно остудить и заморозить, а затем использовать при варке супов. Суп с готовыми шариками варится очень быстро и получается ароматным и вкусным. Если вы планируете использовать шарики именно таким образом, то сократите время варки на пару на 10 минут. Перед варкой шарики необходимо размораживать и надрезать крест-накрест, тогда они «раскроются» в супе, и блюдо будет выглядеть очень привлекательно.



Свинина с черносливом

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г свинины

50 г чернослива

1 луковица

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление:

1. Свинину нарезать кусочками 2х2 см. Лук нарезать полукольцами. Чернослив промыть.
2. Свинину посолить, положить в чашу, посыпать луком. Закрывать крышку и включить режим «Свинина/Томление» на 2 часа.
3. Когда мясо даст сок, перемешать.
4. Через час добавить чернослив и перец. Перемешать и готовить до окончания программы.
5. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Совет:

Подавать с овощным гарниром, например, картофелем (см. рецепт «Картофель по-деревенски в сметане»).

Свинина отварная

Ингредиенты 3–4 порции:

700 г свинины на кости

1 морковь

1 луковица

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

соль по вкусу

пучок зелени петрушки



Приготовление:

1. Свинину вымыть и положить в чашу. Залить мясо водой так, чтобы уровень воды был на 2 см выше мяса. Морковь и лук очистить, 2 веточки петрушки мелко нарезать и отложить.
2. Закрывать крышку и включить режим «Свинина/Варка» на 1 час 30 минут.
3. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену.
4. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
5. Через час добавить очищенные морковь и лук целиком. Положить петрушку, душистый перец и лавровый лист.
6. Когда закипит, посолить по вкусу.
7. По окончании программы вынуть мясо из бульона, нарезать ломтиками поперек волокон, сбрызнуть бульоном, посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать соус (см. рецепт «Сметанный соус к отварному мясу»).

Совет:

Хорошим дополнением к отварной свинине будут маринованные овощи или соленья.



Отбивные из свинины на пару

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г мякоти свинины

3 ст. л. сладкой горчицы

4 ст. л. сметаны

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление:

1. Свинину промыть, нарезать ломтиками толщиной 1 см и слегка отбить с двух сторон.
2. Поперчить и еще раз слегка отбить.
3. Смазать отбивные горчицей с двух сторон и выложить слоями в лоток для приготовления на пару.
4. В чашу налить 1 литр воды и установить лоток в чашу. Закрывать крышку и включить режим «Свинина/На пару» на 30 минут.
5. По окончании программы лоток снять и положить на тарелку. Отбивные посолить и смазать сверху сметаной.
6. Снова установить лоток в чашу. Закрывать крышку и включить режим «Свинина/На пару» еще на 20 минут.

Совет:

Подавать с овощным салатом и картофельным пюре.



Свинина с баклажанами

Ингредиенты 3–4 порции:

700 г постной свинины

2 крупных баклажана

1 луковица

4 зубчика чеснока

1/2 стакана сушеных помидоров

4 ст. л. оливкового масла

базилик, паприка, орегано,
перец черный молотый

соль по вкусу

Приготовление:

1. Свинину вымыть и нарезать небольшими кубиками, посолить и поперчить. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками, не снимая кожицу. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить.
2. Смазать кружочки баклажанов оливковым маслом (3 ст. л.) и выложить в чашу.
3. Включить режим «Овощи/Жарка» на 25 минут. Подсушить баклажаны до подрумянивания, часто перемешивая. Вынуть на тарелку, слегка подсолить.
4. В чашу налить 1 ст. л. оливкового масла и включить режим «Свинина/Жарка» на 15 минут.
5. Обжарить свинину до выпаривания жидкости (10 минут). Добавить лук, чеснок, сушеные помидоры и специи и обжаривать вместе, помешивая, до окончания программы.
6. Добавить 1 мульти-стакан воды, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Свинина/Тушение» на 35 минут.
7. За 10 минут до окончания приготовления положить в чашу баклажаны, перемешать.

Совет:

Баклажаны при жарке впитывают масло, как губка. Керамическое покрытие чаши позволяет жарить баклажаны с минимальным количеством масла, при этом они получаются поджаристые, но не жирные и не пересошие. Чтобы равномерно смазать баклажаны маслом, налейте масло в блюдце и окунайте кружочки баклажанов одной стороной, затем потрите кружочки друг о друга.



Голубцы с мясом

Ингредиенты 2–3 порции:

5-6 верхних листьев крупного
кочана капусты

100 г свиного фарша

1 маленькая луковица

1/3 мульти-стакана риса

1 ч. л. сливочного масла

2 мульти-стакана мясного бульона

1 ст. л. томатной пасты

соль и перец черный молотый
по вкусу

Приготовление:

1. У кочана капусты снять верхние большие листья (5-6 штук).
2. В чашу налить 2 л воды, добавить 1/2 ч. л. соли и включить режим «Овощи-Варка» на 25 минут.
3. Когда вода закипит опустить капустные листья в кипяток на 2 минуты, затем вынуть и выложить в дуршлаг, чтобы вода стекла.
4. Засыпать в воду промытый рис, перемешать и варить до окончания программы (7-8 минут). Сваренный рис промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.
5. Фарш смешать с рисом и мелко нарезанным луком, посолить.
6. У капустных листьев слегка отбить твердые прожилки (или аккуратно срезать утолщения). Выложить на листья начинку и свернуть конвертиком.
7. Чашу смазать сливочным маслом, выложить голубцы.
8. Включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут. Слегка обжарить голубцы с двух сторон.

9. Томатную пасту размешать в бульоне, слегка подсолить и залить голубцы. Закрыть крышку и включить режим «Голубцы» на 35 минут.
10. Подавать, полив соусом, получившимся при тушении, отдельно подать сметану.

Совет:

Можно подавать со сметанным соусом (см. рецепт «Сметанный соус к отварному мясу»).

Куриные грудки в сливочном соусе

Ингредиенты 2–3 порции:

2 куриные грудки

1 ст. л. муки

150 г свежих шампиньонов

50 мл густых сливок

200 мл куриного бульона

1 зубчик чеснока

1/2 ч. л. шалфея

3 перышка зеленого лука

черный молотый перец и соль
по вкусу



Приготовление:

1. Куриные грудки нарезать тонкими брусочками, посолить.
2. Грибы тонко нарезать, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
3. Положить грудки в чашу, добавить грибы, зеленый лук и чеснок, влить половину бульона. Закрывать крышку и включить режим «Птица/Тушение» на 50 минут. Готовить, помешивая и подливая бульон по мере выпаривания жидкости.
4. Смешать в миске сливки и муку.
5. За 10 минут до окончания тушения влить в чашу приготовленную смесь, добавить шалфей и перец. Перемешать и продолжить приготовление, периодически помешивая.
6. Подавать с пастой или рисом.

Совет:

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



Индейка с овощами

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г филе индейки

1 сладкий перец

1 красная луковица

1 стебель лука-порей (белая часть)

1 морковь

150 мл белого сухого вина

1 ст. л. жидкого меда

шафран и перец черный молотый
по вкусу

соль по вкусу

Приготовление:

1. Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать кубиками 3х3 см.
2. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать крупными полукольцами, морковь нарезать кружочками, лук-порей нарезать кружочками, красный лук нарезать мелко.
3. В отдельной посуде смешать мед с солью и перцем, полить медом кусочки индейки, тщательно перемешать и оставить на 1 час.
4. В чашу налить растительное масло и включить режим «Птица/Жарка»

на 15 минут. В хорошо разогретое масло выложить индейку и обжарить, 5 минут.

5. Добавить овощи, перемешать и продолжить обжаривание, периодически перемешивая, до окончания программы. Следить за тем, чтобы овощи и мясо не подгорели.
6. Добавить шафран и вино, перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Птица/Томление» на 1 час 30 минут. Готовить, иногда перемешивая.
7. Подавать с рисом, полив соусом, получившимся при томлении блюда.

Совет:

Для приготовления этого блюда можно использовать также крылышки индейки.



Стейки из утки с яблоками

Ингредиенты 4 порции:

4 стейка из утки
(общий вес примерно 800 г)

3 кислых зеленых яблока

1 луковица

мускатный орех и черный молотый
перец по вкусу

1 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Для маринада:

1 ст. л. меда

1 ст. л. светлого соевого соуса

перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты маринада в отдельной посуде, положить в маринад утиные стейки, накрыть пищевой пленкой и поставить на ночь в холодильник.
2. Перед приготовлением стряхнуть маринад, слегка отбить стейки, затем обсушить бумажной салфеткой и смазать растительным маслом.
3. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать крупными ломтиками, не снимая кожуру. Посыпать яблоки щепоткой тертого мускатного ореха. Лук нарезать толстыми колечками.
4. Выложить стейки в чашу, закрыть крышку и включить режим «Птица/Жарка» на 30 минут. Хорошо обжарить стейки с двух сторон, примерно 10-12 минут. Выложить стейки на тарелку.
5. Положить в чашу лук и обжарить в жире, вытопившемся при жарке стейков, 5 минут.
6. Добавить в чашу яблоки, перец, немножко соли, перемешать и продолжить приготовление, еще примерно 5 минут, затем выключить программу.
7. Выложить стейки на яблоки с луком, закрыть крышку и включить режим «Птица/Тушение» на 35 минут. В процессе приготовления стейки один раз перевернуть, не перемешивая с яблоками и луком.

Совет:

Вы можете приготовить это блюдо также с утиными крылышками или ножками, увеличив время тушения на 10 минут.





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!



Форель на пару

Ингредиенты 2–3 порции:

1 форель

1 лимон

соль и специи по вкусу

Приготовление:

1. Форель промыть, разрезать на порционные куски и обсушить бумажной салфеткой. Лимон нарезать тонкими ломтиками.
2. Натереть рыбу солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Выложить рыбу в лоток для приготовления на пару. На каждый кусок рыбы положить ломтик лимона, посыпать сухими приправами по вкусу.
3. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток с рыбой в чашу.
4. Закрывать крышку и включить режим «Рыба/На пару» на 20 минут.

Совет:

После приготовления рыбы чашу и внутреннюю крышку мультиварки нужно вымыть, затем вскипятить в чаше воду с ломтиком лимона, чтобы удалить запах рыбы.



Вторые блюда
с рыбой и морепродуктами

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

Приготовление:

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

Совет:

Подавать с жареным картофелем или гречневой кашей и зеленым салатом.



Пикша на помидорах

Ингредиенты 2–3 порции:

500 г филе пикши

3 крупных помидора

смесь сухих специй: фенхель,
петрушка, паприка, кориандр,
перец душистый

1 ст. л. лимонного сока

соль по вкусу

Приготовление:

1. Филе рыбы вымыть, нарезать порционными кусками. Обсушить бумажной салфеткой, посолить с двух сторон. Помидоры нарезать толстыми кружочками.
2. Выложить в чашу половину помидоров, сверху положить рыбу, посыпать специями и сбрызнуть лимонным соком. Накрывать оставшимися помидорами.
3. Закрыть крышку и включить режим «Рыба/Томление» на 1 час. Во время приготовления не перемешивать.
4. Подавать с рисом.

Совет:

Для приготовления этого блюда подходит филе любой морской рыбы.



Соус к пасте с морепродуктами

Ингредиенты 2–3 порции:

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

1 небольшая луковича

1 зубчик чеснока

1 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. соевого соуса для морепродуктов

1/2 мульти-стакана жирных сливок

1 ст. л. оливкового масла

розмарин, эстрагон, перец черный молотый, соль по вкусу

2 ст. л. тертого твердого сыра, по вкусу

зелень петрушки по вкусу

Приготовление:

1. Морепродукты предварительно разморозить, промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. Лук и чеснок мелко нарезать.
3. В чашу налить оливкового масла и включить режим «Рыба/Жарка» на 25 минут.
4. В разогретое масло положить лук и чеснок и слегка обжарить, 3-4 минуты.
5. Добавить морепродукты и продолжить обжаривание, помешивая. Когда море-

продукты дадут сок, добавить специи и продолжить приготовление, помешивая и не закрывая крышку.

6. Когда жидкость выпарится наполовину (примерно через 10-12 минут), добавить соевый соус и продолжить, 5 минут.
7. Затем добавить в чашу томатную пасту и продолжить до окончания программы.
8. Добавить сливки, перемешать и поддерживать под крышкой до тех пор, пока сливки не перестанут кипеть.

Совет:

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



Креветки карри

Ингредиенты 3-4 порции:

500 г очищенных замороженных креветок

2 ст. л. оливкового масла

1 стебель лука-порея (белая часть)

3 ст. л. томатного пюре

1 ч. л. карри

кусочек корня имбиря длиной 1 см
(или 1/2 ч. л. сухого имбиря)

7-8 помидоров черри

1 ст. л. сока лимона (или лайма)

1 зубчик чеснока

1/2 мульти-стакана сливок

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление:

1. Креветки разморозить, удалить кишечную вену и промыть. Имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук и чеснок мелко нарезать, помидоры черри разрезать на половинки.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Рыба/Тушение» на 30 минут.
3. В разогретое масло положить лук, чеснок и щепотку соли. Потушить лук в масле, помешивая, 5-7 минут.
4. Добавить томатное пюре, карри, имбирь и продолжить, помешивая, 5 минут.
5. Добавить помидоры и потушить все вместе еще 2-3 минуты.
6. Положить в чашу креветок, добавить сок лайма, подсолить, перемешать, закрыть крышку и готовить до окончания программы, периодически перемешивая.
7. Когда программа закончится, добавить сливки, перемешать и оставить блюдо под крышкой на 10 минут в режиме поддержания тепла. Подавать с рисом.

Совет:

Чтобы быстро разморозить креветки, положите их на полчасика в холодную воду, затем откиньте на дуршлаг.



Приятного аппетита!





БЛЮДА ИЗ ЯИЦ, ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

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 зеленым луком

Ингредиенты 3–4 порции:

8 яиц

2 ст. л. оливкового масла

3-4 перышка зеленого лука

3 ст. л. тертого сыра Пармезан

маленький острый красный перчик

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами. Зеленый лук мелко нарезать.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Мультиповар», задать температуру 130 °C на 15 минут.
3. В хорошо разогретое масло выложить перцы, слегка обжарить, не закрывая крышку, 1-2 минуты.
4. Яйца смешать с сыром, зеленым луком, посолить и поперчить.
5. Вылить яйца в чашу, закрыть крышку и готовить до окончания программы. Готовую фриттату подержать под крышкой в режиме поддержания тепла еще 5 минут.

На заметку:

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

Польский бигос



Приготовление:

1. Колбасу и грудинку нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарезать, морковь нарезать соломкой, свежую капусту нашинковать. Солёный огурец нарезать кружочками, помидор нарезать мелкими кубиками. Квашеную капусту промыть и отжать.
2. В чашу положить грудинку и включить режим «Овощи/Жарка» на 15 минут. Когда начнет вытапливаться жир, добавить колбаски и слегка обжарить.
3. Добавить лук и морковь и готовить, помешивая, еще 3-4 минуты.
4. Добавить свежую и квашеную капусту, сахар, майоран, базилик, перемешать и готовить до окончания программы.
5. Влить бульон, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Овощи/Томление» на 3 часа.
6. Через час добавить солёный огурец, помидор, томатную пасту, соль и перец.

Ингредиенты 3–4 порции:

200 г копченой грудинки

200 г охотничьих колбасок

300 г белокочанной капусты

300 г квашеной капусты

1 солёный огурец

1 морковь

1 луковица

1 помидор

2 мульти-стакана мясного бульона

2 ст. л. томатной пасты

½ 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.



Цветная капуста с сухариками

Ингредиенты 3–4 порции:

1 кочан цветной капусты

1/3 стакана панировочных сухарей

2 яйца

3 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Приготовление:

1. Капусту вымыть и разобрать на соцветия. Яйца взбить вилкой.
2. В чашу налить 1 литр воды, выложить капусту в лоток для приготовления на пару, установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 20 минут. По окончании приготовления лоток снять, воду из чаши вылить.
3. В чашу положить масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 15 минут. Соцветия капусты обмакнуть во взбитые яйца и обвалять в сухарях.
4. Выложить капусту в хорошо разогретое масло и равномерно обжарить со всех сторон до золотистого цвета. Подавать со сметаной..

Совет:

Вы можете использовать готовые панировочные сухари или приготовить их самостоятельно. Для этого куски белого хлеба нужно натереть чесноком, подсушить в духовке, затем измельчить при помощи мясорубки или блендера.

Рататуй

Ингредиенты 3–4 порции:

1 баклажан

3 помидора

1 сладкий перец

2 картофеля

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 пучок зелени петрушки

100 г томатной пасты

8 ст. л. растительного масла

½ ч. л. перца черного молотого

½ ч. л. сушеного базилика

½ ч. л. сушеного тимьяна

3 горошины душистого перца

1 лавровый лист, соль по вкусу



Приготовление:

1. С помидоров снять кожицу. Картофель и помидоры нарезать кубиками. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, не снимая кожуру. Сладкий перец нарезать квадратиками. Лук, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить.
2. Подготовленные овощи выложить в чашу, добавить растительное масло и томатную пасту, перемешать.
3. Включить режим «Овощи/Тушение» на 1 час. Готовить, периодически перемешивая.
4. За 10 минут до окончания программы добавить специи и соль.
5. По окончании программы выложить овощи на блюдо, 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.



Картофель по-деревенски в сметане

Ингредиенты 2–3 порции:

500 г молодого картофеля

2 ст. л. сливочного масла

150 мл сметаны (или жирных сливок)

1 лавровый лист

½ ч. л. хмели-сунели

соль по вкусу

свежая зелень укропа

Приготовление:

1. Картофель вымыть щеткой и нарезать дольками, не снимая кожуру.
2. В чашу положить масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 25 минут.
3. Когда масло хорошо нагреется, положить картофель и обжарить, периодически перемешивая, до золотистой корочки.
4. Посыпать хмели-сунели, посолить. Залить сметаной, положить лавровый лист, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 110°C на 15 минут. Готовить, периодически перемешивая.
6. Подавать, посыпав зеленью укропа.

Совет:

Подавать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.



Приятного аппетита!



Пицца «Пепперони»

Ингредиенты 3–4 порции:

Для теста
(на 2 пышные или 3 тонкие пиццы):

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

370 г пшеничной муки

1 ч. л. сухих быстродействующих
дрожжей

Для начинки:

половина красного сладкого
перца

3 ст. л. томатной пасты (или соуса
для пиццы)

100 г колбасы Пепперони

100 г сыра Моцарелла

перец черный и красный молотый
по вкусу

соль по вкусу

Совет:

По желанию можно добавить в начинку оливки, нарезанные тонкими кружочками.

Приготовление:

- Муку просеять горкой в миску, сделать в муке углубление. Дрожжи развести в теплой воде, добавить соль и постепенно влить в муку, замешивая тесто. Руки смазать оливковым маслом и вымесить тесто на доске до гладкости (если есть возможность, воспользоваться для вымешивания теста хлебопечкой).
- Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место на 1 час.
- Перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами. Колбасу нарезать тонкими кружочками, сыр натереть на крупной терке.
- Подошедшее тесто разделить на 2 (или 3) равные части. Скатать каждую часть в шар (одну часть накрыть пищевой пленкой, чтобы не подсыхала, пока вы готовите пиццу).
- Чашу смазать оливковым или растительным маслом и выложить в центр чаши шар теста. Аккуратно нажимая на него шаром теста, придав форму пиццы. Сделать в основе пиццы несколько проколов вилкой, чтобы тесто не выталкивало начинку.
- Смазать основу пиццы томатной пастой, сбрызнуть оливковым маслом, выложить перец, посыпать сыром, сверху выложить колбасу. Посолить и поперчить по вкусу.
- Закрывать крышку и включить режим «Пицца» на 30 минут. Подавать сразу после выпекания.







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 сердечно-сосудистыми 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.



Овсяная молочная каша

Ингредиенты 2–3 порции:

1 мульти-стакан овсяных хлопьев
(геркулес)

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

1 ст. л. сахара

½ ч. л. соли

Приготовление:

1. В чашу насыпать овсяные хлопья, добавить молоко, воду, сахар и соль, перемешать.
2. Закрыть крышку и включить режим «Молочная каша» на 20 минут. Когда закипит, открыть крышку и перемешать. Готовить с открытой крышкой до окончания программы, периодически помешивая.

Совет:

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

Пшенная молочная каша с тыквой

Ингредиенты 3–4 порции:

100 г мякоти тыквы

1 мульти-стакан пшена

2 мульти-стакана воды

1,5 мульти-стакана молока

сахар и соль по вкусу

Приготовление:

1. Тыкву очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками.
2. Пшено перебрать и промыть холодной проточной водой. Промытое пшено залить стаканом кипятка, через 10 минут воду слить, чтобы удалить горечь.
3. Все ингредиенты положить в чашу, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Молочная каша» на 25 минут.
4. Когда закипит, открыть крышку и перемешать. Варить под крышкой, периодически перемешивая.

Совет:

По желанию в пшенную кашу можно добавить изюм.



Рисовая молочная каша с изюмом

Ингредиенты 3-4 порции:

1 мульти-стакан риса
(лучше круглый рис)

2 мульти-стакана воды

1 мульти-стакан молока

сахар и соль по вкусу

сливочное масло по вкусу

Приготовление:

1. Рис тщательно промыть холодной проточной водой.
2. В чашу налить воду, молоко, добавить рис, соль и сахар. Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Молочная каша» на 20 минут.
3. Когда закипит, открыть крышку и перемешать. Варить под крышкой, периодически перемешивая.
4. В готовую кашу положить по вкусу сливочное масло, перемешать.

Совет:

Рисовая молочная каша хорошо сочетается с любимыми сухофруктами. Слишком твердые сухофрукты нужно предварительно замочить в теплой воде до размягчения.



Приятного аппетита!





Гарниры, 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.



Гречневая каша рассыпчатая

Ингредиенты 2–3 порции:

2 мульти-стакана крупы (ядрица)

4 мульти-стакана воды

соль по вкусу

Приготовление:

1. Крупу перебрать, промыть, положить в чашу.
2. Залить холодной водой, добавить соль, перемешать и включить режим «Крупа» на 25 минут. Варить, не перемешивая. После приготовления поддержать кашу под крышкой в режиме поддержания тепла 5–10 минут.

Совет:

Каша сварится быстрее и будет вкуснее, если крупу залить водой и оставить в чаше мультиварки на 1–2 часа.

Рис рассыпчатый

Ингредиенты 2–3 порции:

2 мульти-стакана риса
(лучше длиннозерный рис)

3 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

Приготовление:

1. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. В чашу налить воду, положить рис, добавить соль, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Крупа» на 25 минут. Во время приготовления рис не перемешивать.

Совет:

Рис будет вкуснее, если после приготовления оставить его в чаше под крышкой на 5-10 минут в режиме поддержания тепла.



Паста

Ингредиенты 2–3 порции:

250–300 г
любых макаронных изделий

сливочное масло и соль по вкусу

Приготовление:

1. В чашу налить 2 л воды и включить режим «Паста», задать время, указанное на упаковке, плюс 13–15 минут.
2. Когда вода закипит, добавить соль, положить макаронные изделия, перемешать.
3. Варить до окончания программы.
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 поддержания тепла.

Совет:

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



Сметанный соус к отварному мясу

Ингредиенты:

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

1 мульти-стакан бульона

2 мульти-стакана сметаны

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление:

1. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Соус» на 10 минут.
2. В растопленное масло всыпать муку и слегка поджарить, помешивая, 1 минута.
3. Постепенно малыми порциями влить бульон, непрерывно перемешивая соус, чтобы не было комков.
4. Добавить сметану, соль и перец и проварить соус до окончания программы, непрерывно помешивая.
5. Перелить в соусник, по желанию процедить.

На заметку:

Подавать к отварному или жареному мясу, блюдам из рубленого мяса.



Пикантный чесночный соус к морепродуктам

Ингредиенты:

5 зубчиков чеснока

лимон

1 перец чили

3 ст. л. соевого соуса

4 ст. л. оливкового масла

щепотка сахара

3-4 веточки свежей зелени
петрушки

¼ ч. л. зерен кориандра

Приготовление:

1. Чеснок мелко нарубить. Перец чили вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами.
2. В чашу налить оливковое масло, положить чеснок и перец и включить режим «Соус» на 5 минут.
3. Интенсивно помешивая, слегка поджарить чеснок и перец в масле, 2 минуты.
4. Влить лимонный сок, перемешать.
5. Всыпать зелень петрушки, влить соевый соус, перемешать и готовить до окончания программы, помешивая.
6. В остывший соус добавить растертые зерна кориандра.

Совет:

Подавать к вареным креветкам, гребешкам, мидиям или кальмарам, а также к отварной рыбе.



Приятного аппетита!





Десерты и выпечка

Сладкий финальный аккорд в виде десерта поистине создаст 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.



Натуральный йогурт, йогурт с фруктами или ягодами

Ингредиенты 6 порций:

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

1 упаковка закваски
(или 1 бутылочка натурального
йогурта Activia)

150 г свежих фруктов
или бес косточковых ягод
(например, клубника)

Приготовление

1. Вскипятить молоко в кастрюле на плите. Подождать, пока молоко остынет до температуры до 35-40 °С, снять пенку.
2. Отлить немного молока в другую посуду и тщательно размешать в нем закваску.
3. Вылить приготовленную смесь в молоко, перемешать. Разлить молоко с закваской по стаканчикам для приготовления

йогурта, закрыть стаканчики крышками и установить в чашу.

4. Закрывать крышку мультиварки и включить режим «Йогурт» на 8 часов.
5. Приготовленный йогурт хранить в холодильнике.
6. Перед подачей в каждую порцию положить 1 ч. л. мелко нарезанных фруктов или ягод.

На заметку:

Не следует смешивать молоко, закваску и фрукты перед приготовлением йогурта, т. к. молоко может свернуться. Лучше смешать готовый йогурт и фрукты непосредственно перед употреблением и использовать в качестве наполнителей только сладкие и спелые фрукты или ягоды.

На заметку:

Чем дольше готовится йогурт, тем гуще будет его консистенция, но и тем кислее получится вкус. Проверьте консистенцию йогурта при первом приготовлении через 4 часа, чтобы откорректировать время.



Творог домашний

Ингредиенты:

3 л кефира
(простокваши или йогурта)

Приготовление

1. Кефир налить в чашу.
2. Закрывать крышку и включить режим «Творог» на 4 часа. Во время приготовления не перемешивать.
3. Перелить содержимое чаши в марлевый мешочек и подвесить мешочек над раковиной.
4. Через 3-4 часа вынуть готовый творог из мешочка.

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..



Медовая коврижка

Ингредиенты 5–6 порций:

2,5 мульти-стакана муки

½ мульти-стакана белого сахара

½ мульти-стакана
коричневого сахара

2 ст. л. темного меда

1 ч. л. пищевой соды

3 ст. л. сливочного масла

½ ч. л. молотой корицы

ванильная эссенция по вкусу

1 ч. л. растительного масла

Приготовление

1. Растворить мед и сахар в 1 мульти-стакане теплой воды.
2. Муку смешать с содой и корицей, вмешать в муку размягченное сливочное масло. Добавить воду с медом и сахаром и ванильную эссенцию.
3. При помощи миксера тщательно вымесить – тесто должно иметь консистенцию густой сметаны.
4. Чашу смазать растительным маслом, вылить в чашу тесто и включить режим «Выпечка» на 30 минут.

Совет:

По желанию можно добавить в тесто немного грецких орехов, крупно нарубленных.

Каравай с изюмом и курагой



Приготовление

1. Приготовить опару. Для этого теплое молоко смешать с дрожжами, добавить 100 г муки и хорошо вымесить. Поставить в теплое место для подъема на 30 минут.
2. Тщательно смешать яйца с сахаром, добавив несколько капель ванильной эссенции и щепотку соли.
3. В подошедшую опару влить яйца с сахаром, добавить размягченное сливочное масло, хорошо вымесить.
4. Постепенно добавляя муку, замесить тесто. Тесто нужно вымешивать до эластич-

ности – готовое тесто не должно прилипать к рукам.

5. Поставить тесто в теплое место подходить примерно на час.
6. В подошедшее тесто вмешать предварительно замоченные в коньяке изюм и курагу.
7. Чашу смазать растительным маслом, выложить тесто, закрыть крышку и оставить тесто в чаше на 1 час. Если в помещении прохладно, включить режим «Мультиповар», задать температуру 30°C на 1 час.
8. Включить режим «Выпечка» на 45 минут.
9. Готовый каравай вынуть из чаши и остудить на решетке.

Ингредиенты 6–8 порций:

350 г муки

140 мл молока

2 яйца, 75 г сахара

75 г сливочного масла
или маргарина

2/3 ч. л. сухих
быстродействующих дрожжей

50 г изюма, 35 г кураги

ванильная эссенция по вкусу

щепотка соли

любой крепкий и сладкий
алкогольный напиток
для замачивания изюма
(например, ром или коньяк)

1 ч. л. растительного масла

Совет:

Выпечка в мультиварке не имеет сверху поджаристой корочки. Чтобы украсить верх каравай, его можно после выпекания посыпать сахарной пудрой, кунжутными семечками или покрыть глазурью. Для приготовления глазури смешайте лимонный сок с сахарной пудрой (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны) и смажьте каравай.



Бисквит

Основа для одного торта
на 6–8 порций

Ингредиенты:

6 яиц

150 г сахарного песка

40 г сливочного масла

140 г пшеничной
хлебопекарной муки

Приготовление

1. Отделить белки от желтков. Белки взбить при помощи миксера до устойчивых пиков.
2. Желтки взбить с сахаром до кремообразной гладкой консистенции.
3. Аккуратно соединить взбитые белки и желтки с помощью лопатки.
4. Муку дважды просеять в отдельную посуду.
5. Порциями вмешать муку в яичную смесь, аккуратно вымешивая тесто лопаткой от краев к середине.
6. Масло растопить и остудить до температуры 40°C. Влить масло по краю посуды в тесто, вмешать лопаткой.
7. Чашу слегка смазать растительным маслом. Вылить тесто в чашу, закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 45 минут.
8. По окончании программы оставить остывать бисквит в чаше.
9. Полностью остывший бисквит аккуратно вынуть из чаши и разрезать на два коржа.

Совет:

Для приготовления шоколадного бисквита добавьте в тесто вместе с мукой 25 г несладкого какао-порошка, уменьшив количество муки до 115 г.

Шоколадное фондю

Ингредиенты:

300 г шоколада

100 мл сливок

1 ст. л. коньяка (или рома)

Приготовление

1. В чашу налить сливки и включить режим «Фондю» на 10 минут. Нагреть сливки, но не доводить до кипения.
2. Шоколад поломать на кусочки. Добавить шоколад в горячие сливки небольшими порциями, помешивая. Каждую новую порцию шоколада добавлять после растворения предыдущей.
3. Когда весь шоколад растворится, добавить коньяк, перемешать.
4. Перелить смесь в фондюницу и подавать.

Совет:

Для обмакивания в шоколадное фондю подходит сдобное печенье, бисквит, а также кусочки свежих фруктов или ягоды. Если вы готовите шоколадное фондю для детей, алкоголь добавлять не следует.





Бланманже с ягодами или фруктами

Ингредиенты 3–4 порции:

2 мульти-стакана сливок

2 мульти-стакана молока

1 мульти-стакан сахара

2/3 ст. л. желатина

ваниль, мускатный орех по вкусу

свежие ягоды или фрукты
по желанию

Приготовление

1. Желатин замочить в холодной воде (100 мл) до набухания.
2. В чашу налить сливки и молоко, положить сахар, ваниль и тертый мускатный орех и включить режим «Мультиповар», задать температуру 90°C на 10 минут. Хорошо прогреть, непрерывно помешивая, до полного растворения сахара.
3. По окончании программы влить в чашу разбухший желатин и тщательно размешать.
4. В креманки положить по 1 ст. л. мелко нарезанных ягод или фруктов, залить приготовленной смесью. Остудить и поставить креманки в холодильник до полного застывания.

Совет:

При подаче по желанию можно полить ягодным сиропом и посыпать тертым миндалем.

На заметку:

Этот несложный и очень вкусный десерт был одним из любимых блюд А.С. Пушкина. В классическом варианте для желирования блюда использовался крахмал или рисовая мука.



Приятного аппетита!





БЛЮДА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (от 2-х лет)

Мы подошли к разработке программы для приготовления детского питания с такой же серьезностью и ответственностью, как и заботливые родители к приготовлению детских блюд. Быстрый нагрев и точное поддержание умеренной температуры идеально подходят для приготовления практически всего спектра блюд для рациона малышей. Суп, овощные и мясные пюре - теперь Вам не нужно выбирать программу, чтобы приготовить детское питание.



Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты 2–3 порции:

500 г тыквы

500 мл молока

250 мл воды

100 мл сливок

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

1 желток

зелень петрушки, соль по вкусу

Приготовление:

1. Тыкву очистить и нарезать кубиками.
2. В чашу налить молоко, воду, положить тыкву, добавить немного соли и включить режим «Детское питание» на 25 минут. Варить тыкву до мягкости, периодически помешивая.
3. Сваренную тыкву вынуть шумовкой, слегка остудить и пюрировать блендером, отвар слить в другую посуду, чашу ополоснуть.
4. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Детское питание» на 15 минут.
5. Когда масло хорошо разогреется, всыпать муку и обжарить до золотистого цвета, интенсивно помешивая.
6. Понемногу влить отвар, тщательно размешивая муку, чтобы не было комков. Когда отвар закипит, добавить тыквенное пюре, еще немного соли, тщательно размешать и варить под крышкой до окончания программы. Периодически перемешивать.
7. Подавать со сметаной и сухариками из белого хлеба или гренками.

Совет:

Следите за закипанием жидкости при варке этого супа – откройте крышку при закипании и дальше варите, не закрывая крышку, иначе молоко может выкипеть через клапан.



Куриные биточки на пару

Ингредиенты 3–4 порции:

2 куриные грудки

1 морковь

1 яйцо

100 мл молока

1 кусок белого хлеба

2 ст. л. панировочных сухарей

соль по вкусу

Приготовление:

1. Куриные грудки положить в чашу, залить водой, чтобы она покрывала грудки, и включить режим «Детское питание» на 40 минут. Когда вода закипит, добавить 1 очищенную морковь.
2. Хлеб замочить в молоке, отжать. Отваренные грудки вынуть из бульона, пропустить через мясорубку вместе с хлебом
- и морковью (или смешать при помощи блендера), добавить яйцо, посолить.
3. Обвалять биточки в панировочных сухарях (или геркулесе) и выложить в лоток для приготовления на пару.
4. В чашу налить 1 л воды, установить лоток с биточками. Закрыть крышку и включить режим «Птица/На пару» на 25 минут.

Совет:

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



Паровое суфле из трески

Ингредиенты 3–4 порции:

300 г филе трески (или пикши)

3 ст. л. молока

2 яйца

2 ст. л. муки

1 ч. л. растительного масла

соль по вкусу

Приготовление:

1. Филе рыбы вымыть и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 л воды, установить лоток с рыбой, закрыть крышку и включить режим «Рыба/На пару» на 25 минут.
3. Сваренную рыбу выложить в мисочку и размять вилкой. Добавить остальные
4. ингредиенты и тщательно смешать при помощи блендера.
5. Форму смазать растительным маслом, выложить приготовленную массу в формочку, установить формочку в лоток для приготовления на пару, закрыть крышку.
5. Включить режим «Рыба/На пару» еще на 20 минут.

Совет:

Суфле подходит для детского питания от 1 года.



Овощное пюре

Ингредиенты 2–3 порции:

1 небольшой кабачок

1 морковь

5 соцветий цветной капусты

1 ч. л. сливочного масла

соль по вкусу

Приготовление:

1. Овощи очистить, нарезать крупными кусками и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 литр воды и установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 35 минут.
3. Готовые овощи пюрировать блендером в теплом виде. Добавить сливочное масло и подсолить. Подавать сразу же.

Совет:

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



Творожные клецки

Ингредиенты 3–4 порции:

400 г творога

1 яйцо

1 ст. л. сахара

2,5 мульти-стакана муки

1 ст. л. сливочного масла

щепотка соли

Приготовление:

1. Творог протереть через сито.
2. Смешать яйцо с сахаром и щепоткой соли. Добавить муку и растопленное сливочное масло и вымесить тесто.
3. На присыпанной мукой доске раскатать тесто в виде колбасок, затем разрезать колбаски острым ножом наискосок.
4. Налить в чашу 2 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Паста» на 25 минут.
5. Когда вода закипит, добавить в воду немного соли и положить клецки.
6. Когда клецки всплывут, поварить их еще 2–3 минуты и вынуть шумовкой на блюдо. При подаче полить сметаной.

Совет:

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



Приятного аппетита!





Домашнее консервирование

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



Апельсиновый джем

Ингредиенты:

1 кг мякоти апельсинов

500 г сахара

кусочек корня свежего имбиря, 1 см

Совет:

Банки для хранения джема или варенья не обязательно стерилизовать, достаточно чисто вымыть.

сахар растворился. Периодически перемешивать, чтобы сахар растворился быстрее.

3. Перед варкой имбирь вынуть и выбросить. Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Варенье» на 40 минут.
4. Когда почти закипит, открыть крышку и варить дальше с открытой крышкой, периодически перемешивая. Пену можно не снимать.
5. Джем должен загустеть, но не сильно – капля горячего джема не должна растекаться на холодной тарелке.
6. Горячий готовый джем переложить в банку. Закрыть банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

Приготовление:

1. Апельсины очистить ножом от кожуры, срезая всю белую часть корки, удалить семена. Мякоть нарезать небольшими кусочками. Корень имбиря очистить и нарезать тонкими ломтиками.
2. Положить апельсины и имбирь в чашу, засыпать сахаром и оставить на 2–3 часа, чтобы апельсины дали сок, и весь



Варенье из нектаринов

Ингредиенты:

1 кг нектаринов

1 кг сахара

сок половины лимона

Приготовление:

1. Нектарины вымыть, разрезать на половинки и вынуть косточки.
2. Положить нектарины в чашу, добавить лимонный сок, засыпать сахаром, перемешать и оставить на 2-3 часа, чтобы фрукты дали сок, и сахар растворился.
3. Перед приготовлением перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Варенье» на 1 час.
4. Когда закипит, открыть крышку и варить дальше с открытой крышкой, периодически перемешивая и снимая пенку. Через 30-40 минут проверить варенье на готовность – капля варенья не должна растекаться на холодной тарелке.
5. Готовое варенье разлить по банкам. Закрывать банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

Совет:

Для варки варенья лучше всего подходят крепкие незрелые нектарины.



Компот из груш

Ингредиенты 8–10 порций:

1 кг твердых груш

2 л воды

150 г сахара

5 г лимонной кислоты

1 ч. л. ванильного сахара

Приготовление:

1. У груш удалить плодоножки и сердцевину, нарезать крупными ломтиками, не снимая кожуру.
2. В чашу налить воду, положить груши, добавить лимонную кислоту, сахар и ванильный сахар.
3. Закрыть крышку и включить режим «Напитки» на 25 минут.

Совет:

Аналогичным образом можно сварить компот из свежих яблок. Количество сахара регулируйте на свой вкус в зависимости от сорта фруктов.

Грибы маринованные

Ингредиенты 8–10 порций:

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

700 мл воды

1 ст. л. соли

3–4 лавровых листа

80 мл столового уксуса

4–5 зубчиков чеснока

8–10 горошин черного перца



Приготовление:

1. Грибы вымыть и положить в чашу. Крупные грибы разрезать пополам или на четвертинки.
2. Налить воду, положить соль и включить режим «Консервация» на 45 минут.
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. Плотно закрыть банку крышкой и хранить в холодильнике.

Совет:

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



Кабачковая икра

Ингредиенты 8–10 порций:

2 кабачка
1 небольшой баклажан
2 помидора
1 сладкий перец
2 небольшие моркови или 1 крупная
1 луковица
2 зубчика чеснока
30 мл растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
1 пучок зелени петрушки
½ ч. л. сушеного кориандра
соль по вкусу

Приготовление:

1. Кабачки очистить и нарезать кубиками, баклажаны нарезать такими же кубиками, не снимая кожуру. У сладких перцев удалить семена и перегородки и нарезать небольшими кусочками. Лук, морковь, чеснок и зелень мелко нарезать. С помидоров снять кожуру и нарезать мелкими кубиками.
2. Все овощи, кроме помидоров, положить в чашу. Посолить, посыпать кориандром, сбрызнуть лимонным соком, добавить растительное масло и перемешать.
3. Включить режим «Овощи/Жарка» на 30 минут. Обжарить овощи, периодически перемешивая, чтобы не подгорели. По окончании программы почти весь сок из овощей должен выпариться.
4. Добавить помидоры и зелень петрушки, перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/Тушение» на 30 минут. В процессе приготовления периодически перемешивать.
5. Готовую икру переложить в чистые банки и простерилизовать.

Совет:

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

Домашняя тушенка

Ингредиенты:

300 г говядины

300 г свинины

100 г свиного сала

1 луковица

1 ст. л. соли

лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

1 ст. л. соли (или по вкусу)



Приготовление:

1. Срезать мясо с куриных окорочков, все мясо и сало нарезать кусочками примерно 5x5 см, положить в чашу.
2. Луковицу разрезать на 4 части, положить в чашу. Добавить соль и приправы.
3. Закрывать крышку и включить режим «Говядина/Томление» на 3 часа. Готовить, периодически перемешивая.
4. Готовую тушенку после приготовления переложить в чистую банку и простерилизовать.

Совет:

Не добавляйте при приготовлении тушенки воду, она должна готовиться в мясном соке и вытопившемся салe.



Заключение

Приготовление вкусной и здоровой пищи – занятие увлекательное и не сложное в том случае, если под рукой правильная и надежная техника. В целом 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