



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

120 рецептов для мультиварки VITEK VT-4222

52 программы
для приготовления блюда



52 cooking programs

Возможность изменения температуры
и времени в процессе готовки



Possibility of changing temperature
and time during cooking process

Мультиповар 6 Steps – возможность
программирования каждого этапа
приготовления блюда



Multichef 6 Steps – possibility
of setting each cooking stage

Индикация уровня готовности блюда



Indication of cooking stages

Возможность отключения
автоматического подогрева



Possibility of switching
off the automatic keep warm

Керамическая чаша с ручками



Ceramic bowl with handles



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

Холодец из курицы	10
Холодец из свиной ножки	11
Заливное из рыбы	12
Тайский салат из индейки с креветками и манго	13
Винегрет	14
Жюльен	15
Спаржа, отваренная на пару, с голубым сыром	16
Паштет из куриной печени с маслом	17
Роллы со сливочным сыром	18
Зеленый салат с отварной курицей	19
Закуска из сладкого жареного перца	20
Сырное фондю	21

Первые блюда 23

Мясной бульон	24
Шурпа	25
Суп из консервированного лосося	26
Итальянский рыбный суп	27
Борщ полтавский с фасолью	28
Щи ленивые	29
Рассольник с рисом	30
Лапша куриная	31
Кулеш с пшеном	32
Фасолевый суп с беконом	33
Грибной суп	34
Венгерский суп-гуляш	35
Сырный суп с брокколи	36
Томатный суп	37
Холодный суп из йогурта и огурцов	38

Вторые блюда с мясом, птицей. . . 41

Телятина, томленая с яблоками	42
Гуляш	43

Говядина, тушенная в красном вине	44
Мясо по-мексикански	45
Мясные шарики	46
Таджикский плов	47
Баранья грудинка с овощами (буглама)	48
Баранина с мятным соусом	49
Карри из баранины с луком	50
Молодая баранина на пару	51
Бараньи ребрышки с красной чечевицей	52
Свинина отварная	53
Рис со свиной по-сербски	54
Свинина с грибами	55
Свинина с черносливом	56
Отбивные из свинины на пару	57
Свинина с баклажанами	58
Голубцы с мясом	59
Куриные грудки в сливочном соусе	60
Котлеты пожарские	61
Индейка с овощами	62
Стейки из утки с яблоками	63

Вторые блюда с рыбой и морепродуктами. 65

Форель на пару	66
Карп, жареный в сметане	67
Тефтели из трески с томатом	68
Рыба в овощном маринаде	69
Пикша на помидорах	70
Рыбные биточки	71
Соус к пасте с морепродуктами	72
Вареные креветки с чесночным соусом	73
Морские гребешки с соевым соусом	74
Креветки карри	75

Блюда из яиц, овощные блюда. . . 77

Фриттата с зеленым луком	78
Польский бигос	79
Тушеная кислая капуста с яблоками	80

Цветная капуста с сухариками.....	81
Рататуй.....	82
Перцы фаршированные	83
Картофель по-деревенски в сметане	84
Лобио	85
Омлет с зеленой фасолью	86
Рагу из шампиньонов	87
Чесночные стрелки с морковью	88
Цукини с чесноком	89

Пицца 91

Пицца «Пепперони»	92
Овощная пицца	93
Пицца «Маргарита».....	94

Молочные каши 97

Молочная овсяная каша.....	98
Пшенная молочная каша с тыквой	99
Рисовая молочная каша с изюмом.....	100
Манная каша с бананом.....	101
Молочный микс из круп.....	102
Сливочная каша с овсяными хлопьями.....	103

Гарниры, соусы 105

Гречневая каша рассыпчатая	106
Перловая каша рассыпчатая	107
Рис рассыпчатый	108
Рис для суши и роллов.....	109
Паста.....	110
Сметанный соус к отварному мясу	111
Пикантный чесночный соус к морепродуктам	112
Кисло-сладкий соус	113

Сладкие блюда, десерты, выпечка 115

Натуральный йогурт, йогурт с фруктами или ягодами.....	116
Йогуртовая панна-котта с медом	117
Творог домашний.....	118

Суфле творожное с консервированными фруктами	119
Медовая коврижка	120
Каравай с изюмом и курагой	121
Конфеты «Ириски»	122
Шоколадный крем	123
Сладкий плов	124
Бланманже	125
Пирог с сушеной клюквой	126
Бисквит.....	127
Основа для одного торта на 6-8 порций	127
Заварной лимонный крем для выпечки	128
Шоколадное фондю.....	129

Блюда для детского питания (от двух лет) 131

Суп-пюре из цветной капусты	132
Суп-пюре из тыквы	133
Куриные биточки на пару.....	134
Паровое суфле из трески	135
Овощное пюре.....	136
Брокколи на пару	137
Печеные яблоки	138
Творожные клецки.....	139
Яблочный мусс	140

Домашнее консервирование 143

Апельсиновый джем	144
Варенье «Яблочные дольки»	145
Варенье из нектаринов	146
Компот из груш	147
Сливовый компот	148
Домашняя тушенка	149
Кабачковая икра	150
Грибы маринованные	151
Балатонский салат	152

Закключение	154
-------------------	-----



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 120 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 желательно 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 – неперемный 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 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

Совет:

Подавать с горчицей, хреном и салатом из свежих овощей.

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 примерно на 4-5 см выше курицы (но не выше отметки максимального уровня воды).
3. Включить режим «Холодец» на 2 часа 30 минут.
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. Через полчаса добавить очищенные и нарезанные крупно корни, еще через полчаса добавить соль и приправы.
6. Сваренную курицу вынуть из бульона, кожу снять и выбросить, мясо разобрать на волокна и выло-

жить в форму, украсить кружочками вареной моркови.

7. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Бульон процедить, снова перелить в чашу, добавить разбухший желатин, чеснок, тщательно размешать и включить режим «Разогрев» на 15 минут. Бульон разогреть, но не доводить до кипения.
8. Залить горячим бульоном курицу. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.

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

Совет:

Бульон из свиной ножки обычно получается очень насыщенным, и холодец не нуждается в добавлении желатина. По желанию для более плотной консистенции можно добавить в готовый бульон 1 ст. л. предварительно разбухшего желатина.

Приготовление:

1. Свиную ножку тщательно вымыть, разрубить пополам или на несколько частей. Говяжью 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. 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:

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

Приготовление

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Подготовить рыбу – выпотрошить, удалить чешую, тщательно промыть. Срезать филе с костей, отложить.
3. Хребет рыбы вместе с плавниками и кожей положить в чашу. Залить водой так, чтобы уровень воды был на 3-4 см выше рыбы, и включить режим «Холодец» на 1 час.
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 с начала варки 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 сер-

Заливное из рыбы

Ингредиенты 6–8 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

Совет:

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

Совет:

Если бульон остыл, его нужно подогреть перед добавлением желатина. Для этого нужно включить режим «Разогрев» на 15 минут. Подогреть бульон, но не доводить до кипения.

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

По желанию индейку и креветки после отваривания можно слегка обжарить вместе на растительном масле.

Тайский салат из индейки с креветками и манго

Ингредиенты 3–4 порции:

200 г филе индейки
200 г замороженных очищенных креветок

половина небольшого спелого манго, без кожуры

1 маленькая луковица

2 ст. л. растительного масла

небольшой кочан салата латук

соль по вкусу

Для заправки:

2 ч. л. сахара

6 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. оливкового масла

2 ч. л. светлого соевого соуса

6-7 капель соуса Табаско

соль по вкусу

Приготовление

1. Креветок разморозить, удалить кишечную вену, промыть. Лук нарезать тонкими полукольцами. Салат разобрать на листья, вымыть, стряхнуть воду, крупно нарезать или нарвать вручную (оставить 3-4 листа для сервировки). Мякоть манго нарезать кубиками (можно заменить консервированными ананасами).
2. Тщательно смешать в отдельной посуде лимонный сок, соевый соус, оливковое масло, сахар и соус Табаско.
3. Залить заправкой лук и оставить мариноваться, пока готовятся остальные ингредиенты.
3. В чашу налить 1 литр воды. Выложить креветок в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
4. Закрывать крышку и включить режим «Рыба/На пару» на 20 минут. Готовые креветки охладить.
5. Филе индейки вымыть, разрезать кусок филе на 4 части. Положить в чашу и залить водой, чтобы она только покрывала мясо.
6. Закрывать крышку и включить режим «Птица/Варка» на 35 минут.
7. Сваренное филе вынуть из чаши и нарезать тонкими ломтиками поперек волокон. Бульон процедить и оставить для приготовления другого блюда.
8. Дно салатника выложить листьями зеленого салата. Сверху положить нарезанный салат, индейку, креветки и манго. Залить заправкой с луком и поставить на полчаса в холодильник.



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 приготовления недостаточно мягкая, положите ее сразу после варки на 1 час в очень холодную воду.

Приготовление

1. Свеклу, морковь и картофель вымыть щеткой. Положить овощи в чашу, залить водой таким образом, чтобы вода покрывала овощи. Закрыть 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 приготовлен-

ной 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.



Жюльен

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. 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 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 «Мультиповар», задать температуру 140 °С на 15 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. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 30 минут. Готовить, периодически перемешивая.
10. За 10 минут до окончания приготовления посыпать жюльен сыром, не перемешивая.
11. Подавать в маленьких порционных чашечках для жюльена.



Спаржа, отваренная на пару, с голубым сыром

Ингредиенты 3–4 порции:

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 на 10 минут.

Приготовление

1. Спаржу вымыть, согнуть каждый стебель в кольцо, чтобы отломать верхнюю часть стебля от нижней, более твердой.
2. В чашу налить 1 литр воды, выложить нижние части спаржи в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
3. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 30 минут.
4. Через 15 минут добавить верхние части спаржи.
5. Горячую спаржу выложить на блюдо, посыпать сверху раскрошенным голубым сыром и крупно порубленными грецкими орехами.

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 режим «Птица/Варка» 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 режим «Птица/Варка» на 20 минут. Готовить 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 замерзшие кубики масла вмять в охлажденный паштет. Завернуть паштет в пищевую пленку, придав форму колбаски, и положить в холодильник.



Роллы со сливочным сыром

Ингредиенты 3–4 порции:

Для варки риса:

2 мульти-стакана круглого риса с высоким содержанием клейковины (лучше специальный рис для суши или круглый рис)

3 мульти-стакана воды

1 ст. л. рисового уксуса (или белого винного уксуса)

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. соли

Для гарнира:

200 г соленой семги

70 г сыра Филадельфия

лист нори

васаби по вкусу

На заметку:

Нори богаты йодом, железом, кальцием и фосфором. Блюда с нори особенно рекомендованы при ослабленном иммунитете.

Приготовление

1. Сварить рис (см. рецепт «Рис для суши и роллов»).
2. Специальный бамбуковый коврик для приготовления роллов (макису) обернуть пищевой пленкой, положить на пленку лист нори гладкой стороной вниз.
3. На лист нори выложить тонким ровным слоем рис, сместив его вперед – край рисового слоя должен примерно на 1 см выступать за пределы листа нори.
4. Накрывать рис пищевой пленкой и разгладить руками. Перевернуть коврик, чтобы рис оказался снизу, затем коврик аккуратно снять.
5. Лист нори смазать сыром Филадельфия и плотно свернуть ролл.
6. Выложить вплотную к роллу нарезанную тонкими пластинами семгу.
7. Плотно сворачивая коврик, обернуть ролл семгой. Нарезать ролл острым ножом на равные кусочки. Нож перед каждым разрезом нужно мыть – он должен быть чистым и влажным.



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

Совет

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

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 вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами. Добавить помидоры и перец в салатник, перемешать

с листовым салатом. Поставить в холодильник.

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.



Закуска из сладкого жареного перца

Ингредиенты 3–4 порции:

3 крупных сладких перца разного цвета

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

Приготовление

1. Перцы вымыть, удалить семена и перегородки. Нарезать перцы вдоль крупными ломтиками. В отдельной посуде смешать соевый соус с медом и уксусом.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 25 минут.
3. В хорошо разогретое масло выложить перцы и обжарить, периодически перемешивая, чтобы не подгорели, 10 минут.
4. Добавить чеснок и продолжить обжаривание, 5 минут.
5. Влить заправку и продолжить обжаривание, периодически перемешивая, до окончания программы.
6. Выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки.

Совет

Подавать в качестве холодной закуски или в горячем виде в качестве гарнира к мясным блюдам.

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 «Мультиповар», задать температуру 92 °C 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.



На заметку

При варке бульона из другого мяса воспользуйтесь режимом, соответствующим типу продуктов.

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

3. Овощи очистить и добавить целиком в бульон через час после снятия пены.

Мясной бульон

Ингредиенты 6-8 порций

500 г говядины на косточке
1 луковица
1 небольшая морковь
1 лавровый лист
2-3 горошины душистого перца
соль по вкусу

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.

4. За 15 минут до окончания варки добавить лавровый лист, перец и соль.
5. Из готового бульона овощи вынуть и выбросить, бульон процедить.



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

На заметку

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

Приготовление

1. Баранину вымыть, овощи очистить. Луковицу 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. Закрыть 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.

4. 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.



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 душистых перца горошком
1 лавровый лист
ломтик лимона
зелень укропа, сливочное масло и соль по вкусу

Совет

Вместо лосося можно использовать консервированного тунца.

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 20 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 литра 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.

Итальянский рыбный суп

Ингредиенты 3–4 порции

500 г филе палтуса
200 мл томатного сока
100 мл яблочного сока
500 г томатного пюре
1 луковица
2 стебля сельдерея
1 сладкий перец
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
зелень петрушки
прованские травы по вкусу
перец черный молотый и соль по вкусу



На заметку

Хорошим дополнением к блюдам средиземноморской кухни будет популярная приправа «прованские травы» – смесь базилика, майорана, розмарина, шалфея, тимьяна, перечной мяты, чабреца и душицы. «Прованские травы» используются для самых разнообразных блюд – мясных, рыбных, салатов, супов и т.д.

Приготовление

1. Мелко нарезать лук, чеснок, сельдерей и сладкий перец.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 15 минут. Обжарить овощи, помешивая, до окончания программы.
3. Добавить томатный и яблочный сок, томатное пюре, специи и соль, перемешать.
4. Закрыть крышку и включить режим «Суп» на 45 минут. Через 20 минут добавить нарезанный кубиками палтус. При подаче посыпать зеленью петрушки.



Совет

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

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, сахар и потушить овощи до окончания программы.
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

Борщ полтавский с фасолью

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 стебель сельдерея
1 морковь
150 г свежей белокочанной капусты
4 зубчика чеснока
1 ст. л. томатной пасты
1 помидор
1 небольшой красный сладкий перец
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

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

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

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 литра воды и включить режим «Суп» на 2 часа.
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 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

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

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

Приготовление

1. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Картофель очистить, огурцы и картофель нарезать кубиками.
2. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 литра воды и включить режим «Суп» на 2 часа.
3. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
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.

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

Совет

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



Приготовление

1. Овощи очистить, лук и сельдерей мелко нарезать, морковь натереть на средней или крупной терке, чеснок растереть.
2. В чашу налить 1,5 литра 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 15 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.



На заметку

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

Кулеш с пшеном

Ингредиенты 5–6 порций

500 г свинины
50 г свиного сала
1,5 мульти-стакана пшена
1 луковица
1 морковь
лавровый лист
черный перец горошком и соль по вкусу
зелень укропа

Приготовление

1. Свинину вымыть, нарезать соломкой. Сало нарезать небольшими кусочками. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Пшено тщательно промыть.
2. В чашу положить кусочки свиного сала и включить режим «Свинина/Жарка» на 20 минут.
3. Когда сало растопится, положить в чашу мясо, лук и морковь и обжарить, помешивая, до окончания программы.
4. Добавить пшено, налить 1,5 литра воды, добавить соль и перец и включить режим «Суп» на 1 час.
5. Готовый кулеш посыпать зеленью укропа.

Фасолевый суп с беконом



Ингредиенты 3–4 порции

200 г сухой белой фасоли
100 г бекона
1,2 л овощного бульона
30 г кукурузной муки
1/2 моркови
1/2 луковицы
1/2 стебля сельдерея
1 ст. л. томатной пасты
1 лавровый лист
1 веточка розмарина
1 ст. л. оливкового масла
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

Вместо кукурузной муки можно использовать пшеничную муку.

Приготовление

1. Фасоль замочить в холодной воде на ночь. Перед приготовлением фасоль промыть.
2. Бекон нарезать тонкими ломтиками. Морковь натереть на крупной терке, лук и сельдерей мелко нарезать.
3. В чашу налить оливковое масло, положить веточку розмарина и включить режим «Свинина/Жарка» на 15 минут. В разогретое масло выложить бекон и обжарить, помешивая, до золотистой корочки. Выложить в отдельную посуду.
4. Слегка обжарить в том же масле овощи. Выложить в отдельную посуду.
5. Положить в чашу фасоль, томатную пасту, налить овощной бульон. Пере-

6. мешать и включить режим «Суп» на 1 час.
7. Муку тщательно размешать в небольшом количестве бульона. Когда суп закипит, влить мучную смесь, положить поджаренные овощи, лавровый лист, перец и соль. Перемешать и варить до окончания программы.
8. При подаче в каждую порцию положить ломтики поджаренного бекона.



Совет

Для приготовления этого супа можно использовать также консервированные шампиньоны. В этом случае время обжаривания продуктов следует сократить на 10 минут.

Грибной суп

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

Приготовление

1. Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук-порей и морковь мелко нарезать, картофель нарезать кубиками.
2. В чашу положить сливочное масло, грибы, лук и морковь и включить режим «Овощи/Жарка» на 25 минут. Обжарить все вместе, помешивая.
3. По окончании программы влить 1,5 литра воды (или овощного бульона) и включить режим «Суп» на 1 час.
4. Когда суп закипит, добавить картофель.
5. За 15 минут до окончания программы добавить лавровый лист, перец и соль.
6. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать со сметаной.

Венгерский суп-гуляш



Ингредиенты 3–4 порции

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

Совет

Для смягчения остроты подать к супу белый хрустящий хлеб со сливочным маслом.

Приготовление

1. Говядину вымыть и нарезать небольшими кубиками (3-4 см), посолить. Чеснок очистить и разрезать на половинки. Острый перец разрезать вдоль пополам, удалить семена. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, помидоры очистить от кожицы, картофель очистить. Все овощи нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу налить масло, положить острый перец и чеснок и включить режим «Овощи/Жарка» на 25 минут. Прокалить чеснок и перец в масле, вынуть и выбросить.
3. В это же масло положить лук и сладкий перец, слегка обжарить, 2 минуты.
4. Добавить мясо и слегка обжарить в ароматном масле вместе с овощами (не поджаривать мясо до образования корочки).
5. Добавить помидоры, перемешать и дать покипеть до окончания программы.
6. Налить в чашу 1 литр воды, закрыть крышку и включить режим «Суп» на 1 час 30 минут.
7. Через полчаса после закипания добавить картофель, томатную пасту, паприку и тмин. За 10 минут до окончания варки посолить по вкусу.



Сырный суп с брокколи

Ингредиенты 3–4 порции

1 небольшой кочан брокколи
750 мл куриного бульона
3 ст. л. сливочного масла
1 луковица
3 ст. л. муки
50 мл жирного молока
50 мл сливок
70 г сыра Чеддер
50 г сыра Пармезан
1 зубчик чеснока
2 горошины душистого перца
сушеный тимьян по вкусу
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

Этот суп нужно готовить непосредственно перед подачей, так как его нельзя хранить и разогревать, иначе брокколи потеряет цвет, а вкус супа ухудшится.

Приготовление

1. Брокколи разобрать на соцветия. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Сыры натереть на крупной терке.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить лук и обжарить до мягкости.
4. Добавить чеснок, тимьян и муку и, помешивая, обжарить 1 минуту.
5. Влить понемногу последовательно куриный бульон, молоко и сливки, тщательно перемешивая, чтобы не было комков.
6. Закрыть крышку и включить режим «Суп» на 30 минут. После закипания добавить душистый перец и поварить 5-7 минут, затем добавить брок-

коли, закрыть крышку и варить до окончания программы.

7. За 3 минуты до окончания программы посолить по вкусу, приправить перцем, всыпать тертый сыр, тщательно перемешать.

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

Приготовление

1. С помидоров снять кожицу и пюрировать блендером. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут. В хорошо разогретое масло положить лук и чеснок и обжарить до золотистого цвета.
3. В конце обжаривания добавить вино и томатную пасту. Тщательно размешать.
4. По окончании программы добавить томатное пюре, сметану, зелень, перец и соль, перемешать и включить режим «Суп» на 40 минут. Варить, периодически перемешивая.
5. Подавать со сметаной.

Совет

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



Холодный суп из йогурта и огурцов

Ингредиенты 3–4 порции

1 л натурального йогурта
3 ст. л. сметаны
2 больших огурца
3 ст. л. белого сухого вина
1 ч. л. оливкового масла
зелень петрушки и укропа по вкусу

На заметку

Этот суп нужно готовить непосредственно перед употреблением, т.к. при длительном хранении вкус супа ухудшится.

Приготовление

1. Приготовить йогурт (см. рецепт «Йогурт натуральный»).
2. Огурцы очистить от кожуры, разрезать вдоль на половинки, удалить семена. Нарезать полосками или натереть на крупной терке.
3. Переложить в стеклянную посуду, посыпать 1-2 ст. л. соли. Оставить на час, чтобы огурцы дали сок. После этого сок слить, огурцы отжать.
4. Залить огурцы йогуртом, добавить сметану, хорошо перемешать. Добавить вино и оливковое масло. Перемешать и поставить в холодильник на 1 час.
5. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа. По желанию можно приправить паприкой.



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.



Телятина, томленая с яблоками

Ингредиенты 3–4 порции

500 г телятины или говядины хорошего качества

2 крупных кисло-сладких яблока

1/2 стакана яблочного сока

1 ч. л. соли

лавровый лист, душистый перец горошком

На заметку

Не добавляйте без особой необходимости воду при томлении мяса, мясо должно готовиться в собственном соку.

Приготовление

1. Телятину нарезать кубиками размером 2х2 см, посолить. Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать крупными дольками, не срезая кожуру.
2. В чашу положить яблоки и телятину, добавить яблочный сок, перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Говядина/Томление» на 2 часа.
3. Готовить, периодически перемешивая, до окончания программы. Через час положить лавровый лист и перец.

Гуляш

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

На заметку

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

- ную пасту, лавровый лист и перец, перемешать.
5. Закрыть 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.



Говядина, тушенная в красном вине

Ингредиенты 3–4 порции

500 г филе говядины

200 мл красного десертного вина

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

молотая корица, розмарин,
сушеная зелень петрушки,
лавровый лист

перец черный молотый
и соль по вкусу

На заметку

Лучше всего для приготовления этого блюда подходят полусладкие вина, но по желанию можно использовать сухое красное вино.

Приготовление

1. Мясо вымыть, нарезать ломтями толщиной 1,5 см, отбить каждый ломтик, затем нарезать соломкой, посолить и поперчить.
2. В чашу налить растительное масло, положить мелко нарезанный лук и включить режим «Говядина/Жарка» на 20 минут.
3. Слегка обжарить лук (5 минут), затем добавить мясо и жарить все вместе до окончания программы, помешивая и не закрывая крышку.
4. Влить вино, добавить соль и специи, закрыть крышку и включить режим «Говядина/Тушение» на 40 минут.

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.
5. По окончании программы добавить фасоль, помидоры, острый перчик, сахар, тмин, соль и перец, перемешать. Закрыть 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

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 разморозить и надрезать крест-накрест, тогда они «раскроются» в супе, и блюдо будет выглядеть оригинально.

Приготовление

1. Все ингредиенты смешать и тщательно вымесить (лучше использовать для этих целей блендер).
2. Сформовать круглые тефтельки величиной с грецкий орех, выложить тефтели в лоток для приготовления на пару.
3. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток, закрыть крышку и включить режим «Говядина/На пару» на 30 минут.
4. Подавать с овощным гарниром.



Таджикский плов

Ингредиенты 6–5 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

Совет

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

Приготовление

1. Баранину вымыть и 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, шкварки выбросить (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. Насыпать 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 30 минут. Во время приготовления не перемешивать.
10. При подаче уложить рис горкой, сверху выложить мясо, посыпать рубленой зеленью.



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

Совет

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

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 2,5 часа.
3. Томить мясо без воды и приправ под крышкой, периодически перемешивая.
4. Когда сок почти весь выпарится (примерно через 2 часа), 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.

Баранина с мятным соусом

Ингредиенты 3–4 порции

500 г баранины (ребрышки или грудинка)

пучок свежей мяты

3 зубчика чеснока

3 ст. л. растительного масла

3 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. крахмала

перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление

1. Баранину вымыть и нарезать порционными кусками (по 1 куску на порцию), посолить и поперчить.
2. Мята мелко порубить, чеснок раздавить. Смешать чеснок и мяту с растительным маслом. Обмазать полученной смесью мясо.
3. Выложить мясо в чашу. Налить 1 мульти-стакан воды, закрыть крышку и включить режим «Баранина/Томление» на 2 часа.
4. Потушить мясо до окончания программы. Выложить готовое мясо на блюдо.
5. Крахмал смешать с лимонным соком, вылить в чашу, тщательно перемешать и включить режим «Соус» на 5 минут. Вскипятить соус, интенсивно помешивая. Полить баранину соусом.

Совет

Подавать с рисом или овощным салатом



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

Совет

Подавать с вареным рисом и овощным салатом.

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. Закрыть 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.



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

На заметку

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

Приготовление

1. Мясо вымыть, срезать излишки жира и пленки. Нарезать ломтями толщиной 1 см и слегка отбить с двух сторон. 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 1,5 литра воды. Выложить баранину слоями в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
4. Закрыть крышку и включить режим «Баранина/На пару» на 1 час 30 минут.



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

Совет

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

Приготовление

1. Чечевицу 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

3. луком. Перемешать, слегка перетирать лук, и оставить на полчаса.
3. Выложить мясо вместе с луком в чашу. Закрыть 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 и тушить до окончания программы.
5. Во время приготовления периодически перемешивать.



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

Совет

Хорошим дополнением к отварной свинине будут маринованные овощи или соленья.

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, петрушку вымыть.
2. Закрыть 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. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
4. Через час добавить очищенные морковь и лук целиком. Положить петрушку (2 веточки петрушки отложить), душистый перец и лавровый лист.
5. Когда закипит, посолить по вкусу.
6. По окончании программы вынуть мясо из бульона, нарезать ломтиками поперек волокон, сбрызнуть бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать соус (см. рецепт «Сметанный соус к отварному мясу»).



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

Совет

Для приготовления этого блюда лучше использовать длиннозерный рис.

Приготовление

1. Мясо вымыть и нарезать крупными кубиками. Репчатый лук и чеснок мелко нарезать. Перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, очистить, нарезать колечками. Рис промыть и откинуть на дуршлаг.
2. В чашу налить половину растительного масла и включить режим «Свинина/Жарка» на 20 минут. В хорошо разогретое масло положить мясо, репчатый лук и чеснок и обжарить все вместе, перемешивая, до окончания программы.
3. Добавить в чашу паприку и томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, влить мясной бульон. Перемешать и включить режим «Свинина/Тушение» на 30 минут.
4. Перец и лук-порей смешать в миске, чуть подсолить, влить оставшееся масло, хорошо перемешать.
5. Выложить овощи и рис в чашу, перемешать с мясом. Закрыть крышку и включить режим «Плов» на 30 минут. Во время приготовления не перемешивать.
6. При подаче посыпать зеленью.

Свинина с грибами

Ингредиенты 3–4 порции

500 г свинины
10 крупных шампиньонов
1 луковица
2 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
100 мл сметаны
100 мл воды
перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление

1. Свинину нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нарезать, чеснок порубить.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Свинина/Жарка» на 25 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить лук и чеснок и слегка обжарить, 5 минут.
4. Добавить свинину и продолжить обжаривание до выделения сока из мяса.
5. Положить шампиньоны и продолжить, до полного выпаривания жидкости и легкого подрумянивания мяса (до окончания программы).
6. Добавить 100 мл сметаны, 100 мл воды, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Свинина/Тушение» на 20 минут.

Совет

При подаче по желанию посыпать тертым сыром.



Свинина с черносливом

Ингредиенты 3–4 порции

500 г свинины

60-70 г чернослива

1 луковица

перец черный молотый и соль
по вкусу

Совет

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

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.

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 1,5 литра воды и установить лоток в чашу. Закрыть 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. Закрыть 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

На заметку

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 пересошенные. Чтобы равномерно смазать баклажаны маслом, налейте масло в блюдо и окуните кружочки баклажанов одной стороной в масло, затем потрите кружочки друг о друга.

Приготовление

1. Свинину вымыть и нарезать небольшими кубиками, посолить и поперчить. Баклажаны вымыть и нарезать ломтиками толщиной 1 см, не снимая кожицу. Смазать ломтики оливковым маслом (3 ст. л.) и выложить в чашу.
2. Включить режим «Овощи/Жарка» на 25 минут. Обжарить баклажаны

- до подрумянивания, часто перемешивая. Вынуть на тарелку, слегка подсолить.
3. В чашу налить 1 ст. л. оливкового масла и включить режим «Свинина/Жарка» на 15 минут.
4. Обжарить свинину до выпаривания жидкости (10 минут). Добавить лук, чеснок, сушеные помидоры и

специи и обжаривать вместе, помешивая, до окончания программы.

5. Добавить 1 мульти-стакан воды, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Свинина/Тушение» на 35 минут.
6. За 10 минут до окончания приготовления положить в чашу баклажаны, перемешать.



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

Совет

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

Приготовление

1. У кочана капусты снять верхние большие листья (5-6 штук).
2. В чашу налить 2 литра 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, подсолить и залить голубцы. Закрывать крышку и включить режим «Голубцы» на 35 минут.
10. Подавать, полив соусом, получившимся при тушении, отдельно подать сметану.



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

На заметку

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

Приготовление

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

Котлеты пожарские

Ингредиенты 2–3 порции

400 г куриного филе

1 яйцо

1 кусок белого хлеба

75 мл молока

2 ст. л. сливочного масла

перец черный молотый и соль
по вкусу

3 ст. л. панировочных сухарей

Приготовление

1. Хлеб замочить в молоке, отжать и пропустить вместе с курицей через мясорубку.
2. Добавить в фарш 1 ст. л. размягченного сливочного масла, яйцо, соль и перец, хорошо вымесить.
3. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях.
4. Дно чаши смазать сливочным маслом, выложить котлеты, закрыть крышку и включить режим «Птица/Жарка» на 20 минут. Через 10-12 минут котлеты перевернуть.

Совет

Подать, полив растопленным сливочным маслом, на гарнир подать зеленый горошек.



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

На заметку

Для приготовления этого блюда можно использовать также крылышки индейки.

Приготовление

1. Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать кубиками 3х3 см.
2. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать крупными полукольцами, морковь и лук-порей нарезать толстыми 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. Закрывать крышку и включить режим «Птица/Томление» на 1 час 30 минут. Готовить, иногда перемешивая.
7. Подавать с рисом, полив мясо и рис получившимся соусом.



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

Совет

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

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 дольками, 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 23 минуты. Хорошо обжарить стейки с двух сторон, примерно 10-12 минут. Выложить стейки на тарелку.
5. Положить в чашу лук и обжарить в жире, выпопившемся при жарке стейков, 5 минут.
6. Добавить в чашу яблоки, перец, слегка подсолить, перемешать и продолжить приготовление до окончания программы.
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.





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

Совет

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

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. Закрыть крышку и включить режим «Рыба/На пару» на 20 минут.



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, 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 °С на 15 минут.



Тефтели из трески с томатом

Ингредиенты 3-4 порции

500 г рыбного фарша (треска)

1 яйцо

2 ст. л. муки

3 ст. л. тертого сыра Маасдам

1 луковица

2 зубчика чеснока

3-4 перышка зеленого лука

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла

1 крупный помидор

лавровый лист

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет

При приготовлении этого блюда можно использовать филе любой морской рыбы.

Приготовление

1. Репчатый лук мелко нарезать, чеснок измельчить, с помидора снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке, зеленый лук мелко нарезать.
2. В рыбный фарш добавить зеленый лук, тертый сыр, яйцо, муку и соль. Тщательно вымесить.
3. В чашу налить растительное масло, положить репчатый лук и чеснок и включить режим «Овощи/Жарка» на 15 минут. Обжарить, помешивая, в течение 5 минут.
4. Добавить томатную пасту, перемешать и обжаривать 2 минуты.
5. Добавить помидор и продолжить приготовление до окончания программы. В конце добавить

- 2 мульти-стакана воды, сахар и соль, положить лавровый лист, перемешать.
6. Из фарша слепить тефтели величиной чуть больше грецкого ореха, выложить в соус. Закрыть крышку и включить режим «Рыба/Тушение» на 20 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.



Рыба в овощном маринаде

Ингредиенты 3-4 порции

500 г филе морской рыбы
(например, тунец)

3 ст. л. муки для панировки

5-6 ст. л. растительного масла

перец черный молотый и соль
по вкусу

Для маринада

2 моркови

1 корень петрушки

1 корень сельдерея

1 луковица

1/2 стакана томатного пюре

2 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. сахара

2 ст. л. винного уксуса

1 лавровый лист

2 гвоздики

душистый перец горошком и соль
по вкусу

На заметку

Рыба под маринадом будет вкуснее, если ее перед подачей поддержать в холодильнике 3-4 часа. Блюдо может храниться в холодильнике 2 суток.

Приготовление

1. Филе рыбы нарезать порционными кусками, обсушить бумажной салфеткой. Посолить, поперчить, обвалять в муке.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке или нарезать соломкой, корни нарезать соломкой.
3. В чашу налить растительное масло и включить режим «Рыба/Жарка» на 40 минут. Обжарить рыбу до образования румяной корочки, выложить на блюдо, 25-30 минут.
4. В том же масле обжарить лук, морковь и корни. В конце обжаривания добавить все остальные ингредиенты маринада, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/Тушение» на 30 минут. Тушить, периодически перемешивая. При необходимости добавить полстакана воды или рыбного бульона.
6. Приготовленный маринад выложить на рыбу и охладить.



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

Совет

Для приготовления этого блюда подходит филе любой морской рыбы.

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. Закрывать крышку и включить режим «Рыба/Томление» на 1 час. Во время приготовления не перемешивать.
4. Подавать с рисом.



Рыбные биточки

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

Блюда из рубленой рыбы 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 круглые биточки, запанировать в сухарях.
5. В чашу налить растительное масло и включить режим «Рыба/Жарка» на 25 минут.
6. В хорошо разогретое масло выложить биточки, закрыть крышку и готовить до окончания программы. Один раз биточки перевернуть.



Соус к пасте с морепродуктами

Ингредиенты 2-3 порции

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

1 небольшая луковица

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

Совет

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

Приготовление

1. Морепродукты предварительно заморозить, промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. Лук и чеснок мелко нарезать.
3. В чашу налить оливковое масло 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 морепродукты 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.

Вареные креветки с чесночным соусом

Ингредиенты

500 г замороженных креветок
1 лавровый лист
1 ст. л. соли
3 зубчика чеснока
5 ст. л. растительного масла
150 мл белого сухого вина
зелень петрушки по вкусу

Совет

Сваренные креветки по желанию можно не обжаривать, а подать с соусом (см. рецепт «Пикантный чесночный соус к морепродуктам»).

Совет

Чтобы быстро разморозить креветки, положите их на полчаса в холодную воду.

Приготовление

1. Креветки разморозить, удалить кишечную вену, промыть. Чеснок измельчить.
2. В чашу налить 2 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Рыба/Варка» на 25 минут.
3. В закипевшую воду положить соль и лавровый лист, опустить креветки и варить, не закрывая крышку, до окончания программы.
4. Сваренные креветки выложить в дуршлаг. Воду из чаши вылить, чашу ополоснуть и вытереть насухо.
5. Налить в чашу растительное масло, положить чеснок и включить режим «Рыба/Жарка» на 10 минут. Обжарить чеснок до светло-золотистого цвета, 1-2 минуты.
6. Положить в чашу креветки и обжарить, непрерывно перемешивая, 5 минут.
7. Влить вино, перемешать и дать покипеть до окончания программы.
8. Выложить креветки на блюдо, посыпать зеленью.



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 литр 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 режим «Рыба/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.



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

Совет

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

Приготовление

1. Креветки разморозить, удалить кишечную вену, 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, 5-6 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 крышечкой на 10 минут. Подавать с рисом.





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

На заметку

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

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 минута.
4. Яйца смешать с сыром, зеленым луком, посолить и поперчить.

5. Вылить яйца в чашу, закрыть крышку и готовить до окончания программы. Готовую фриттату поддержать под крышкой в режиме «Поддержание температуры» еще 5 минут.



Польский бигос

Ингредиенты 3-4 порции

200 г копченой грудинки
200 г охотничьих колбасок
300 г белокочанной капусты
300 г квашеной капусты
1 соленый огурец
1 морковь
1 луковица
1 помидор
2 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. 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, перец, мешать и готовить до окончания программы.
5. Влить бульон, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Овощи/Томление» на 3 часа.
6. Через час добавить соленый огурец, помидор, томатную пасту, соль и перец.



Тушеная кислая капуста с яблоками

Ингредиенты 3-4 порции

1 кг квашеной капусты
2 луковицы
50 г шпика
200 г яблочного сока
1 зеленое кислое яблоко
10 ягод можжевельника
1 ч. л. сахара
тмин, перец черный молотый по вкусу

На заметку

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

Приготовление

1. Шпик нарезать небольшими кусочками. Квашеную капусту промыть и отжать. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками, не срезая кожуру. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить шпик и включить режим «Овощи/Жарка» на 15 минут.
3. Когда шпик слегка обжарится (3-4 минуты), положить в чашу капусту, яблоки и лук и обжарить все

4. вместе, помешивая, до окончания программы.
4. Добавить яблочный сок, сахар, ягоды можжевельника, перец и включить режим «Овощи/Тушение» на 30 минут. Тушить капусту, периодически перемешивая.



Цветная капуста с сухариками

Ингредиенты 3-4 порции

1 небольшой кочан цветной капусты

1/2 мульти-стакана панировочных сухарей

2 яйца

3 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

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.

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. Закрывать 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

20 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.



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
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

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.

Приготовление

1. С помидоров снять кожицу. Картофель и помидоры нарезать кубиками. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, не снимая кожуру. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и 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.

Перцы фаршированные

Ингредиенты 4 порции

4 крупных болгарских перца

1/2 моркови

1/2 луковицы

150 г мясного фарша

1 мульти-стакан риса

2 ст. л. растительного масла

2 мульти-стакана мясного бульона

2 ст. л. томатной пасты

соль, перец черный молотый
по вкусу

Совет

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

Приготовление

1. Перцы вымыть, срезать верхушку и отложить. Очистить перцы от семян и перегородок. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Рис промыть проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут. В хорошо разогретое масло положить лук и морковь и обжарить, перемешивая, 5 минут.
3. Добавить рис и продолжить обжаривание до окончания программы.
4. Выложить поджарку в миску и смешать с фаршем. Посолить и поперчить по вкусу.

5. Приготовленной начинкой наполнить перцы (неплотно) и поставить перцы в чашу вертикально.
6. Размешать томатную пасту в бульоне, слегка подсолить. В каждый перец влить по 2 ст. л. бульона, остальной бульон вылить в чашу. Накрыть перцы верхушками.
7. Закрыть крышку и включить режим «Голубцы» на 1 час.



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
1/2 ч. л. хмели-сунели
соль по вкусу
свежая зелень укропа

Совет

Подать в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

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 «Овощи/Тушение» на 15 минут. Готовить, периодически перемешивая.
6. Подавать, посыпав зеленью укропа.

Лобио

Ингредиенты 4-6 порции

400 г сухой 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



Приготовление

1. Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 12 часов или на ночь.
2. Перед приготовлением фасоль промыть, положить в чашу и залить водой, чтобы уровень воды был примерно на 2,5-3 см выше фасоли.

3. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/Варка» на 1 час. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг.
4. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Грецкие орехи порубить ножом, не очень мелко. С помидоров снять кожицу и нарезать кубиками.
5. В чашу налить масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 20 минут. Когда масло хорошо нагреется,

Совет

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

- положить лук и обжарить до прозрачности, помешивая.
6. Добавить помидоры, перемешать и продолжить обжаривание до окончания программы, в конце влить уксус.
7. Положить в чашу фасоль, грецкие орехи, чеснок, зелень и приправы. Добавить 1 мульти-стакан воды.
8. Посолить, перемешать и включить режим «Овощи/Тушение» на 30 минут.



Омлет с зеленой фасолью

Ингредиенты 2 порции

150 г зеленой стручковой фасоли
6 яиц
2 ст. л. тертого сыра Гауда
1 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Совет

Вы можете использовать для приготовления этого блюда замороженную фасоль. В этом случае ее не следует предварительно отваривать на пару, но нужно разморозить и обсушить бумажной салфеткой.

Приготовление

1. Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 2-3 см.
2. В чашу налить 1 литр воды. Выложить фасоль в лоток для приготовления на пару, установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 20 минут.
3. Дно чаши смазать растительным маслом. Выложить сваренную фасоль, залить взбитыми яйцами. Посолить, посыпать сыром.
4. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 130 °C на 15 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 (лучше брать грибы одинакового размера), крупные грибы разрезать пополам, остальные оставить целыми.
2. В чашу положить сливочное масло, выложить грибы и включить режим «Овощи/Тушение» на 30 минут.
3. Тушить грибы в собственном соку, периодически перемешивая, до окончания программы.
4. Посолить и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут. Готовить, периодически помешивая, до полного выпаривания жидкости и легкого подрумянивания грибов, 8 минут.
5. Влить сметану, перемешать, и готовить до окончания программы.



Чесночные стрелки с морковью

Ингредиенты 3-4 порции

500 г чесночных стрелок
1 крупная морковь
2 зубчика чеснока
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. растительного масла

Совет

Это блюдо можно подавать как самостоятельное с хрустящим белым хлебом или как гарнир к мясным блюдам.

Приготовление

1. Чесночные стрелки вымыть и нарезать кусочками длиной 4-5 см. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками, чеснок мелко нарубить..
2. В чашу налить 1 литр воды, положить чесночные стрелки в лоток для

приготовления на пару и установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 20 минут.

3. По окончании приготовления лоток снять и отложить. Чашу ополоснуть и вытереть насухо.
4. Налить в чашу растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на

20 минут. В разогретое масло положить морковь и обжарить, помешивая, до светлой золотистой корочки, 15 минут.

5. Добавить чесночные стрелки и измельченный чеснок и жарить вместе 3-4 минуты. Добавить соевый соус и прогреть, помешивая, до окончания программы.

Цукини с чесноком

Ингредиенты 3-4 порции

3 молодых цукини
1 луковица
6 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
зелень петрушки по вкусу
перец черный молотый и соль по вкусу



Приготовление

1. Цукини вымыть и нарезать кубиками (если цукини зрелые, то снять кожуру). Лук мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить вместе с чесноком.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 20 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить лук и обжарить, помешивая, 3 минуты.
4. Добавить цукини, соль и перец и продолжить обжаривание до окон-

Совет

Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или в холодном виде в качестве закуски.

5. По окончании программы добавить чеснок с петрушкой, перемешать и оставить блюдо под крышкой на 5 минут.





Пицца

Это итальянское блюдо давно покорило весь мир, став любимым кушаньем во многих странах с разными и непохожими кулинарными традициями. Секрет этой популярности прост: пицца – это вкусно и быстро. А пицца в мультиварке – это еще и просто. Итальянские пиццайоло утверждают, что пицца не терпит никаких приспособлений вроде скалки, и только добрыми руками можно приготовить настоящую пиццу. Чаша мультиварка очень удобна для формовки пиццы - все, что вас потребуется, это выложить тесто в чашу и рукой размять его от центра к краям чаши, затем сверху выложить любимую начинку. Все остальное сделает мультиварка.



Приготовление

1. Муку просеять горкой в миску, сделать в муке углубление. Дрожжи развести в 100 мл теплой воды, соль также развести в 100 мл теплой воды. Постепенно влить в муку оба раствора по очереди, замешивая тесто. Руки смазать оливковым маслом и вымесить тесто на доске до гладкости (если есть возможность, лучше воспользоваться для вымешивания теста хлебопечкой).
2. Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место на 1 час.
3. Перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами. Колбасу нарезать очень тонкими кружочками, сыр натереть на крупной терке.
4. Подошедшее тесто разделить на 2 (или 3) равные части. Скатать каждую часть в шар. (Пока готовится одна пицца, остальное тесто накрыть пищевой пленкой, чтобы не подсыхало.)
5. Чашу смазать оливковым или растительным маслом и выложить в центр чаши шар теста. Аккуратно нажимая на него сверху, равномерно растянуть тесто по размеру чаши, при-

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 небольшого 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.

6. Смазать основу пиццы томатной пастой, сбрызнуть оливковым маслом, выложить перец, посыпать сыром, сверху выложить колбасу. Посолить и поперчить по вкусу.
7. Закрыть крышку и включить режим «Пицца» на 30 минут. Подавать сразу после выпекания.

Овощная пицца



Совет

По желанию можно добавить в начинку шампиньоны, нарезанные тонкими ломтиками.

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:

1 сладкий перец (лучше красного цвета)

1 помидор

маленькая луковица

5-6 оливок без косточек

зелень орегано и базилика по вкусу

1 зубчик чеснока

2 ст. л. оливкового масла

100 г тертого сыра Моцарелла

перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление

1. Муку просеять горкой в миску, сделать в муке углубление. Дрожжи развести в 100 мл теплой воды, соль также развести в 100 мл теплой воды. Постепенно влить в муку оба раствора по очереди, замешивая тесто. Руки смазать оливковым маслом и вымесить тесто на доске до гладкости (если есть возможность, лучше воспользоваться для вымешивания теста хлебной печкой).
2. Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место на 1 час.
3. Помидор, перец, лук и оливки нарезать тонкими кружочками, чеснок и зелень мелко нарубить.
4. Подошедшее тесто разделить на 2 (или 3) равные части. Скатать каждую часть в шар. (Пока готовится одна пицца, остальное тесто накрыть пищевой пленкой, чтобы не подсыхало.)
5. Чашу смазать оливковым или растительным маслом и выложить в центр чаши шар теста. Аккуратно нажимая на него сверху, равномерно растянуть тесто по размеру чаши, придав форму пиццы. Сделать в основе пиццы несколько проколов вилкой, чтобы тесто не выталкивало начинку.
6. Сверху выложить помидоры, перец и оливки. Посыпать чесноком и зеленью. Посолить и поперчить по вкусу. Посыпать сыром и сбрызнуть оливковым маслом.
7. Закрыть крышку и включить режим «Пицца» на 30 минут. Подавать сразу после выпекания.



Совет

Классическая пицца «Маргарита» традиционно должна повторять цвета итальянского флага, поэтому при ее приготовлении используют белый сыр, помидоры и зелень.

Пицца «Маргарита»

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:

100 г сыра Моцарелла

1 помидор

2 ст. л. мелко нарезанных листьев базилика

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. томатного соуса для пиццы

соль по вкусу

Приготовление

1. Муку просеять горкой в миску, сделать в муке углубление. Дрожжи развести в 100 мл теплой воды, соль также развести в 100 мл теплой воды. Постепенно влить в муку оба раствора по очереди, замешивая тесто. Руки смазать оливковым маслом и вымесить тесто на доске до гладкости (если есть возможность, лучше воспользоваться для вымешивания теста хлебной печкой).
2. Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место на 1 час.
3. Помидор очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, сок слить. Зелень и чеснок мелко нарубить, сыр натереть на мелкой или средней терке.
4. Подошедшее тесто разделить на 2 (или 3) равные части. Скатать каждую часть в шар. (Пока готовится одна пицца, остальное тесто накрыть пищевой пленкой, чтобы не подсыхло.)
5. Чашу смазать оливковым или растительным маслом и выложить в центр чаши шар теста. Аккуратно нажимая на него сверху, равномерно растянуть тесто по размеру чаши, придав форму пиццы. Сделать в основе пиццы несколько проколов вилкой, чтобы тесто не выталкивало начинку.
6. Смазать основу пиццы томатным соусом, сбрызнуть оливковым маслом. Выложить слоями (или по кругу) помидоры, сыр и зелень. Посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть оливковым маслом.
7. Закрыть крышку и включить режим «Пицца» на 30 минут. Подавать сразу после выпекания.



Приятного аппетита!





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 овсяная каша

Ингредиенты 2-3 порции

1 мульти-стакан овсяных хлопьев (геркулес)
2 мульти-стакана молока
2 мульти-стакана воды
1 ст. л. сахара
1/2 ч. л. соли

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.

Приготовление

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



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

Совет

По желанию в пшенную кашу можно добавить изюм.

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 (если пшено высшего сорта, то не обязательно).
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, часто перемешивая.



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

Совет

Рисовая молочная каша хорошо сочетается с любыми сухофруктами. Слишком твердые сухофрукты нужно предварительно замочить в теплой воде на полчаса.

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.

Манная каша с бананом

Ингредиенты 2-3 порции

1/2 мульти-стакана манной крупы

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

1/2 банана

сахар, соль и сливочное масло
по вкусу

Примечание

Чтобы молоко не убежало, его нужно обязательно разбавлять водой в соотношении 1:1. Но при полной загрузке чаши, тем не менее, необходим контроль закипания. В противном случае, жидкость может выкипеть через клапан.

Приготовление

1. Банан очистить и нарезать кружочками. В чашу налить молоко, воду, добавить сахар и соль. Закрывать крышку и включить режим «Молочная каша» на 20 минут.
2. Когда жидкость почти закипит, открыть крышку и всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить, непрерывно помешивая, до загустения.
3. В конце варки добавить банан, перемешать. Поддерживать готовую кашу под крышкой после приготовления 5 минут. При подаче положить в каждую порцию сливочное масло по вкусу.

Совет

Чтобы при варке манной каши гарантированно избежать образования комочков, тщательно размешайте манную крупу в небольшом количестве холодного молока. Затем влейте манку в закипевшую жидкость.



Молочный микс из круп

Ингредиенты 2-3 порции

1/3 мульти-стакана риса
1/3 мульти-стакана кукурузной крупы
1/3 мульти-стакана пшена
2 мульти-стакана молока
2 мульти-стакана воды
сахар, соль и сливочное масло по вкусу

Совет

По желанию можно добавить 1-2 ст. л. изюма. В этом случае изюм следует положить в чашу вместе с крупами.

Приготовление

1. Крупы промыть, всыпать в чашу. Добавить сахар, соль, перемешать.
2. Закрыть крышку и включить режим «Молочная каша» на 25 минут. Варить, часто помешивая, до загустения.
3. В готовую кашу положить сливочное масло по вкусу, перемешать.



Сливочная каша с овсяными хлопьями

Ингредиенты

1/2 мульти-стакана овсяных
хлопьев

1 мульти-стакан молока

1/3 мульти-стакана сливок

1 мульти-стакан воды

1 ст. л. сахара

1/2 ч. л. корицы

2 ст. л. изюма

1 яблоко

сахар, соль и сливочное масло
по вкусу

Совет

Вместо обычного сахара можно использовать коричневый сахар или мед.

Приготовление

1. Изюм вымыть. Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.
2. В чашу положить все ингредиенты, кроме масла. Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Молочная каша» на 25 минут.
3. Когда каша почти закипит, открыть крышку, перемешать. Варить, не закрывая крышку и часто перемешивая.
4. В готовую кашу влить сливки, положить масло, перемешать, закрыть крышку и оставить на 5 минут.





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 3-4 порции

2 мульти-стакана гречневой крупы
(ядрица)

4 мульти-стакана воды

соль по вкусу

Совет

Для упревания можно поддержать кашу после приготовления в режиме «Поддержание температуры» 30 минут.

Приготовление

1. Крупу перебрать, промыть, положить в чашу.
2. Налить воду, добавить соль, перемешать и включить режим «Каша» на 25 минут. Варить, не перемешивая.



Перловая каша рассыпчатая

Ингредиенты 3-4 порции

2 мульти-стакана перловой крупы

5 мульти-стаканов воды

2 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Совет

Для упревания можно поддержать кашу после приготовления в режиме «Поддержание температуры» 30 минут.

Приготовление

1. Крупу перебрать, промыть. Положить крупу в чашу, налить воды, закрыть крышку и включить режим «Каша» на 1 час.
2. Когда вода закипит, добавить соль и масло, перемешать и варить до окончания программы, не перемешивая.



Рис рассыпчатый

Ингредиенты 3-4 порции

2 мульти-стакана риса
(лучше длиннозерный рис)

3 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически.

Приготовление

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



Рис для суши и роллов

Ингредиенты 3-4 порции

2 мульти-стакана круглого риса с высоким содержанием клейковины (лучше специальный рис для суши или круглый рис)

3,5 мульти-стакана воды

1 ст. л. рисового уксуса
(или винного уксуса)

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. соли

Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически.

Приготовление

1. Рис промыть проточной холодной водой, откинуть на сито и оставить на час.
2. В чашу налить воду, положить рис. Закрыть крышку и включить режим «Рис».
3. В отдельной посуде тщательно смешать уксус, сахар и соль.
4. По окончании программы открыть крышку и равномерно полить рис приготовленной смесью. Не перемешивать.
5. Закрыть крышку и подержать рис 10 минут в режиме «Поддержание температуры».

Совет

Рис для суши и роллов нужно использовать сразу после приготовления, иначе рис сильно склеится и ему трудно будет придать нужную форму.



Паста

Ингредиенты 2-3 порции

250-300 г любых макаронных изделий

сливочное масло и соль по вкусу

Примечание

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

Приготовление

1. В чашу налить 2 литра воды и включить режим «Паста», задать время, указанное на упаковке, плюс 15 минут.
2. Когда вода закипит, добавить соль, положить макаронные изделия, перемешать.
3. Варить до окончания программы с открытой крышкой.
4. Сваренные макаронные изделия откинуть на дуршлаг.



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

На заметку

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

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 минуту.
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, также непрерывно помешивая.
5. Перелить в соусник, по желанию процедить.



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
1/4 ч.л. зерен кориандра

Примечание

Подавать к вареным морепродуктам, а также к отварной рыбе.

Приготовление

1. Чеснок мелко нарубить. Перец чили вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами. Из лимона выжать сок. Зелень петрушки нарубить.
2. В чашу налить оливковое масло, положить чеснок и перец и включить режим «Соус» на 5 минут.
3. Непрерывно 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

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 маленькая луковица
3 ст. л. растительного масла
кусочек свежего корня имбиря, 2-3 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, положить лук и включить режим «Соус» на 15 минут.
4. Обжарить лук до прозрачности, помешивая, 4-5 минут, затем добавить чеснок и обжарить еще 1 минуту.
5. Добавить имбирь и обжаривать все вместе, помешивая, 2-3 минуты.
6. Влить яблочный сок, соевый соус, уксус, перемешать.
7. Когда закипит, добавить сахар и томатную пасту, перемешать.
8. Влить крахмал, тщательно размешать и, непрерывно помешивая, варить соус до окончания программы.





Сладкие блюда, десерты, выпечка

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.



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)

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.

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.



Йогуртовая панна-котта 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

1/3 мульти-стакана жидкого меда

1/8 ч. л. соли

листочки мяты и мед для
украшения

Приготовление

1. Приготовить домашний йогурт (см. рецепт «Натуральный йогурт»).
2. Желатин замочить в холодной воде (100 мл) до набухания.
3. В чашу налить сливки и включить режим «Соус» на 5 минут. Довести

сливки до кипения, добавить сахар и размешать его до полного растворения (до окончания программы).

4. Подождать, пока сливки перестанут кипеть, влить в чашу разбухший желатин, размешать.
5. Тщательно смешать натуральный йогурт с медом и солью.

Совет

При подаче полить жидким медом и украсить листочками мяты.

6. Сливки процедить через мелкое сито и смешать с йогуртовой смесью. Взбить смесь миксером.
7. Разлить смесь по формочкам и поставить в холодильник до полного застывания.
8. Готовую панна-котту извлечь из формочек на десертные тарелки.



Творог домашний

Ингредиенты

3 л кефира (простокваши
или 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.

1. Кефир налить в чашу.
2. Закрыть 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.



Суфле творожное с консервированными фруктами

Ингредиенты 3-4 порции

70 г консервированных фруктов

400 г творога

3 яйца

2 ст. л. сахара

3 ст. л. манной крупы

1 ст. л. сливочного масла

щепотка соли

пищевая сода на кончике ножа

ванилин и корица по вкусу

Совет

Чтобы суфле, запеканки и т.п. получались пышными и хорошо пропекались, не следует без особой необходимости открывать крышку мультиварки во время приготовления.

Приготовление

1. Фрукты (можно использовать фрукты из готовых компотов) нарезать маленькими кубиками.
2. Творог протереть через сито, добавить яичные желтки, соль, соду, манную крупу и тщательно перемешать
3. (для получения нежной консистенции воспользуйтесь блендером). Добавить в творожную массу фрукты, перемешать лопаткой.
4. Белки взбить до устойчивых пиков и осторожно вмешать в творожную массу лопаткой.

5. Чашу смазать сливочным маслом, выложить массу в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 25 минут.
6. Готовое суфле нарезать на порции. Подавать с фруктовым сиропом.



Медовая коврижка

Ингредиенты 5-6 порций

2,5 мульти-стакана муки

1/2 мульти-стакана белого сахара

1/2 мульти-стакана коричневого сахара

2 ст. л. темного меда

1 ч. л. пищевой соды

3 ст. л. сливочного масла

1/2 ч. л. молотой корицы

ванильная эссенция по вкусу

1 ч. л. растительного масла

Совет

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

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.
3. Добавить воду с медом и сахаром и ванильную эссенцию.
4. При помощи миксера тщательно вымесить – тесто должно иметь консистенцию густой сметаны.
5. Чашу смазать растительным маслом, вылить в чашу тесто. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 25 минут.

Каравай с изюмом и курагой

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 каравая, 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.

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 эластичности – 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 еще на 1 час. Если в помещении про-
- хладно, включить режим «Мультиповар», задать температуру 30 °C на 1 час.
8. Включить режим «Хлеб» на 45 минут.
9. Готовый каравай вынуть из чаши и остудить на решетке.



Конфеты «Ириски»

Ингредиенты

200 мл молока
200 мл жирных сливок
500 г сахара
100 г коричневого сахара
3 ст. л. жидкого меда
1/2 ч. л. растворимого кофе
50 г сливочного масла
1 ч. л. растительного масла для смазывания формы

На заметку

Хорошо уваренная конфетная масса должна легко отставать от стенок чаши, а капля смеси быстро твердеть на холодной тарелке.

Приготовление

1. Все ингредиенты одновременно положить в чашу.
2. Закрыть крышку и включить режим «Десерты» на 1 час.
3. Когда закипит, открыть крышку и варить, не закрывая крышку и периодически перемешивая, до окончания программы. За время варки смесь должна загустеть, увариться почти в два раза и слегка потемнеть.
4. Плоскую и широкую форму (или специальные формочки для конфет) смазать растительным маслом, перелить горячую конфетную массу

5. Вынуть застывший брикет на доску и нарезать квадратиками. Завернуть каждую конфету в фантик из вощеной бумаги.



Шоколадный крем

Ингредиенты 5-6 порций

1 банка сгущенного молока
1 банка концентрированного молока
3 яйца
100 г молочного шоколада
2 ст. л. сыра Маскарпоне
2 ст. л. ликера Бейлис
корица по вкусу
щепотка соли
грецкие орехи по вкусу

Совет

Шоколадный крем можно подавать как самостоятельное десертное блюдо или как пасту для тостов и выпечки.

Приготовление

1. В чашу налить сгущенное и концентрированное молоко и включить режим «Мультиповар», задать температуру 92 °C на 15 минут.
2. Когда молоко нагреется, добавить шоколад, сыр, ликер, корицу и соль.
3. Прогреть смесь, перемешивая, до тех пор, пока масса не станет однородной.
4. Взбить яйца вилкой и влить тонкой струйкой в смесь, тщательно перемешивая (желательно в одну сторону).
5. Сразу выложить смесь в креманки и охладить. Поставить в холодильник на 3 часа. При подаче посыпать измельченными грецкими орехами.



На заметку

Сладкие рисовые блюда очень популярны в европейской кухне, они очень сытные и содержат большое количество углеводов, поэтому их чаще подают в качестве основного блюда к ужину, а не на десерт.

Сладкий плов

Ингредиенты 5-6 порций

2 мульти-стакана круглого риса
3,5 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

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 режим «Овощи/Жарка» на 10 минут.
4. В хорошо разогретое масло положить сухофрукты и обжарить, помешивая, 5-6 минут.
5. Добавить рис и обжарить все вместе, помешивая, до окончания программы.
6. Налить в чашу воду, добавить мед, гвоздику и корицу, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Плов» на 30 минут.



Бланманже

Ингредиенты 3-4 порций

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

Совет

По желанию в креманки можно положить по 1 ст. л. мелко нарезанных ягод или фруктов, затем залить приготовленной смесью.

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, помешивая, до полного растворения сахара.
3. По окончании программы влить в чашу разбухший желатин и тщательно размешать.
4. Перелить смесь в креманки, охладить и поставить в холодильник до полного застывания. При подаче полить ягодным сиропом и посыпать тертым миндалем.



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)
1/3 ч. л. соли
3 ст. л. размягченного сливочного масла
сок и цедра половины лимона
1 мульти-стакан любого йогурта, можно фруктового
2 яйца
1 ч. л. растительного масла

Совет

Вместо клюквы можно использовать сушеную чернику или изюм.

Приготовление

1. Муку просеять в миску, добавить сахар, соль и соду, перемешать.
2. Яйца взбить вилкой.
3. Вмешать в муку размягченное сливочное масло.
4. Добавить йогурт, лимонный сок и цедру. Тщательно вымешать при помощи миксера.
5. Продолжая вымешивать, добавить по одному яйца.
6. Добавить в тесто клюкву и вымешать лопаткой.
7. Чашу смазать растительным маслом и вылить тесто в чашу.
8. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут.
9. По окончании программы открыть крышку, вынуть чашу и подождать,

пока пирог слегка остынет. Затем аккуратно вынуть пирог из чаши и остудить на решетке.

10. Готовый пирог можно украсить глазурью, взбитыми сливками, ягодами и т.п. по своему усмотрению.



Бисквит

Основа для одного торта
на 6-8 порций

Ингредиенты

6 яиц

150 г сахарного песка

40 г сливочного масла

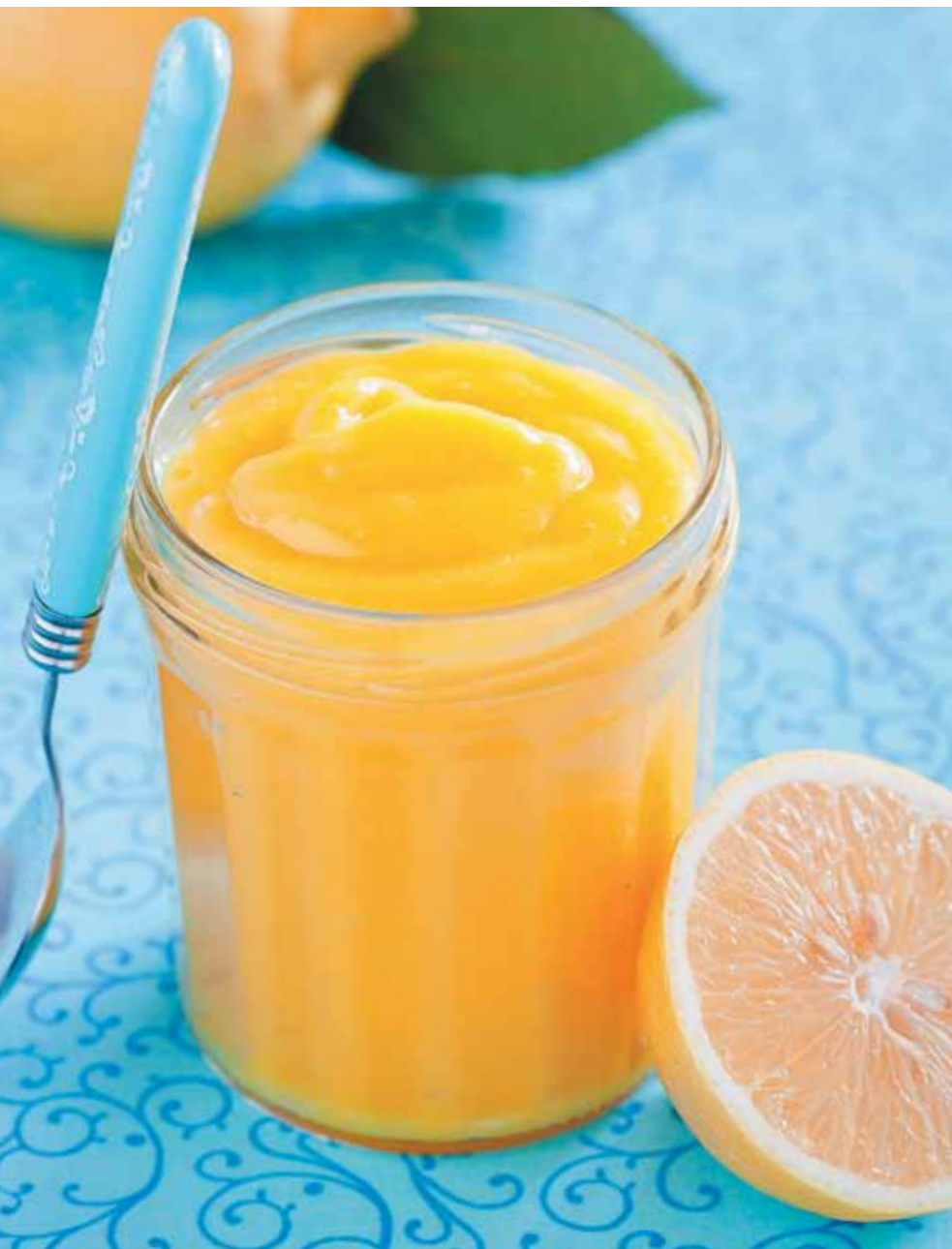
140 г пшеничной хлебопекарной
муки

Совет

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

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 °С. 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.



Заварной лимонный крем для выпечки

Ингредиенты

4 лимона

4 яйца

200 г сахара

3 ст. л. сливочного масла

Совет

Готовый крем можно хранить 2 суток в холодильнике в стеклянной посуде.

Приготовление

1. С двух лимонов снять при помощи мелкой терки цедру. Из всех лимонов выжать сок, смешать с сахаром и цедрой.
2. Вилкой взбить яйца, влить в смесь сахара и лимонного сока, хорошо перемешать. Оставить на полчаса настояться, затем процедить в чашу.
3. Добавить сливочное масло и включить режим «Мультиповар», задать температуру 90 °C на 20 минут. Прогреть, часто помешивая, до загустения (крем не должен кипеть).
4. Готовый крем охладить и использовать в качестве начинки для сладкой выпечки.



Шоколадное фондю

Ингредиенты

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. Если вы готовите шоколадное фондю для детей, алкоголь добавлять не следует.

Приготовление

1. В чашу налить сливки и включить режим «Мультиповар», задать температуру 92 °C 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 фондюшницу и подавать.





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 цветной капусты

Ингредиенты 2-3 порции

400 г цветной капусты
половина луковицы
1 ст. л. сливочного масла
100 мл молока
1 ч. л. муки
300 мл овощного бульона
соль по вкусу

Совет

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

Приготовление

1. Цветную капусту разобрать на соцветия и вымыть.
2. В чашу налить молоко, положить масло, мелко нарезанный лук и включить режим «Детское питание» на 45 минут.
3. Припустить лук до мягкости, примерно 5 минут.
4. Положить в чашу соцветия капусты, продолжить варку, периодически помешивая, в течение еще 5 минут.
5. Муку тщательно размешать в 100 мл теплого овощного бульона, перелить в чашу.
6. Добавить остальной овощной бульон, перемешать и продолжить варку до окончания программы.
7. Готовый теплый суп пюрировать блендером (или протереть сквозь сито), посолить по вкусу. Подавать со сметаной.

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 перелить в другую посуду, чашу ополоснуть.
4. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Детское питание» на 15 минут.
5. Когда масло 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 помешивать.
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

Совет

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

Приготовление

1. Куриные грудки положить в чашу мультиварки, 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. Обваливать биточки в панировочных сухарях (или геркулесе) и выло-

жить в лоток для приготовления на пару.

4. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток с биточками. Закрыть крышку и включить режим «Птица/На пару» на 25 минут.



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

Совет

Суфле подходит для детского питания от 1 года.

Приготовление

1. Филе рыбы вымыть и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 литр 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 ингредиенты и тщательно смешать при помощи блендера.
4. 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.



Овощное пюре

Ингредиенты 2-3 порции

1 небольшой кабачок
1 морковь
5 соцветий цветной капусты
1 ч. л. сливочного масла
соль по вкусу

Совет

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

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.



Брокколи на пару

Ингредиенты 2-3 порции

1 небольшой кочан брокколи

1 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Совет

Подавать как самостоятельное блюдо для самых маленьких или как гарнир к детским блюдам из рубленого мяса или птицы (см. рецепт «Куриные биточки на пару»).

Приготовление

1. Брокколи разобрать на соцветия, вымыть и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 20 минут.
3. Сваренную горячую брокколи посолить по вкусу, полить растопленным сливочным маслом.



Печеные яблоки

Ингредиенты 4 порции

4 сладких яблока

2 ст. л. сахара

1/2 ч. л. корицы

1 ст. л. сливочного масла

Совет

Чтобы яблоки не лопнули при запекании, наколите кожуру в нескольких местах зубочисткой.

Приготовление

1. Яблоки вымыть и вырезать сверху отверстие диаметром около 2 см, удалить через это отверстие сердцевину яблока.
2. Смешать сахар с корицей и насыпать поровну в яблоки. Сверху на сахар положить маленький кусочек сливочного масла (для детей старше 5 лет по желанию можно добавить изюм и крупно нарубленные грецкие орехи).
3. Налить в чашу 1/2 мульти-стакана воды, выложить яблоки. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 30 минут. Подавать яблоки теплыми.

Совет

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

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

По желанию творожные клецки можно подавать с ягодным сиропом или вареньем.



На заметку

Яблочный мусс – легкое диетическое блюдо, будет прекрасным дополнением к завтраку, как для малышей, так и для их родителей.

Яблочный мусс

Ингредиенты 3-4 порции

4 яблока сладких сортов

4 ст. л. сахара

1 ст. л. лимонного сока

5 ст. л. манной крупы

ванилин по вкусу

Приготовление

1. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать ломтиками.
2. В чашу положить яблоки, налить воды, чтобы она только покрывала яблоки, добавить сахар и лимонный сок и включить режим «Овощи/Варка» на 20 минут.
3. Сваренные яблоки выложить в миску и пюрировать блендером.
4. Перелить яблочное пюре в чашу, влить 150 мл отвара и включить режим «Овощи/Варка» еще на 6 минут. Когда пюре закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, непрерывно помешивая, проварить до окончания программы.
5. Перелить пюре в миску. Подождать, пока слегка остынет, и еще раз тщательно взбить блендером.
6. Готовый мусс выложить в креманки, подождать, пока совершенно остынет, и поставить в холодильник на 2-3 часа.



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.

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 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 крыш-

кой, 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. Закрывать банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



Варенье «Яблочные дольки»

Ингредиенты

1 кг яблок

1 кг сахара

сок половины лимона

корица по вкусу

Совет

Пенку при варке этого варенья можно не снимать, ее образуется совсем немного.

Приготовление

1. Яблоки вымыть и обсушить. Нарезать дольками, удалив сердцевину (кожуру не срезать).
2. Положить яблоки в чашу, засыпать сахаром, добавить лимонный сок и, по желанию, щепотку молотой корицы. Оставить на несколько часов, чтобы яблоки дали сок и сахар полностью растворился.
3. Перед приготовлением перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Варенье» на 1 час 30 минут. Когда закипит, открыть крышку и варить, периодически перемешивая.
4. По окончании времени приготовления проверить варенье на готовность – капля варенья не должна растекаться на холодной тарелке.
5. Готовое варенье перелить в чистые банки. Закрывать банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



Варенье из нектаринов

Ингредиенты

1 кг нектаринов

1 кг сахара

сок половины лимона

Совет

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

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. Закрыть 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. Закрыть банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



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

Совет

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

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.



Сливовый компот

Ингредиенты

1 кг кислых слив

400 г сахара

На заметку

Это концентрированный компот – сладкий и с насыщенным вкусом, предназначен для длительного хранения. Перед употреблением концентрированные компоты желательно разбавлять питьевой водой по вкусу.

Приготовление

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки (если сливы мелкие, оставить целыми, не удаляя косточку).
2. В чашу налить 1 литр воды, добавить сахар и включить режим «Консервация» на 35 минут.
3. Через 5 минут после закипания сиропа высыпать в чашу сливы, закрыть крышку и варить до окончания программы.
4. Готовый компот после приготовления перелить в чистые банки, простерилизовать и закатать.

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)

Совет

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

Приготовление

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





Кабачковая икра

Ингредиенты

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
1/2 ч. л. сушеного кориандра
соль по вкусу

На заметку

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

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 кожицу и нарезать мелкими кубиками.
2. Все овощи, кроме помидоров и зелени, 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. Закрывать крышку и включить режим «Овощи/Тушение» на 30 минут. В процессе приготовления периодически перемешивать.
5. Готовую икру переложить в чистые банки и простерилизовать.



Грибы маринованные

Ингредиенты

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

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 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. Плотнo закрыть банку крышкой и хранить в холодильнике.



Совет

Для приготовления этого салата лучше всего подходят незрелые и зеленые помидоры.

Балатонский салат

Ингредиенты

800 г крепких помидоров
300 г репчатого лука
300 г моркови
300 г сладкого перца разного цвета
200 г карликовой кукурузы
1 мульти-стакан растительного масла
1/2 мульти-стакана яблочного уксуса
1 ст. л. сахара
1/2 ч. л. соли
2 гвоздики
3 горошины душистого перца

Приготовление

1. Овощи вымыть. Помидоры нарезать дольками, морковь – крупной соломкой, лук – кольцами, перец – длинными ломтиками.
2. Приготовить заправку. Для этого в чашу налить растительное масло, уксус, положить сахар, соль и специи и включить режим «Консервация» на 30 минут.
3. Когда заправка закипит, засыпать овощи в чашу, закрыть крышку. Периодически перемешивать овощи, пока они не осядут и будут полностью погружены в заправку. Проварить до окончания программы.
4. Переложить салат в чистые банки, простерилизовать и закатать. Хранить в темном прохладном месте.



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