



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

50 рецептов для мультиварки с функцией скороварки VITEK VT-4225



1

Сенсорная панель управления



2

Кнопка регулировки давления



3

Функция "Мультиповар" дает возможность самостоятельно выбрать время и температуру для приготовления блюда





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

В течение всех лет своего присутствия на рынке бытовой техники VITEK предлагает продукцию, максимально отвечающую потребностям и интересам наших покупателей. Призванный с помощью своей техники принести 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	6

Закуски 9

Овощная икра	10
Паштет из говяжьей печени.....	11
Винегрет.....	12
Холодец из свиной ножки и говяжьей грудинки	13
Холодец из курицы	14

Супы 17

Овощной суп на курином бульоне	18
Щи ленивые.....	19
Борщ.....	20
Чечевичный суп с копченостями	21
Грибной суп.....	22
Кулеш с гречкой	23

Горячие блюда с мясом, птицей 25

Плов с бараниной.....	26
Гуляш из говядины	27
Русское жаркое	28
Свинина с черносливом	29
Фрикасе из куриной грудки	30
Утка с яблоками.....	31
Домашняя тушенка.....	32

Горячие блюда с рыбой и морепродуктами 35

Лосось с лимоном на пару.....	36
Филе трески с луком-пореем.....	37
Рыбные тефтели с сыром в томатном соусе.....	38
Соус «Сальмоне» к спагетти	39
Креветки карри.....	40



Горячие блюда *овощные, грибные, молочные* 43

Пышный омлет	44
Картофель по-деревенски.....	45
Рататуй	46
Баклажаны по-китайски	47
Перцы фаршированные	48
Капустные роллы.....	49
Брокколи на пару.....	50
Вешенки в сметане.....	51

Молочные каши 53

Овсяная молочная каша с изюмом	54
Рисовая молочная каша с яблоком.....	55
Молочный микс из круп с морковью.....	56
Крупеник с творогом	57

Гарниры, соусы 59

Рис рассыпчатый.....	60
Гречневая каша рассыпчатая	61

Перловая каша с маслом	62
Сырный соус к овощным блюдам.....	63
Кисло-сладкий соус	64

Сладкие блюда и десерты 67

Йогурт натуральный	68
Йогуртовая панна-котта с медом.....	69
Творог домашний	70
Творожный пудинг с фруктами.....	71
Пряничная коврижка с орехами и цукатами.....	72
Ароматный компот из свежих яблок и груш.....	73
Сливовый кисель.....	74
Варенье из нектаринов	75
Варенье из апельсинов с имбирем	76
Конфеты «Ириски».....	77
Заключение	78



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

Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

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

Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше. Не рекомендуется открывать крышку прибора слишком часто. Исключение – проверка готовности и необходимость перемешивания продуктов.

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

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

Во время приготовления некоторые продукты могут потерять свой естественный цвет, поэтому в завершении рекомендуется использовать, например, различную зелень – петрушку, базилик, томаты, красный лук, сметану и соусы.



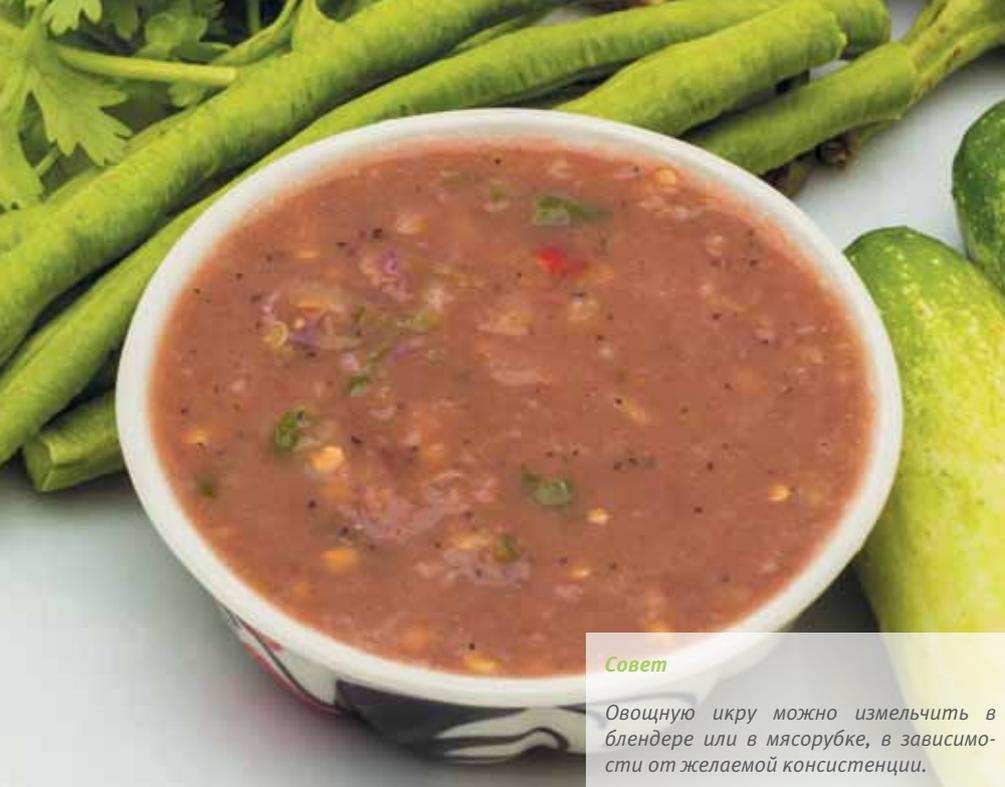
Приятного аппетита!





Закуски

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



Совет

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

Овощная икра

Ингредиенты 5–6 порций

4 кабачка среднего размера
(примерно 1 кг)

1 морковь

2 средние луковицы

3 зубчика чеснока

3 ст. л. растительного масла

3 ст. л. томатной пасты

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление:

1. Кабачки очистить и нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
2. В чашу налить масло, положить морковь и лук и включить режим «Жарка» на 30 минут.
3. Слегка обжарить овощи, перемешивая, 10 минут. Добавить кабачки и продолжить обжаривание до окончания программы.
4. Добавить чеснок, томатную пасту, соль и перец, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 30 минут.
6. Подавать в качестве закуски или овощного гарнира.

Паштет из говяжьей печени

Ингредиенты 5–6 порций

600 г говяжьей печени

1 морковь

1 луковица

3 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, по желанию

Совет

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

Приготовление:

1. Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, слегка посолить.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
3. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 20 минут.
4. Слегка обжарить лук с морковью, затем добавить печень и продолжить обжаривание до окончания программы (не пережаривать, иначе печень будет жесткой).
5. Налить в чашу 1 мульти-стакан воды, добавить лавровый лист, соль, перец, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Варка» на 20 минут. Готовить при высоком уровне давления.
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 вмешать в охлажденный паштет. Завернуть паштет в пищевую пленку, придав форму колбаски, и положить в холодильник.



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. Свеклу проколоть ножом в нескольких местах. Положить овощи в чашу, залить водой таким образом, чтобы вода покрывала овощи. Закрывать крышку и включить режим «Варка» на 30 минут. Готовить при высоком уровне давления.
2. По окончании программы воду слить, а горячие овощи ополоснуть холодной водой.
3. Подождать, пока овощи совершенно остынут, очистить от кожуры. Нарезать все овощи и соленый огурец мелкими кубиками одинакового размера. Зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезать. Смешать все овощи и зеленый горошек в миске.
4. В отдельной посуде тщательно смешать растительное масло, соль, сахар и уксус, залить приготовленной заправкой винегрет. Тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1-2 часа, чтобы винегрет настоялся.
5. Подавать в холодном виде в качестве закуски или как гарнир к мясным блюдам.

Винегрет

Ингредиенты 6–8 порций

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

**Совет**

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, разрезать 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.
5. За полтора часа до окончания варки добавить очищенную морковь, корень петрушки, стебель сельдерея и зубчики чеснока целиком. Положить лавровый лист, перец, посолить.
6. По окончании программы вынуть мясо и овощи из бульона.
7. Отделить мясо от костей, разобрать мясо на волокна и выложить в форму.
8. Снять ложкой с поверхности бульона жир. Процедить бульон в форму, залив им мясо.
9. Подождать, пока остынет, и поставить форму в холодильник до полного застывания. Подавать с хреном и горчицей.

Холодец из свиной ножки и говяжьей грудинки

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

Подавать с горчицей, хреном и салатом из свежих овощей.

Холодец из курицы

Ингредиенты 6–8 порций

куриные крылья, ножки, шейки
(примерно 1 кг)

1 луковица

2 моркови

5 зубчиков чеснока

10-12 г желатина (столовая ложка)

лавровый лист, душистый перец
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Промытые куски курицы сложить в чашу и залить холодной водой, чтобы уровень воды был примерно на 2-3 см выше курицы (но не выше отметки максимального уровня воды).
3. Закрыть крышку и включить режим «Холодец» на 2 часа.
4. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром.
5. Через полчаса после закипания добавить очищенные и нарезанные крупно овощи, еще через полчаса добавить соль и приправы.
6. Сваренную курицу вынуть из бульона, кожу снять и выбросить, мясо разобрать на волокна и выложить 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 5 минут.
8. Залить бульоном курицу. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.



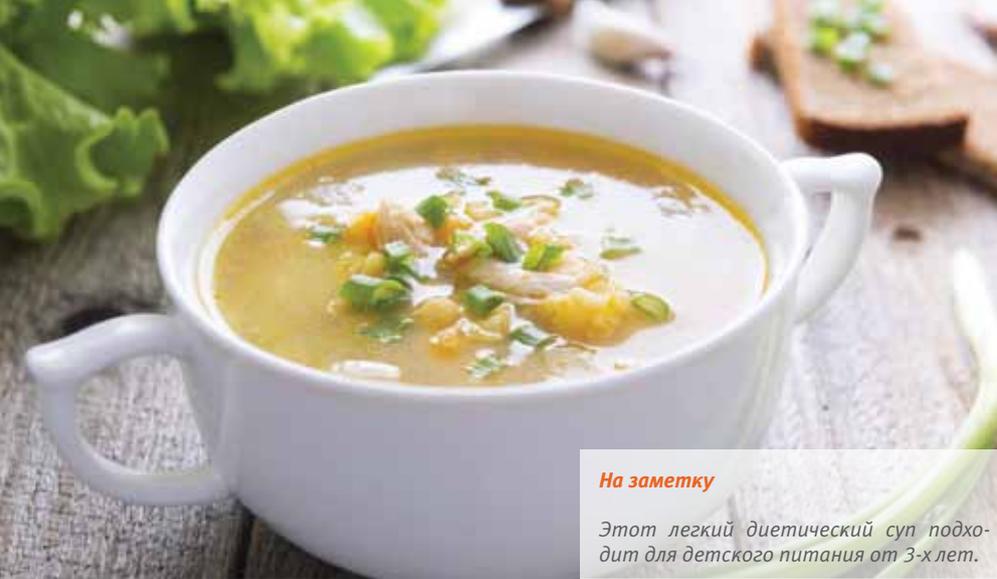
Приятного аппетита!





Супы

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

Этот легкий диетический суп подходит для детского питания от 3-х лет.

Приготовление:

1. Курицу вымыть, разрезать на порционные куски, положить в чашу. Налить в чашу воды, чтобы она покрывала курицу (примерно 2 л). Закрывать крышку и включить режим «Суп» на 1 час.
2. Когда закипит, снять пену. По окончании программы бульон процедить в отдельную посуду. Курицу отложить.
3. Овощи очистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Картофель, цукини и сельдерей нарезать небольшими кубиками. Перец очистить от семян и перегородок и нарезать маленькими кусочками.
4. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 15 минут. В разогретое масло положить лук, морковь и сельдерей и обжарить, помешивая, 5 минут.
5. Добавить цукини, перец, зерна кукурузы и продолжить обжаривание, часто перемешивая, до окончания программы.
6. Положить картофель, курицу, налить бульон. Закрывать крышку и включить режим «Суп» на 1 час.

Овощной суп на курином бульоне

Ингредиенты 5–6 порций

половина курицы (примерно 600 г)

1 луковица

1 морковь

2 стебля сельдерея

1 маленький цукини

зерна кукурузы с одного початка

1 сладкий перец (лучше зеленого цвета)

2 картофеля

2 ст. л. растительного масла

лавровый лист

1/2 ч. л. сушеной зелени петрушки

2 горошины душистого перца

соль по вкусу

свежая зелень петрушки по вкусу

7. Когда закипит, добавить перец, лавровый лист и сушеную зелень петрушки.
8. За 10 минут до окончания приготовления посолить по вкусу.
9. При подаче посыпать свежей зеленью петрушки, подавать со сметаной.

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

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.

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. По окончании программы бульон процедить.
4. В чашу положить подготовленные овощи, вареное мясо, все специи и соль, залить бульоном. Закрывать крышку и включить режим «Русская печь» на 30 минут. Готовить при высоком уровне давления.
5. При подаче посыпать зеленью, подавать со сметаной.



Совет

По желанию в борщ можно добавить консервированную или свежую фасоль (одновременно с капустой и приправами).

Приготовление:

1. Сварить мясной бульон. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 литра воды и включить режим «Суп» на 2 часа. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и снять пену. По окончании программы бульон процедить.
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, помидор и картофель нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать соломкой, чеснок растереть.
3. В чашу положить мелко нарезанное сало, налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 30 минут.
4. Когда сало слегка растопится, положить в чашу лук, сельдерей и морковь. обжа-

- реть овощи, помешивая, до мягкости, 10 минут.
5. Добавить свеклу и сладкий перец, влить 1 ст. л. уксуса, перемешать и обжарить все вместе 2-3 минуты, помешивая.
6. Налить в чашу 3 мульти-стакана бульона, добавить томатную пасту, еще 1 ст. л. уксуса, сахар и потушить овощи до окончания программы, не закрывая крышку.
7. Налить в чашу 2 литра бульона, положить мясо, из которого варился бульон. Закрывать крышку и включить режим «Суп» на 1 час 30 минут.
8. Когда борщ закипит, добавить картофель.
9. Через 15 минут добавить капусту, помидор, чеснок, приправы. Посолить и варить до окончания программы.
10. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать со сметаной.

Борщ

Ингредиенты 5–6 порций

400 г говяжьей грудинки
(лучше на косточке)

20 г свиного сала

1 ст. л. растительного масла

1 крупная свекла

1 луковица

1 стебель сельдерея

1 морковь

2 картофеля

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

Чечевичный суп с копченостями



Совет

Подавать с сухариками из белого хлеба.

Приготовление:

1. Чечевицу перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 2 часа. Перед приготовлением промыть.
2. Колбасу и бекон нарезать мелкими кубиками. Овощи очистить. Лук и корень петрушки мелко нарезать. Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, чеснок растереть.
3. В чашу налить масло, положить бекон, колбасу и включить режим «Жарка» на 10 минут. Обжарить, помешивая, 3-4 минуты.
4. Положить лук, морковь и корень петрушки и продолжить обжаривание, помешивая, до окончания программы.
5. Добавить картофель, чеснок, приправы и соль. Влить бульон, закрыть крышку и включить режим «Русская печь» на 30 минут. Готовить при высоком уровне давления.

Ингредиенты 5–6 порций

1 мульти-стакан зеленой чечевицы

1,5 л мясного бульона или воды

200 г копченого бекона

100 г копченой колбасы

1 луковица

1 небольшая морковь

1 корень петрушки

2 картофеля

2 ст. л. растительного масла

1 зубчик чеснока

лавровый лист

сушеный майоран, паприка, тимьян по вкусу

перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

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

Грибной суп

Ингредиенты 3–4 порции:

300 г свежих шампиньонов

1 стебель лука-порея (белая часть)

1 небольшая морковь

1 стебель сельдерея

2 картофеля

2 ст. л. сливочного масла

лавровый лист, перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление:

1. Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками. Овощи очистить. Лук-порей нарезать тонкими колечками, морковь натереть на крупной терке. Картофель и сельдерей нарезать небольшими кубиками.

2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Жарка» на 25 минут. В разогретое масло положить грибы и овощи (кроме картофеля) и обжарить все вместе, часто перемешивая.
3. По окончании программы влить 1,5 литра воды (или овощного бульона).

Закрыть крышку 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.

Кулеш с гречкой

Ингредиенты 5–6 порций

500 г нежирной свинины

50 г свиного сала

1 мульти-стакан гречневой крупы

1 луковица

1 морковь

лавровый лист

2-3 горошины душистого перца

соль по вкусу

зелень петрушки по вкусу

На заметку

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

Приготовление:

1. Свинину вымыть, нарезать тонкой соломкой. Свиное сало нарезать маленькими кусочками. Овощи очистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Гречневую крупу перебрать и промыть.
2. В чашу положить сало и включить режим «Жарка» на 20 минут.
3. Когда сало слегка растопится, положить в чашу лук, морковь и свинину. Обжарить, помешивая.
4. По окончании программы положить гречневую крупу, налить 1,5 л воды, добавить соль и перец, перемешать.
5. Готовый кулеш посыпать зеленью петрушки.





Горячие 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.



Совет

Используйте при приготовлении 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.

Плов с бараниной

Ингредиенты 6–8 порций

500 г баранины

50 г бараньего жира

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

1 небольшая морковь

1/2 луковицы

3-4 зубчика чеснока

5 г сушеного барбариса

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

свежая зелень и соль по вкусу

Приготовление:

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

Гуляш из говядины

Ингредиенты 3–4 порции:

600 г говяжьей вырезки

2 луковицы

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. сметаны

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

черный и красный молотый перец
и соль по вкусу

зелень петрушки



Совет

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

Приготовление:

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

жить мясо и обжарить, помешивая до выпаривания мясного сока.

3. Когда мясной сок почти весь выпарится, добавить лук и продолжить обжаривание до окончания программы.
4. Посыпать мясо с луком мукой, хорошо перемешать. Влить 3 мульти-стакана

теплой воды, добавить соль, томатную пасту, сметану, лавровый лист и перец, перемешать.

5. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 1 час.
6. При подаче посыпать зеленью.



Совет

Подавать в глубоких керамических тарелках с ароматным свежим черным хлебом.

Русское жаркое

Ингредиенты 3–4 порции:

700 г филе говядины

1 луковица

1 крупная морковь

2 картофеля

корень петрушки

5-6 перышек зеленого лука

2 зубчика чеснока

1 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. сметаны

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление:

1. Мясо вымыть и нарезать крупными кусками. Овощи очистить и нарезать крупными кубиками или дольками, зеленый лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
2. Положить мясо и овощи в чашу, добавить масло, сметану, приправы и соль. Влить 1 мульти-стакан воды или мясного бульона, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Русская печь» на 45 минут. Готовить при высоком уровне давления.

Свинина с черносливом

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г свинины

60-70 г чернослива

1 морковь

1 луковица

1 мульти-стакан сметаны

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет

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

Приготовление:

1. Свинину нарезать кусочками примерно по 30 г, посолить. Лук нарезать полукольцами, морковь нарезать не очень тонкими кружочками. Чернослив промыть.
2. В чашу положить все ингредиенты, добавить 1 мульти-стакан воды, перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Русская печь» на 30 минут. Готовить при высоком уровне давления.
3. При подаче посыпать зеленью петрушки.



На заметку

Это популярное французское блюдо можно готовить из любого белого мяса курицы, индейки, кролика, а также телятины. При желании в блюдо можно добавить шампиньоны, спаржу, каперсы.

Приготовление:

1. Куриные грудки нарезать тонкими ломтиками, натереть солью и перцем и оставить на полчаса.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Жарка» на 25 минут. В хорошо разогретое масло положить куриное мясо и равномерно обжарить, помешивая, до золотистой корочки.
3. В конце жарки посыпать курицу мукой, перемешать.
4. Положить лавровый лист, измельченный чеснок, розмарин и зелень петрушки. Влить куриный бульон и вино, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 30 минут.
6. Вилкой взбить желтки и сливки с солью и лимонным соком. По окончании туше-

Фрикасе из куриной грудки

Ингредиенты 3–4 порции:

600 г белого куриного мяса (грудки)

2/3 мульти-стакана куриного бульона

2/3 мульти-стакана белого сухого вина

1 зубчик чеснока

3 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. муки

2 свежих куриных желтка

2 ст. л. сливок

1 ч. л. лимонного сока

1 лавровый лист, розмарин, черный молотый перец по вкусу

свежая зелень петрушки

соль по вкусу

7. Закрыть крышку и оставить в чаше на 5 минут.

Утка с яблоками



На заметку

Это блюдо получится не менее вкусным и очень оригинальным, если вместо яблок использовать апельсины (очищенные от кожуры).

Приготовление:

1. Утку вымыть, разрезать на порционные куски. Смешать все ингредиенты маринада в отдельной посуде, положить в маринад утку, накрыть пищевой пленкой и поставить на ночь в холодильник.
2. Перед приготовлением маринад стряхнуть, утку обсушить бумажной салфеткой и смазать растительным маслом.
3. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать крупными дольками, не срезая кожуру. Посыпать яблоки щепоткой тертого мускатного ореха. Лук нарезать толстыми полукольцами.
4. Выложить утку в чашу и включить режим «Жарка» на 30 минут. Хорошо обжарить утку с двух сторон, примерно 20 минут. Выложить утку на тарелку.
5. Положить в чашу лук и яблоки, слегка подсолить и обжарить в жире, выпотпив-

Ингредиенты 3–4 порции:

половина небольшой утки
(примерно 800 г)

2 кислых зеленых яблока

1 красная луковица

тертый 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

шемся при жарке утки, периодически перемешивая, до окончания программы.

6. Выложить утку на яблоки с луком, закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 45 минут. В процессе приготовления утку можно один раз перевернуть, не перемешивая с яблоками и луком.



На заметку

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

Домашняя тушенка

Ингредиенты

400 г говядины

400 г свинины

150 г свиного сала

1 крупная луковица

1 ст. л. соли

лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

Приготовление:

1. Все мясо и сало нарезать крупными кусками, положить в чашу.
2. Луковицу разрезать на 4 части, положить в чашу. Добавить соль и приправы.
3. Закрывать крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 3 часа. Готовить, иногда перемешивая.
4. Готовую тушенку после приготовления переложить в чистую банку и простерилизовать.



Приятного аппетита!





Горячие блюда *с рыбой и морепродуктами*

Блюда из рыбы и морепродуктов стремительно набирают популярность даже на просторах нашей сухопутной державы. Современные исследования показывают, что в рыбе содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, не только оказывающие благотворное влияние на организм, но просто незаменимые для его жизнедеятельности. Нехватка этих кислот становится причиной сосудистых заболеваний, проблем с суставами и ослабления нервной системы. Поэтому регулярное употребление рыбы и морепродуктов – залог здоровья организма. Народы, в рационе которых традиционно содержится много рыбных блюд, имеют высокую продолжительность жизни. Кроме того, рыбные блюда – это вкусная еда, приготовление которой занимает совсем немного времени.



Лосось с лимоном на пару

Ингредиенты 3–4 порции:

3-4 порционных куска лосося
(общий вес 400 г)

3-4 ломтика лимона

лимонный сок, соль и специи
по вкусу

Совет

Подавать с овощным салатом и соусом
(см. рецепт «Сырный соус»).

Приготовление:

1. Куски рыбы промыть и обсушить бумажной салфеткой.
2. Натереть рыбу солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Выложить рыбу в лоток для приготовления на пару. На каждый кусок рыбы положить ломтик лимона, посыпать сухими приправами по вкусу.
3. Налить в чашу воды от отметки минимального уровня, установить подставку и лоток с рыбой в чашу.
4. Закрывать крышку и включить режим «На пару» на 20 минут.

Совет

После приготовления рыбы чашу и внутреннюю съемную крышку мультиварки нужно вымыть и протереть губкой, смоченной водой с лимонным соком или уксусом, затем еще раз промыть водой.

Филе трески с луком-пореем

Ингредиенты 2–3 порции:

500 г филе трески

2 стебля лука-порея (белая часть)

небольшая красная луковича

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. лимонного сока

соль и перец черный молотый
по вкусу

Приготовление:

1. Лук-порей вымыть и нарезать кружочками толщиной 1 см. Репчатый лук нарезать толстыми полукольцами.
2. В чашу налить масло, выложить на дно чаши ровным слоем лук, перемешать и слегка посолить. Добавить 1 мульти-стакан воды.
3. Филе трески нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить сверху на лук. Сбрызнуть лимонным соком.
4. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 130 °С на 15 минут. Готовить при снятом паровом клапане.

Совет

Подавать, выложив рыбу на листья зеленого салата, сверху по желанию выложить лук.



Совет

При приготовлении этого блюда можно использовать филе любой морской рыбы.

Рыбные тефтели с сыром в томатном соусе

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г рыбного фарша
(например, из трески, пикши)

1 яйцо

3 ст. л. муки

3 ст. л. тертого сыра Маасдам

1 луковича

2 зубчика чеснока

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла

1 крупный помидор

лавровый лист

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление:

1. Репчатый лук мелко нарезать, чеснок измельчить, с помидора снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке.
2. В рыбный фарш добавить тертый сыр, яйцо, муку и соль. Тщательно вымесить.

3. В чашу налить растительное масло, положить репчатый лук и чеснок и включить режим «Жарка» на 15 минут. Обжарить, помешивая, 5 минут.
4. Добавить томатную пасту, перемешать и обжаривать 2 минуты.
5. Добавить помидор и продолжить приготовление до окончания программы.

6. 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. Закрывать крышку и включить режим «Тушение» на 25 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

Соус «Сальмоне» к спагетти

Ингредиенты 2–3 порции:

400 г филе лосося

1 ст. л. оливкового масла

200 мл жирных сливок

50 мл белого сухого вина

2 зубчика чеснока

соль, перец черный
и белый молотый

зелень по вкусу

На заметку

Соус «Сальмоне» также хорошо сочетается с разными видами итальянской ленточной пасты (феттучине, тальятелле, лингуине).

Приготовление:

1. Филе рыбы вымыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать небольшими кубиками и посолить. Зубчики чеснока разрезать вдоль на 4 части.
2. В чашу налить масло, положить чеснок и включить режим «Жарка» на 20 минут.
3. Обжарить чеснок в масле (4-5 минут), вынуть его и выбросить. В масло положить филе лосося и слегка обжарить, помешивая.
4. Когда сок из рыбы выпарится наполовину, добавить вино и продолжить обжаривание до полного выпаривания жидкости (до окончания программы).
5. Влить сливки, перемешать и включить режим «Соус» на 5 минут. Варить, помешивая.
6. Подождать, пока соус перестанет кипеть, добавить перец и мелко нарубленную зелень петрушки или укропа (по вкусу).
7. Выложить соус на готовые спагетти, по желанию сверху посыпать тертым сыром Пармезан.



Совет

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

Креветки карри

Ингредиенты 3–4 порции:

450 г очищенных замороженных креветок

2 ст. л. оливкового масла

1 стебель лука-порея (белая часть)

3 ст. л. томатного пюре

1/4 ч. л. порошка карри

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

7-8 помидоров черри

1 ст. л. сока лайма (или лимона)

1 зубчик чеснока

1/2 мульти-стакана сливок

перец черный молотый и соль по вкусу

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 «Жарка» на 25 минут.
3. В разогретое масло положить лук, чеснок и щепотку соли. Слегка обжарить лук и чеснок в масле, помешивая, 5 минут.
4. Добавить томатное пюре, карри, имбирь и продолжить, помешивая, 3-4 минуты.
5. Добавить помидоры и потушить все вместе еще 2-3 минуты.
6. Положить в чашу креветок, добавить сок лайма, подсолить, перемешать и готовить до окончания программы, периодически перемешивая и не закрывая крышку.
7. Когда программа закончится, подождать, пока соус перестанет кипеть. Добавить сливки, перемешать, закрыть крышку и оставить блюдо на 10 минут в режиме «Поддержание температуры». Подавать с рисом.



Приятного аппетита!





Горячие блюда *овощные, грибные, молочные*

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.



Совет

Не используйте при приготовлении омлета обезжиренное молоко. Особенно вкусным омлет получается с топленным молоком.

Пышный омлет

Ингредиенты 2–3 порции:

7 яиц

200 мл молока

1 ч. л. сливочного масла

соль по вкусу

Приготовление:

1. Яйца взбить вилкой, добавить молоко, соль и тщательно перемешать (взбивать миксером не нужно).
2. Чашу смазать сливочным маслом. Вылить приготовленную смесь в чашу.
3. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут.
4. Готовый омлет нарезать на порции и подавать.

Картофель по-деревенски

Ингредиенты 2–3 порции:

700 г молодого картофеля

3 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. растительного масла

150 мл сметаны
(или жирных сливок)

1 лавровый лист

1/2 ч. л. хмели-сунели

соль по вкусу

свежая зелень укропа

Совет

Подавать в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

Приготовление:

1. Картофель вымыть щеткой и нарезать дольками, не снимая кожуру.
2. В чашу положить сливочное масло, налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 20 минут.
3. Когда масло хорошо нагреется, положить картофель и обжарить, периодически перемешивая, до золотистой корочки.
4. По окончании программы посыпать хмели-сунели, посолить. Залить сметаной, положить лавровый лист, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить режим «Русская печь» на 20 минут. Готовить при высоком уровне давления.



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.

Рататуй

Ингредиенты 5–6 порций

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

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. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 30 минут. Готовить, периодически перемешивая.
4. По окончании программы добавить специи и соль. Закрыть крышку и включить режим «Варка» на 15 минут. Готовить при высоком уровне давления.
5. Готовые овощи выложить на блюдо, полить соусом, получившимся при тушении. Украсить зеленью петрушки.

Баклажаны по-китайски

Ингредиенты 3–4 порции:

2 крупных баклажана
(общий вес 750-800 г)

1 луковица

2 зубчика чеснока

50 мл растительного масла

Для соуса:

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. коричневого сахара

1 ст. л. яблочного уксуса

1 ч. л. жидкого меда

1/4 ч. л. кунжутного масла

1 ст. л. крахмала

1 ч. л. семян кунжута

перец черный молотый по вкусу

Совет

Подавать в горячем или холодном виде в качестве гарнира к жареной свинине.

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть и нарезать брусочками (чуть крупнее, чем картофель фри), не срезая кожуру. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 25 минут. В хорошо разогретое масло положить баклажаны, лук и чеснок и обжарить, часто перемешивая, до окончания программы.
3. Смешать все ингредиенты соуса в отдельной посуде, влить в чашу, перемешать.
4. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 105°C и время 10 минут. Готовить с установленным паровым клапаном.



Совет

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

Перцы фаршированные

Ингредиенты 4–6 порций

6 крупных болгарских перцев

1 небольшая морковь

1 небольшая луковица

230-250 г мясного фарша

1 мульти-стакан риса с горкой

2 ст. л. растительного масла

2,5 мульти-стакана мясного бульона

2 ст. л. томатной пасты

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Перцы вымыть, срезать верхушку и отложить. Очистить перцы от семян и перегородок. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Рис промыть проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 10 минут.
3. В разогретое масло положить лук и морковь и обжарить, перемешивая, 5-7 минут.
4. Добавить рис и продолжить обжаривание до окончания программы.
5. Выложить поджарку в миску и смешать с фаршем. Посолить и поперчить по вкусу.
6. Приготовленной начинкой наполнить перцы и поставить перцы в чашу вертикально.
7. 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 20 минут. Готовить при высоком уровне давления.

Капустные роллы

Ингредиенты 2–3 порции:

5-6 верхних листьев крупного кочана капусты

200 г говяжьего фарша

1 маленькая луковица

1 маленькая морковь

1 мульти-стакан риса

2 ст. л. растительного масла

3 мульти-стакана сметаны

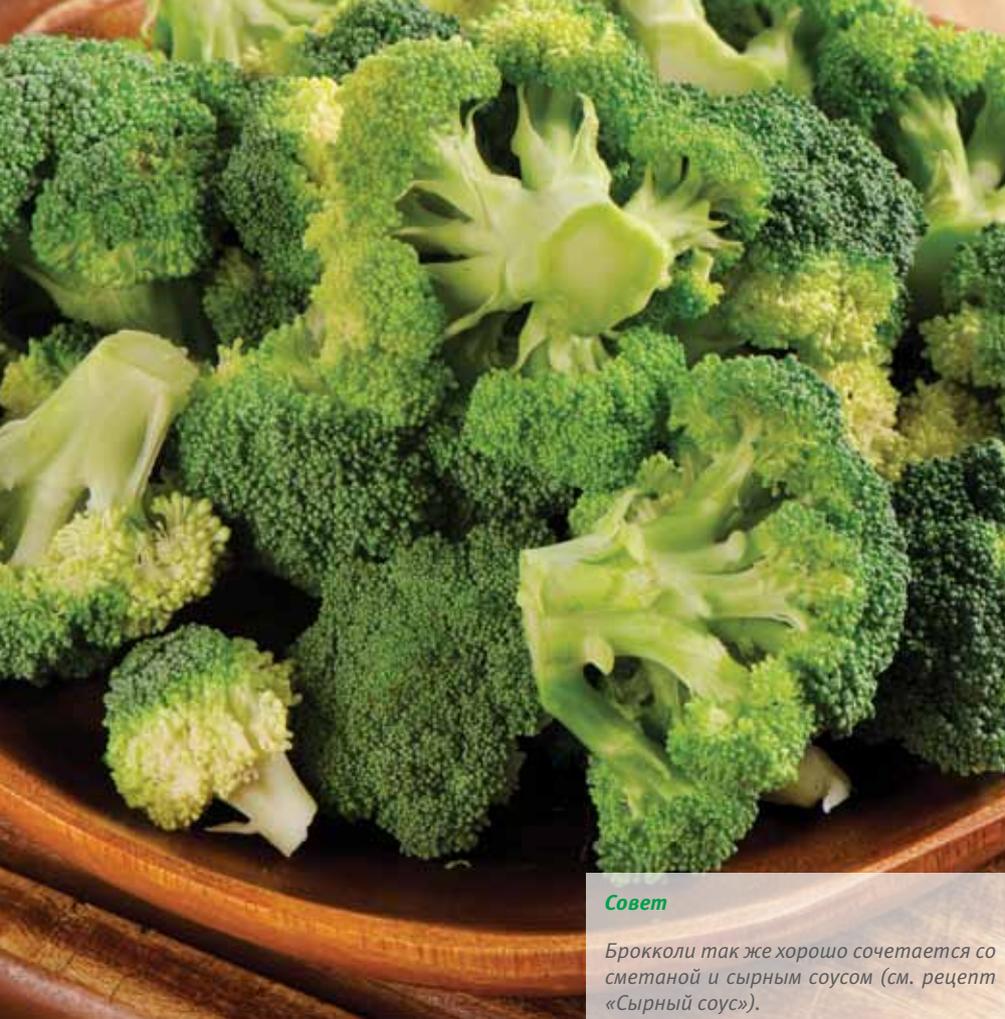
соль и перец черный молотый по вкусу

Совет

Если листья капусты слишком жесткие или хрупкие, поддержите их в кипятке в течение 2-х минут.

Приготовление:

1. Рис промыть проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла. У крупного кочана капусты снять верхние листья (5-6 штук), ошпарить листья кипятком. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
2. В чашу налить растительное масло, положить лук и морковь и включить режим «Жарка» на 10 минут. Обжарить овощи, помешивая, 5 минут.
3. Добавить фарш и продолжить обжаривание, перемешивая и разминая лопаткой комочки фарша.
4. За 2 минуты до окончания программы добавить рис, готовить, перемешивая.
5. Выложить начинку из чаши. Посолить и поперчить по вкусу.
6. Намазать приготовленной начинкой капустные листья. Свернуть каждый лист рулетом, загнув сначала боковые края листа.
7. В чашу налить сметану, слегка посолить. В сметану положить роллы. Закрыть крышку и включить режим «Голубцы» на 20 минут. Готовить при высоком уровне давления.



Брокколи на пару

Ингредиенты 2–3 порции:

кочан брокколи среднего размера

сливочное масло по вкусу

соль по вкусу

Приготовление:

1. Брокколи разобрать на соцветия, вымыть.
2. Выложить брокколи в лоток для приготовления на пару.
3. Налить в чашу воды до отметки минимального уровня. Установить подставку и лоток в чашу.
4. Закрыть крышку и включить режим «На пару» на 20 минут.
5. Выложить сваренные соцветия брокколи на тарелку, посолить и полить растопленным сливочным маслом.

Совет

Брокколи так же хорошо сочетается со сметаной и сырным соусом (см. рецепт «Сырный соус»).

Вешенки в сметане

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г вешенок

1 луковица

1 мульти-стакан сметаны

2 ст. л. сливочного масла

1/2 ч. л. сухой зелени укропа

перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление:

1. Вешенки вымыть, крупно нарезать. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Жарка» на 20 минут. В разогретое масло положить лук и потушить до прозрачности, 4-5 минут.
3. Добавить вешенки и обжарить, перемешивая, до окончания программы.
4. Добавить сметану, укроп, соль, перец, перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Варка» на 15 минут. Готовить при высоком уровне давления.

Совет

Это простое и очень вкусное блюдо можно подавать горячим в качестве гарнира или холодным в качестве закуски.





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.



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.

Овсяная молочная каша с изюмом

Ингредиенты 2–3 порции:

1 мульти-стакан овсяных хлопьев (геркулес)

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

2 ст. л. темного изюма

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. соли

Приготовление:

1. В чашу положить все ингредиенты, перемешать.
2. Закрывать крышку и включить режим «Молочная каша» на 30 минут. В течение приготовления несколько раз перемешать.

Рисовая молочная каша с яблоком

Ингредиенты 2–3 порции:

1 мульти-стакан риса
(лучше круглый рис)

2 мульти-стакана молока

1 мульти-стакан воды

половина сладкого яблока

сахар и соль по вкусу

молотая корица и сливочное
масло по вкусу



Совет

По желанию в рисовую кашу можно также добавить промытый изюм.

Приготовление:

1. Рис тщательно промыть холодной проточной водой. Половинку яблока очистить от сердцевины и нарезать некрупными кубиками, не срезая кожуру.
2. В чашу налить воду, молоко, добавить рис, яблоко, соль и сахар. Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Молочная каша» на 35 минут.
3. Когда закипит, открыть крышку и перемешать. Варить под крышкой, часто перемешивая.
4. В готовую кашу положить сливочное масло, перемешать. Сверху посыпать корицей по вкусу.



Совет

По желанию в кашу можно добавить 1-2 ст. л. изюма.

Молочный микс из круп с морковью

Ингредиенты 2–3 порции:

1/3 мульти-стакана риса

1/3 мульти-стакана кукурузной
крупы

1/3 мульти-стакана пшена

2 мульти-стакана молока

1 мульти-стакан воды

1 небольшая морковь

сахар, соль и сливочное масло
по вкусу

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке. Крупы промыть, всыпать в чашу добавить морковь, сахар, соль, перемешать.
2. Закрыть крышку и включить режим «Молочная каша» на 30 минут. Варить под крышкой, часто перемешивая, до загустения.
3. В готовую кашу положить сливочное масло по вкусу, перемешать.

Крупеник с творогом

Ингредиенты 3–4 порции:

200 г творога

200 г готовой рассыпчатой гречневой каши

2 яйца

1 ст. л. сахара

1 ч. л. сливочного масла

1/2 ч. л соли

Приготовление:

1. Творог протереть через сито, смешать с гречневой кашей. Добавить яйца, сахар и соль, тщательно вымесить.
2. Чашу смазать сливочным маслом. Выложить приготовленную массу в чашу, разровнять лопаткой.
3. Закрывать крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут.
4. По окончании приготовления открыть крышку, чтобы вышел пар. Затем закрыть крышку и оставить крупеник в чаше в режиме «Поддержание температуры» еще на 30 минут.
5. Готовый крупеник нарезать лопаткой на порции. Подавать со сметаной.

Совет

Аналогичным образом можно приготовить крупеник из пшеничной крупы, добавив чуть больше сахара.





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.



Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически.

Рис рассыпчатый

Ингредиенты 3–4 порции

2 мульти-стакана риса
(лучше длиннозерный рис)

3 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

Приготовление:

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

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. Закрыть крышку и включить режим «Варка» на 20 минут. Готовить при высоком уровне давления.



Перловая каша с маслом

Ингредиенты 5–6 порций

2 мульти-стакана перловой крупы

4 мульти-стакана 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 «Варка» на 40 минут. Готовить при высоком уровне давления.
2. По окончании приготовления открыть крышку, положить масло, перемешать.

Сырный соус к овощным блюдам

Ингредиенты

50 г полутвердого сыра

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

2 мульти-стакана молока

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление:

1. Сыр натереть на мелкой терке.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Соус» на 5 минут.
3. В растопленное масло положить муку и прогреть, помешивая, 1 минуту.
4. Постепенно тонкой струйкой влить молоко, непрерывно перемешивая, чтобы не было комков.
5. Слегка посолить и поперчить. Проварить соус до окончания программы, также непрерывно перемешивая.
6. Когда соус перестанет кипеть, добавить сыр и перемешивать соус до полного растворения сыра. Подавать соус в теплом виде.

На заметку

Соус хорошо сочетается с овощными блюдами, а также подходит к отварной рыбе.



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

1 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. Варить, помешивая.
8. За 1 минуту до окончания программы влить крахмал, тщательно размешать и варить, непрерывно помешивая, до тех пор, пока соус не перестанет кипеть.



Приятного аппетита!





Сладкие блюда и десерты

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

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



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.

Йогурт натуральный

Ингредиенты 2 литра

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

1 упаковка закваски (или 1 бутылочка натурального йогурта Activia)

свежие фрукты или ягоды, по вкусу

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. Перелить молоко с закваской в чашу.
4. Закрыть крышку 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

Совет

При подаче полить жидким медом и украсить листочками мяты.

Приготовление:

1. Приготовить домашний йогурт (см. рецепт «Йогурт натуральный»).
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 (вынуть чашу из мультиварки), влить в чашу разбухший желатин, размешать.
5. Тщательно смешать натуральный йогурт с медом и солью.
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

выход готового продукта 650-700 г

3 л кефира (простокваши
или натурального йогурта)

На заметку

Чем кислее простокваша, тем быстрее готовится творог. Проверьте консистенцию при приготовлении через час, чтобы откорректировать время.

Совет

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

Приготовление:

1. Кефир налить в чашу.
2. Закрывать крышку и включить режим «Творог» на 3 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.

Творожный пудинг с фруктами

Ингредиенты 3-4 порции

80 г консервированных фруктов

500 г творога

1 яйцо

2 яичных белка

2 ст. л. сахара

5 ст. л. манной крупы

1 ст. л. сливочного масла

50 мл густых сливок

щепотка соли

пищевая сода на кончике ножа

ванилин и корица по вкусу

Совет

Чтобы суфле, запеканки и т.п. получились 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 все остальные ингредиенты (кроме

3. фруктов), тщательно перемешать (для получения нежной консистенции воспользуйтесь блендером).
4. Добавить в творожную массу фрукты, перемешать лопаткой.
5. Чашу смазать сливочным маслом, выложить творожную массу в чашу. Закрыть

крышку и включить режим «Выпечка» на 25 минут.

5. Готовое суфле нарезать на порции. Подавать с фруктовым сиропом или сметаной.



Совет

Лучше использовать темные сорта меда с насыщенным ароматом.

Приготовление:

1. В чашу положить сахар, масло, мед, соль и специи. Включить режим «Соус» на 5 минут. Прогреть, непрерывно перемешивая, до закипания. Сразу перелить в миску и подождать, пока смесь остынет. Чашу вымыть и вытереть насухо.
2. Перед замесом теста вынуть и выбросить гвоздику (можно использовать молотую гвоздику).
3. Муку и какао-порошок просеять и смешать с разрыхлителем и содой. Доба-

вить приготовленную смесь и растереть муку при помощи лопатки в однородную крошку.

4. Влить воду и вымесить при помощи миксера – тесто должно иметь консистенцию густой сметаны.
5. Лопаткой вмешать в тесто цукаты, изюм и орехи.
6. Чашу смазать растительным маслом, вылить тесто в чашу.
7. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут. По окончании программы открыть крышку, чтобы

Пряничная коврижка с орехами и цукатами

Ингредиенты 5-6 порций

2 мульти-стакана муки
1 мульти-стакана сахара
1 ст. л. какао-порошка (несладкого)
2 ст. л. жидкого меда
1 ч. л. разрыхлителя
1/2 ч. л. пищевой соды
70 г сливочного масла
1/2 ч. л. молотой корицы
1/4 ч. л. ванильной или миндальной эссенции
3 гвоздики
щепотка соли
150 мл теплой воды
1 ч. л. растительного масла
2/3 мульти-стакана смеси цукатов, орехов и изюма

вышел пар, затем закрыть крышку и оставить остывать коврижку в чаше под крышкой на полчаса.

8. Теплую коврижку аккуратно вынуть из чаши и положить остывать на решетке.

Ароматный компот из свежих яблок и груш



На заметку

Компоты в программе «Напитки» варятся без интенсивного кипения, что позволяет сохранить максимум полезных веществ и обеспечивает полную экстракцию вкуса и аромата. Фрукты при таком способе приготовления не развариваются до бесформенного состояния.

Ингредиенты 8-10 порций

500 г твердых груш

500 г крепких кисло-сладких яблок

2 л воды

200 г сахара

3 ломтика лимона

щепотка молотой корицы, по вкусу

Приготовление:

1. У груш и яблок удалить плодоножки и сердцевину, нарезать крупными ломтиками, не снимая кожуру.
2. В чашу налить воду, положить сахар и фрукты. Закрыть крышку и включить режим «Напитки» на 1 час 30 минут.
3. Варить до окончания программы, иногда перемешивая. Готовый компот охладить и хранить в холодильнике.



Сливовый кисель

Ингредиенты

1 кг кислых слив

200 г сахара

5 ст. л. картофельного крахмала

Приготовление:

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки (косточки можно не удалять; если сливы мелкие, то оставить целыми).
2. Положить сливы в чашу, налить 1 литр воды, добавить сахар. Закрывать крышку и включить режим «Варка» на 15 минут.
3. По окончании программы процедить сливовый отвар в другую посуду. Разварившиеся сливы протереть через сито, мякоть положить в чашу.
4. Налить в чашу отвар, закрыть крышку и включить режим «Напитки» на 30 минут.
5. Крахмал тщательно размешать в 1 мульти-стакане холодной воды. За 5 минут до окончания программы тонкой струйкой влить раствор крахмала в чашу и тщательно перемешать.

На заметку

Готовый кисель следует хранить в закрытой посуде, чтобы на поверхности не образовывалась пленка.

Варенье из нектаринов

Ингредиенты

1 кг нектаринов

1 кг сахара

Приготовление:

1. Нектарины вымыть, разрезать пополам и вынуть косточки.
2. Положить нектарины в чашу, засыпать сахаром, перемешать и оставить на 2 часа, чтобы сахар растворился.
3. Перед приготовлением перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Варенье» на 2 часа 30 минут. Варить, иногда перемешивая.
4. Готовое варенье перелить в чистую банку. Закрыть банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

Совет

Самое вкусное варенье получается из смеси спелых и слегка недозрелых нектаринов.



Совет

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

Варенье из апельсинов с имбирем

Ингредиенты

1 кг мякоти апельсинов

500 г сахара

кусочек корня свежего имбиря,
3 см

Приготовление:

1. Апельсины очистить ножом от кожуры, срезая всю белую часть корки, удалить семена. Мякоть нарезать небольшими кусочками. Корень имбиря очистить и нарезать тонкими пластинками.
2. Положить апельсины и имбирь в чашу, засыпать сахаром, перемешать и оставить на 1-2 часа, чтобы апельсины дали сок, а сахар растворился. Периодически перемешивать, чтобы сахар растворился быстрее.
3. Перед варкой перемешать, закрыть крышку и включить режим «Варенье» на 3 часа.
4. Когда варенье почти закипит, открыть крышку и перемешать. Варить под крышкой, иногда перемешивая.
5. Варенье должно загустеть, но не сильно – капля горячего варенья не должна растекаться на холодной тарелке.
6. Готовое горячее варенье перелить в банку. Закрывать банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

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. Включить режим «Соус» на 30 минут. Готовить, часто перемешивая и не закрывая крышку.
3. 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 в форму и подождать, пока совершенно остынет.
5. Вынуть застывший брикет на доску и нарезать квадратиками. Завернуть каждую конфету в фантик из воценой бумаги.



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