



## 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!**

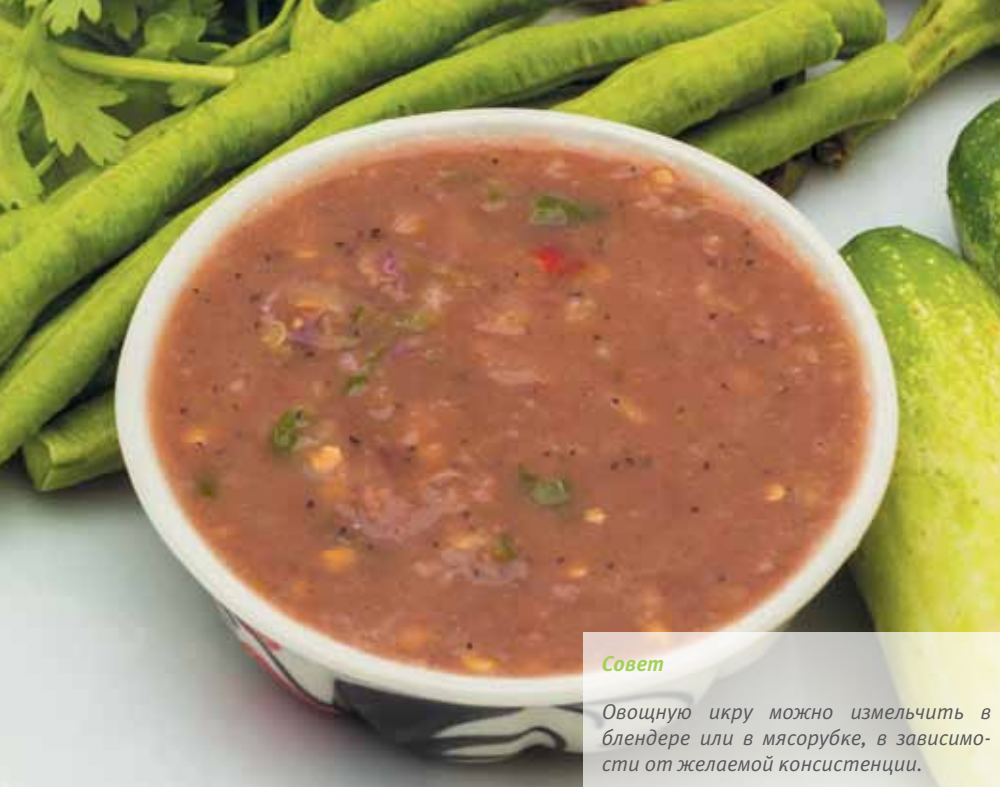






## Закуски

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

## 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

*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.



#### 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!**

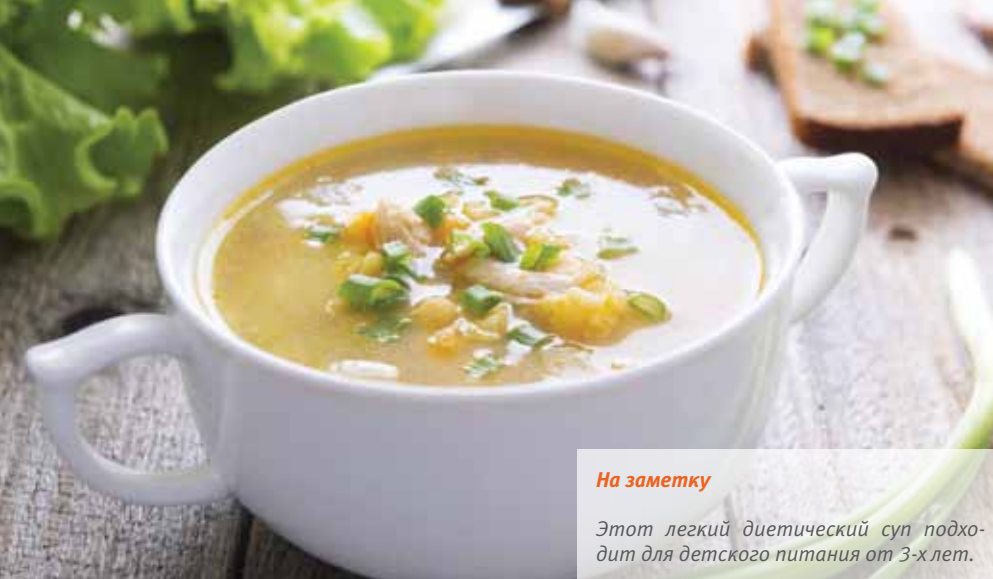






## Супы

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.

## 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

### 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.
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

ния открыть крышку и подождать, пока блюдо перестанет кипеть. Тонкой струйкой влить желтки в чашу, тщательно перемешать.

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. Закрыть 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. Закрыть 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 луковица

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, лингуйне).*

### 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

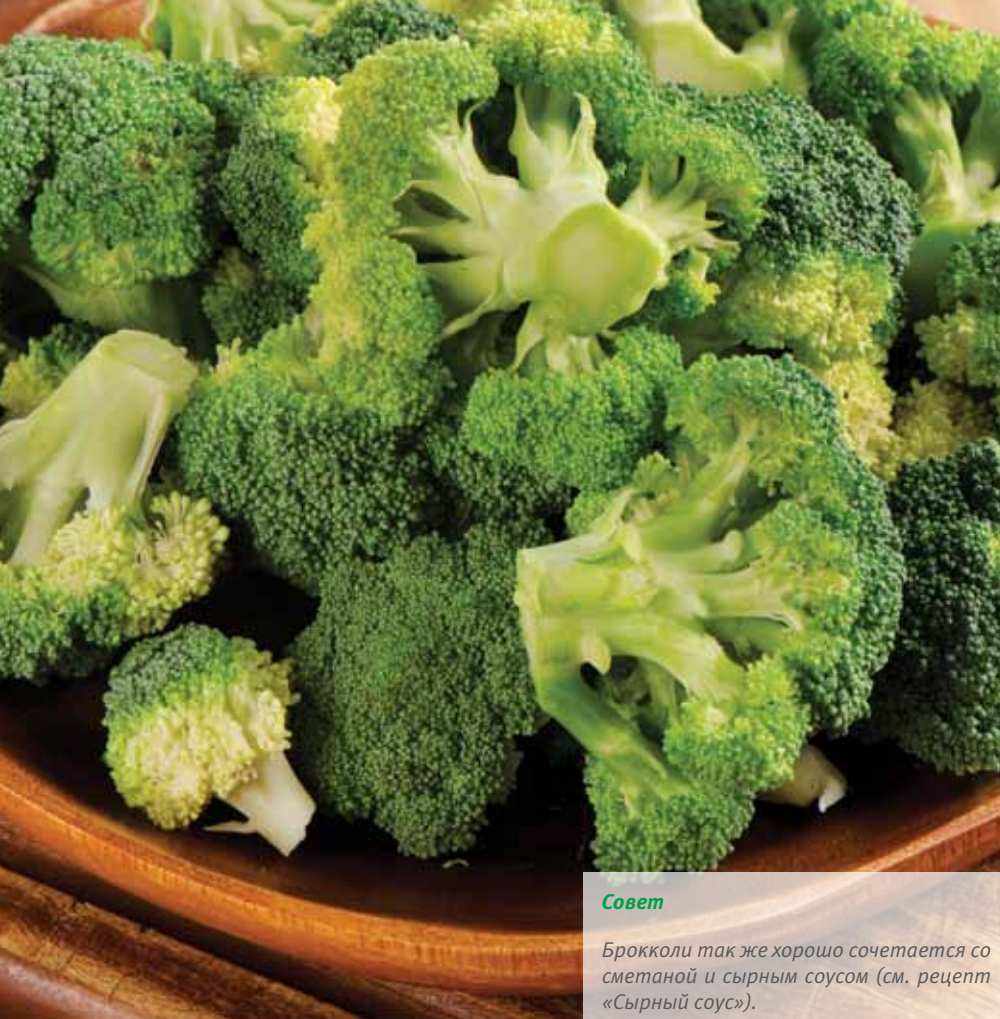
соль и перец черный молотый по вкусу

### 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. Закрыть 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. Добавить в творожную массу фрукты, перемешать лопаткой.
4. 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-

4. Добавить подготовленную смесь и растереть муку при помощи лопатки в однородную крошку.
5. Лопаткой вмешать в тесто цукаты, изюм и орехи.
6. Чашу смазать растительным маслом, вылить тесто в чашу.
7. Закрывать 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

8. 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

### Ингредиенты 8-10 порций

500 г твердых груш

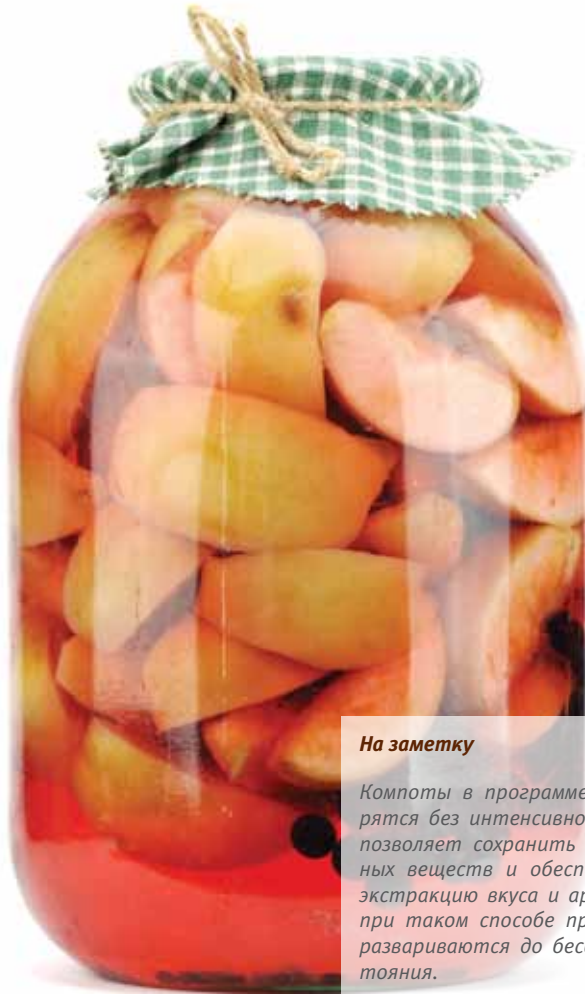
500 г крепких кисло-сладких яблок

2 л воды

200 г сахара

3 ломтика лимона

щепотка молотой корицы, по вкусу



### 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.*

### 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. Закрывать крышку и включить режим «Варенье» на 2 часа 30 минут. Варить, иногда перемешивая.
4. Готовое варенье перелить в чистую банку. Закрывать 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](http://www.vitek.ru)

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

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

факс: +7 (495) 921-01-90

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

служба информационной поддержки:

**8-800-100-1830**