



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

125 рецептов для мультиварки VITEK VT-4213



Функция «Мультиповар»
дает возможность
самостоятельно
выбирать время
и температуру для
приготовления блюда



Керамическое
покрытие внутренней
чаши TOP CERAMIC



3D нагрев для
равномерного
приготовления
блюда



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

В течение всех лет своего присутствия на рынке бытовой техники VITEK предлагает продукцию, максимально отвечающую потребностям и интересам наших покупателей. Призванный с помощью своей техники приносить в жизнь уют, тепло и радость, сегодня VITEK стал одним из самых известных брендов России и активно развивается за пределами нашей страны.

В последнее время наиболее актуальными становятся вопросы здоровья и экологии. Мы стараемся готовить пищу из органических продуктов, покупать одежду и предметы интерьера, созданные из натуральных материалов, приобретать жилье в зеленых районах города. Здоровье всей нации начинается с отношения каждого из нас к самому себе и к окружающей среде.

Всецело разделяя такой подход и поддерживая повышение качества жизни своих потребителей, VITEK предлагает бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здоровья. Основываясь на знаниях и опыте, которые были накоплены за предыдущие годы, бренд VITEK намерен сохранить лидерские позиции, устанавливая новые стандарты качества и внедряя технологии, ориентированные на здоровый образ жизни.

Присутствие значка «ЗДОРОВЬЕ» на той или иной модели означает, что данный прибор содержит одну или несколько функций, направленных на сохранение здоровья и поддержание здорового образа жизни. Он является символом, ассоциирующим здоровье человека с бодростью духа, радостью от каждого прожитого дня и гармонией с природой.

Здоровый образ жизни обязательно подразумевает также и активную социальную позицию, предполагающую интересную для Вас деятельность, широкий круг общения, путешествия... Без сомнения, все это подарит Вам много новых ощущений и радость каждого дня. Не бойтесь быстро меняющегося мира, осваивайте его, следите за развитием высоких технологий и пользуйтесь новой техникой от VITEK!

Миссия VITEK

Используя передовые технологии, мы создаем надежную технику для нового качества жизни нашего потребителя



здоровый взгляд на технику

VITEK создает современную, надежную и доступную бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здорового образа жизни потребителей

Содержание:

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

Блюда из круп 9

| | |
|---|----|
| Овсяная каша | 10 |
| Рисовая молочная каша с яблоками | 11 |
| Манная молочная каша с бананом | 12 |
| Пшенная молочная каша с тыквой и изюмом | 13 |
| Кукурузная молочная каша со сметаной | 14 |
| Вязкая гречневая молочная каша | 15 |
| Сливочная каша с овсяными хлопьями | 16 |
| Молочный микс из круп с морковью | 17 |
| Крупеник с творогом | 18 |
| Гречка с грибами и базиликом | 19 |
| Плов с горохом нут и айвой | 20 |

Овощные блюда 23

| | |
|--|----|
| Баклажанная икра | 24 |
| Рататуй | 25 |
| Овощи по-керальски | 26 |
| Овощная запеканка в томатном соусе | 27 |
| Овощи на пару | 28 |
| Фаршированный перец на пару | 29 |
| Картофель с грибами в сметанном соусе | 30 |
| Запеченный картофель с овощами в яичной заливке | 31 |
| Пудинг из цветной капусты | 32 |
| Закуска из жареного сладкого перца | 33 |
| Рис со спаржей и миндалем | 34 |
| Зеленая фасоль, запеченная с яйцами | 35 |
| Рагу из шампиньонов | 36 |
| Кисло-сладкая красная капуста | 37 |
| Морковная запеканка с творогом | 38 |

Супы 41

| | |
|---|----|
| Борщ мясной | 42 |
| Щи ленивые | 43 |
| Рассольник | 44 |
| Суп грибной | 45 |
| Томатный суп с фрикадельками | 46 |
| Минестроне с курицей | 47 |
| Солянка мясная | 48 |
| Сырный суп | 49 |
| Фасолевый суп с беконом | 50 |
| Суп молочный с вермишелью | 51 |
| Суп-пюре из тыквы | 52 |
| Крем-суп из шампиньонов | 53 |
| Суп из консервированного тунца с горошком | 54 |
| Уха из горбуши | 55 |
| Холодный суп из йогурта и огурцов | 56 |

Мясные блюда 59

| | |
|--|----|
| Холодец из телятины | 60 |
| Холодец из свиных ножек и говяжьей грудинки .. | 61 |
| Заливной говяжий язык | 62 |
| Холодец из бычьих хвостов | 63 |
| Заливной кролик с черносливом | 64 |
| Заливное мясное ассорти | 65 |
| Таджикский плов | 66 |
| Омлет со шпинатом и ветчиной | 67 |
| Мясо по-мексикански | 68 |
| Рагу по-ирландски | 69 |
| Венгерский гуляш | 70 |
| Рагу по-испански | 71 |
| Греческая мусака | 72 |
| Жаркое из рубленого мяса | 73 |
| Карри из баранины с луком | 74 |
| Лечо по-венгерски | 75 |

| | |
|---|----|
| Чили кон карне..... | 76 |
| Филе баранины по-ирански | 77 |
| Говядина с черносливом..... | 78 |
| Баранина молодая с рисом и мятой по-арабски..... | 79 |
| Бигос по-старопольски | 80 |
| Говяжья печень в белом вине..... | 81 |
| Соус «Болоньезе» | 82 |
| Рис со свиной по-сербски..... | 83 |

Блюда из птицы 85

| | |
|---|-----|
| Салат из индейки и йогурта | 86 |
| Студень из куриных потрошков | 87 |
| Заливное из курицы с перепелиными яйцами | 88 |
| Печеные цыплята с пармезаном | 89 |
| Куриные грудки с имбирем | 90 |
| Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе | 91 |
| Курица на шпажках с соусом из натурального йогурта | 92 |
| Тропическая индейка | 93 |
| Рагу овощное с курицей | 94 |
| Куриные котлеты с сыром на пару..... | 95 |
| Рулетики из куриного филе с черносливом | 96 |
| Куриные наггетсы | 97 |
| Утиная печень в винном соусе | 98 |
| Бефстроганов из куриной печени | 99 |
| Гусиные шкварки с луком | 100 |
| Индийский плов с курицей | 101 |

Рыбные блюда..... 103

| | |
|--|-----|
| Карп в желе | 104 |
| Заливное из морского окуня | 105 |
| Сом заливной | 106 |
| Семга с лимонным соусом..... | 107 |
| Красная рыба в сливочно-грибном соусе..... | 108 |
| Запеченная рыба с перцем | 109 |
| Форель с картофелем на пару..... | 110 |
| Паэлья с морепродуктами | 111 |
| Тефтели из трески с томатом | 112 |
| Жаркое из судака..... | 113 |

| | |
|---|-----|
| Кассероль из форели с моцареллой..... | 114 |
| Макрель на помидорах с фенхелем..... | 115 |
| Палтус с соусом айоли | 116 |
| Паста маринара..... | 117 |
| Кальмары в пряном соусе по-китайски | 118 |
| Ризотто с морепродуктами | 119 |

Соусы, десерты и выпечка... 121

| | |
|---|-----|
| Натуральный домашний йогурт..... | 122 |
| Творожок домашний с фруктами | 123 |
| Заправка для салатов с натуральным йогуртом..... | 124 |
| Бананы в йогуртовом соусе (банановая райта) | 125 |
| Яичный йогурт с клубникой | 126 |
| Салат яблочный с йогуртом и мятой | 127 |
| Йогуртовая панна котта с медом | 128 |
| Творожный пудинг с изюмом | 129 |
| Творожники | 130 |
| Плов с сухофруктами и орехами | 131 |
| Чизкейк с черникой | 132 |
| Пирог грушево-шоколадный..... | 133 |
| Шарлотка с яблоками | 134 |
| Кекс с шоколадом | 135 |
| Маннй пудинг с шоколадом..... | 136 |
| Мраморный пирог с черникой..... | 137 |
| Помадка | 138 |
| Персики в сиропе | 139 |
| Малиновая фантазия..... | 140 |
| Фаршированные яблоки..... | 141 |
| Вишневый мусс | 142 |
| Фруктовые чашечки | 143 |

Домашнее консервирование. . 145

| | |
|---------------------------------|-----|
| Овощные и мясные консервы..... | 146 |
| Варенье, джемы и мармелад..... | 147 |
| Домашняя тушенка | 148 |
| Балатонский салат на зиму..... | 149 |
| Варенье «Яблочные дольки» | 150 |
| Варенье из дыни..... | 151 |
| Сливовый компот..... | 152 |
| Грушевый конфитюр | 153 |
| Заключение | 154 |



Поздравляем с покупкой!

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



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

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

В этой книге представлено 125 рецептов наиболее вкусных и полезных блюд – простые и быстрые на каждый день и изысканные для праздничного стола. Вы обязательно удивите Ваших гостей, а мультиварка станет Вашим верным помощником!



Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

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

Каша

Для того чтобы Ваша каша была приготовлена идеально, все крупы перед приготовлением нужно хорошо промыть до тех пор, пока вода не станет прозрачной или полупрозрачной.

Рис промывайте в холодной воде, а остальные крупы – в теплой. Например, чтобы пшено не горчило, его нужно сначала промыть в теплой воде, а затем ошпарить кипятком. Кашу лучше варить в предварительно кипяченой или фильтрованной воде – ведь именно от качества воды зависит вкус каши. После того, как каша будет готова, перемешайте ее.

Совет от шеф-повара



БЛЮДА ИЗ КРУП

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.



Овсяная каша

Ингредиенты:

1 мульти-стакан овсяных хлопьев

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

2 ст. л. сахара

ваниль и корица по вкусу

Приготовление:

1. Засыпать хлопья в чашу.
2. Добавить молоко и воду, соль, сахар, ванилин и корицу. Перемешать.
3. Закрыть крышку и включить программу «Молочная каша» на 30 минут.
4. Готовить, периодически помешивая.
5. При подаче можно украсить изюмом, курагой, черносливом, подать мед.

Примечание:

Кашу удобно варить на утро в режиме «Отложенный старт», подготовив все ингредиенты с вечера. Таким образом можно сэкономить время с утра на приготовление завтрака, при этом каша получится особо нежная и хорошо разварится.

Рисовая молочная каша с яблоками

Ингредиенты:

1 мульти-стакан риса

1 мульти-стакан воды

1 мульти-стакан молока

1 яблоко

сахар и сливочное масло по вкусу



Приготовление:

1. Рис тщательно промыть холодной проточной водой.
2. В чашу налить воду, добавить промытый рис и включить программу «Молочная каша» на 30 минут.
3. Когда вода закипит, влить молоко и варить до готовности, помешивая.
4. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины и натереть на крупной терке. Добавить в приготовленную кашу вместе с сахаром за 5 минут до окончания программы, перемешать.
5. Подержать под крышкой еще 5 минут.



Манная молочная каша с бананом

Ингредиенты:

1/2 мульти-стакана манной крупы

1 мульти-стакан молока

1 мульти-стакан воды

1/2 банана

сахар, соль и сливочное масло по вкусу

Приготовление:

1. В чашу налить молоко и воду и включить программу «Молочная каша» на 30 минут.
2. Когда жидкость закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить, помешивая, до загустения.
3. В конце варки добавить сахар, щепотку соли. Банан очистить, нарезать кружочками, положить в кашу, перемешать и поддержать готовую кашу под крышкой 15 минут. При подаче положить масло по вкусу.

Примечание:

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

Примечание:

Если каша готова раньше окончания времени программы, просто выключите мультиварку.

Пшенная молочная каша с тыквой и изюмом

Ингредиенты:

100 г тыквы

2 ст. л. мелкого изюма без косточек

1 мульти-стакан пшена

2 мульти-стакана воды

1 мульти-стакан молока

сахар и соль по вкусу



Приготовление:

1. Тыкву очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками или натереть на терке. Изюм вымыть.
2. Пшено перебрать и промыть холодной проточной водой. Промытое пшено залить стаканом кипятка, через 10 минут воду слить, чтобы удалить горечь.
3. В чашу налить воду, положить пшено, перемешать и включить программу «Молочная каша» на 30 минут.
4. Через 10 минут добавить молоко, тыкву, изюм, сахар и соль, перемешать и варить до окончания программы, периодически помешивая.



Кукурузная молочная каша со сметаной

Ингредиенты:

1 мульти-стакан кукурузной крупы

1,5 мульти-стакана молока

1,5 мульти-стакана воды

1 ст. л. сахара

2 ст. л. сметаны

1/2 ч. л. корицы

соль и сливочное масло по вкусу

Приготовление:

1. Крупу промыть. В чашу налить молока и воду и включить программу «Молочная каша» на 30 минут.
2. Когда жидкость закипит, добавить крупу. Варить, помешивая, до загустения. В конце варки добавить сахар, соль и корицу.
3. В готовую кашу положить сметану, масло, перемешать и оставить под крышкой на 5 минут. Подавать, украсив ломтиками яблок.

Примечание:

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

Вязкая гречневая молочная каша

Ингредиенты:

1 мульти-стакан гречневой крупы
(желательно продел)

1 мульти-стакан воды

3 мульти-стакана молока

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. сахара

соль по вкусу

Приготовление:

1. Крупу перебрать, промыть. В чашу налить воду и включить программу «Молочная каша» на 45 минут. Когда вода закипит, всыпать крупу, перемешать.
2. Когда вода снова закипит, добавить сахар и соль. Когда вода впитается, влить молоко и варить до окончания программы, помешивая. В готовую кашу положить масло.

Примечание:

Для ускорения варки гречневой каши, крупу можно замочить предварительно в стакане воды на 2-3 часа. В этом случае при варке следует вскипятить молоко и добавить разбухшую крупу. Варить, помешивая.





Сливочная каша с овсяными хлопьями

Ингредиенты:

1/2 мульти-стакана овсяных
хлопьев

1 мульти-стакан молока

1/3 мульти-стакана сливок

1 мульти-стакан воды

1 ст. л. коричневого сахара

1/2 ч. л. корицы

2 ст. л. изюма

1 яблоко

сахар, соль и сливочное масло по
вкусу

Приготовление:

1. Изюм вымыть. Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.
2. В чашу положить овсяные хлопья, налить воду, молоко, положить сахар и включить программу «Молочная каша» на 30 минут.
3. Когда каша закипит, добавить изюм, яблоки и корицу. Варить, помешивая, до загустения.
4. В готовую кашу влить сливки, положить масло, перемешать и оставить под крышкой на 5 минут. Подавать, украсив ломтиками яблок.

Молочный микс из круп с морковью

Ингредиенты:

1/3 мульти-стакана риса

1/3 мульти-стакана кукурузной
крупы

1/3 мульти-стакана перловой
крупы

1 мульти-стакан молока

1 мульти-стакан воды

1 морковь

2 ст. л. изюма

сахар, соль и сливочное масло по
вкусу

Приготовление:

1. Морковь очистить и нарезать мелкими кубиками, крупы и изюм промыть.
2. В чашу налить воду, включить программу «Молочная каша» на 30 минут.
3. Когда вода закипит, добавить крупы, морковь и изюм, перемешать, довести до кипения.
4. Добавить молоко, сахар и соль. Варить, помешивая, до загустения. В готовую кашу положить сливочное масло по вкусу.





Крупеник с творогом

Ингредиенты:

| |
|---------------------------------|
| 150 г творога |
| 1 мульти-стакан гречневой крупы |
| 1,5 мульти-стакана молока |
| 1 мульти-стакан воды |
| 2 яйца |
| 1 ст. л. сахара |
| 1 ст. л. сливочного масла |
| 1/2 ч. л. соли |

Приготовление:

1. Замочить гречневую крупу в 1 мульти-стакане подсоленной воды на 2 часа.
2. В чашу налить молоко, добавить крупу и включить программу «Молочная каша» на 45 минут.
3. Когда молоко закипит, добавить сахар и соль и варить 15 минут.
4. Затем добавить протертый через сито творог, яйца, сливочное масло и сахар. Хорошо размешать, закрыть крышку и готовить до окончания программы, не перемешивая.
5. Готовый крупеник порезать лопаткой на порции. Подавать со сметаной.



Гречка с грибами и базиликом

Ингредиенты:

2 мульти-стакана гречки

4 мульти-стакана воды

300 г грибов (свежих или замороженных)

2 луковицы

3 ст. л. растительного масла

1 ч. л. базилика

1 ч. л. сушеной зелени

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук нарезать полукольцами, грибы нарезать ломтиками.
2. В чашу налить растительное масло, положить лук.
3. Включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Обжарить лук, помешивая.
4. Добавить грибы и продолжить обжаривание до окончания программы.
5. Добавить промытую гречневую крупу, зелень, базилик, соль и перец и налить воду. Перемешать.
6. Включить программу «Каша» на 40 минут. Варить, не помешивая.
7. По окончании программы поддержать под крышкой еще 10-15 минут..



Плов с горохом нут и айвой

Ингредиенты:

| |
|---------------------------------|
| 2 мульти-стакана риса |
| 200 г гороха нут |
| 300 г моркови |
| 2 небольших луковичы |
| 2 айвы |
| 1/2 ч. л. красного перца |
| 1 ст. л. сухих плодов барбариса |
| 1 ч. л. розмарина |
| 2 ст. л. растительного масла |
| соль по вкусу |

Приготовление:

1. Горох-нут замочить в холодной воде на 4-6 часов. Рис хорошо промыть.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь соломкой.
3. Айву нарезать кубиками, удалив сердцевину.
4. В чашу налить растительное масло, включить программу «Поджаривание» и обжарить лук и морковь в течение 10 минут.
5. Влить в чашу 1,5 мульти-стакана горячей воды, положить нут, айву и специи, перемешать.
6. Закрыть крышку и включить программу «Плов» на 45 минут.
7. Через 15 минут добавить рис и налить воды так, чтобы уровень воды был на 2 см выше риса. Перемешать и готовить до окончания программы, не перемешивая.
8. По окончании программы поддержать под крышкой еще 10-15 минут.



Приятного аппетита!





ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

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



Баклажанная икра

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Баклажаны нарезать кубиками.
2. Болгарские перцы разрезать пополам, удалить семена и нарезать кусочками.
3. Лук, морковь, чеснок и зелень мелко нарезать.
4. Помидоры нарезать кубиками.
5. Баклажаны, лук, перец, морковь, чеснок и помидоры выложить в чашу. Посолить, посыпать кориандром, зеленью, добавить растительное масло и перемешать.
6. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут. В процессе приготовления периодически перемешивать.
7. Готовую икру выложить на блюдо, перед подачей сбрызнуть лимонным соком.

Рататуй

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Картофель и помидоры нарезать кубиками.
2. Баклажаны и болгарский перец нарезать полосками толщиной 1 см.
3. Лук, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить.
4. Подготовленные овощи выложить в чашу и закрыть крышку.
5. Включить программу «Тушение» на 45 минут. Готовить, периодически перемешивая.
6. После сигнала выложить овощи в блюдо и полить соусом, получившимся при тушении.
7. Украсить веточкой петрушки.





Овощи по-керальски

Ингредиенты:

| |
|--|
| 1 баклажан |
| 200 г цукини |
| 450 г картофеля |
| 100 г стручковой фасоли |
| 450 г помидоров |
| 8 перышек зеленого лука |
| 2 мульти-стакана овощного бульона |
| 50 г сливочного масла |
| 2 зубчика чеснока |
| 2 ст. л. молотого кориандра |
| 1/3 ст. л. зиры |
| 2 ч. л. куркумы |
| 1/4 ч. л. порошка чили |
| несколько веточек петрушки для украшения |
| соль по вкусу |

Приготовление:

1. В чашу положить масло и включить программу «Поджаривание».
2. В хорошо разогретое масло положить измельченный чеснок и мелко нарезанный зеленый лук.
3. Добавить кориандр, зиру, куркуму, порошок чили.
4. Обжарить специи, помешивая, в течение 2-3 минут.
5. Картофель и баклажан порезать кубиками 2,5 см.
6. Цукини и помидоры нарезать кружочками.
7. Стручковую фасоль нарезать кусочками 2,5 см.
8. Положить картофель, баклажан, цукини и фасоль в чашу, слегка обжарить, помешивая, в течение 5 минут.
9. Добавить помидоры, нарезанные кружочками, влить бульон, посолить по вкусу.
10. Тщательно перемешать, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут. Готовить, периодически помешивая.
11. Подавать, украсив веточками петрушки.

Овощная запеканка в томатном соусе

Ингредиенты:

4 крупных клубня картофеля

1 красный сладкий перец

1 зеленый сладкий перец

3 зубчика чеснока

2 ст. л. базилика

400 г томатного пюре

1 ч. л. молотой сладкой паприки

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Картофель нарезать тонкими ломтиками, перцы нарезать длинными полосоками, удалив сердцевину.
2. Чеснок очистить и измельчить, смешать с паприкой, базиликом, солью и черным перцем.
3. Чашу смазать растительным маслом, выложить слоями картофель и перцы, посыпая каждый слой чесноком со специями и покрывая 2–3 ст. л. томатного пюре.
4. Залить сверху оставшимся томатным пюре, посыпать паприкой.
5. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут.





Овощи на пару

Ингредиенты:

1 пакет замороженных овощей

оливковое масло

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. В чашу мультиварки налить 1 л воды.
2. Установить лоток для приготовления на пару, выложить в лоток замороженные овощи.
3. Закрыть крышку и включить программу «Варка на пару» на 20 минут.
4. Сваренные овощи выложить на блюдо, приправить солью и перцем и сбрызнуть оливковым маслом. Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясным блюдам.

Фаршированный перец на пару

Ингредиенты:

| |
|---------------------------|
| 3 красных перца |
| 1/2 моркови |
| 1/2 луковицы |
| 120 г мясного фарша |
| 1 мульти-стакан риса |
| 2 ст. л. мясного бульона |
| 2 ст. л. сливочного масла |
| соль, перец по вкусу |

Приготовление:

1. Перцы разрезать пополам, очистить от семян.
2. В чашу мультиварки налить 1 л воды. Установить лоток для приготовления на пару, выложить в лоток перцы и включить программу «Варка на пару». Через 10 минут перцы вынуть и обсушить.
3. Приготовить начинку. Для этого морковь и лук мелко нарезать, смешать с мясным фаршем, вареным рисом, добавить бульон и масло, посолить, поперчить и вымесить.
4. Приготовленной массой наполнить перцы (неплотно). Уложить перцы в лоток и включить программу «Варка на пару» на 35 минут.
5. Выложить на блюдо, подавать со сметаной.





Картофель с грибами в сметанном соусе

Ингредиенты:

| |
|-------------------------|
| 500 г картофеля |
| 200 г грибов |
| 250 г сметана |
| 1 морковь |
| 1/2 луковицы |
| 50 гр. сливочного масла |
| соль, перец по вкусу |

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
2. Грибы и картофель нарезать кружочками.
3. Растопить сливочное масло в программе «Поджаривание». Слегка обжарить лук и морковь, помешивая.
4. Добавить грибы и картофель. Перемешать и обжаривать вместе еще 2–3 минуты.
5. Добавить 1/2 мульти-стакана воды, сметану, соль и перец. Перемешать.
6. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час.

Запеченный картофель с овощами в яичной заливке

Ингредиенты:

5 крупных клубней картофеля

100 г сыра

2 помидора

3 яйца

соль, перец по вкусу



Приготовление:

1. Картофель очистить и нарезать кружочками.
2. Нарезать кружочками помидоры.
3. Выложить в чашу кружочки картофеля ровным слоем, сверху выложить слой помидоров. Залить 1 мульти-стаканом воды.
4. Включить программу «Тушение» на 1 час.
5. Яйца слегка взбить вилкой. Через 40 минут открыть крышку и залить блюдо яйцами, посолить и поперчить, посыпать тертым сыром.
6. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.



Пудинг из цветной капусты

Ингредиенты:

1 кг соцветий цветной капусты

100 г сливочного масла

4 столовые ложки муки

100 мл молока

5 яиц

2 столовые ложки хлебных крошек

5 ст. л. сливок

укроп, соль по вкусу

Приготовление:

1. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Поджаривание».
2. Когда масло разогреется, добавить муку и, помешивая, слегка обжарить.
3. Развести муку горячим молоком, перемешать и выключить программу. Подержать под крышкой 10 минут.
4. Добавить цветную капусту, разобранную на мелкие соцветия, яичные желтки, сливки, соль и мелко нарезанную зелень укропа. Тщательно перемешать.
5. Белки взбить со щепоткой соли и смешать с соусом.
6. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 125 °С и время 45 минут.
7. Готовый пудинг перевернуть на блюдо нижней поджаристой стороной вверх. Порезать на порции. Подавать со сметаной или майонезом.

Закуска из жареного сладкого перца



Ингредиенты:

3 крупных сладких перца разного цвета

2 зубчика чеснока

5 ст. л. светлого соевого соуса

1 ч. л. меда или сахара

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. белого уксуса

зелень петрушки, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Перцы вымыть, удалить черешки и семена. Нарезать ломтиками вдоль.
2. В чашу налить растительное масло, выложить перец и измельченный чеснок и включить программу «Мультиповар», задать температуру 125 °С на 20 минут. Обжарить перец, иногда помешивая, чтобы не подгорел.
3. В отдельной посуде смешать соевый соус с медом и уксусом. Вылить соус в чашу с обжаренным перцем и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 10 минут.
4. Выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки и остудить. Подавать в качестве холодной закуски.



Рис со спаржей и миндалем

Ингредиенты:

1 стакан длиннозерного риса

1,5 стакана воды

200 г свежей спаржи

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. мелко нарубленного
поджаренного миндаля

шафран, кардамон, соль по вкусу

Приготовление:

1. Рис промыть и откинуть на сито, оставить на час. Спаржу вымыть и нарезать кусочками длиной 2–3 см.
2. В чашу налить масло, добавить специи, включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C и время 15 минут. Через 3–4 минуты положить промытый рис и обжарить, периодически помешивая.
3. По окончании программы добавить воду, спаржу, посолить. Перемешать, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105°C на 20 минут. В продолжение приготовления не перемешивать.
4. Готовое блюдо посыпать миндалем.

Зеленая фасоль, запеченная с яйцами

Ингредиенты:

150 г зеленой стручковой фасоли

5 яиц

2 ст. л. тертого сыра Гауда

1 ст. л. растительного масла

соль по вкусу



Приготовление:

1. Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 2–3 см.
2. В чашу мультиварки налить 1 л воды. Выложить фасоль в лоток для приготовления на пару, установить лоток в чашу, закрыть крышку и включить программу «Варка на пару» на 20 минут.
3. Дно чаши смазать растительным маслом. Выложить сваренную фасоль, залить взбитыми яйцами. Посолить, посыпать сыром.
4. Закрыть крышку, включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °C на 15 минут.



Рагу из шампиньонов

Ингредиенты:

500 г свежих шампиньонов

1,5 мульти-стакана сметаны

2 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Приготовление:

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

Кисло-сладкая красная капуста

Ингредиенты:

| |
|--------------------------------------|
| 1 кочан красной капусты |
| 2 кислых яблока |
| 1 ст. л. оливкового масла |
| кусочек свежего имбиря (2 см) |
| 150 мл яблочного уксуса |
| 1/2 ч. л. бальзамического уксуса |
| 2 ст. л. коричневого сахара |
| перец черный молотый и соль по вкусу |

Приготовление:

1. Кочан капусты очистить от наружных листьев и мелко нашинковать.
2. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать ломтиками, не срезая кожуру. Имбирь очистить от кожуры.
3. В чашу налить оливковое масло, добавить капусту, яблоки и имбирь. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 1 час 15 минут. Тушить, периодически перемешивая.
4. Через 15 минут добавить уксус, сахар и тушить до окончания программы. Следить за тем, чтобы капуста не подгорела, по необходимости подливать в чашу немного воды.
5. За 10 минут до окончания приготовления добавить соль и перец. Подавать как гарнир к жареной свинине, сосискам или жареным охотничьим колбаскам.





Морковная запеканка с творогом

Ингредиенты:

| |
|--|
| 200 г творога |
| 1 крупная морковь |
| 100 мл молока |
| 2 яичных желтка |
| 1 ст. л. сахара |
| 2 ст. л. манной крупы |
| 1 ст. л. сливочного масла |
| щепотка соли и ванильная эссенция по вкусу |

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке, отжать сок.
2. Положить морковь в чашу, добавить молоко, сливочное масло, сахар, соль и ванильную эссенцию и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С и время 20 минут. Потушить морковь в молоке, периодически помешивая.
3. Через 15 минут добавить манную крупу, перемешать и готовить до окончания программы.
4. Влить в морковную массу желтки, добавить протертый через сито творог и тщательно перемешать.
5. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 125 °С на 30 минут. Чтобы ушла лишняя влага, перемешать массу 1–2 раза в течение первых десяти минут. Затем разровнять поверхность и готовить, не перемешивая и не открывая крышку.
6. По окончании программы подержать под крышкой еще 10 минут. Аккуратно вынуть запеканку из чаши, порезать на порции, подавать со сметаной.



Приятного аппетита!

Сырный суп

Для сырных супов можно использовать разные сорта сыров. Однако чаще используются твердые или полутвердые (чеддер, швейцарский, пармезан), которые предварительно измельчают на терке или ножом и добавляют в самом конце варки супа. Плавленные и сливочные сыры чаще кладут в бульон перед тем, как добавить остальные ингредиенты. В некоторых рецептах сырных супов плавленный сыр кладут в самом конце, когда суп почти готов. Сыры бри и рокфор обычно кладут в почти готовый суп, иногда смешивая с молоком и сливками.





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.



Борщ мясной

Ингредиенты:

| |
|--|
| 500 г говядины на кости |
| 1 крупная свекла |
| 1 луковица |
| 1 морковь |
| 1 стебель сельдерея |
| 1 помидор |
| 2 небольших картофеля |
| 200 г белокочанной капусты |
| 3 зубчика чеснока |
| 2 ст. л. томатной пасты |
| 2 ст. л. белого уксуса |
| 1 ст. л. сахара |
| 1 ст. л. растительного масла |
| 2 лавровых листа |
| зелень петрушки, перец душистый горошком |
| соль и перец черный молотый по вкусу |

Приготовление:

1. Приготовить краску для борща. Для этого свеклу вымыть щеткой и срезать кожуру в отдельную посуду. Добавить немного воды, чтобы она только покрывала кожуру, и 1 ст. л. уксуса. Нагреть на плите, но не кипятить. Отложить в сторону.
2. В чашу мультиварки положить мясо и налить 1,5 л воды. Включить программу «Суп» на 1 час. Когда бульон закипит, снять пену.
3. Готовый бульон процедить в отдельную посуду, мясо отделить от кости.
4. Лук и стебель сельдерея мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Картофель нарезать кубиками. С помидоров снять кожицу и мелко нарезать. Капусту нашинковать, чеснок растереть.
5. В чашу налить растительное масло, положить лук, морковь и сельдерея и слегка обжарить на программе «Поджаривание».
6. Добавить нарезанную брусочками свеклу и продолжить обжаривание в течение 2-3 минут, помешивая.
7. Добавить томатную пасту, 1 ст. л. уксуса, сахар, влить бульон, положить мясо. Включить программу «Суп» на 1 час.
8. Через 15 минут добавить картофель.
9. Еще через 15 минут добавить капусту, помидоры, чеснок и специи.
10. По окончании программы подождать, пока борщ перестанет кипеть. Краску для борща процедить и влить в борщ. Перемешать и оставить борщ под крышкой на 15 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Щи ленивые

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Капусту нашинковать, картофель нарезать мелкими кубиками.
2. Морковь нарезать соломкой, лук и корень петрушки мелко нарезать.
3. В чашу налить растительное масло, положить лук и морковь и слегка обжарить на программе «Поджаривание». Добавить томатную пасту и продолжить обжаривание 2–3 минуты. Выложить в отдельную посуду.
4. Курицу нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 1,5 л горячей воды и включить программу «Суп» на 1 час 30 минут. Когда закипит, снять пену.
5. Через 30 минут добавить поджаренные овощи, капусту, картофель, корень петрушки и лавровый лист.
6. Посолить, поперчить, закрыть крышку и варить до окончания программы.





Рассольник

Ингредиенты:

500 г говяжьей грудинки

1 луковица

1 морковь

2 соленых огурца

100 г перловой крупы

2 картофеля

3 мульти-стакана огуречного
рассола

1 ст. л. растительного масла

2 лавровых листа, сушеная зелень
сельдерея по вкусу

черный и красный молотый перец,
соль по вкусу

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.
2. Огурцы и картофель нарезать кубиками.
3. В чашу мультиварки налить растительное масло, положить лук и морковь и слегка обжарить на программе «Поджаривание». Выложить в отдельную посуду.
4. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 1,5 л воды и включить программу «Суп» на 2 часа. Когда закипит, снять пену и положить промытую перловую крупу.
5. Через час положить поджаренные овощи, картофель, влить огуречный рассол, добавить специи. Продолжить варку до окончания программы.
6. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, подавать со сметаной.



Суп грибной

Ингредиенты:

450–500 г свежих грибов
(шампиньоны, лисички, белые
и т.д.)

2 крупных картофеля

1 морковь

1 луковица

1 ст. л. растительного масла

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Грибы и лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке, картофель нарезать кубиками.
2. В чашу налить растительное масло, положить морковь и лук и обжарить в программе «Поджаривание» в течение 5 минут при закрытой крышке.
3. Налить в чашу 1,5 л горячей воды, добавить грибы, картофель, соль и перец. Перемешать.
4. Закрыть крышку, включить программу «Суп» на 1 час.



Томатный суп с фрикадельками

Ингредиенты:

700 г помидоров

500 г фарша (свинина + говядина)

1 яйцо

1 мульти-стакан риса

1 луковица

2–3 зубчика чеснока

соль, перец черный молотый,
зелень по вкусу

Приготовление:

1. В фарш добавить яйцо, посолить, поперчить, хорошо вымесить.
2. Сформовать из фарша фрикадельки размером с грецкий орех.
3. Помидоры очистить от кожицы, измельчить при помощи блендера до однородной консистенции.
4. Лук мелко нарезать, растереть чеснок.
5. В чашу налить растительное масло и слегка обжарить фрикадельки в программе «Поджаривание», добавить лук и чеснок и обжарить вместе еще 1–2 минуты, аккуратно помешивая.
6. Добавить в чашу томатное пюре, 500 мл воды, соль и перец, закрыть крышку и включить программу «Суп» на 1 час.
7. Когда суп закипит, добавить промытый рис, перемешать, и готовить до окончания программы



Минестроне с курицей

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Вымыть куриную грудку, положить в чашу, налить 1,5 л горячей воды, закрыть крышку и включить программу «Суп» на 30 минут. Когда закипит, снять пену.
2. Сваренную грудку вынуть из бульона, остудить и нарезать кубиками. Бульон процедить в отдельную посуду.
3. Лук, морковь, сельдерея, кабачок и перец нарезать кубиками.
4. Капусту разобрать на соцветия.
5. Разогреть сливочное и оливковое масло в чаше в программе «Поджаривание». Обжарить лук в течение 5 минут.
6. Добавить морковь, сельдерея и перец и обжаривать все вместе, помешивая, еще 5 минут.
7. Добавить кабачок, перемешать и готовить еще 3 минуты.
8. С помидоров снять кожицу, нарезать кубиками и добавить к овощам. Приправить солью и перцем по вкусу.
9. Влить горячий бульон, добавить цветную капусту, горошек, закрыть крышку и включить программу «Суп» на 40 минут.
10. За 15 минут до окончания программы добавить макароны.
11. При подаче посыпать тертым сыром.



Солянка мясная

Ингредиенты:

| |
|--|
| 500 г говядины |
| 100 г охотничьих колбасок |
| 100 г сосисок |
| 100 г ветчины |
| 1 морковь |
| 1 луковица |
| 2 соленых огурца |
| 2 мульти-стакана огуречного рассола |
| 3 ст. л. томатной пасты |
| 3 ст. л. каперсов |
| 150 г маслин |
| 2 ст. л. растительного масла |
| 2 лавровых листа |
| 2 ломтика лимона |
| соль, перец черный молотый и зелень по вкусу |

Приготовление:

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

Сырный суп

Ингредиенты:

500 г куриного филе

400 г плавленого сыра

2 картофеля

1 морковь

1 луковица

соль, перец черный молотый и
зелень по вкусу



Приготовление:

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



Фасолевый суп с беконом

Ингредиенты:

200 г консервированной белой фасоли

50 г бекона

1,2 л овощного бульона

150 г кукурузной муки

1/2 моркови

1/2 луковицы

1/2 стебля сельдерея

1 ст. л. томатной пасты

1 лавровый лист

1 веточка розмарина

1 ст. л. оливкового масла

соль, перец черный молотый

Приготовление:

1. Бекон нарезать кусочками.
2. Морковь натереть на крупной терке, мелко нарезать лук и сельдерей.
3. В чашу налить оливковое масло, положить веточку розмарина и включить программу «Поджаривание». Обжарить бекон до золотистой корочки. Выложить в отдельную посуду.
4. Слегка обжарить в том же масле овощи.
5. Добавить в чашу фасоль, томатную пасту, налить овощной бульон.
6. Включить программу «Суп» на 45 минут. Когда закипит, всыпать тонкой струйкой просеянную кукурузную муку. Тщательно перемешать.
7. По окончании программы посолить и поперчить по вкусу.
8. При подаче в каждую порцию положить ломтики поджаренного бекона.

Суп молочный с вермишелью

Ингредиенты:

1 л молока

150 г вермишели

1 ст. л. сахара

сливочное масло и соль по вкусу

1 луковица

соль, перец черный молотый
и зелень по вкусу



Приготовление:

1. В чашу налить молоко и включить программу «Молочная каша» на 30 минут. Подождать, пока молоко хорошо нагреется. Чтобы молоко не убежало, засыпать вермишель до закипания, перемешать.
2. Когда закипит, добавить сахар и соль и варить, помешивая, при открытой крышке до готовности вермишели.
3. При подаче в каждую порцию положить сливочное масло по вкусу.



Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты:

| |
|--------------------------------|
| 500 г тыквы |
| 500 мл молока |
| 500 мл воды |
| 100 мл сливок |
| 2 ст. л. сливочного масла |
| 2 ст. л. муки |
| 1 желток |
| зелень петрушки, соль по вкусу |

Приготовление:

1. Тыкву очистить и нарезать кубиками.
2. В чашу налить молоко, воду, положить тыкву, добавить соль и включить программу «Молочная каша» на 30 минут. Варить, помешивая.
3. Сваренную тыкву вынуть шумовкой, слегка остудить и измельчить в блендере. Отвар процедить в отдельную посуду.
4. В чашу положить 1 ст. л. сливочного масла и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 20 минут. В разогретом масле обжарить муку до золотистого цвета, помешивая.
5. Добавить в чашу тыквенное пюре, разбавить отваром до нужной консистенции. Довести до кипения, посолить.
6. Подождать, пока суп перестанет кипеть. Влить сливки, желток, перемешать и оставить под крышкой еще на 5 минут.
7. При подаче посыпать зеленью петрушки. Подавать со сметаной и сухариками из белого хлеба.



Крем-суп из шампиньонов

Ингредиенты:

400 г свежих шампиньонов

1 луковица

1 л куриного бульона

100 мл жирных сливок

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками.
2. В чашу положить сливочное масло и мелко нарезанный лук. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С на 25 минут.
3. Обжарить лук до прозрачности. Добавить шампиньоны и продолжить обжаривание, периодически помешивая.
4. Когда весь сок выпарится, посыпать шампиньоны мукой и обжарить 1–2 минуты.
5. Тонкой струйкой влить в шампиньоны бульон, тщательно перемешивая. Добавить соль и перец. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 15 минут. Из готового супа вынуть 2 ст. л. ломтиков грибов и отложить для украшения.
6. Готовый суп слегка остудить и измельчить при помощи блендера до получения однородной консистенции. Добавить сливки, перемешать.
7. В каждую порцию при подаче положить несколько целых ломтиков грибов.



Суп из консервированного тунца с горошком

Ингредиенты:

1 банка тунца в собственном соку (180 г)

6 ст. ложек консервированного горошка

2 картофеля

1 небольшая морковь

1/2 луковицы

1 стебель сельдерея

1 ст. ложка растительного масла

2 душистых перца горошком

зелень укропа, сливочное масло и соль по вкусу

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке, лук и стебель сельдерея мелко нарезать.
2. В чашу налить растительное масло и пассировать овощи 5–6 минут на программе «Поджаривание». Затем добавить картофель, нарезанный кубиками, перемешать и готовить вместе 2–3 минуты.
3. Налить в чашу 1 л воды и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С и время 40 минут.
4. За 10 минут до окончания программы добавить тунца вместе с соком из банки, зелень укропа, зеленый горошек, перец и соль. Перемешать и варить до окончания программы.
5. В каждую порцию при подаче положить кусочек сливочного масла.

Уха из горбуши



Ингредиенты:

500 г горбуши

2 луковицы

1 картофель

1/2 моркови

1 стебель сельдерея

пучок зелени укропа

душистый черный перец
горошком, лавровый лист

соль по вкусу

ломтик лимона, оливки по вкусу

Приготовление:

1. Горбушу нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 1,5 л воды.
2. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 40 минут. Когда закипит, снять пену и положить ломтик лимона.
3. Через 10 минут после закипания положить в чашу нарезанный мелкими кубиками картофель, натертую на мелкой терке морковь, мелко нарезанный лук и сельдерея.
4. За 10 минут до окончания варки добавить перец, лавровый лист и соль.
5. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, положить в каждую порцию ломтик лимона и несколько оливок.



Холодный суп из йогурта и огурцов

Ингредиенты:

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

Приготовление:

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



Приятного аппетита!



Соус «Болоньезе»

При выборе говяжьего фарша обратите внимание на его цвет – он должен быть красным. Если вы покупаете говяжий фарш, покрытый полиэтиленовой пленкой, то ближе к середине упаковки цвет фарша становится более темным – так и должно быть. Это объясняется простым недостатком кислорода. После снятия полиэтилена качественный говяжий фарш приобретает естественный и однородный цвет.



Мясные блюда

Сколько бы ни спорили о том, насколько необходимо потребление мяса, факт его пользы остается явным. Мясо – это продукт, который не только компенсирует наши энергетические затраты, но и обеспечивает веществами, необходимыми для поддержания работоспособности организма. Мясо уникально своей энергоемкостью, сбалансированностью аминокислотного состава белков, наличием биологически активных веществ и высокой усвояемостью. К тому же мясо позволяет создать тысячи блюд, которые порадуют самых взыскательных гурманов.



Холодец из телятины

Ингредиенты:

| |
|---------------------------|
| ножка телячья 1 кг |
| 300 г филе говядины |
| 1 морковь |
| 1 луковица |
| 1 корень петрушки |
| 1 ст. л. желатина |
| 5-6 горошин черного перца |
| 2 лавровых листа |
| соль по вкусу |

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Ножку телячью вымыть и нарезать кусками, чтобы помещались в чашу.
3. Положить в чашу телятину и говядину, залить водой так, чтобы уровень воды был на 5–6 см выше мяса.
4. Включить программу «Холодец» на 3 часа. Когда закипит, снять пену.
5. За час до окончания программы добавить очищенные морковь, корень петрушки и луковицу целиком, лавровый лист и перец, посолить.
6. По окончании программы вынуть мясо и овощи из бульона, бульон процедить.
7. Телятину отделить от костей. Говядину и телятину перевернуть вместе в мясорубке. Выложить мясо в форму.
8. Бульон перелить в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
9. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форму.
10. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания.
11. При подаче перевернуть форму на блюдо, накрыть горячим полотенцем, чтобы холодец отстал от формы.
12. Украсить веточкой петрушки. Отдельно подать хрен и горчицу.

Холодец из свиных ножек и говяжьей грудинки



Ингредиенты:

| |
|--------------------------------|
| 1 свиная ножка (700 г) |
| 300 г говяжьей грудинки |
| 1 морковь |
| 1 стебель сельдерея |
| 1 корень петрушки |
| 3-4 зубчика чеснока |
| 5 шт. перца душистого горошком |
| 2 лавровых листа |
| соль по вкусу |

Приготовление:

1. Свиную ножку тщательно вымыть, разрубить пополам. Говяжью грудинку вымыть.
2. Положить мясо в чашу, налить воды таким образом, чтобы уровень воды был на 5–7 см выше мяса.
3. Включить программу «Холодец» на 4 часа. Когда закипит, снять пену.
4. За час до окончания варки добавить очищенные морковь, корень петрушки и стебель сельдерея целиком.
5. Добавить зубчики чеснока целиком, перец, лавровый лист, посолить.
6. По окончании программы вынуть мясо и овощи из бульона, бульон процедить.
7. Отделить мясо от костей, разорвать мясо на волокна и выложить в форму.
8. Бульон перелить в чашу, ложкой снять с поверхности жир.
9. Включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
10. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форме.
11. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания.
12. При подаче перевернуть форму на блюдо, накрыть горячим полотенцем, чтобы холодец отстал от формы. Отдельно подать хрен и горчицу.



Заливной говяжий язык

Ингредиенты:

| |
|--|
| говяжий язык (примерно 1 кг) |
| 1 луковица |
| 1 морковь |
| 1 ст. л. желатина |
| 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка |
| 3 шт. перца душистого горошком |
| 1 лавровый лист |
| соль по вкусу |

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Язык вымыть, положить в чашу, залить холодной водой таким образом, чтобы уровень воды был на 4–5 см выше языка.
3. Включить программу «Холодец» на 4 часа. Когда закипит, снять пену.
4. За час до окончания варки добавить очищенные и нарезанные крупно лук и морковь, добавить специи и соль.
5. По окончании программы вынуть язык и овощи из бульона. Сваренный язык обдать холодной водой и снять кожу. Бульон процедить.
6. Язык нарезать поперек волокон ломтиками, выложить на блюдо, украсить кружочками вареной моркови и зеленым горошком.
7. Бульон перелить в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
8. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном язык на блюдо.
9. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания.
10. Подавать с хреном, горчицей или майонезом.

Холодец из бычьих хвостов

Ингредиенты:

1,5 кг бычьих хвостов

1 морковь

1 луковица

1 стебель сельдерея

1 ст. ложка желатина

соль и перец по вкусу

вареное яйцо для украшения

Приготовление:

1. Замочить желатин в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Хвосты тщательно вымыть, порубить на куски, сложить в чашу.
3. Залить водой так, чтобы уровень воды был на 5-6 см выше уровня мяса. Включить программу «Холодец» на 3 часа. Когда бульон закипит, снять пену.
4. За час до окончания варки добавить очищенную морковь, стебель сельдерея и луковицу целиком, посолить.
5. По окончании программы вынуть хвосты из чаши, остудить, отделить мясо от костей. Мясо разобрать на волокна и выложить в форму. Украсить вареной морковью и кружочками вареного яйца. Бульон процедить.
6. Перелить бульон в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
7. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форме.
8. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания.
9. При подаче перевернуть форму на блюдо, накрыть горячим полотенцем, чтобы холодец отстал от формы. Подавать с хреном и горчицей.





Заливной кролик с черносливом

Ингредиенты:

- 4 лапки молодых кроликов
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 стакана белого сухого вина
- 50 г чернослива
- 1 ст. л. желатина
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Морковь очистить и нарезать мелкой соломкой, лук мелко нарезать.
2. Вино налить в миску, добавить чернослив, морковь, лук, соль и перец.
3. Замариновать в этой смеси кроличьи лапки на сутки.
4. Маринованные кроличьи лапки переложить в чашу, маринад слить. Овощи и чернослив положить в чашу, добавить 1 л воды и включить программу «Холодец» на 3 часа. Когда закипит, снять пену.
5. Замочить желатин в холодной воде (полстакана) до набухания.
6. По окончании программы вынуть лапки из чаши, отделить мясо от костей. Мясо разобрать на волокна и выложить в форму, украсить кружочками вареной моркови и черносливом. Бульон процедить.
7. Перелить бульон в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
8. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форме.
9. 10. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания.

Заливное мясное ассорти



Ингредиенты:

| |
|--|
| 2 куриные грудки |
| 150 г говядины на кости |
| 150 г свинины |
| 100 г ветчины |
| 1 морковь |
| 1 луковица |
| 1 ст. л. желатина |
| ломтик лимона и зелень петрушки для украшения |
| соль и перец по вкусу |

Приготовление:

1. Замочить желатин в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. В чашу положить куриные грудки, говядину, свинину и залить водой так, чтобы уровень воды был на 5-6 см выше уровня мяса. Включить программу «Холодец» на 2 часа. Когда закипит, снять пену.
3. Через час добавить очищенную морковь и лук целиком.
4. По окончании программы вынуть мясо из чаши (отделить говядину от кости). Мясо нарезать тонкими ломтиками и выложить в форму. Бульон процедить.
5. Ветчину нарезать ломтиками, вареную морковь нарезать соломкой. Выложить в форму.
6. Добавить ломтик лимона и мелко нарезанную зелень петрушки.
7. Перелить бульон в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
8. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форме.
9. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания.



Таджикский плов

Ингредиенты:

500 г баранины

40 г бараньего жира

500 г риса

1 морковь

1/2 луковицы

5 г сушеного барбариса

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

свежая зелень и соль по вкусу

Приготовление:

1. Баранину нарезать кусочками по 20–30 г.
2. В чашу положить мелко нарезанный бараний жир и включить программу «Поджаривание». Обжарить баранину до золотистой корочки. Добавить нарезанные соломкой морковь и лук и обжарить вместе 2–3 минуты, помешивая.
3. Добавить специи для плова, барбарис и обжарить вместе еще 7–8 минут.
4. Налить в чашу 200 мл воды, довести до кипения и проварить 10 минут.
5. Затем положить в чашу рис, добавить 500 мл воды, соль и включить программу «Плов» на 50 минут.
6. При подаче уложить рис горкой, сверху выложить мясо, посыпать рубленой зеленью.

Омлет со шпинатом и ветчиной

Ингредиенты:

4 яйца

1 мульти-стакан молока

100 г ветчины

50 г шпината

50 г сливочного масла

1/2 ч. л. базилика

соль по вкусу



Приготовление:

1. Ветчину нарезать кубиками 1x1 см, шпинат мелко порубить.
2. Яйца взбить с молоком и солью в отдельной миске.
3. Включить программу «Поджаривание», растопить в чаше масло и вылить яичную смесь в чашу, добавить ветчину, посыпать сверху шпинатом, солью и базиликом.
4. Закрыть крышку и готовить в течение 15 минут.
5. Готовый омлет выложить на тарелку, украсить листочками шпината.



Мясо по-мексикански

Ингредиенты:

400 г говяжьего фарша

600 г консервированной красной фасоли

250 г консервированных помидоров

1/3 красного острого перчика

2 луковицы

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. тмина

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук, помидоры и перчик мелко нарезать.
2. В чашу налить масло и включить программу «Поджаривание», обжарить лук в течение 5 минут.
3. Добавить фарш и обжаривать еще 10 минут.
4. Добавить фасоль, помидоры, острый перчик, сахар, тмин, соль и перец.
5. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 20 минут.

Рагу по-ирландски

Ингредиенты:

500 г шейки или окорока молодой баранины без костей

700 г картофеля

2 красные луковицы

1 ст. л. рубленой зелени тимьяна

2 ст. л. рубленой зелени петрушки

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по вкусу



Приготовление:

1. Срезать с мяса лишний жир и нарезать баранину кусочками 5 см.
2. Натереть мясо солью, черным перцем и выложить в чашу, смазанную растительным маслом.
3. Лук нарезать кольцами, картофель вымыть и нарезать вместе с кожурой кружочками.
4. Выложить овощи слоями на мясо, заканчивая картофельным слоем.
5. Посыпать зеленью тимьяна и половиной зелени петрушки. Залить 4 мульти-стаканами воды.
6. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 50 минут.
7. Готовое рагу выложить на блюдо, посыпать оставшейся зеленью петрушки.



Венгерский гуляш

Ингредиенты:

| |
|-------------------------------------|
| 600 г говядины |
| 3 помидора |
| 1 картофель |
| 2 болгарских красных перца |
| 300 г капусты белокочанной |
| 2 маленьких луковички |
| 3 зубчика чеснока |
| 3 мульти-стакана воды |
| 2 ст. л. растительного масла |
| 1 ч. л. базилика |
| 1/2 ч. л. тмина |
| 1/2 ч. л. майорана |
| 1 ст. л. молотой паприки |
| веточки зелени укропа и петрушки |
| соль, перец черный молотый по вкусу |

Приготовление:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками (30 г), чеснок, зелень и лук измельчить.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить мясо до румяной корочки.
3. Добавить лук, чеснок, тмин, майоран, паприку, соль и перец.
4. Влить 2 мульти-стакана воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час 30 минут.
5. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать ломтиками.
6. Картофель очистить и нарезать кубиками.
7. Болгарский перец очистить от семян и перегородок и нарезать соломкой.
8. Капусту мелко шинковать.
9. Через 45 минут с начала тушения добавить в чашу картофель, перец, капусту, помидоры, базилик и зелень, влить 1 мульти-стакан воды. Перемешать и продолжить приготовление до окончания программы.

Рагу по-испански

Ингредиенты:

| |
|-------------------------------------|
| 600 г копченой грудинки |
| 100 г салями |
| 150 г охотничьих колбасок |
| 3 болгарских перца разного цвета |
| 250 г маринованных огурчиков |
| 150 г маслин без косточек |
| 100 мл сливок жирностью 22% |
| 1 мульти-стакан говяжьего бульона |
| 1/4 ч. л. паприки |
| соль, перец черный молотый по вкусу |



Приготовление:

1. Нарезать все копчености небольшими кубиками, посыпать паприкой.
2. Выложить в чашу и включить программу «Поджаривание», обжарить в течение 5 минут.
3. Сладкий перец нарезать крупными брусочками, огурцы нарезать мелко соломкой.
4. Добавить к копченостям сладкий перец, огурцы и маслины, влить бульон и сливки.
5. Приправить по вкусу солью и перцем, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 20 минут.



Греческая мусака

Ингредиенты:

| |
|---|
| 400 г говяжьего фарша |
| 500 г картофеля |
| 1 луковица |
| 1 баклажан |
| 200 г консервированных помидоров в собственном соку |
| 4 зубчика чеснока |
| 2 мульти-стакана молока |
| 150 г натурального йогурта |
| 4 ст. л. тертого сыра |
| 1 яйцо |
| 1/3 мульти-стакана муки |
| 50 г сливочного масла |
| 6 ст. л. оливкового масла |
| по 1/2 ч. л. розмарина, тимьяна и мускатного ореха |
| соль, перец черный молотый по вкусу |

Приготовление:

1. Картофель нарезать кружочками, положить в чашу, залить горячей водой, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 140 °С на 15 минут.
2. Отваренный до полуготовности картофель выложить в отдельную посуду, воду слить.
3. В чашу положить сливочное масло, включить программу «Поджаривание» и обжарить муку до золотистого цвета, затем влить тонкой струйкой молоко, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, и проварить 1–2 минуты.
4. Соус вылить в миску. Добавить йогурт, яйцо, сыр, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.
5. Лук и чеснок порубить. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить лук и чеснок в течение 5 минут.
6. Добавить фарш и специи и прожарить все вместе в течение еще 5 минут.
7. Положить помидоры, посолить, поперчить, закрыть крышку и продолжить приготовление еще 15 минут.
8. Выложить в чашу слоями картофель, фарш с овощами и баклажаны.
9. Залить соусом, закрыть крышку и включить программу «Выпечка» 50 минут.

Жаркое из рубленого мяса



Ингредиенты:

800 г свинины

2 луковицы

5 клубней картофеля

300 г шампиньонов

200 г майонеза

100 г полутвердого сыра

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, мясо и картофель нарезать кубиками, шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, сыр натереть на мелкой терке.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить лук в течение 7 минут.
3. Добавить мясо и обжаривать вместе еще 5–7 минут.
4. На мясо выложить картофель, посолить, поперчить.
5. Сверху выложить шампиньоны, налить в чашу 3 мульти-стакана воды (или мясного бульона).
6. Залить сверху майонезом и посыпать тертым сыром.
7. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут.



Карри из баранины с луком

Ингредиенты:

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

Приготовление:

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

Лечо по-венгерски

Ингредиенты:

6 красных болгарских перцев

6 помидоров

400 г копченой колбасы

2 луковицы

3 яйца

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. рубленой петрушки

соль, перец черный молотый по вкусу



Приготовление:

1. Лук нарезать полукольцами, перец нарезать тонкой соломкой.
2. Помидоры и колбасу нарезать кубиками.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить лук до золотистого цвета.
4. Добавить перцы и колбасу.
5. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 25 минут.
6. Добавить в чашу помидоры, посолить по вкусу.
7. Яйца взбить вилкой в отдельной миске, влить в лечо, перемешать и прогреть в течение 4–5 минут на программе «Поджаривание».
8. Готовое блюдо посыпать рубленой петрушкой. Подавать горячим.



Чили кон карне

Ингредиенты:

| |
|---------------------------------------|
| 800 г говядины |
| 800 г помидоров |
| 3 мульти-стакана сухой красной фасоли |
| 1 луковица |
| 3 зубчика чеснока |
| 1 болгарский красный перец |
| 1/2 острого красного перчика |
| 1 ст. л. муки |
| 3 ст. л. томатного пюре |
| 3 ст. л. оливкового масла |
| соль, перец черный молотый по вкусу |

Приготовление:

1. Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 6–8 часов, затем промыть, залить свежей водой, включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С и время 30 минут. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг.
2. Лук, чеснок и острый красный перец мелко измельчить.
3. Помидоры и красный перец нарезать дольками, говядину нарезать кусочками около 1 см.
4. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить мясо при открытой крышке в течение 8–10 минут. Выложить в миску.
5. Лук и чеснок обжарить в том же масле в течение 3–4 минут, не закрывая крышку.
6. Добавить мясо, фасоль, посыпать мукой, перемешать.
7. Влить 300 мл воды, добавить помидоры, перец и томатное пюре.
8. Приправить солью и перцем, перемешать и включить программу «Тушение» на 45 минут.

Филе баранины по-ирански

Ингредиенты:

400 г филе молодой баранины

40 г бараньего сала

2 яблока

1 луковица

3 зубчика чеснока

цедра половины лимона

1 ч. л. муки

1 ч. л. порошка карри

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук и чеснок измельчить, мясо нарезать крупными кубиками, сало – маленькими кубиками.
2. В чашу положить сало и включить программу «Поджаривание». Обжарить сало до золотистой корочки.
3. Добавить лук и чеснок, посыпать карри и готовить в течение 6 минут. Переложить в миску.
4. В чашу положить мясо и обжаривать в течение 10 минут.
5. Посыпать мясо мукой, перемешать.
6. Добавить нарезанные соломкой яблоки, лимонную цедру, обжаренные лук и чеснок, приправить солью и перцем.
7. Влить 2 мульти-стакана горячей воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут.





Говядина с черносливом

Ингредиенты:

| |
|-------------------------------------|
| 400 г говядины |
| 2 луковицы |
| 1 морковь |
| 2 зубчика чеснока |
| 3 картофеля |
| 200 г чернослива |
| 2 ст. л. растительного масла |
| 1 ст. л. муки |
| 1 лавровый лист |
| пучок зелени петрушки |
| соль, перец черный молотый по вкусу |

Приготовление:

1. Говядину нарезать кубиками, лук и чеснок порубить.
2. Морковь нарезать кубиками, картофель – брусочками.
3. Говядину посолить, поперчить. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить говядину в течение 10 минут, перемешивая.
4. Добавить в чашу лук, морковь, картофель, чеснок, чернослив, лавровый лист и 3 мульти-стакана воды.
5. Муку тщательно развести в 1 мульти-стакане воды, вылить в чашу.
6. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут.
7. Готовое блюдо украсить петрушкой.

Баранина молодая с рисом и мятой по-арабски

Ингредиенты:

500 г мяса барашка

1 стакан риса

свежая зелень мяты

черный молотый перец и соль
по вкусу



Приготовление:

1. Рис вымыть и выложить на сито, чтобы стекла вода.
2. Баранину вымыть и нарезать крупными кусками. Положить в чашу и залить водой так, чтобы уровень воды был на 2 см выше мяса.
3. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 1 час. Когда бульон закипит, снять пену.
4. Сваренное мясо выложить на тарелку, бульон процедить.
5. Положить в чашу рис, сверху выложить мясо, залить 2 стаканами бульона, посыпать зеленью мяты, перцем, посолить.
6. Включить программу «Плов» на 30 минут. Во время приготовления не перемешивать.



Бигос по-старопольски

Ингредиенты:

| |
|--------------------------------------|
| 200 г копченой грудинки |
| 200 г охотничьих колбасок |
| 300 г белокочанной капусты |
| 300 г квашеной капусты |
| 1 морковь |
| 1 луковица |
| 2 мульти-стакана мясного бульона |
| 1 ч. л. майорана |
| 2 ч. л. базилика |
| черный молотый перец и соль по вкусу |

Приготовление:

1. Колбасу и грудинку нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарезать, морковь нарезать соломкой, свежую капусту нашинковать.
2. Квашеную капусту промыть и отжать.
3. В чашу положить грудинку и включить программу «Поджаривание». Когда начнет вытапливаться жир, добавить колбаски и слегка обжарить.
4. Добавить лук и морковь, закрыть крышку и готовить еще 3-4 минуты.
5. Добавить свежую и квашеную капусту, майоран, базилик, перемешать, посолить, поперчить.
6. Залить бигос бульоном, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут.



Говяжья печень в белом вине

Ингредиенты:

400 г говяжьей печени

1/2 мульти-стакана сухого белого вина

1 луковица

3 зубчика чеснока

3 ст. л. растительного масла

1 ст. л. панировочных сухарей

по 1/2 ч. л. тмина и корицы

красный молотый перец и соль по вкусу

1 ст. л. рубленой зелени

Приготовление:

1. Печень очистить от протоков и пленки, нарезать кубиками.
2. В чашу налить 2 ст. л. растительного масла и включить программу «Поджаривание». Обжарить печень в хорошо разогретом масле течение 5 минут. Посолить, поперчить, переложить в отдельную посуду.
3. Лук и чеснок мелко нарезать. Добавить в чашу еще 1 ст. л. растительного масла и обжарить лук и чеснок в течение 5 минут.
4. Посыпать тмином, корицей, красным перцем, посолить.
5. Влить в чашу 1 мульти-стакан горячей воды, вино, довести до кипения и кипятить 3–4 минуты.
6. Положить в чашу печень, посыпать сухарями и зеленью.
7. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут.



Соус «Болоньезе»

Ингредиенты:

| |
|--------------------------------------|
| 500 г говяжьего фарша |
| 1 морковь |
| 1 луковица |
| 2 веточки зелени сельдерея |
| 2 зубчика чеснока |
| 250 г томатного пюре |
| 1 веточка шалфея или тимьяна |
| 1 веточка розмарина |
| 2 ст. л. оливкового масла |
| 100 мл красного сухого вина |
| 2 мульти-стакана воды |
| 1 лавровый лист |
| 50 г сливочного масла |
| черный молотый перец и соль по вкусу |

Приготовление:

1. Морковь натереть на мелкой терке, измельчить сельдерей, лук и чеснок.
2. В чашу налить оливковое масло и положить сливочное масло. Включить программу «Поджаривание».
3. Добавить лавровый лист, шалфей и измельченные овощи, слегка обжарить в течение 5–6 минут.
4. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить при открытой крышке, помешивая и разминая мясные комочки, чтобы получилась однородная консистенция и выпарилась вся жидкость.
5. Влить красное вино и готовить при открытой крышке, пока вино не выпарится.
6. Добавить томатное пюре, воду, веточку розмарина, перемешать.
7. Закрывать крышку и включить программу «Тушение» на 30 минут.
8. Готовый соус подавать к пасте или использовать при приготовлении лазаньи.

Рис со свинойной по-сербски



Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать.
2. В чашу налить половину растительного масла и включить программу «Поджаривание». Обжарить мясо с овощами в хорошо разогретом масле в течение 4–5 минут. Выключить.
3. Добавить в чашу паприку и томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, влить мясной бульон и включить программу «Тушение» на 25 минут.
4. Перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, очистить, нарезать колечками. Рис промыть и откинуть на дуршлаг.
5. Перец и лук-порей смешать в миске, чуть подсолить, влить оставшееся масло, хорошо перемешать.
6. Выложить овощи и рис в чашу, перемешать с мясом и включить программу «Рис» на 25 минут.
7. При подаче посыпать зеленью.



Совет от шеф-повара

Рагу из индейки

Рагу из индейки можно подавать к столу с лапшой, украсив зеленью.



Блюда из птицы

Уже давно известно, насколько полезны, питательны и естественно вкусны блюда из птицы. По содержанию белка птица не уступает говядине и свинине, жиров в ней минимальное количество, а готовится она намного быстрее. Запеченное, тушеное, отварное мясо курицы и индейки легко переваривается, однако и легко насыщает. Блюда из птицы также популярны во всем мире благодаря его минимальной калорийности – именно поэтому его широко используют в диетическом питании.



Салат из индейки и йогурта

Ингредиенты:

250 г натурального йогурта

цедра 1 апельсина

350 г мяса индейки

100 г кураги

150 г помидоров

1 красное яблоко

50 г соленого арахиса

85 г рукколы

черный молотый перец и соль по вкусу

Приготовление:

1. Отварное мясо индейки нарезать мелкими кубиками, курагу нарезать тонкими полосками.
2. Помидоры и яблоки очистить от семян и мелко нарезать, добавить нашинкованную рукколу, соленый арахис, цедру апельсина.
3. Объединить все продукты и залить соусом из йогурта и апельсинового сока, посолить и поперчить по вкусу.



Студень из куриных потрошков

Ингредиенты:

1 кг куриных потрохов

1 куриная грудка

1 ст. л. желатина

1 луковица

1 морковь

черный молотый перец и соль по вкусу

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Куриные потроха тщательно промыть, положить в чашу, залить водой так, чтобы уровень воды был на 3 см выше мяса. Включить программу «Холодец» на 2 часа.
3. Когда бульон закипит, снять пену. Через час положить в чашу куриную грудку, луковицу и очищенную морковь целиком, добавить соль и перец.
4. Сваренное мясо вынуть из бульона, охладить и мелко нарезать. Выложить в форму. Украсить кружочками вареной моркови и зеленью.
5. Бульон процедить, перелить в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
6. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форме.
7. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.



Заливное из курицы с перепелиными яйцами

Ингредиенты:

курица (1 кг)

1 ст. л. желатина

1 луковица

1 морковь

8 перепелиных яиц, сваренных вкрутую

лавровый лист, черный молотый перец и соль по вкусу

зелень петрушки

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Курицу нарезать крупными кусками, положить в чашу, залить водой так, чтобы уровень воды был на 3 см выше мяса. Включить программу «Холодец» на 1 час 30 минут.
3. Когда бульон закипит, снять пену. Через час положить в чашу луковицу и очищенную морковь целиком, добавить лавровый лист, соль и перец.
4. Сваренную курицу вынуть из бульона, охладить, отделить мясо от костей. Мясо разобрать на волокна и выложить в форму. Украсить перепелиными яйцами, морковь и мелко нарезанной зеленью петрушки.
5. Бульон процедить, перелить в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
6. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форме.
7. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.



Печеные цыплята с пармезаном

Ингредиенты:

пара куриных окорочков с кожей

1 яйцо

2 ст. л. нежирного молока

80 г тертого пармезана

1/2 мульти-стакана панировочных сухарей

1 ч. л. орегано

1/2 ч. л. паприки

2 ст. л. оливкового масла

черный молотый перец и соль по вкусу

Приготовление:

1. Окорочка промыть, если крупные – разрезать пополам.
2. Яйцо и молоко смешать.
3. Пармезан, панировочные сухари, орегано и паприку перемешать в отдельной миске. Поперчить.
4. Окорочка обмакнуть в яйцо, затем обвалять в сухарях со специями.
5. Выложить в смазанную маслом чашу, сбрызнуть сверху оливковым маслом.
6. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут. Готовить, не переворачивая.



Куриные грудки с имбирем

Ингредиенты:

| |
|--------------------------|
| 2 куриные грудки |
| 3 перышка зеленого лука |
| 1 ст. л. тертого имбиря |
| 1 ч. л. соевого соуса |
| 6 зубчиков чеснока |
| 4 ч. л. оливкового масла |
| 3 веточки кинзы |

Приготовление:

1. Куриные грудки промыть, нарезать тонкими ломтиками, чеснок, кинзу и лук измельчить.
2. В отдельной посуде смешать лук, тертый имбирь, чеснок, оливковое масло и соевый соус.
3. Натереть полученной смесью кусочки куриной грудки.
4. Положить в чашу куриные грудки, закрыть крышку и включить программу «Поджаривание». Обжарить грудки в течение 5 минут.
5. Открыть крышку, перевернуть кусочки и продолжить обжаривание еще 5 минут при открытой крышке.
6. Влить 1/2 стакана воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 25 минут.
7. По желанию можно добавить 1 ст. л. муки, чтобы соус загустел.



Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе

Ингредиенты:

| |
|--------------------------------------|
| 120 г фетучини |
| 170 г куриных грудок |
| 1 ст. л. муки |
| 150 г белых грибов |
| 50 г нежирной сметаны |
| 50 мл куриного бульона |
| 1 зубчик чеснока |
| 1/2 ч. л. шалфея |
| 3 перышка зеленого лука |
| черный молотый перец и соль по вкусу |

Приготовление:

1. Отварить фетучини, как указано на упаковке. Откинуть на дуршлаг.
2. Смешать в миске сметану и муку.
3. Помешивая, постепенно влить бульон, добавить шалфей и черный молотый перец.
4. Куриные грудки нарезать небольшими полосками, посолить.
5. Грибы тонко нарезать, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
6. В чашу положить грудки, грибы, зеленый лук и чеснок, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 25 минут.
7. Добавить сметанную смесь, перемешать. Включить программу «Поджаривание» и продолжить приготовление при открытой крышке до загустения соуса, помешивая.
8. При подаче выложить соус на фетучини.



Курица на шпажках с соусом из натурального йогурта

Ингредиенты:

| |
|---|
| 3 куриные грудки |
| 3 ст. л. соевого соуса |
| 1 ч. л. растительного масла |
| сок и цедра 1 лимона |
| 150 г натурального йогурта |
| 1/4 огурца |
| базилик, черный молотый перец и соль по вкусу |

Приготовление:

1. Мясо курицы нарезать маленькими кусочками
2. Огурец натереть на крупной терке, зелень базилика мелко нарезать. Оставить несколько листиков базилика для украшения.
3. В отдельной посуде смешать соевый соус, масло, сок и цедру половины лимона, перец и соль. Положить в смесь кусочки курицы, хорошо перемешать.
4. Положить кусочки курицы в чашу и включить программу «Поджаривание». Обжарить курицу, помешивая, в течение 8–10 минут.
5. Для соуса смешать в миске натуральный йогурт, огурец, базилик, оставшийся сок лимона и цедру. Приправить солью и перцем.
6. На каждый кусок грудки положить листик базилика, закрепить шпажкой. Отдельно подать соус.

Примечание:

Закваску для приготовления йогурта можно приобрести в любой аптеке.

Тропическая индейка

Ингредиенты:

500 г грудки индейки

1 морковь

150 г стручкового гороха

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. белого сухого вина

500 г консервированных ананасов

1 ч. л. мяты

1 ч. л. сахара

черный молотый перец и соль
по вкусу

Приготовление:

1. Морковь нарезать соломкой, стручки гороха разрезать поперек.
2. Филе индейки нарезать небольшими ломтиками, ананас нарезать кубиками 1–1,5 см.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить морковь в течение 5 минут с закрытой крышкой.
4. Открыть крышку и обжаривать еще 2 минуты, помешивая.
5. Добавить горох и обжаривать все вместе еще 3 минуты.
6. Выложить овощи в отдельную посуду.
7. В чашу положить кусочки индейки, посолить, поперчить и обжаривать в течение 7 минут с каждой стороны. Затем влить 1/2 мульти-стакана воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 50 минут.
8. По окончании программы добавить кусочки ананаса, мяту, сахар и сироп из банки с ананасами.
9. Включить программу «Поджаривание» и довести блюдо до кипения.
10. Добавить горох с морковью, перемешать, и тушить еще 5 минут.





Рагу овощное с курицей

Ингредиенты:

| |
|--------------------------------------|
| 500 г куриного филе |
| 1 средняя морковь |
| 1 луковица |
| 1 красный болгарский перец |
| 8 небольших клубней картофеля |
| 1/2 мульти-стакана сметаны |
| 1 ст. л. майонеза |
| 4 маринованных огурца |
| 2 ст. л. растительного масла |
| черный молотый перец и соль по вкусу |

Приготовление:

1. Мелко нарезать морковь, лук, болгарский перец и картофель. Индейку нарезать кубиками 1,5–2 см.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить лук, морковь и перец в течение 5 минут при открытой крышке.
3. Добавить мясо и обжаривать все вместе, помешивая, в течение 7 минут.
4. Добавить майонез, сметану, 1/2 мульти-стакана воды, картофель, мелко нарезанные маринованные огурцы, соль и перец.
5. Тщательно перемешать, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 45 минут.

Куриные котлеты с сыром на пару

Ингредиенты:

500 г куриного фарша

200 г сыра

150 г сливочного масла

1/2 стакана панировочных сухарей

зелень петрушки

черный молотый перец и соль по вкусу



Приготовление:

1. Сыр и сливочное масло натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Сформовать небольшие шарики, оставить их в морозилке на 5 минут.
2. Фарш посолить, добавить специи.
3. Слепить из фарша котлеты. В каждую лепешку фарша положить шарик сырной массы. Обвалять котлеты в панировочных сухарях.
4. В чашу мультиварки налить 1 л воды, сверху установить лоток для приготовления на пару, выложить в лоток котлеты.
5. Закрыть крышку и включить программу «Варка на пару» на 35 минут. Включить режим «Варка на пару» и готовить 35 минут.



Рулетики из куриного филе с черносливом

Ингредиенты:

300 г куриного филе

200 г чернослива

1 морковь

1 луковица

1 ст. л. растительного масла

смесь специй (майоран, шалфей, розмарин, базилик, тимьян)

черный молотый перец и соль по вкусу

Приготовление:

1. Филе курицы нарезать широкими ломтиками, аккуратно отбить, поперчить, посолить и посыпать специями.
2. Лук и морковь мелко нарезать. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить лук с морковью в течение 5 минут.
3. На каждый ломтик курицы положить 1 ст. л. обжаренных овощей, одну ягоду чернослива. Свернуть филе рулетиком и закрепить зубочисткой.
4. В чашу мультиварки налить 1 л воды, сверху установить лоток для приготовления на пару, выложить рулетики в лоток. Закрывать крышку и включить программу «Варка на пару» на 30 минут.

Куриные наггетсы

Ингредиенты:

500 г куриной грудки без кожи

2 яйца

1/2 стакана панировочных
сухарей

1/4 стакана муки

1 ч. л. растительного масла

1/2 ч. л. сушеной зелени орегано

соль и перец черный молотый
по вкусу

Приготовление:

1. Грудку вымыть, обсушить и нарезать прямоугольными кусочками длиной 4–5 см и толщиной 2 см, посолить.
2. Муку смешать с орегано и высыпать в полиэтиленовый пакет. Положить в пакет кусочки курицы и как следует потрясти, чтобы мясо равномерно покрылось мукой.
3. Яичные белки отделить от желтков. Взбить белки вилкой. В отдельную тарелочку высыпать панировочные сухари.
4. Чашу мультиварки смазать растительным маслом и включить программу «Мультиповар», задать температуру 150 °С на 20 минут.
5. Каждый кусочек грудки окунуть во взбитые белки, затем запанировать в сухарях и выложить в чашу в один слой.
6. Готовить под крышкой, следить, чтобы наггетсы не подгорели. Подавать с кетчупом или соусом для барбекю.



Утиная печень в винном соусе

Ингредиенты:

| |
|---------------------------------|
| 500 г утиной печени |
| 1 луковица |
| 100 мл красного сухого вина |
| 3 ст. л. светлого соевого соуса |
| 1 ч. л. винного уксуса |
| 1 ст. л. сахара |
| 2 ст. л. растительного масла |
| перец черный молотый |

Приготовление:

1. Печень вымыть, очистить от пленок и протоков и нарезать небольшими равными кусочками. Смешать печень с соевым соусом и оставить на полчаса.
2. Лук нарезать полукольцами. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Слегка обжарить лук, помешивая.
3. Добавить сахар и, интенсивно помешивая, обжарить лук до румяного цвета. Выложить в отдельную посуду.
4. Выложить в то же масло печень, стряхнув с нее соевый соус. Обжарить, помешивая, 4–5 минут. Выложить в отдельную посуду.
5. В чашу налить вино, добавить уксус, перец, перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С и время 15 минут.
6. В кипящий соус высыпать печень, перемешать и готовить под крышкой до окончания программы.
7. Готовую печень выложить на блюдо, сверху посыпать поджаренным луком.



Бефстроганов из куриной печени

Ингредиенты:

500 г куриной печени

1/2 луковицы

1 ч. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. муки

1 стакан сметаны

1/2 стакана молока

зелень петрушки

лавровый лист, душистый перец горошком, соль по вкусу

Приготовление:

1. Печень вымыть, очистить от пленок и нарезать небольшими равными кусочками. Положить печень в миску, залить холодным молоком и поставить в холодильник на 1 час. Затем молоко слить, печень обмыть и обсушить.
2. Лук нарезать полукольцами. В чашу налить растительное масло, выложить ровным слоем лук и обжарить в программе «Поджаривание» в течение 10 минут.
3. Выложить печень на лук, подождать 2 минуты, затем посолить, перемешать и обжаривать, пока не выпарится почти весь сок. Следить за тем, чтобы печень не зажарилась, иначе она будет жесткой.
4. Посыпать печень мукой, тщательно перемешать, затем добавить сметану, томатную пасту, лавровый лист и душистый перец и снова хорошо перемешать.
5. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 15 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать с картофельным пюре.



Гусиные шкварки с луком

Ингредиенты:

500 г гусиного жира с кожей

3 луковицы

перец черный и красный молотый
по вкусу

соль по вкусу

Приготовление:

1. Гусиную кожу нарезать кусочками по 30 г, посолить и положить в чашу.
2. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 140 °С на 20 минут. Обжаривать шкварки, периодически помешивая, чтобы не подгорели.
3. Когда шкварки зарумянятся, посолить, посыпать перцем, добавить мелко нарезанный лук и продолжить обжаривание, помешивая.
4. При подаче полить горячим гусиным жиром.



Индийский плов с курицей

Ингредиенты:

Для маринада:

2 ст. л. меда

3 ст. л. соевого соуса

Для плова:

6 куриных крылышек

1 стакан длиннозерного риса

1/2 луковицы

2 зубчика чеснока

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла


1/2 ч. л. карри

1/2 ч. л. сушеного молотого кориандра

перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление:

1. Приготовить маринад. Для этого смешать мед, 1 растертый зубчик чеснока, соевый соус и перец.
2. Крылышки вымыть, залить маринадом и поставить на ночь в холодильник.
3. Рис промыть холодной проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Лук мелко нарезать и обжарить в хорошо разогретом масле до прозрачности, постоянно помешивая.
5. Крылышки вынуть из маринада, обсушить и обжарить вместе с луком, периодически помешивая, до образования равномерной румяной корочки.
6. В конце обжаривания добавить томатную пасту, 1 растертый зубчик чеснока, перемешать, налить 2/3 стакана воды. Оставить покипеть 2–3 минуты.
7. Всыпать в чашу рис, налить еще 1 стакан подсоленной воды, добавить карри и кориандр, перемешать и оставить кипеть при открытой крышке 7–8 минут.
8. Затем закрыть крышку и включить программу «Плов» на 20 минут. По окончании приготовления оставить под крышкой еще на 5–10 минут.



**Красная рыба
в сливочно-грибном соусе**

Лучше всего покупать живую рыбу. В этом случае Вы можете быть абсолютно уверены в ее свежести. Определить ее можно по чистым глазам, не затянутой серой пленкой, влажному хвосту, бордовым жабрам и отсутствию душка. При этом поверхность тела рыбы должна быть блестящей и чистой, а мякоть – плотной и эластичной.

Совет от шеф-повара



Рыбные блюда

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



Карп в желе

Ингредиенты:

карп весом 1 кг

1 луковица

1 стебель сельдерея

1 ст. л. желатина

лавровый лист, душистый перец
горошком

соль по вкусу

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Карпа выпотрошить, удалить чешую. Отрезать плавники и голову, удалить жабры.
3. В чашу положить подготовленную тушку карпа, плавники и голову. Налить 1,5 л воды.
4. Включить программу «Холодец» на 1 час 30 минут.
5. Когда закипит, снять пену, добавить соль.
6. Через 20 минут тушку карпа вынуть шумовкой. Положить в чашу луковицу, разрезанную пополам, стебель сельдерея, перец, лавровый лист и ломтик лимона. Варить до окончания программы.
7. Из остывшей тушки карпа тщательно вынуть все кости. Выложить рыбу в форму.
8. Бульон процедить, перелить в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
9. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном рыбу в форме.
10. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.

Заливное из морского окуня



Ингредиенты:

| |
|---------------------------------------|
| 1 кг морского окуня |
| 1 луковица |
| 1 морковь |
| 1 корень петрушки |
| 1 ст. л. желатина |
| 1 ч. л. соли |
| лавровый лист |
| черный душистый перец горошком |
| зелень петрушки и лимон для украшения |

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать голову.
3. В чашу положить тушку рыбы, голову и налить воды таким образом, чтобы уровень воды был на 2 см выше рыбы.
4. Включить программу «Холодец» на 1 час 30 минут.
5. Когда закипит, снять пену и положить в чашу очищенный лук и коренья целиком, добавить перец и лавровый лист.
6. Через 20 минут филе рыбы вынуть, отделить мясо от костей, снять кожу. Кожу и кости положить обратно в чашу, посолить и продолжить варку до окончания программы.
7. Выложить филе рыбы в форму, украсить ломтиком лимона и зеленью петрушки.
8. Бульон процедить, перелить в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
9. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном рыбу в форме.
10. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.



Сом заливной

Ингредиенты:

| |
|-------------------------|
| сом (кусок весом 1 кг) |
| 1/2 лимона |
| 2 ст. л. желатина |
| 1 ч. л. соли |
| пучок зелени укропа |
| перец душистый горошком |

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Кусок тушки сома тщательно вымыть.
3. Налить в чашу 1,5 л воды, добавить соль и включить программу «Холодец» на 30 минут.
4. Когда закипит, опустить в воду кусок сома целиком, добавить лимон, укроп и перец.
5. Когда снова закипит, снять пену и варить до окончания программы.
6. Сваренную рыбу вынуть из чаши, охладить, отделить мякоть от костей. Рыбу выложить в форму, украсить ломтиком лимона и веточкой укропа.
7. Бульон процедить, перелить в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
8. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном рыбу в форме.
9. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.



Семга с лимонным соусом

Ингредиенты:

| |
|----------------------------|
| 180 г филе семги |
| 250 мл белого сухого вина |
| 1 луковица |
| 1 лимон |
| 3 горошины черного перца |
| 1/2 ч. л. оливкового масла |
| 1 ст. л. молока |
| 1 ст. л. майонеза |
| 1 ч. л. лимонного сока |
| 2 веточки петрушки, укропа |

Приготовление:

1. Выжать сок из лимона. Оставить 1 ч. л. для соуса.
2. Лук нарезать кольцами, укроп измельчить.
3. В чашу налить 2 мульти-стакана воды, положить лук, черный перец, влить вино и лимонный сок.
4. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 20 минут.
5. Приготовить соус. В маленькой миске смешать оливковое масло с чайной ложкой лимонного сока.
6. Добавить майонез и взбить венчиком.
7. Продолжая взбивать, добавить молоко.
8. Положить семгу в бульон, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 140 °C на 10 минут.
9. Выложить рыбу на тарелку, посыпать укропом, полить соусом и украсить веточкой петрушки.



Красная рыба в сливочно-грибном соусе

Ингредиенты:

| |
|-------------------------------------|
| 2 стейка семги (лосося, форели) |
| 2 ч. л. оливкового масла |
| 2 ч. л. лимонного сока |
| 150 г шампиньонов |
| 1 луковица |
| 1/2 мульти-стакана нежирных сливок |
| 1/2 мульти-стакана молока |
| 1 ст. л. муки |
| веточка укропа |
| 2 ст. л. растительного масла |
| соль, перец черный молотый по вкусу |
| щепотка кориандра |
| щепотка паприки |
| щепотка базилика |

Приготовление:

1. Рыбу вымыть, обсушить, натереть солью и перцем.
2. Смазать рыбу оливковым маслом и полить лимонным соком.
3. Лук мелко нарезать, шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать пластинками.
4. Выложить в смазанную маслом чашу рыбу, лук, грибы, влить молоко.
5. Добавить рубленую зелень укропа, посолить, поперчить.
6. Закрывать крышку и включить программу «Тушение» на 20 минут.
7. Сливки смешать с кориандром, паприкой и базиликом.
8. Влить сливки со специями и включить программу «Поджаривание». Готовить в течение 5 минут, не закрывая крышку.
9. Добавить муку, аккуратно перемешать ее с овощами, чтобы соус загустел.
10. Закрывать крышку и оставить на 5 минут в режиме «Поддержание температуры».

Запеченная рыба с перцем

Ингредиенты:

| |
|-------------------------------------|
| 2 стейка лосося |
| 1/2 ч. л. тимьяна |
| 1/2 лимона |
| 1 луковица |
| 2 ст. л. оливкового масла |
| 1 зеленый болгарский перец |
| 100 г тертого сыра |
| 1 ст. л. рубленой зелени укропа |
| соль, перец черный молотый по вкусу |

Приготовление:

1. Филе лосося вымыть, обсушить, посыпать тимьяном, поперчить.
2. Лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками, удаляя семена.
3. Лук нарезать кольцами, чеснок мелко порубить, перец нарезать кольцами.
4. На дно чаши выложить фольгу, смазать ее 1 ст. л. масла.
5. Выложить кружочки лимона, лук, рыбу, посолить, сверху выложить кольца сладкого перца.
6. Фольгу завернуть, закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут.
7. Сыр натереть на крупной терке.
8. По окончании программы развернуть фольгу, посыпать рыбу сыром, закрыть крышку и оставить в режиме «Поддержание температуры» на 5–7 минут.
9. Подавать на стол без лимона и лука, посыпать укропом.





Форель с картофелем на пару

Ингредиенты:

- 1 форель
- 1 луковица
- 200 г сметаны
- 6 клубней картофеля
- соль и специи по вкусу

Приготовление:

1. Очистить рыбу, удалить кости и нарезать небольшими кусочками.
2. Посыпать рыбу солью. Нарезать лук кольцами, добавить к нему баночку сметаны средней жирности и положить в этот маринад рыбу на 30 минут.
3. Картофель разрезать пополам.
4. Налить в чашу воду до отметки 4, положить картофель. Сверху установить лоток для приготовления на пару, положить в него рыбу.
5. Закрыть крышку и включить программу «Варка на пару» на 35 минут.

Паэлья с морепродуктами



Ингредиенты:

| |
|---|
| 500 г коктейля из морепродуктов |
| 1/2 мульти-стакана оливкового масла |
| 1 луковица |
| 3 мульти-стакана риса «Валенсия» |
| 1 ч. л. соли |
| 2 мульти-стакана томатного пюре |
| 1,5 мульти-стакана замороженного зеленого горошка |
| 1/2 зеленого болгарского перца |
| 1/2 красного болгарского перца |
| 1/4 лимона |
| 1/2 ч. л. шафрана |
| соль, перец черный молотый по вкусу |

Приготовление:

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



Тефтели из трески с томатом

Ингредиенты:

| |
|--------------------------------------|
| 500 г рыбного фарша (треска) |
| 1 яйцо |
| 2 ст. л. муки |
| 2 ст. л. тертого сыра Маасдам |
| 1 луковица |
| 2 дольки чеснока |
| 3-4 перышка зеленого лука |
| 2 ст. л. томатной пасты |
| 2 ст. л. растительного масла |
| 1 крупный помидор |
| лавровый лист |
| черный молотый перец и соль по вкусу |

Приготовление:

1. В фарш добавить мелко нарезанный зеленый лук, яйцо, муку, тертый сыр и соль. Тщательно вымесить.
2. В чашу налить растительное масло, положить мелко нарезанный репчатый лук и измельченный чеснок и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С на 15 минут. Обжарить лук и чеснок, помешивая, в течение 5 минут.
3. Добавить томатную пасту, перемешать и обжаривать 2 минуты.
4. Добавить мелко нарезанный помидор (предварительно снять кожицу) и продолжить обжаривание до окончания программы.
5. В конце варки добавить 1 стакан воды, сахар и соль, положить лавровый лист, перемешать.
6. Из фарша слепить тефтели величиной с грецкий орех, выложить в соус и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 15 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

Жаркое из судака

Ингредиенты:

| |
|---|
| 500 г филе судака |
| 100 мл растительного масла |
| 2 луковицы |
| 3 ст. л. томатной пасты |
| 5-6 зубчиков чеснока |
| 250 мл рыбного бульона |
| зелень петрушки |
| перец душистый горошком, лавровый лист, красный молотый перец |
| соль по вкусу |

Приготовление:

1. Филе судака нарезать порционными кусками, посолить.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить рыбу до золотистого цвета. Выложить.
3. В том же масле слегка обжарить мелко нарезанный лук. Затем добавить томатную пасту и красный перец.
4. Влить бульон, размешать и довести соус до кипения. Выключить программу.
5. Положить в чашу растертый чеснок, зелень, лавровый лист и душистый перец. Выложить рыбу.
6. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 125°C и время 10 минут. Подавать с отварным картофелем.





Кассероль из форели с моцареллой

Ингредиенты:

| |
|--------------------------|
| 200 г филе форели |
| 100 г длиннозерного риса |
| 100 мл сливок |
| 100 г сыра Моцарелла |
| 1 ч. л. сливочного масла |
| 1 ч. л. лимонной цедры |
| соль, перец по вкусу |

Приготовление:

1. В чашу налить стакан воды, положить промытый рис и включить программу «Рис» на 20 минут. Сваренный рис выложить на тарелку.
2. Чистую чашу смазать сливочным маслом, выложить нарезанное кубиками филе форели, слегка посолить, посыпать тертым сыром.
3. Сверху выложить ровным слоем рис, посолить, поперчить и залить сливками.
4. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С и время 20 минут.
5. За 5 минут до окончания времени приготовления посыпать сверху тертым сыром и лимонной цедрой.
6. При подаче украсить зеленью петрушки или укропа.

Макрель на помидорах с фенхелем

Ингредиенты:

| |
|-------------------------------------|
| 4 тушки макрели |
| 2 крупных помидора |
| пучок фенхеля |
| 1 ч. л. сушеного чеснока |
| сок половины лимона |
| 2 ст. л. оливок без косточек |
| 2 ст. л. оливкового масла |
| перец черный молотый, соль по вкусу |

Приготовление:

1. Тушки выпотрошенной макрели замариновать в лимонном соке на час. Затем вынуть из маринада и обсушить. Помидоры нарезать кружочками, толщиной 1 см, оливки нарезать тонкими кружочками.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 150°C и время 20 минут.
3. Макрель выложить в разогретое масло и обжарить под крышкой с двух сторон до золотистой корочки. Выложить на блюдо.
4. В то же масло выложить нарезанные кружочками помидоры, посолить, поперчить, посыпать сушеным чесноком, сбрызнуть соком лимона.
5. Через 2–3 минуты посыпать мелко нарезанной зеленью фенхеля, перемешать.
6. Выложить рыбу на помидоры, посыпать оливками и готовить под крышкой, не перемешивая, до окончания программы. Подавать с поджаренным белым хлебом.





Палтус с соусом айоли

Ингредиенты:

500 г филе палтуса
2 ст. л. растительного масла
перец черный молотый и соль
по вкусу

Для соуса:

2 желтка
4 зубчика чеснока
3 ст. л. лимонного сока
100 мл растительного масла
100 мл оливкового масла
щепотка соли

Приготовление:

1. Филе палтуса нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодильник на полчаса.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 145 °С на 20 минут. Выложить филе рыбы в хорошо разогретое масло, закрыть крышку.
3. Через 5 минут открыть крышку и готовить дальше при открытой крышке.
4. Еще через 5 минут перевернуть рыбу и готовить до окончания программы.
5. Приготовить соус. Для этого смешать в блендере желтки с чесноком, лимонным соком и солью. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой смесь оливкового и растительного масла и взбить до получения однородной пышной консистенции.
6. Палтуса выложить на блюдо, полить соусом. Подавать с картофельным пюре и овощным салатом.

Паста маринара

Ингредиенты:

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

1 луковица

1 ст. л. растительного масла

200 мл сливок

200 г плавленого сыра

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

соль по вкусу



Приготовление:

1. Морепродукты разморозить и промыть. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. В чашу налить растительное масло, положить мелко нарезанный лук и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C на 15 минут.
3. Обжарить лук, помешивая, 5 минут, затем добавить морепродукты. Когда выделится сок, добавить специи и соль. Готовить, помешивая, до окончания программы.
4. Налить в чашу сливки, положить плавленый сыр, натертый на крупной терке, и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105°C на 10 минут.
5. Готовить, перемешивая. По окончании программы поддержать блюдо под крышкой еще 10 минут.
6. Подавать со спагетти, выложив на них соус.



Кальмары в пряном соусе по-китайски

Ингредиенты:

400 г замороженных тушек кальмаров (или колечек)

1 луковица

5 зубчиков чеснока

1 небольшой огурец

1 стакан рыбного бульона

5 ст. л. растительного масла (лучше арахисового)

1 ст. л. рисового крахмала

1 ст. л. рисовой водки

кусочек корня свежего имбиря
2 см

сушеный имбирь и соль по вкусу

Приготовление:

1. С кальмара снять кожицу, промыть. Нарезать тонкими длинными полосками толщиной 1 см (колечки разрезать).
2. В чашу налить 1 л воды, выложить кальмара в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу. Включить программу «Варка на пару» на 20 минут. Отварить

кальмара на пару под крышкой, отложить.

3. Пока кальмары варятся, тщательно смешать в отдельной посуде рыбный бульон с мелко нарезанным луком и огурцом, растертым свежим имбирем и чесноком, мелко нарезанным огурцом и крахмалом, добавить рисовую водку, сушеный имбирь и соль.

4. В чистую чашу налить арахисовое масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 150°C на 10 минут.
5. Слегка обжарить кальмара в хорошо разогретом масле 4–5 минут.
6. Вылить подготовленный соус в чашу, довести до кипения. По окончании программы подержать кальмара в соусе еще 5 минут под крышкой.



Ризотто с морепродуктами

Ингредиенты:

| |
|-----------------------------|
| 1 стакан круглого риса |
| 150 г очищенных креветок |
| 150 г мидий |
| 2 помидора |
| 1 красный сладкий перец |
| 1 стакан белого сухого вина |
| 4 зубчика чеснока |
| 2 ст. л. оливкового масла |
| 150 мл жирных сливок |
| 1/2 ч. л. лимонной цедры |
| соль по вкусу |

Приготовление:

1. Рис промыть в холодной проточной воде и откинуть на дуршлаг на 1 час.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Поджаривание». Когда масло хорошо разогреется, положить в чашу морепродукты. Готовить, помешивая.
3. Когда из морепродуктов выделится сок, добавить мелко нарезанный чеснок и болгарский перец, посолить. Обжарить все вместе, до легкого зарумянивания.
4. Налить в чашу вино, довести до кипения. В закипевший соус положить рис, немного подсолить, закрыть крышку и включить программу «Плов» на 30 минут.
5. Готовить, периодически перемешивая и подливая понемногу воду, чтобы сохранилась кремовая консистенция.
6. Через 15 минут добавить очищенный от кожицы и нарезанный кубиками помидор, сливки и лимонную цедру.

Совет от шеф-повара

*Творожный пудинг
с изюмом*

Для того чтобы творожный пудинг получился особенно вкусным и нежным, используйте домашний творог.





Соусы, десерты и выпечка

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

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



Натуральный домашний йогурт

Ингредиенты:

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

1 упаковка закваски (или 1 бутылочка натурального йогурта Activia)

сахар по желанию

Приготовление:

1. Вскипятить молоко.
2. Остудить молоко до 35–40°C, снять пенку.
3. Отлить немного молока и тщательно размешать в нем закваску.
4. Смешать закваску с остальным молоком, по желанию добавить сахар.
5. Разлить подготовленное молоко по стаканчикам или специальным формочкам для приготовления йогурта. Установить стаканчики в чашу, закрыть крышку мультиварки.
6. Включить программу «Йогурт» на 6 часов.
7. Приготовленный йогурт хранить в холодильнике

Примечание:

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

Творожок домашний с фруктами

Ингредиенты:

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

200 г любых фруктов (или ягод)

2 ст. л. сахара



Приготовление:

1. В чашу налить кефир (или йогурт).
2. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 70 °С и время 6 часов. Во время приготовления не перемешивать.
3. Вылить содержимое чаши в марлевый мешочек и подвесить мешочек над раковиной.
4. Через 3–4 часа выложить творог в чашу.
5. Фрукты очистить, нарезать ломтиками, посыпать сахаром, перемешать.
6. Выложить фрукты на творог и подавать.



Заправка для салатов с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

| |
|---|
| 50 мл растительного масла |
| 1 ст. л. горчицы |
| 150 мл натурального йогурта |
| 100 мл оливкового масла |
| 1,5 ст. л. винного уксуса |
| сухой базилик или розмарин |
| соль и перец черный молотый по вкусу |

Приготовление:

1. Миксером перемешать все ингредиенты.
2. Если заправка получается слишком густой, можно слегка разбавить водой.

Бананы в йогуртовом соусе (банановая райта)

Ингредиенты:

3 мульти-стакана готового домашнего йогурта

4 банана

2 ч. л. горчицы в зёрнах

1 ч. л. соли

1/2 ч. л. сахара

2 ч. л. мелко нарубленной мяты

2 ст. л. растопленного сливочного или растительного масла

1 острый стручковый перец

листки мяты для украшения

Приготовление:

1. Очистить бананы и нарезать тонкими ломтиками по диагонали.
2. Взбить заранее приготовленный натуральный йогурт с солью, сахаром и мятой.
3. Добавить бананы, перемешать.
4. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Выпечка». В растопленное масло положить семена горчицы, закрыть крышку.
5. Нарезать перец.
6. Когда семена перестанут потрескивать, выключить мультиварку и добавить в чашу нарезанный перец, перемешать и дать постоять 2–3 минуты под крышкой.
7. Полить йогурт готовой приправой, накрыть крышкой и поставить в холодильник не менее чем на час.
8. Готовую райту выложить в пиалы и украсить листочками мяты.





Яичный йогурт с клубникой

Ингредиенты:

1 л молока

1 упаковка закваски (или
1 бутылочка питьевого йогурта)

1 яйцо

50 г сахара

замороженные ягоды клубники
по вкусу

Приготовление:

1. Вскипятить молоко.
2. Взбить яйцо вместе с сахаром.
3. Смешать взбитое яйцо с молоком, вылить в чашу и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С, довести до кипения, периодически помешивая.
4. Остудить смесь до 35–40 °С.
5. Добавить в смесь закваску (или бутылочку питьевого йогурта).
6. Разлить смесь по стаканчикам (или специальным формочкам для приготовления йогурта) и поставить стаканчики в чашу. Закрывать крышку и включить программу «Йогурт» на 6 часов.
7. Приготовленный йогурт поставить в холодильник.
8. Размороженные ягоды клубники измельчить в блендере.
9. Смешать ягоды с хорошо охлажденным йогуртом.

Салат яблочный с йогуртом и мятой

Ингредиенты:

1/4 стакана натурального йогурта

1 ст. л. мелко нарубленной свежей зелени мяты

3 ст. л. миндаля

1/4 ч. л. толченых семян кардамона

2 ст. л. апельсинового или лимонного сока

3 яблока

1/2 стакана винограда (без косточек)



Приготовление:

1. Миндаль бланшировать в кипящей воде, очистить от кожицы. Затем поджарить на программе «Поджаривание» в течение 3–4 минут и растолочь.
2. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать дольками. Виноград разрезать на половинки.
3. Смешать в миске йогурт, мяту, толченый миндаль и кардамон, сок апельсина или лимона.
4. Добавить яблоки и виноград, перемешать, закрыть крышкой и поставить в холодильник за 30 минут до подачи.



Йогуртовая панна котта с медом

Ингредиенты:

2 стакана жирных сливок

1 стакан натурального йогурта

1/4 стакана сахара

1/2 ч. л. ванильной эссенции

8 г желатина

1/2 стакана жидкого меда

1/8 ч. л. соли

листочки мяты и мед
для украшения

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. В чашу налить сливки и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С на 10 минут, довести сливки до кипения, добавить сахар и размешать его до полного растворения. Когда жидкость перестанет кипеть, влить в чашу разбухший желатин.
3. Взбить натуральный йогурт с медом и солью до однородной консистенции.
4. Сливки процедить через мелкое сито и смешать с йогуртовой смесью. Все тщательно перемешать.
5. Разлить смесь по формочкам и поставить в холодильник на 4–6 часов.
6. Готовую панна котту извлечь из формочек на десертные тарелки. Полить жидким медом и украсить листочками мяты.

Творожный пудинг с изюмом

Ингредиенты:

500 г творога

4 яйца

50 г сливочного масла

1/2 мульти-стакана сахара

2 ст. л. манной крупы

100 г изюма

цедра одного апельсина

корица и соль по вкусу



Приготовление:

1. В миске смешать творог, яичные желтки, сахар, корицу, цедру апельсина и манную крупу. Посолить и тщательно вымешать.
2. Добавить промытый изюм, аккуратно ввести взбитые в пену яичные белки.
3. Чашу смазать маслом и выложить творожную массу, разровнять поверхность.
4. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 125 °С на 30 минут.
5. По окончании программы подержать под крышкой еще 30 минут.



Творожники

Ингредиенты:

| |
|------------------------------|
| 500 г творога |
| 1 яйцо |
| 1,5 мульти-стакана муки |
| 2 ст. л. сахара |
| 1/2 ч. л. ванилина |
| 2 ст. л. растительного масла |
| 1 мульти-стакан сметаны |
| соль по вкусу |

Приготовление:

1. Творог, яйцо, муку, сахар, соль и ванилин смешать миксером.
2. Полученную массу выложить на посыпанную мукой разделочную доску.
3. Скатать массу в толстую колбаску и разрезать на 10 одинаковых лепешек.
4. Каждую лепешку обвалить в муке, придать форму биточка.
5. В чашу налить растительное масло и включить программу «Поджаривание». Обжарить творожники в хорошо разогретом масле до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.

Плов с сухофруктами и орехами

Ингредиенты:

1,5 мульти-стакана риса

1/2 мульти-стакана кураги

1/2 мульти-стакана изюма

1/2 мульти-стакана чернослива

5 фиников

5 грецких орехов

1 ст. л. меда

соль по вкусу



Приготовление:

1. Изюм тщательно вымыть.
2. Финики очистить от косточек и нарезать соломкой.
3. Курагу и чернослив нарезать кубиками, орехи разломать на четвертинки.
4. Рис промыть, насыпать в чашу и залить 4 мульти-стаканами воды.
5. Закрыть крышку и включить программу «Плов» на 20 минут.
6. Через 10 минут добавить подготовленные сухофрукты и орехи, перемешать.
7. Дальше готовить, не перемешивая.
8. В готовое блюдо добавить мед.



Чизкейк с черникой

Ингредиенты:

Для основы:

100 г сливочного масла

2 ст. л. сахара

2 мульти-стакана крошек сдобного печенья

Для начинки:

400 г сливочного сыра

Маскарпоне

100 г сахарной пудры

4 яйца

50 г черники

150 г черничного джема или варенья

Приготовление:

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

Пирог грушево-шоколадный

Ингредиенты:

800 г груш

100 г шоколада

2 мульти-стакана муки

2,5 мульти-стакана сахара

3 яйца

50 г сливочного масла

Приготовление:

1. Груши очистить от кожуры, семян и нарезать ломтиками.
2. Шоколад поломать на маленькие кусочки.
3. Смазать чашу маслом.
4. Выложить на дно чаши слой груш.
5. Посыпать груши кусочками шоколада.
6. Миксером взбить яйца с сахаром до полного растворения сахара.
7. Добавить муку и продолжать взбивать до получения однородной сметанообразной консистенции.
8. Вылить тесто на груши, разровнять, чтобы тесто распределилось между кусочками груш.
9. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут.
10. По окончании программы, не открывая крышки, оставить пирог на 10–15 минут.





Шарлотка с яблоками

Ингредиенты:

1,5 мульти-стакана муки

1,5 мульти-стакана сахара

2 ст. л. коричневого сахара

3 яйца

500 г яблок

50 г сливочного масла

Приготовление:

1. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать ломтиками.
2. Смазать чашу маслом.
3. На дно чаши выложить ломтики яблок, смешанные с коричневым сахаром.
4. Миксером взбить яйца с сахаром до полного растворения сахара.
5. Добавить муку и продолжать взбивать до получения однородной сметанообразной консистенции.
6. Залить тестом яблоки.
7. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут.
8. По окончании программы, не открывая крышки, оставить пирог на 10–15 минут.

Кекс с шоколадом

Ингредиенты:

| |
|---------------------------------|
| 100 г шоколада |
| 3 яйца |
| 200 г сливочного масла |
| 100 г сахарного песка |
| 200 г муки |
| 2 мульти-стакана грецких орехов |
| 1 ч. л. разрыхлителя |
| 1 ч. л. сахарной пудры |
| 1 ч. л. шоколадной крошки |
| 1 ч. л. корицы |
| 2 ст. л. сахарного сиропа |

Приготовление:

1. Шоколад поломать на кусочки.
2. Орехи сложить в полиэтиленовый пакет и прокатать скалкой, чтобы раскрошить, но не очень мелко.
3. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром добела.
4. Добавить яйца и перемешать.
5. Муку просеять и смешать с разрыхлителем, ввести в масляно-яичную смесь.
6. Тщательно вымесить тесто. В гладко вымешанное тесто добавить кусочки шоколада, аккуратно перемешать.
7. Чашу смазать маслом. Выложить в чашу тесто, разровнять.
8. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут.
9. Смешать шоколадную крошку с сахарной пудрой и корицей, посыпать горячий пирог, сверху посыпать грецкими орехами.
10. Подождать, пока пирог остынет. При подаче сбрызнуть сиропом.





Манный пудинг с шоколадом

Ингредиенты:

1/2 мульти-стакана манной крупы

2,5 мульти-стакана молока

1/2 мульти-стакана сахара

30 г шоколада

1 ч. л. сливочного масла

щепотка соли

Приготовление:

1. В чашу налить молоко и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C на 10 минут.
2. Когда молоко нагреется, добавить шоколад, сахар, масло и щепотку соли. Следить, чтобы молоко не убежало. Довести до кипения, помешивая.
3. В кипящее молоко всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить до загустения.
4. Подождать, пока масса слегка остынет. Взбить миксером. Форму ополоснуть холодной водой и выложить массу в форму, мокрой ложкой разровнять поверхность.
5. Охладить и поставить в холодильник на 2 часа.

Мраморный пирог с черникой

Ингредиенты:

| |
|--------------------------------------|
| 1 стакан свежей черники |
| 400 г муки |
| 1 пакетик пекарского порошка |
| 100 г сливочного масла |
| 100 г сахара |
| 2 яйца |
| 100 мл молока |
| щепотка соли |
| ванильная эссенция и корица по вкусу |



Приготовление:

1. Растереть масло с сахаром, добавить яйца, молоко, соль, корицу и ванильную эссенцию и тщательно вымесить.
2. Муку смешать с пекарским порошком и постепенно вмесить в массу. Вымесить тесто до однородной консистенции.
3. Чашу смазать сливочным маслом, выложить на дно чернику, смешанную со столовой ложкой сахара. Вылить сверху тесто, разровнять. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 140°C на 30 минут.
4. Готовый пирог осторожно вынуть из чаши и остудить. Подавать с взбитыми сливками.



Помадка

Ингредиенты:

200 мл молока

200 мл сливок

1 стакан коричневого сахара

2,5 стакана сахарного песка

3 ст. л. меда

50 г сливочного масла

1/2 ч. л. растворимого кофе

растительное масло для
смазывания формы

фольга для фантиков

Приготовление:

1. В чашу налить молоко, сливки, добавить мед, масло, сахар и кофе, перемешать.
2. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 3 часа.
3. Варить под крышкой, периодически помешивая.
4. Затем включить программу «Мультиповар» и задать температуру 130 °С на 30 минут.
5. Варить, часто помешивая. Масса должна интенсивно кипеть.
6. Противень или форму смазать растительным маслом и вылить массу ровным слоем.
7. Подождать, пока остынет до комнатной температуры. Разрезать мокрым ножом на равные кусочки.

Персики в сиропе

Ингредиенты:

500 г спелых персиков

200 г сахара

500 мл воды



Приготовление:

1. Персики вымыть, сделать на кожице надрезы. Обдать персики кипятком, затем сразу холодной водой и снять кожицу.
2. Разрезать персики на половинки, удалить косточки.
3. В чашу налить 500 мл воды, добавить сахар и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 15 минут.
4. Сироп кипятить 5 минут. Затем опустить в сироп персики и проварить до окончания программы.
5. Выложить персики в банку, залить сиропом.
6. Охладить и подавать к мороженому.



Малиновая фантазия

Ингредиенты:

300 г свежей малины

1/2 стакана сахара

1/3 стакана молока

1 ст. л. желатина

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Малину положить в чашу, засыпать сахаром и подождать, пока ягоды дадут сок, а сахар полностью растворится.
3. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 10 минут.
4. Горячий сироп процедить в отдельную посуду, добавить разбухший желатин и тщательно перемешать. Смешать 1/3 стакана сиропа с подогретым молоком, перемешать.
5. Ополоснуть формочки или креманки холодной водой. В каждую порцию положить 1 ч. л. размятых вилкой ягод, залить сиропом до половины объема.
6. Остудить и поставить в холодильник, чтобы желе слегка застыло.
7. Затем аккуратно налить сверху сиропа молочную смесь, положить еще ягод и поставить в холодильник до полного застывания.

Фаршированные яблоки

Ингредиенты:

3 яблока

100 г творога

2 ч. л. сахара

1 яйцо

1/2 ч. л. ванильного сахара

3 ч. л. любого джема

Приготовление:

1. Яблоки вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину.
2. Выскрести чайной ложечкой часть мякоти из каждой половинки.
3. Яйцо взбить со щепоткой соли, добавить творог, сахар и ванильный сахар, тщательно вымесить.
4. В яблоки положить по 1/2 ч. л. джема, сверху выложить творожную массу.
5. Выложить яблоки в чашу, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C и время 25 минут.





Вишневый мусс

Ингредиенты:

300 г вишни или черешни
без косточек

5 ст. л. манной крупы

200 г сахара

2 ст. л. лимонного сока

Приготовление:

1. Вишню положить в чашу, налить 250 мл воды и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 10 минут.
2. Остудить, протереть сквозь сито, жмых выбросить.
3. Отвар вылить в чашу, добавить сахар и лимонный сок, еще 250 мл воды и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 25 минут.
4. Когда закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить до окончания программы, также периодически помешивая.
5. Охладить до комнатной температуры и процедить через редкое сито в крем-манки. Хорошенько охладить. Подавать с взбитыми сливками.

Фруктовые чашечки

Ингредиенты:

2 кг спелых фруктов

1 стакан сахара

1,5 ст. л. желатина

ломтик лимона, ваниль и корица
по вкусу

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Фрукты вымыть, очистить от косточек, семян и твердой кожуры и нарезать ломтиками одинакового размера.
3. Выложить в чашу, засыпать сахаром и оставить на несколько часов, чтобы фрукты дали сок и сахар полностью растворился.
4. Перед приготовлением перемешать, добавить ломтик лимона, ваниль и корицу. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 10 минут, затем задать температуру 95 °С на 20 минут. Варить, помешивая.
5. Вынуть фрукты из сиропа шумовкой, слегка остудить и измельчить в блендере до получения однородной консистенции.
6. В сироп влить разбухший желатин, перемешать и развести сиропом фруктовое пюре.
7. Разлить пюре по креманкам или формочкам (в качестве формочек можно использовать фрукты с выскобленной мякотью), остудить и поставить в холодильник до полного застывания.







Домашнее консервирование

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



Овощные и мясные консервы

Консервирование овощных салатов, овощной икры, лечо или мясных консервов, то есть, блюд с небольшим добавлением натуральных консервантов – соли или сахара, подразумевает стерилизацию банок после их заполнения продуктом.

Приготовление:

1. Выбрать банки, которые помещаются в чашу вместе с крышками, и при этом крышка самой мультиварки должна закрываться без препятствий.
2. Тщательно вымыть банки – лучше всего для этих целей подходит пищевая сода, она хорошо удаляет все загрязнения и легко смывается.
3. Чистые банки заполнить приготовленным продуктом.
4. На дно чаши положить тканевую салфетку, установить на салфетку банку и налить воды до «плечиков» банки. Накрыть банку крышкой, которой она будет закрываться после стерилизации, но не закручивать.
5. Закрыть крышку мультиварки и включить программу «Разогрев» на 40 минут. Вода в чаше должна покипеть не меньше 10 минут.
6. Открыть крышку мультиварки и очень осторожно вынуть банку при помощи щипцов или специального держателя. Туго закрутить крышку или закатать при помощи ключа для закатывания (в зависимости от типа банки).
7. Закатанную банку перевернуть крышкой вниз. Банка должна остыть в таком положении. После этого ее можно убрать на хранение.
8. Хранить овощные и мясные консервы можно при комнатной температуре, но не на свету.

Варенья, джемы и мармелад

Консервирование домашнего варенья, джема, мармелада и т.п., то есть, продукта с высоким содержанием естественно-го консерванта – сахара, подразумевает стерилизацию банок до их наполнения.



Приготовление:

1. Выбрать банки, тщательно вымыть – лучше всего для этих целей подходит пищевая сода, она хорошо удаляет все загрязнения и легко смывается.
2. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, установить лоток для приготовления на пару. В лоток установить банки горлышком вниз и включить программу «Варка на пару» на 30 минут.
3. Простерилизованные горячим паром банки заполнить горячим, только что приготовленным вареньем, джемом и т.п.
4. Закрывать банки крышками или пергаментной бумагой и завязать шпагатом.
5. Хорошо и правильно сваренное варенье не нуждается в дополнительной стерилизации банок после их заполнения.
6. Хранить варенье (джем, мармелад и т.п.) можно при комнатной температуре, но не на свету.



Домашняя тушенка

Ингредиенты:

300 г говядины без кости

300 г свинины без кости

пара куриных окорочков

300 г свиного сала

1 луковица

1 ст. л. соли

лавровый лист, душистый перец
горошком

соль по вкусу

Приготовление:

1. Сало нарезать небольшими кусочками. Положить в чашу.
2. Говядину и свинину нарезать небольшими кусочками, срезать мясо с окорочков. Положить все мясо в чашу.
3. Луковицу разрезать на 4 части, положить в чашу.
4. Положить все специи и соль.
5. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С и время 6 часов. Готовить, периодически перемешивая.
6. Готовую тушенку после приготовления переложить в чистую банку и простерилизовать.



Балатонский салат на зиму

Ингредиенты:

800 г помидоров (неспелых, лучше зеленых)

300 г репчатого лука

300 г моркови

300 г сладкого перца разного цвета

200 г карликовой кукурузы

1 стакан растительного масла

1/2 стакана столового уксуса

1 ст. л. сахара

1/2 ч. л. соли

2 гвоздики

3 горошины душистого перца

Приготовление:

1. Овощи вымыть. Помидоры нарезать ломтиками, морковь – соломкой, лук – кольцами, перец длинными ломтиками.
2. Приготовить заправку. Для этого в чашу налить растительное масло, добавить уксус, сахар, соль и специи и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 35 минут.
3. Когда заправка закипит, засыпать овощи в чашу, закрыть крышку. Периодически перемешивать овощи, пока они не осядут и будут полностью погружены в заправку. Проварить до окончания программы.
4. Переложить салат в чистые банки, простерилизовать и закатать. Хранить в темном прохладном месте.



Варенье «Яблочные дольки»

Ингредиенты:

1 кг яблок

1 кг сахара

сок половины лимона

корица по вкусу

Приготовление:

1. Яблоки вымыть и обсушить. Нарезать дольками, удалив сердцевину.
2. Сложить яблоки в чашу, засыпать сахаром, добавить лимонный сок. Оставить на несколько часов, чтобы яблоки дали сок и сахар полностью растворился.
3. Перед приготовлением перемешать. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C на 10 минут.
4. По окончании приготовления перемешать. Оставить остывать под крышкой (не забыть отключить режим поддержания температуры).
5. Когда варенье остынет, вскипятить варенье подобным образом еще 2 раза.
6. После третьего кипячения разлить варенье в стерилизованные банки.
7. Закрывать банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

Варенье из дыни

Ингредиенты:

1 кг очищенной дыни

1 кг сахара



Приготовление:

1. Дыню очистить от кожуры и семян и нарезать кубиками 1×1 см.
2. Положить кубики дыни в чашу, засыпать сахаром, перемешать.
3. Подождать, пока дыня даст сок и сахар растворится.
4. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 10 минут.
5. Когда программа закончится, перемешать и оставить остывать под крышкой (не забыть отключить режим поддержания температуры).
6. Когда варенье остынет, повторить процесс варки еще раз.
7. Готовое горячее варенье сразу перелить в стерилизованные банки.
8. Закрывать банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



СЛИВОВЫЙ КОМПОТ

Ингредиенты:

1 кг твердых слив

400 г сахара

Приготовление:

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки.
2. В чашу налить 1 л воды, добавить сахар и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С и время 15 минут.
3. Когда вода закипит, высыпать в чашу сливы, перемешать, закрыть крышку и варить до окончания программы. Готовый компот после приготовления перелить в чистые банки, простерилизовать и закатать.

Грушевый конфитюр

Ингредиенты:

1 кг спелых груш

1 кг сахара

1 лимон

2-3 гвоздики

1/4 ч. л. корицы

Приготовление:

1. Груши вымыть. Половину груш очистить от кожуры и семян и измельчить в блендере до состояния пюре.
2. Вторую половину груш нарезать мелкими кубиками, не снимая кожуру.
3. В чашу выложить грушевое пюре, нарезанные груши, засыпать сахаром и оставить на 1 час.
4. Затем добавить гвоздику и корицу, перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C на 20 минут.
5. Варить, иногда помешивая.
6. Готовый конфитюр после приготовления перелить в чистые банки, простерилизовать и закатать.





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