



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

50 рецептов для мультиварки VITEK VT-4224



1 Стеклопанельная крышка для наблюдения за процессом приготовления



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



3 Чаша с ручками





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

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

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

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

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

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

Миссия VITEK

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

здоровый взгляд на технику

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



Содержание

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

Закуски 9

Холодец из свиной ножки и говяжьей грудинки.....	10
Холодец из курицы	11
Кабачковая икра	12
Закуска из баклажанов (в азиатском стиле)	13
Паштет из говяжьей печени с маслом	14

Первые блюда 17

Щи ленивые.....	18
Борщ.....	19
Грибной суп	20
Минестроне с курицей	21
Уха из консервированного лосося	22

Вторые блюда с мясом, птицей 25

Домашняя тушенка	26
Русское жаркое	27
Гуляш	28
Мясное чили	29
Свинина с черносливом	30
Рис со свиной по-сербски	31
Печень по-строгановски.....	32
Куриные грудки в сливочном соусе.....	33
Рагу из индейки с овощами.....	34
Мясной соус к пасте	35

Вторые блюда с рыбой и морепродуктами 37

Рыба в овощном маринаде	38
Треска на пару	39
Соус к пасте с морепродуктами	40
Тефтели из пикши в томатном соусе	41



Блюда из яиц, овощные блюда 43

Рататуй	44
Перцы фаршированные	45
Картофель с грибами в сметанном соусе	46
Голубцы.....	47
Омлет со шпинатом	48

Гарниры, соусы 51

Рис рассыпчатый	52
Гречневая каша рассыпчатая	53
Паста	54
Сметанный соус	55
Кисло-сладкий соус	56

Молочные блюда и детское питание 59

Натуральный домашний йогурт	60
-----------------------------------	----

Творог домашний	61
Овсяная молочная каша с изюмом	62
Пшеничная молочная каша с тыквой	63
Молочный микс из круп.....	64
Суп-пюре из тыквы	65
Паровые «Ёжики».....	66
Морковные биточки на пару	67
Овощное пюре.....	68
Фаршированные яблоки	69

Сладкие блюда и выпечка 71

Творожный пудинг с изюмом.....	72
Шарлотка с яблоками	73
Пирог с сушеной клюквой	74
Варенье «Яблочные дольки».....	75
Варенье из апельсинов	76
Сливовый компот	77
Заключение	78



Поздравляем с покупкой!

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

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

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

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



Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

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

Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше.

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

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

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

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





Закуски

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



Совет

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

Холодец из свиной ножки и говяжьей грудинки

Ингредиенты 6–8 порций

1 свиная ножка (700 г)

300 г говяжьей грудинки

1 морковь

1 стебель сельдерея

1 корень петрушки

3-4 зубчика чеснока

5 горошин душистого перца

2 лавровых листа

соль по вкусу

Приготовление

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

Холодец из курицы

Ингредиенты 6–8 порций

1 курица (или куриные крылья, ножки, шейки, общий вес примерно 1 кг)

1 луковица

1 морковь

5 зубчиков чеснока

10-12 г желатина (столовая ложка)

лавровый лист

3-4 горошины душистого перца и соль по вкусу

Совет:

Подавать с горчицей, хреном и салатом из свежих овощей.

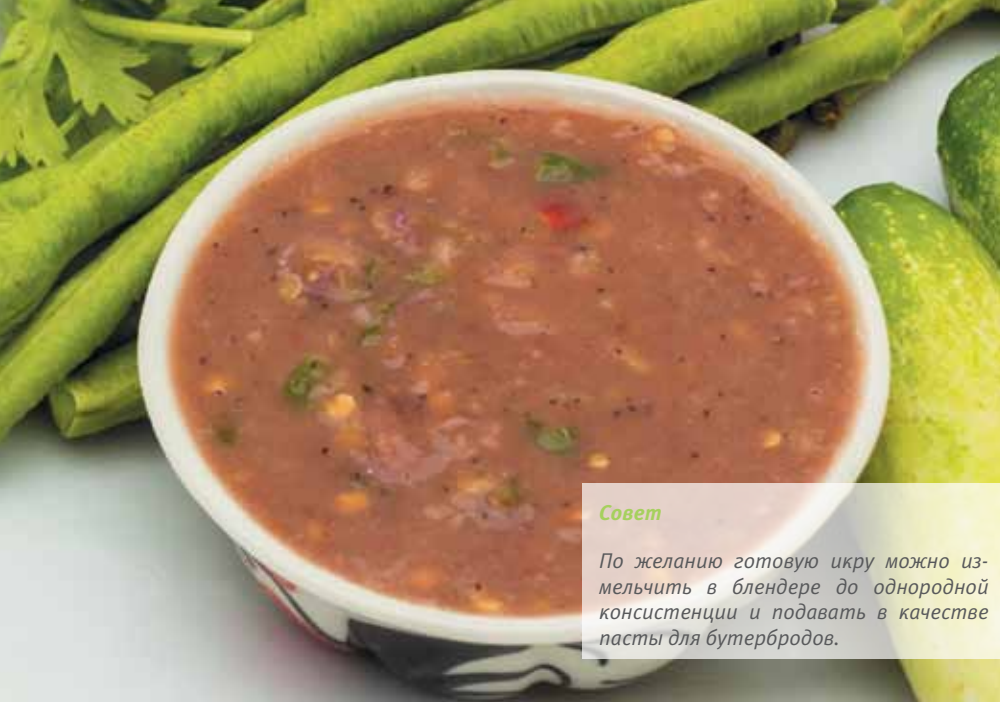
Приготовление

1. Желатин замочить в холодной воде (пол-стакана) до набухания.
2. Промытые куски курицы сложить в чашу и залить холодной водой, чтобы уровень воды был примерно на 4-5 см выше курицы (но не выше отметки максимального уровня воды).
3. Закрывать крышку и включить режим «Холодец» на 2 часа.
4. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену вместе с

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

5. Через полчаса добавить очищенные и нарезанные крупно овощи и 3 зубчика чеснока, еще через полчаса добавить соль и приправы.
6. Сваренную курицу вынуть из бульона, кожу снять и выбросить, мясо разобрать на волокна и выложить в форму, украсить кружочками вареной моркови.

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



Совет

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

Кабачковая икра

Ингредиенты

2 небольших кабачка или цукини

1 небольшой баклажан

2 помидора

1 сладкий перец

2 небольшие моркови
или 1 крупная

1 луковица

2 зубчика чеснока

3 ст. л. растительного масла

1 ст. л. лимонного сока

1 пучок зелени петрушки

1/2 ч. л. сушеного кориандра

соль по вкусу

Приготовление

1. Кабачки очистить и нарезать кубиками, баклажан нарезать такими же кубиками, не снимая кожуру. У сладкого перца удалить семена и перегородки и нарезать небольшими квадратиками. Лук, морковь, чеснок и зелень мелко нарезать. С помидоров снять кожицу и нарезать мелкими кубиками.
2. Все овощи, кроме помидоров и зелени, положить в чашу. Посолить, посыпать кориандром, сбрызнуть лимонным соком, добавить растительное масло и перемешать.
3. Включить режим «Жарка» на 30 минут. Обжарить овощи, часто перемешивая, чтобы не подгорели. По окончании программы почти весь сок из овощей должен выпариться.
4. Добавить помидоры и зелень петрушки, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Тушение» на 15 минут. В процессе приготовления периодически перемешивать.
5. Готовую икру переложить в чистые банки и простерилизовать.

Закуска из баклажанов (в азиатском стиле)

Ингредиенты 3–4 порции

2 крупных баклажана
(общий вес 750-800 г)

1 луковица

2 зубчика чеснока

50 мл растительного масла

для соуса:

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. коричневого сахара

1 ст. л. яблочного уксуса

1 ч. л. жидкого меда

1/4 ч. л. кунжутного масла

1 ст. л. крахмала

1 ч. л. семян кунжута

перец черный молотый по вкусу



Совет:

Подать в горячем или холодном виде в качестве закуски или как гарнир к мясным блюдам.

Приготовление

1. Баклажаны вымыть и нарезать кольцами, не срезая кожуру. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 20 минут.
3. Смешать все ингредиенты соуса в отдельной посуде, влить в чашу, перемешать.
4. Закрывать крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 105 °C и время 5 минут.



Совет

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

Паштет из говяжьей печени с маслом

Ингредиенты 5–6 порций

600 г говяжьей печени

1 морковь

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. сливок

100 г сливочного масла

2 лавровых листа

перец черный молотый и соль по вкусу

100 г сливочного масла для начинки

Приготовление

1. Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, слегка посолить.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
3. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 20 минут.
4. Слегка обжарить лук с морковью, 7-8 минут, затем добавить печень и про-

должить обжаривание до окончания программы (нужно перемешивать и следить за тем, чтобы печень не поджаривалась, иначе она будет жесткой).

5. Налить в чашу 1 мульти-стакан воды, добавить лавровый лист, соль, перец и включить режим «Тушение» на 20 минут. Готовить, иногда перемешивая, до окончания программы.
6. Готовую печень вместе с луком и морковью переложить в миску (удалить лав-

ровый лист), добавить размягченное сливочное масло, сливки и измельчить блендером до получения гладкой однородной консистенции. Охладить.

7. Сливочное масло нарезать мелкими кубиками и положить в морозилку. Хорошо замерзшие кубики масла вмешать в охлажденный паштет. Завернуть паштет в пищевую пленку, придав форму колбаски, и положить в холодильник.



Приятного аппетита!





Первые блюда

Супы занимают особое место в кулинарном мире. Так, они давно славятся своими питательными и лекарственными качествами. Такое блюдо может не просто утолить голод, но и избавить от различных болезней. Большинство супов действительно очень полезны для нашего организма: они улучшают пищеварение, восстанавливают баланс жидкости, оказывают благотворное воздействие на кровеносные сосуды. Одновременно с этим варка продуктов в супе сохраняет гораздо больше полезных веществ и витаминов, чем при их жарке или тушении. Что также немаловажно, супы менее калорийны, чем полноценные вторые блюда, однако при этом не уступают им по количеству питательных веществ.



На заметку

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

Щи ленивые

Ингредиенты 5–6 порций

450 г говядины или говяжьей грудинки

300 г белокочанной капусты

2 картофеля

1 морковь

1 луковица

1 корень петрушки

2 зубчика чеснока

1 лавровый лист

3 горошины душистого перца

зелень петрушки и укропа по вкусу

соль по вкусу

Приготовление

1. Овощи очистить. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками. Морковь нарезать соломкой или кружочками. Лук и корень петрушки нарезать некрупно, чеснок и зелень измельчить.
2. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить воды до

3. отметки максимального уровня. Закрыть крышку и включить режим «Суп» на 2 часа.
3. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.

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



Совет

По желанию в борщ можно добавить консервированную фасоль, по вкусу.

Приготовление

1. Сварить мясной бульон. Для этого мясо вымыть и положить в чашу. Налить 2-2,5 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 2 часа.
2. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
3. Готовый бульон процедить в другую посуду. Чашу ополоснуть и вытереть насухо.
4. Все овощи очистить. Свеклу нарезать брусочками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, с помидора снять кожицу. Перец нарезать небольшими квадратиками, помидор и картофель нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать соломкой, чеснок растереть.
5. В чашу положить мелко нарезанное сало, налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 30 минут.
6. Когда сало слегка растопится, положить в чашу лук, сельдерей и морковь. Обжарить овощи, помешивая, до мягкости, 5-6 минут.
7. Добавить свеклу и сладкий перец, влить 1 ст. л. уксуса, перемешать и обжарить все вместе 2-3 минуты, помешивая.
8. Налить в чашу 3 мульти-стакана бульона, добавить томатную пасту, еще 1 ст. л. уксуса, сахар и потушить овощи под крышкой до окончания программы.
9. Налить в чашу бульон, положить мясо, из которого варился бульон, и включить режим «Суп» на 1 час 20 минут.
10. Когда борщ закипит, добавить картофель.
11. Через 15 минут добавить капусту, помидор, чеснок, приправы. Посолить и варить до окончания программы.
12. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать со сметаной.

Борщ

Ингредиенты 5–6 порций

- 400 г говяжьей грудинки (лучше на костьке)
- 20 г свиного сала
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 крупная свекла
- 1 небольшая луковичка
- 1 стебель сельдерея
- 1 небольшая морковь
- 1 крупный картофель
- 150 г свежей белокочанной капусты
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 помидор
- 1/2 красного сладкого перца
- 2 ст. л. яблочного или белого уксуса
- 1 ч. л. сахара
- лавровый лист
- 3-4 горошины душистого перца
- перец черный молотый и соль по вкусу
- зелень петрушки и укропа по вкусу



Совет

Для приготовления этого супа можно использовать также консервированные шампиньоны.

Грибной суп

Ингредиенты 4–5 порций

300 г свежих шампиньонов

1 стебель лука-порея (белая часть)

1 маленькая морковь

1 стебель сельдерея

1 картофель

2 ст. л. сливочного масла

2-3 горошины душистого перца

лавровый лист

соль по вкусу

Приготовление

1. Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук-порея, стебель сельдерея и морковь мелко нарезать, картофель нарезать небольшими кубиками.
2. В чашу положить сливочное масло, грибы и все овощи, кроме картофеля. Включить

режим «Жарка» на 10 минут. Спассеровать овощи, помешивая.

3. По окончании программы влить 1,5 литра воды (можно использовать также овощной или куриный бульон), закрыть крышку и включить режим «Суп» на 1 час.
4. Когда суп закипит, добавить картофель.

5. За 15 минут до окончания программы добавить лавровый лист, перец и соль.
6. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать со сметаной.

Минестроне с курицей



Совет

Для приготовления минестроне лучше всего подходят мелкие фигурные макаронные изделия – рожки или звездочки.

Приготовление

1. Куриное филе нарезать небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, крупные соцветия разрезать пополам. Чеснок и зелень мелко нарубить. С помидоров снять кожицу (можно использовать консервированные помидоры). Все остальные овощи очистить и нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Жарка» на 20 минут. В хорошо разогретое масло положить куриное филе и слегка обжарить, помешивая, 5 минут.
3. Добавить лук, морковь и сельдерей и продолжить обжаривание, 5 минут.
4. Добавить сладкий перец и цукини и продолжить обжаривание, 3 минуты.
5. Добавить помидоры и чеснок и продолжить обжаривание до окончания программы.
6. Налить 1,5 литра воды (или куриного бульона), перемешать, закрыть крышку и включить режим «Суп» на 1 час.
7. Через 10 минут после закипания положить цветную капусту и зеленый горошек.
8. Еще через 10 минут добавить макароны, зеленый лук, зелень, соль и приправы, перемешать и варить до окончания программы.
9. При подаче посыпать тертым сыром, по желанию.

Ингредиенты 5–6 порций

300 г куриного филе (грудка без кожи)
1/2 луковицы
1/2 моркови
1 стебель сельдерея
1 небольшой цукини
200 г цветной капусты
100 г зеленого горошка
2 помидора
1 сладкий перец
2 зубчика чеснока
1 мульти-стакан мелких макаронных изделий (100 г)
2 ст. л. оливкового масла
2-3 перышка зеленого лука
зелень петрушки по вкусу
1 лавровый лист
1/2 ч. л. смеси сухих специй «прованские травы»
перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

Вместо лосося можно использовать консервированного тунца, горбушу.

Уха из консервированного лосося

Ингредиенты 5–6 порций

1 банка лосося в собственном соку (180 г)

6 ст. л. свежего или консервированного зеленого горошка

2 картофеля

1 морковь

1 луковица

1 стебель сельдерея

2 ст. л. сливочного масла

2 горошины душистого перца

1 ломтик лимона

1 лавровый лист

соль по вкусу

зелень укропа по вкусу

Приготовление

1. Морковь натереть на крупной терке, лук и стебель сельдерея мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Жарка» на 10 минут.
3. В разогретое масло положить морковь, лук и сельдерей и обжарить до мягкости, 5 минут.
4. Добавить картофель, перемешать и готовить все вместе, помешивая, до окончания программы.
5. Налить в чашу 1,5 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Суп» на 1 час.
6. Когда суп закипит, добавить лосося вместе с соком из банки.
7. За 15 минут до окончания приготовления положить зелень укропа, зеленый горошек, ломтик лимона, лавровый лист, перец и соль, перемешать.



Приятного аппетита!





Вторые блюда *с мясом, птицей*

Мясные блюда занимают особое место в кулинарной традиции любого народа. Ведь мясо – это вкусно! Конечно, современные тенденции к отказу от мяса находят все больше сторонников, но, как бы ни были сильны эти модные веяния, мясо в рационе человека в полной мере заменить пока нечем. В мясе содержатся незаменимые аминокислоты, железо и витамины группы В. При тяжелых физических нагрузках недостаток мяса может негативно сказаться на здоровье. Мясо птицы с давних времен считалось целебным. Оно хорошо и легко усваивается, восстанавливает силы, поэтому включено в диетическое и лечебно-профилактическое меню.



Совет

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

Домашняя тушенка

Ингредиенты

300 г говядины

300 г свинины

100 г свиного сала

1 луковица

1 ст. л. соли

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

1 ст. л. соли (или по вкусу)

Приготовление

1. Все мясо и сало нарезать крупными кусками, положить в чашу.
2. Луквицу разрезать на 4 части, положить в чашу. Добавить соль и приправы, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Томление» на 3 часа. Во время приготовления периодически перемешивать.
4. Готовую тушенку после приготовления переложить в чистую банку и простерилизовать.

Русское жаркое

Ингредиенты 3–4 порции

700 г говядины (задняя часть)

1 луковица

1 крупная морковь

2 картофеля

2 стебля сельдерея

5-6 перышек зеленого лука

2 зубчика чеснока

1 ст. л. сливочного масла

1 мульти-стакан сметаны

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

перец черный молотый
и соль по вкусу



Совет

Подавать в глубоких керамических тарелках с ароматным свежим черным хлебом.

Приготовление

1. Мясо вымыть и нарезать крупными кусками. Овощи очистить и нарезать крупными кубиками или дольками, зеленый лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
2. Положить мясо в чашу, закрыть крышку и включить режим «Томление» на 2 часа.
3. Через час добавить овощи, душистый перец, лавровый лист и готовить до окончания программы, периодически перемешивая.
4. Посолить, поперчить, добавить масло и сметану, 3 ст. л. воды, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 120 °C на 15 минут.
5. Когда закипит, добавить чеснок и зеленый лук. Готовить под крышкой, периодически перемешивая.



Совет

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

Гуляш

Ингредиенты 3–4 порции

600 г говяжьей вырезки

2 луковицы

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. сметаны

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

черный и красный молотый перец
и соль по вкусу

зелень петрушки

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Жарка» на 20 минут. Когда масло хорошо разогреется, поло-

жить мясо и обжарить, помешивая до выпаривания мясного сока.

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

добавить соль, томатную пасту, лавровый лист и перец, перемешать.

5. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 1 час 10 минут. Готовить, периодически перемешивая. За 15 минут до окончания программы добавить сметану.
6. При подаче посыпать зеленью.

Мясное чили

Ингредиенты 5–6 порций

600 г говяжьего фарша

2 банки консервированной красной фасоли

3 помидора

половина острого перчика чили

2 луковицы

3 ст. л. растительного масла

1 ч. л. сахара

1 ч. л. несладкого какао-порошка

1/2 ч. л. тмина

перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

Вы можете также использовать при приготовлении этого блюда сухую фасоль. В этом случае фасоль необходимо предварительно замочить на ночь в холодной воде, а затем отварить до мягкости в режиме «Варка/На пару».

Приготовление

1. Лук и перчик чили мелко нарезать. С помидоров снять кожицу и нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу налить масло и включить режим «Жарка» на 20 минут. Когда масло хорошо нагреется, положить лук и обжарить, перемешивая, 5 минут.
3. Добавить фарш и обжаривать, помешивая и разминая лопаткой комочки фарша, до окончания программы.
4. Добавить фасоль, помидоры, острый перчик, сахар, какао, тмин, соль и перец.
5. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 30 минут. Тушить, периодически перемешивая.



Свинина с черносливом

Ингредиенты 3–4 порции

600 г свинины

70–80 г чернослива

1 луковица

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление

1. Свинину нарезать кусочками 2x2 см. Лук нарезать полукольцами. Чернослив промыть.
2. Свинину посолить, положить в чашу, посыпать луком. Закрывать крышку и включить режим «Томление» на 1 час 30 минут.
3. Когда мясо даст сок, перемешать. Готовить, периодически перемешивая.
4. Через час добавить чернослив и перец. Перемешать и готовить до окончания программы.
5. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Совет

Подавать с овощным салатом.

Рис со свиной по-сербски

Ингредиенты 5–6 порций

600 г свинины

2 луковицы

1 красный болгарский перец

1 стебель лука-порея

2 мульти-стакана риса

2 зубчика чеснока

1/2 мульти-стакана растительного масла

750 мл мясного бульона

1 ч. л. молотой паприки

2 ст. л. томатной пасты

черный молотый перец и соль по вкусу

2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки

Совет

Для приготовления этого блюда лучше использовать длиннозерный рис.

Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически.

Приготовление

1. Мясо вымыть и нарезать крупными кубиками. Репчатый лук и чеснок мелко нарезать. Перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать крупными ломтиками. Лук-порей вымыть, очистить, нарезать колечками. Рис промыть и откинуть на дуршлаг.
2. В чашу налить половину растительного масла и включить режим «Жарка» на 20 минут. В хорошо разогретое масло

положить мясо, репчатый лук и чеснок и обжарить все вместе, перемешивая, до окончания программы.

3. Добавить в чашу паприку и томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, влить мясной бульон (или воду). Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 30 минут.
4. Перец и лук-порей смешать в миске, чуть подсолить, влить оставшееся масло, перемешать.

5. По окончании тушения положить перец и лук-порей в чашу, добавить рис, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Рис». Во время приготовления не перемешивать.
6. При подаче посыпать зеленью.



На заметку

Это блюдо можно готовить из куриной печени.

Печень по-строгановски

Ингредиенты 3–4 порции

500 г говяжьей печени
1 небольшая луковица
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. муки
1 мульти-стакан сметаны
1 ч. л. томатной пасты
зелень петрушки
2-3 горошины душистого перца
соль по вкусу

Приготовление

1. Печень вымыть, очистить от пленок и нарезать тонкими брусочками. Положить печень в миску, залить холодным молоком и поставить в холодильник на 1 час. Затем молоко слить, печень обмыть и обсушить. Лук нарезать полукольцами.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 30 минут. В разогретое масло выложить лук и обжарить, помешивая, до прозрачности, 4-5 минут.
3. Выложить печень на лук, подождать 1 минуту, затем посолить, перемешать и обжаривать, пока не выпарится почти весь сок (до окончания программы). Следить за тем, чтобы печень не зажарилась, иначе она будет жесткой.
4. Посыпать печень мукой, тщательно перемешать, добавить сметану, томатную пасту, лавровый лист и душистый перец и снова хорошо перемешать.
5. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 20 минут.
6. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать с картофельным пюре.

Куриные грудки в сливочном соусе

Ингредиенты 2–3 порции

2-3 куриные грудки
(общий вес 500 г)

1 луковица

1 ст. л. муки

1 мульти-стакан густых сливок
(или сметаны)

1 зубчик чеснока

1 ст. л. растительного масла

1/2 ч. л. шалфея

черный молотый перец
и соль по вкусу

На заметку

По желанию в блюдо можно добавить консервированные шампиньоны, потушив грудки вместе с грибами.

Приготовление

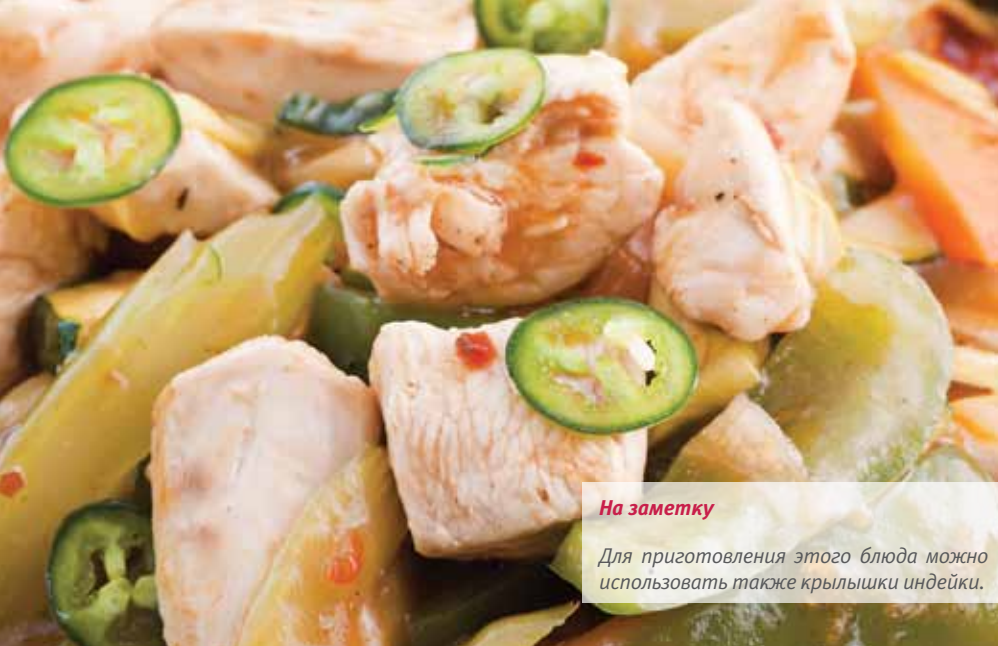
1. Куриные грудки нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, посолить. Лук нарезать полукольцами, чеснок порубить.
2. В чашу налить растительное масло, положить грудки, лук и чеснок, пере-

мешать. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 1 час. Потушить грудки в собственном соку до окончания программы, периодически перемешивая.

3. Смешать в миске сметану и муку. За 10 минут до окончания тушения влить

в чашу приготовленную смесь, добавить шалфей и перец. Перемешать и продолжить приготовление, периодически перемешивая.

4. Подавать с пастой или рисом.



На заметку

Для приготовления этого блюда можно использовать также крылышки индейки.

Рагу из индейки с овощами

Ингредиенты 3–4 порции

500 г филе индейки
1 сладкий перец
1 красная луковица
1 стебель лука-порея (белая часть)
1 морковь
150 мл белого сухого вина
1 ст. л. жидкого меда
2 ст. л. растительного масла
шафран и перец черный молотый по вкусу
соль по вкусу

Приготовление

1. Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать кубиками 3x3 см.
2. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать крупными кусочками, морковь и лук-порей нарезать толстыми кружочками, красный лук нарезать мелко.
3. В отдельной посуде смешать мед с солью и перцем, полить медом кусочки индейки, тщательно перемешать и оставить на 1 час.
4. В чашу налить масло и включить режим «Жарка» на 30 минут. В хорошо разогретое масло выложить индейку и обжарить, 15 минут.
5. Добавить овощи и продолжить приготовление, периодически перемешивая, до окончания программы.
6. Добавить шафран и вино, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Томление» на 1 час. Готовить, иногда перемешивая.
7. Подавать с рисом, полив мясо и рис получившимся соусом.

Мясной соус к пасте



На заметку

Мясной соус хорошо сочетается с любыми макаронными изделиями, а также с домашней лапшой.

Приготовление

1. В режиме «Паста» сварить макароны или спагетти (см. рецепт «Паста»), сохранить в тепле.
2. Морковь натереть на крупной терке, лук, сладкий перец, чеснок и зелень петрушки мелко нарезать
3. В чашу налить оливковое масло, положить сливочное масло и включить режим «Жарка» на 30 минут.
4. В хорошо разогретое масло положить подготовленные овощи и слегка обжарить, 5-6 минут.
5. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить, часто перемешивая и разминая лопаткой комочки фарша, примерно 15 минут.
6. Влить красное вино и готовить до окончания программы, не закрывая крышку и постоянно перемешивая.
7. Добавить томатное пюре, зелень петрушки, лавровый лист, влить 1 мульти-стакан воды, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Тушение» на 20 минут.
8. Выложить приготовленный соус на макароны или спагетти, по желанию сверху посыпать тертым сыром.

Ингредиенты 3–4 порции

500 г фарша из говядины
и свинины

1 морковь

1 луковица

1 сладкий перец

2 зубчика чеснока

250 г томатного пюре

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. сливочного масла


100 мл красного сухого вина

2-3 веточки петрушки

1 лавровый лист

черный молотый перец
и соль по вкусу





Вторые блюда *с рыбой и морепродуктами*

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



Совет

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

Рыба в овощном маринаде

Ингредиенты 3–4 порции

500 г филе морской рыбы
(например, тунец)

3 ст. л. муки для панировки

5-6 ст. л. растительного масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

Для маринада:

2 крупные моркови

1 корень петрушки

1 корень сельдерея

1 луковица

2 мульти-стакана воды
или рыбного бульона

3 ст. л. томатной пасты

2 ч. л. сахара

1 ст. л. яблочного уксуса

1 лавровый лист

2-3 бутона гвоздики

2-3 горошины душистого перца

соль по вкусу

Приготовление

1. Филе рыбы нарезать порционными кусками, обсушить бумажной салфеткой. Посолить, поперчить, обвалить в муке.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке или нарезать соломкой, коренья нарезать соломкой.
3. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 30 минут. Обжарить рыбу со всех сторон до образования румяной корочки, 18-20 минут, выложить на блюдо.
4. В том же масле слегка обжарить лук, морковь и коренья, часто помешивая, до окончания программы. В конце обжаривания добавить все остальные ингредиенты маринада, перемешать.
5. Закреть крышку и включить режим «Тушение» на 30 минут. Тушить, периодически перемешивая, чтобы овощи не подгорели. При необходимости добавить еще воды или рыбного бульона.
6. Приготовленный маринад выложить на рыбу, аккуратно перемешать с рыбой и охладить.



Треска на пару

Ингредиенты 3-4 порции

3-4 порционных куска трески
(хвостовая часть)

3-4 ломтика лимона

соль и специи по вкусу

Приготовление

1. Рыбу вымыть и обсушить бумажной салфеткой. Натереть рыбу солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком.
2. Выложить рыбу в лоток для приготовления на пару. На каждый кусок рыбы положить ломтик лимона, посыпать сухими приправами по вкусу.
3. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток с рыбой в чашу.
4. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 25 минут.

Совет

Чтобы удалить запах рыбы после приготовления протрите внутреннюю поверхность крышки мультиварки салфеткой, смоченной водой с лимонным соком, затем чистой влажной салфеткой.



Совет

При подаче по желанию посыпать тертым полутвердым сыром.

Соус к пасте с морепродуктами

Ингредиенты 3-4 порции

400 г замороженного ассорти морепродуктов (креветки, кальмары, гребешки, мидии)

небольшая луковица

кусочек свежего корня имбиря (2 см)

2 зубчика чеснока

щепотка сахара

1 ст. л. оливкового масла

50 мл белого сухого вина

1 мульти-стакан жирных сливок

розмарин, эстрагон, перец черный молотый

соль по вкусу

зелень петрушки по вкусу

Приготовление

1. Морепродукты разморозить и промыть. Лук мелко нарезать, чеснок и имбирь натереть на мелкой терке.
2. В чашу налить масло, положить лук, чеснок, имбирь и щепотку сахара. Включить режим «Жарка» на 20 минут. Обжарить овощи, помешивая, 7-8 минут.

3. Добавить морепродукты, вино, соль и приправы и продолжить приготовление, часто перемешивая, до окончания программы.
4. Подождать, пока блюдо перестанет кипеть. Влить сливки, добавить зелень

петрушки, перемешать, закрыть крышку и подождать 10 минут, чтобы соус настоялся.

5. Подавать с пастой или рисом (см. рецепты «Паста» и «Рис рассыпчатый»)

Тефтели из пикши в томатном соусе

Ингредиенты 3-4 порции

500 г рыбного фарша
(пикша, треска)

1 яйцо

2 ст. л. муки

3 ст. л. тертого полутвердого сыра
(например, Российский)

1 луковица

2 зубчика чеснока

3-4 перышка зеленого лука

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла

1 крупный помидор

лавровый лист

перец черный молотый
и соль по вкусу

сахар и соль, положить лавровый лист, перемешать.

6. Из фарша слепить тефтели величиной чуть больше грецкого ореха, выложить в соус. Закрыть крышку и включить режим «Тушение» на 20 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.



Совет

При приготовлении этого блюда можно использовать фарш из филе любой морской рыбы.

Приготовление

1. Репчатый лук мелко нарезать, чеснок измельчить, с помидора снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке, зеленый лук мелко нарезать.
2. В рыбный фарш добавить зеленый лук, тертый сыр, яйцо, муку и соль. Тщательно вымешать.
3. В чашу налить растительное масло, положить репчатый лук и чеснок и включить режим «Жарка» на 10 минут. Обжарить, помешивая, в течение 5 минут.
4. Добавить томатную пасту, перемешать и обжаривать 2 минуты.
5. Добавить помидор и продолжить приготовление до окончания программы. В конце добавить 2 мульти-стакана воды,





Блюда из яиц, овощные блюда

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



На заметку

Рататуй – традиционное овощное рагу прованской кухни из сезонных овощей. Строгого рецепта для этого блюда не существует, у каждой хозяйки есть свой любимый рецепт, но обязательным компонентом считается томатный соус или томатное пюре.

Приготовление

1. С помидоров снять кожицу. Картофель и помидоры нарезать кубиками. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, не снимая кожуру. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать квадратиками. Лук, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить.
2. Все подготовленные овощи выложить в чашу, добавить растительное масло и томатную пасту, перемешать.
3. Закрывать крышку и включить режим «Тушение» на 1 час. Готовить, периодически перемешивая.
4. За 10 минут до окончания программы добавить приправы и соль.

Рататуй

Ингредиенты 5–6 порций

1 крупный баклажан
3 помидора
1 сладкий перец
2 картофеля
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок зелени петрушки
80 г томатной пасты (1/2 мульти-стакана)
5 ст. л. растительного масла
1/2 ч. л. перца черного молотого
1/2 ч. л. сушеного базилика
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
3 горошины душистого перца
1 лавровый лист
соль по вкусу

5. По окончании программы выложить овощи на блюдо, полить соусом, получившимся при тушении. Украсить зеленью петрушки.

Перцы фаршированные

Ингредиенты 4 порции

4 крупных болгарских перца

1/2 моркови

1/2 луковицы

150 г мясного фарша

1 мульти-стакан риса

2 ст. л. растительного масла

2 мульти-стакана мясного бульона

2 ст. л. томатной пасты

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет

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

Приготовление

1. Перцы вымыть, срезать верхушку и отложить. Очистить перцы от семян и перегородок. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Рис промыть проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка» на 20 минут.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

3. Добавить фарш и продолжить обжаривание, часто перемешивая и разминая лопаткой комочки фарша, до окончания программы.
4. Выложить поджарку в миску и смешать с рисом. Посолить и поперчить по вкусу.

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



Совет

Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Картофель с грибами в сметанном соусе

Ингредиенты 2–3 порции

700 г картофеля

300 г свежих грибов (шампиньоны, лисички, белые грибы)

1 мульти-стакан густых сливок или сметаны

1 лавровый лист

3 ст. л. растительного масла

1 ст. л. сливочного масла

перец черный молотый и соль по вкусу

зелень укропа по вкусу

Приготовление

1. Картофель очистить и нарезать крупными дольками. Грибы вымыть, очистить и нарезать крупными кусочками (если грибы мелкие, оставить целиком).
2. В чашу налить растительное масло, положить сливочное масло и включить режим

«Жарка» на 30 минут. В разогретое масло положить картофель и обжарить, периодически перемешивая, 10 минут.

3. Добавить грибы и продолжить приготовление до окончания программы, также время от времени перемешивая.
4. Влить сливки, добавить лавровый лист, соль и перец, перемешать. Закрывать

крышку и включить режим «Тушение» на 20 минут. Готовить, периодически перемешивая, чтобы блюдо не подгорело.

5. При подаче посыпать зеленью.

Голубцы

Ингредиенты 2–3 порции

5-6 верхних листьев крупного
кочана капусты

150 г свиного фарша

небольшой пучок зеленого лука

1/2 мульти-стакана риса

1 ч. л. сливочного масла

2 мульти-стакана мясного бульона

1 ст. л. томатной пасты

перец черный молотый
и соль по вкусу



Совет

Голубцы можно тушить и без предварительного обжаривания, но обжаренные получаются вкуснее.

Приготовление

1. У кочана капусты снять верхние большие листья (5-6 штук), ополоснуть.
2. В чашу налить 2 литра воды, добавить 1/2 ч. л. соли и включить режим «Варка/На пару» на 30 минут.
3. Когда вода закипит, опустить капустные листья в кипяток на 2 минуты, затем вынуть и выложить в дуршлаг, чтобы вода стекла.
4. Засыпать в воду промытый рис, перемешать и варить до окончания программы (7-8 минут). Сваренный рис промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.
5. Фарш смешать с рисом и мелко нарезанным зеленым луком, посолить.
6. У капустных листьев слегка отбить твердые прожилки (или аккуратно срезать утолщения). Выложить на листья начинку и свернуть конвертиком.
7. Чашу смазать сливочным маслом, выложить голубцы.
8. Включить режим «Жарка» на 10 минут, обжарить голубцы с двух сторон.
9. Томатную пасту размешать в бульоне, подсолить и залить голубцы. Закрыть крышку и включить режим «Голубцы» на 40 минут.
10. Подавать, полив соусом, получившимся при тушении, отдельно подать сметану.



Омлет со шпинатом

Ингредиенты 2–3 порции

6 яиц

1/2 мульти-стакана молока

100 г шпината

2 ст. л. сливочного масла

1/2 ч. л. сушеной зелени базилика

соль по вкусу

Приготовление

1. Шпинат вымыть и крупно нашинковать. Вилкой взбить яйца с молоком, солью и зеленью базилика.
2. В чашу положить масло и включить режим «Мультиповар», задать температуру 130 °C на 25 минут.
3. В разогретое масло выложить шпинат и припустить в масле, помешивая, 2 минуты.
4. Залить шпинат яичной смесью. Закрывать крышку и готовить до окончания программы.
5. Готовый омлет нарезать лопаткой на порции и подавать.

Совет

Чтобы омлеты получались пышными и не опадали, не следует без необходимости открывать крышку мультиварки во время приготовления.



Приятного аппетита!





Гарниры, соусы

Гарниры предназначены оттенять и дополнять вкус основного блюда – снижать его остроту или наоборот, а также придавать особый оттенок. Это слово пришло в кулинарию из изысканной французской кухни и в переводе буквально означает «украшать». Профессиональные повара шутят, что ошибки кулинара исправляет соус. Поэтому умение приготовить соус – это обязательный шаг к качественно иному подходу в приготовлении блюд. К тому же соус – это прекрасная возможность творчества. Тут нет единых рецептов, ведь вкусы у всех разные. Мы предлагаем Вашему вниманию классические соусы и гарниры как приглашение к творчеству и уверены, что новые программы, предназначенные для этих блюд, понравятся Вам и сделают творческий процесс приятным и успешным.



Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически.

Рис рассыпчатый

Ингредиенты 3–4 порции

2 мульти-стакана риса
(лучше длиннозерный рис)

3 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

Приготовление

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

Гречневая каша рассыпчатая

Ингредиенты 3–4 порции

2 мульти-стакана гречневой крупы
(ядрица)

4 мульти-стакана воды

соль по вкусу

Приготовление

1. Крупу перебрать, промыть, положить в чашу.
2. Налить воду, добавить соль, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Каша» на 30 минут. Варить, не перемешивая.

Совет

Для упревания поддержать кашу после приготовления в режиме «Поддержание температуры» 10-15 минут.



Паста

Ингредиенты 2–3 порции

250-300 г любых макаронных изделий

сливочное масло и соль по вкусу

Приготовление

1. В чашу налить 2 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Паста». Задать время, указанное на упаковке макаронных изделий, плюс 15 минут.
2. Когда вода закипит, положить соль, макаронные изделия, перемешать и варить до окончания программы.
3. Сваренные макаронные изделия откинуть на дуршлаг.

Примечание

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

Сметанный соус

Ингредиенты

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

1 мульти-стакан бульона

2 мульти-стакана сметаны

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление

1. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 15 минут.
2. В растопленное масло всыпать муку и слегка прогреть, помешивая, 1 минуту.
3. Постепенно малыми порциями влить бульон, непрерывно перемешивая соус, чтобы не было комков.
4. Когда соус закипит, добавить сметану, перец и варить соус до окончания программы, часто помешивая.
5. Перелить в соусник, подавать теплым.

На заметку

Соус хорошо сочетается с мясными, рыбными и овощными блюдами. По желанию в соус можно добавить тертый сыр, по вкусу. В этом случае сыр следует добавить сразу после приготовления, пока соус еще не перестал кипеть, и далее помешивать соус до полного растворения сыра.



Совет

Для приготовления этого соуса можно использовать готовые пастеризованные соки, но лучше взять натуральный сок с кисловатым вкусом. Подавать к жареному мясу, а также к блюдам азиатской кухни.

Кисло-сладкий соус

Ингредиенты

1 мульти-стакан яблочного сока

2 ст. л. воды

1 ст. л. крахмала

1 маленькая луковица

3 ст. л. растительного масла

кусочек свежего корня имбиря,
2 см

2 зубчика чеснока

2 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. белого уксуса

1 ст. л. коричневого сахара

2 ст. л. томатной пасты

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление

1. Лук, имбирь и чеснок мелко нарезать.
2. Крахмал тщательно размешать в холодной воде.
3. В чашу налить растительное масло, положить лук и включить режим «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 15 минут.
4. Обжарить лук до прозрачности, помешивая, 4-5 минут, затем добавить чеснок и обжарить еще 1 минуту.
5. Добавить имбирь и обжаривать все вместе, помешивая, 2-3 минуты.
6. Влить яблочный сок, соевый соус, уксус, перемешать.
7. Когда соус закипит, добавить сахар и томатную пасту, перемешать. Варить, помешивая.
8. За 1 минуту до окончания программы влить крахмал, тщательно размешать и варить, непрерывно помешивая, до тех пор, пока соус не перестанет кипеть.



Приятного аппетита!





Молочные блюда и детское питание

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.



Натуральный домашний йогурт

Ингредиенты 2 литра

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

1 упаковка закваски (или 1 бутылочка натурального йогурта Activia)

150 г свежих фруктов или бескосточковых ягод (например, клубника), по желанию

На заметку

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

На заметку

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

Приготовление

1. Вскипятить молоко в кастрюле на плите. Подождать, пока молоко остынет до температуры до 35-40 °С, снять пенку.
2. Отлить немного молока в другую посуду и тщательно размешать в нем закваску, затем смешать с остальным молоком.
3. Вылить молоко в чашу.
4. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 35 °С на 8 часов.
5. Приготовленный йогурт хранить в холодильнике.
6. Перед подачей в каждую порцию положить 1 ч. л. мелко нарезанных фруктов или ягод, по желанию.

Творог домашний

Ингредиенты
выход готового продукта 650-700 г

3 л кефира (простокваши
или йогурта)

Совет

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

Приготовление

1. Кефир налить в чашу.
2. Закрывать крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 75 °С на 3 часа. Во время приготовления не перемешивать.
3. Перелить содержимое чаши в марлевый мешочек и подвесить мешочек над раковиной.
4. Через 3-4 часа вынуть готовый творог из мешочка.

На заметку

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



Овсяная молочная каша с изюмом

Ингредиенты 2-3 порции

1 мульти-стакан овсяных хлопьев (геркулес)

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

1 ст. л. сахара

2 ст. л. темного изюма

1/2 ч. л. соли

Совет

Если каша на Ваш вкус готова раньше окончания программы, просто выключите мультиварку.

Приготовление

1. В чашу насыпать овсяные хлопья, добавить молоко, воду, сахар и соль, перемешать.
2. Закрывать крышку и включить режим «Каша» на 15 минут. Когда закипит, открыть крышку и перемешать. Готовить до окончания программы, часто помешивая.

Совет

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

Пшенная молочная каша с тыквой

Ингредиенты 2–3 порции

150 г мякоти тыквы

1 мульти-стакан пшена

1 мульти-стакан воды

2 мульти-стакана молока

сахар и соль по вкусу

Приготовление

1. Тыкву очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками.
2. Пшено перебрать и промыть холодной проточной водой. Промытое пшено залить стаканом кипятка, через 5 минут воду слить, чтобы удалить горечь (пшено высшего сорта можно просто промыть).
3. Все ингредиенты положить в чашу, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Каша» на 20 минут.
4. Когда закипит, открыть крышку и перемешать. Варить под крышкой, периодически перемешивая.

Совет

При варке молочные каши после загустения следует перемешивать чаще, чтобы они не подгорели.

Молочный микс из круп

Ингредиенты 2-3 порции

1/3 мульти-стакана риса

1/3 мульти-стакана кукурузной крупы

1/3 мульти-стакана пшена

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

сахар, соль и сливочное масло по вкусу

Приготовление

1. Крупы промыть, всыпать в чашу. Добавить воду, молоко, сахар, соль, перемешать.
2. Закрыть крышку и включить режим «Каша» на 25 минут. Варить под крышкой, часто помешивая.
3. В готовую кашу положить сливочное масло по вкусу, перемешать.

Совет

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

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты 2-3 порции

500 г тыквы

500 мл молока

250 мл воды

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

зелень петрушки, соль по вкусу

Совет

Следите за закипанием жидкости при варке этого супа – откройте крышку при закипании, чтобы молоко не убежало через клапан.

Приготовление

1. Тыкву очистить и нарезать кубиками.
2. В чашу налить молоко, воду, положить тыкву, добавить немного соли и включить режим «Варка/На пару» на 20 минут. Отварить тыкву до мягкости.
3. Сваренную тыкву вынуть шумовкой, слегка остудить и пюрировать блендером, отвар процедить в другую посуду, чашу вымыть и вытереть насухо.
4. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 20 минут.
5. Когда масло разогреется, всыпать муку и прогреть, интенсивно помешивая, 1 минуту.
6. Понемногу влить 250 мл отвара, тщательно размешивая муку, чтобы не

было комков. Когда отвар закипит, добавить тыквенное пюре, долить еще отвара до нужной консистенции, посолить по вкусу и варить, помешивая, до окончания программы.

7. Подавать со сметаной и сухариками из белого хлеба или гренками.



Паровые «Ёжики»

Ингредиенты 3-4 порции

200 г постного говяжьего фарша

200 г вареного риса

1 яйцо

соль по вкусу

Приготовление

1. Смешать фарш с рисом, посолить. Добавить яйцо и тщательно перемешать.
2. Сформовать тефтели продолговатой формы, выложить в лоток для приготовления на пару.
3. Налить в чашу 1 литр воды, установить лоток. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 30 минут.
4. Подавать с овощным пюре или вареными овощами.

Совет

Готовые «ёжики» можно украсить, сделав глазки и носик из овощей и сметаны.

Морковные биточки на пару

Ингредиенты 3-4 порции

2 моркови

1 яйцо

170 мл молока

2 ст. л. манной крупы

1 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. сахара

2 ст. л. панировочных сухарей

щепотка соли по вкусу

Совет

Вместо панировочных сухарей можно использовать овсяные хлопья геркулес. Для детей старше 3-х лет можно обжарить биточки на сливочном масле в режиме «Жарка».

Приготовление

1. Морковь очистить и натереть на крупной терке.
2. В чашу налить молоко, положить масло, морковь и включить режим «Тушение» на 25 минут. Тушить морковь под крышкой, периодически перемешивая.
3. Через 20 минут посыпать морковь манной крупой, добавить сахар и соль и готовить, помешивая, до окончания программы.
4. Морковную массу выложить в миску, остудить, добавить яйцо и тщательно вымесить.
5. Слепить круглые биточки, обвалять в панировочных сухарях и выложить в лоток для приготовления на пару.
6. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток в чашу. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 20 минут.
7. Подавать со сметаной.



Совет

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

Овощное пюре

Ингредиенты 2-3 порции

1 небольшой кабачок

1 морковь

5 соцветий цветной капусты

1 ч. л. сливочного масла

соль по вкусу

Приготовление

1. Овощи очистить, нарезать крупными кусками и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 30 минут.
3. Готовые овощи пюрировать блендером в теплом виде. Добавить сливочное масло и подсолить. Подавать сразу же.

Фаршированные яблоки

Ингредиенты 2-4 порции

2 крупных яблока

100 г творога

2 ч. л. сахара

1 небольшое яйцо

1/2 ч. л. ванильного сахара

4 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 ч. л. джема, сверху положить творожную массу, разровнять.
5. Выложить яблоки в чашу, налить в чашу 1 мульти-стакан воды, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 15 минут.

Совет

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





Сладкие блюда 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.



Совет

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

Творожный пудинг с изюмом

Ингредиенты 3–4 порции

400 г творога

3 яйца

2 ст. л. сахара

3 ст. л. манной крупы

щепотка соли

пищевая сода на кончике ножа

ванилин и корица по вкусу

2 ст. л. темного изюма

1 ч. л. сливочного масла

2 ст. л. панировочных сухарей

Приготовление

1. Творог протереть через сито, добавить яичные желтки, соль, соду, манную крупу и тщательно перемешать (для получения нежной консистенции воспользуйтесь блендером). Оставить на 15 минут для набухания манной крупы.
2. Добавить в творожную массу изюм, перемешать лопаткой.
3. Белки взбить до устойчивых пиков и осторожно вмешать в творожную массу лопаткой.
4. Чашу смазать сливочным маслом, присыпать панировочными сухарями. Выложить массу в чашу, разровнять. Закрыть
5. крышку и включить режим «Выпечка» на 25 минут.
5. По окончании приготовления открыть крышку, чтобы вышел пар. Затем закрыть крышку и подержать пудинг в чаше еще 5 минут. Готовый пудинг нарезать лопаткой на порции. Подавать с фруктовым сиропом.

Шарлотка с яблоками

Ингредиенты 3–4 порции

2 крупных яблока

2 ст. л. коричневого сахара

3 яйца

200 г сахара

200 г муки

ванильная эссенция по вкусу

щепотка соли

1 ч. л. сливочного масла

2 ст. л. панировочных сухарей

Совет

Подать в теплом виде с взбитыми сливками.

Приготовление

1. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Посыпать яблоки коричневым сахаром, перемешать.
2. Чашу смазать маслом и присыпать панировочными сухарями.
3. Миксером взбить яйца с сахаром и солью до пышной консистенции.
4. Понемногу аккуратно вмешать в яично-сахарную массу муку при помощи лопатки, стараясь не вымешивать слишком интенсивно, чтобы масса не оседала.
5. Добавить в тесто яблоки, перемешать. Вылить тесто в чашу.
6. Закрывать крышку и включить режим «Выпечка» на 35 минут.
7. По окончании приготовления аккуратно вынуть шарлотку из чаши и подавать.



Совет

Вместо клюквы можно использовать сушеную чернику или изюм.

Пирог с сушеной клюквой

Ингредиенты 4–6 порций

2/3 мульти-стакана сушеной клюквы

2 мульти-стакана муки

1 мульти-стакан сахара

1 ч. л. разрыхлителя (или соды)

1/3 ч. л. соли

3 ст. л. размягченного сливочного масла

сок и цедра половины лимона

1 мульти-стакан любого йогурта, можно фруктового

2 яйца

1 ч. л. растительного масла

2 ст. л. панировочных сухарей

Приготовление

1. Муку просеять в миску, добавить сахар, соль и соду, перемешать.
2. Яйца взбить вилкой.
3. Вмешать в муку размягченное сливочное масло.
4. Добавить йогурт, лимонный сок и цедру. Тщательно вымесить при помощи миксера.
5. Продолжая вымешивать, добавить по одному яйца.
6. Добавить в тесто клюкву и вымесить лопаткой.
7. Чашу смазать растительным маслом и присыпать панировочными сухарями. Вылить тесто в чашу.
8. Закрывать крышку и включить режим «Выпечка» на 30 минут.
9. По окончании программы открыть крышку, вынуть чашу и подождать, пока пирог слегка остынет. Затем аккуратно вынуть пирог из чаши и остудить на решетке.
10. Готовый пирог можно украсить глазурью, взбитыми сливками, ягодами и т.п. по своему усмотрению.

Варенье «Яблочные дольки»

Ингредиенты

1 кг яблок

500 г сахара

сок половины лимона

молотая корица по вкусу

Совет

Пенку при варке этого варенья снимать не нужно, она почти не образуется.

Приготовление

1. Яблоки вымыть и обсушить. Нарезать дольками, удалив сердцевину (кожуру не срезать).
2. Положить яблоки в чашу, засыпать сахаром, добавить лимонный сок и, по желанию, щепотку молотой корицы. Оставить

на несколько часов, чтобы яблоки дали сок и сахар полностью растворился.

3. Перед приготовлением перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Варенье» на 1 час 30 минут. Когда закипит, открыть крышку, перемешать и дальше варить под крышкой, периодически перемешивая.

4. По окончании времени приготовления проверить варенье на готовность – капля варенья не должна растекаться на холодной тарелке.

5. Готовое варенье перелить в чистые банки. Закрыть банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



На заметку

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

Варенье из апельсинов

Ингредиенты

1 кг мякоти апельсинов

1 кг сахара

кусочек корня свежего имбиря,
1 см

Приготовление

1. Апельсины очистить ножом от кожуры, срезая всю белую часть корки. Мякоть нарезать небольшими кусочками (косточки удалить). Корень имбиря очистить и нарезать тонкими пластинками.
2. Положить апельсины и имбирь в чашу, засыпать сахаром и оставить на 2-3 часа, чтобы апельсины дали сок, и весь сахар растворился. Периодически перемешивать, чтобы сахар растворился быстрее.
3. Перед варкой перемешать, закрыть крышку и включить режим «Варенье» на 1 час.
4. Когда почти закипит, открыть крышку и варить дальше с открытой крышкой, периодически перемешивая и снимая пенку.
5. Варенье должно загустеть, но не сильно (апельсиновое варенье при остывании хорошо загустевает) – капля горячего варенья не должна растекаться на холодной тарелке.
6. Горячее готовое варенье переложить в банку. Закрывать банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

СЛИВОВЫЙ КОМПОТ

Ингредиенты

1 кг слив

400 г сахара

На заметку

Для приготовления компота лучше всего подходят кислые сливы, слегка недозрелые. При варке компота из целых слив, наколите зубочисткой кожуру каждой сливы.

Приготовление

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки (если сливы мелкие, оставить целыми, не удаляя косточку).
2. Положить сливы в чашу, налить 2 литра воды, добавить сахар. Закрывать крышку и включить режим «Напитки» на 30 минут.



Заключение

Приготовление вкусной и здоровой пищи – занятие увлекательное и не сложное в том случае, если под рукой правильная и надежная техника. В целом разделяя здоровый подход к питанию и заботясь о своих потребителях, бренд VITEK предлагает технику с функциями, направленными на повышение качества жизни каждого из Вас. Мультиварка VITEK полностью соответствует такому видению: функциональная и простая в действии она станет веским аргументом в пользу того, чтобы попробовать свои силы в искусстве создания вкусных и полезных блюд.

Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь результатом!





www.vitek.ru

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

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

факс: +7 (495) 921-01-90

e-mail: info@vitek.ru

служба информационной поддержки:

8-800-100-1830