МУЛЬТИ★ПРЕСС

Чудо-рецепты

из скороварки мультиварки аэрогриля

ББК 36.991
К55

Костина Дарья

К55 Чудо-рецепты из скороварки, мультиварки, аэрогриля.— Донецк: ООО «Агентство Мультипресс», 2012.— 288 с.

ISBN 978-966-519-247-3

Эта книга для тех, кто хочет сделать свою жизнь лучше с помощью уникальных изобретений – скороварки, мультиварки и аэрогриля.

Скороварка — это уникальный прибор, сочетающий выгоду и функциональность, скорость и качество. Мультиварка тоже замечательная автоматическая кастрюля, которая экономит время и продукты. За счет равномерного обдува продуктов горячим воздухом мясные и овощные блюда в аэрогриле готовятся в 2-3 раза быстрее, чем обычно, получаются более мягкими и сочными, а выпечка — более нежной и воздушной.

Рецепты горячих закусок, супов, разнообразных вторых блюд, выпечки, представленные в этой книге, наверняка придутся по вкусу вам и вашим близким.

Готовьте блюда просто, быстро, а главное — вкусно!

ББК 36.991

Це книжка для тих, хто хоче зробити своє життя кращим за допомогою унікальних винаходів - скороварки, мультиварки й аерогриля.

Скороварка — це унікальний прибор, що поєднує вигоду й функціональність, швидкість і якість. Мультиварка також чудова автоматична каструля, котра заощадить час і продукти. За рахунок рівномірного обдуву продуктів гарячим повітрям м'ясні та овочеві страви в аерогрилі готуються у 2-3 рази швидче, ніж звичайно, стають більш м'якими й соковитими, а випічка — більш ніжною й пухкою.

Рецепти гарячих закусок, супів, різноманітних других страв, випічки, подані в цій книжці, напевно прийдуться до смаку вам і вашим близьким.

Готуйте страви просто, швидко, а головне — смачно!

ISBN 978-966-519-247-3 © ООО «Агентство Мультипресс», 2012

ПРЕКРАСНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Приготовление пищи — занятие не сложное, но только в том случае, если вы готовите с правильной и надежной техникой. Бесспорно, самыми лучшими и универсальными приборами на кухне на сегодняшний день являются скороварка, мультиварка и аэрогриль! Вам больше не придется часами простаивать у плиты! Все просто: берете ингредиенты, выкладываете их в чудо техники и выбираете нужный режим. Все! Пища готовится, вы отдыхаете!

Они просты в использовании, многофункциональны, компактны, а также имеют прекрасный дизайн. Эти помощники гармонично впишутся в любую кухню!

Вам так хочется побаловать своих близких вкусным и полезным блюдом, но не хватает сил и времени, или же вы попросту «никудышный повар»? Не переживайте! Выход есть, и он намного проще, чем вы думаете!

Технический прогресс все сильнее охватывает нашу жизнь, не обошел он и мир кухонной техники. Мы все время торопимся, спешим куда-то — времени на приготовление пищи совсем нет, а найти здоровую пищу в «фаст-фудах» и кафе практически невозможно. Вот тогда нам в помощь уникальное изобретение — мультиварка! Она заменит и сковороду, и духовой шкаф, и кастрюлю, и пароварку! А главное, она освободит наше время и приготовит качественное и полезное блюдо!

Самое главное достоинство в том, что пища в этих приборах получается здоровой, необыкновенно вкусной, в ней сохраняются все витамины и минеральные вещества. Благодаря замкнутому пространству, без проникновения воздуха, мультиварка готовит быстро, с минимальным временем воздействия горячего воздуха на продукт.

Эта книга для тех, кто хочет сделать свою жизнь лучше с помощью уникальных изобретений — скороварки, мультиварки и аэрогриля. Занимая совсем немного места, эта техника варит, жарит, выпекает, готовит на пару, разогревает пищу.

Скороварка — это уникальный прибор, сочетающий выгоду и функциональность, скорость и качество. *Мультиварка* тоже замечательная автоматическая кастрюля, которая экономит время и продукты. За счет равномерного обдува продуктов горячим воздухом мясные и овощные блюда в *аэрогриле* готовятся в 2–3 раза быстрее, чем обычно, получаются более мягкими и сочными, а выпечка — более нежной и воздушной.

Рецепты горячих закусок, супов, разнообразных вторых блюд, выпечки, представленные в этой книге, наверняка придутся по вкусу вам и вашим близким.

Заплатив за прибор один раз, вы на длительное время получаете себе в дом бесплатного повара. И это не просто слова, а сущая правда!

СКОРОВАРКА НА ВАШЕЙ КУХНЕ

Каждая хозяйка, имеющая скороварку, уже оценила ее несомненные преимущества перед обычной кастрюлей. В скороварке продукты готовят под давлением, что помогает сэкономить время. Картофель готовится 5–8 минут вместо 20–30 в обычной кастрюле, горох — 10–15 минут вместо 60–90, мясо — 25–30 вместо 60–80 минут. В скороварке можно варить, тушить и готовить пищу на пару. В такой пище лучше сохраняются витамины, вкус, аромат и даже цвет продуктов.

Современная скороварка имеет широкий выбор программ для приготовления различных типов блюд: программа быстрого приготовления пищи, программа для каш, коричневого риса, куриного супа, овощей, тушеного мяса и т. д. Использование таймера отсрочки позволяет приготовить блюдо к необходимому времени.

Для приготовления какого-либо блюда, не предусмотренного программой, вы можете самостоятельно устанавливать параметры.

Скороварка сохраняет истинный вкус блюд в течение продолжительного периода времени благодаря использованию режима подогрева (даже если блюдо изначально было приготовлено в другой посуде). Эта функция удобна для хозяек, которые боятся доверять разогрев пищи своим детям, используя газовую или электроплиту.

Постоянная температура приготовления каш и других блюд поддерживается вне зависимости от изменения внешней температуры или скачков напряжения электросети.

При изготовлении скороварок используются самые передовые технологии и материалы, что гарантирует их долговечную надежную работу и наилучший вкус блюд.

Но каждая хозяйка, купившая скороварку, сталкивается поначалу с известными трудностями из-за того, что не имеет специального рецептурного пособия. Мы надеемся, что сборник наших рецептов поможет на первых порах тем, кто не вполне еще освоил приемы приготовления пищи в кастрюле-скороварке.

Скороварки могут соперничать с микроволновыми печами по скорости приготовления, а некоторые продукты в них готовятся даже быстрее.

Вкус приготовленных в скороварке блюд совсем иной, чем в СВЧ. Стоит приобрести и то и другое, чтобы иметь широкий выбор быстро приготавливаемых блюд. Процесс приготовления любого блюда протекает в скороварке примерно в три-пять раз быстрее, чем в обычной кастрюле.

В скороварке можно варить, тушить, готовить на пару любые продукты (для этого прилагается специальная решетка, можно отдельно приобрести корзинку для приготовления на пару). Например, популярный холодец в скороварке варится около часа, тогда как варка обычным способом занимает 3–4 часа.

Любое, самое жесткое, мясо сварится не более чем за час, а цыпленка, например, можно приготовить в скороварке всего за 15 минут вместо 45 в обычной кастрюле.

В скороварке можно готовить практически все продукты. В ней можно сварить суп, приготовить мясо, рыбу, овощи и десерт.

Если вы используете скороварку для приготовления замороженных продуктов, то их не нужно предварительно размораживать. В скороварке они готовятся и размораживаются одновременно.

Словом, перечень продуктов, которые можно готовить в скороварке, очень велик. Проще перечислить немногие продукты, которые, по мнению производителей, готовить в скороварке нельзя. Это яблочные, брусничные компоты, перловая крупа, овсяные хлопья и некоторые другие зерновые культуры, дробленый горох, макароны, лапша, спагетти, ревень. Эти продукты обладают способностью при варке образовывать пену и брызги, которые могут загрязнить и закупорить рабочий клапан изнутри.

Как пользоваться скороваркой

Прежде чем приступить к пользованию кастрюлей, вскипятите в ней в открытом виде молоко, чтобы в дальнейшем металл не тускнел.

Если пар выходит из-под крышки, а не через клапан, снимите кастрюлю с огня, охладите дно в холодной воде, сбросьте пар, установите крышку на место и как следует заверните ручку. Не забудьте при этом проверить проходимость аварийного клапана.

Если в процессе приготовления блюда нужна разновременная закладка продуктов (например, картофеля за 10 минут до окончания положенного времени), то кастрюлю надо снять с огня, налить в тазик (или раковину) холодную воду, поставить в нее кастрюлю и сбросить пар через рабочий клапан до прекращения кипения, после чего открыть крышку.

Если рабочий клапан не шипит или в его прорези не появляются капли, а при поднятии его вы не слышите характерного звука, значит, он непроходим, и его нужно промыть. Но в случаях когда вы готовите блюда без добавления жидкости или с очень малым ее количеством, такое состояние нормально. Практически при поднятии рабочего клапана в условиях его проходимости шипение, хоть и слабое, всегда раздается.

В случае, когда резиновая прокладка становится длиннее, чем ее ложе, либо теряет свою эластичность, необходимо заменить ее на запасную, предварительно подержав в мыльной теплой воде, затем вложить в канал и сантиметр за сантиметром вдавливать с помощью деревянной ложки. После каждого использования скороварку необходимо хорошо промыть, особенно, если блюдо было приготовлено с горчицей, сметаной, помидорами или капустой. Обязательно высушите составляющие скороварки, перед тем как собрать ее и использовать снова. Клапаны после каждого приготовления пищи промывают под мощной водяной струей или прочищают их с помощью железной проволоки. После мытья оставьте кастрюлю просохнуть на воздухе.

В комплекте к скороварке обычно имеется вкладыш-решетка для приготовления продуктов на пару, но она годится лишь для крупных продуктов (картофель, овощи целиком, мясо большими кусками, котлеты и т. д.). А вот для приготовления риса, фасоли и прочих продуктов мы рекомендуем обзавестись дуршлагом, подходящим по диаметру, у которого следует удалить ручку, а вместо нее приспособить другую — для удобства извлечения из кастрюли (можно проделать дополнительные отверстия в боковых стенках). Такой дуршлаг удобно устанавливать на имеющуюся решетку.

Для отсчета точного времени обзаведитесь на кухне часами (а лучше всего установите будильник с момента начала шипения рабочего клапана).

В помощь хозяйке

— Что можно делать в скороварке?

Варить в воде, готовить на пару, тушить, варить в кипящей воде, готовить замороженные продукты. Скороварка не подходит для варки пшенной, пшеничной и перловой крупы, макарон, продуктов, образующих много пены.

— Как быстрее выпустить пар из скороварки?

На современных скороварках имеется регулятор давления. Чтобы выпустить пар после окончания приготовления, переведите регулятор в положение быстрой или медленной декомпрессии.

Для ускорения выпуска пара скороварку ставят под холодную проточную воду (следите, чтобы вода не попала в клапан автоматического регулятора).

— Всегда ли нужно выпускать пар из скороварки?

Если вы не позаботитесь о выпуске пара, то процесс приготовления будет продолжаться до тех пор, пока продукты находятся под давлением. Это может продолжаться довольно долгое время после того, как вы выключили нагрев. И дело не только в том, что все это время вы не сможете открыть крышку. За исключением случаев, оговоренных в рецепте, пар необходимо выпускать, иначе продукты могут развариться.

— С какого момента нужно начинать отсчет времени приготовления блюда?

Отсчитывать время надо с того момента, когда клапан регулятора давления начинает с характерным звуком свободно выпускать пар. Это означает, что нужное давление достигнуто и ускоренная варка началась. Тогда необходимо уменьшить огонь и начать отсчет времени, предусмотренного рецептом для приготовления данного блюда.

— В какой момент после завершения приготовления можно открыть скороварку?

Это можно сделать, когда давление в скороварке упадет. Признаки — остывание стенок скороварки, нижнее положение кнопки индикатора блокировки или индикатора давления.

— Как использовать приправы при готовке блюд в скороварке?

В закрытой скороварке продукты в полной мере сохраняют свой собственный первоначальный аромат, одновременно впитывая концентрированные запахи приправ и других ингредиентов. Поэтому при приготовлении блюд в скороварке следует использовать вдвое меньше ароматических ингредиентов, чем при обычном способе приготовления.

— Какие плиты можно использовать для скороварки?

Скороварка одинаково хорошо работает на газовых плитах и на всех видах электрических плит, в том числе на стеклокерамике, а также на индукционных конфорках. Последние требуют посуды с магнитными свойствами, и скороварки из стали удовлетворяют этому требованию. Всегда выбирайте конфорку, по размеру равную или меньшую по диаметру, чем диаметр основания скороварки. На газовой плите пламя не должно выходить за пределы дна скороварки.

— Как правильно мыть скороварку?

Для мытья всех деталей достаточно теплой воды с моющим средством для посуды. Если скороварка изготовлена из нержавеющей стали, желательно использовать специальные моющие и чистящие средства, предназначенные для этого металла. Саму емкость из нержавеющей стали можно мыть в посудомоечной машине. Уплотнитель, клапан регулятора давления и другие приспособления надо мыть по отдельности после каждого применения скороварки. Тогда она будет работать нормально и безопасно.

Крышку скороварки надо осторожно мыть под струей теплой воды. Но никогда не погружайте ее в воду даже на короткое время!

В посудомоечной машине крышку скороварки мыть нельзя, если в конструкции крышки не предусмотрена съемная панель управления. О возможности мытья крышки в посудомоечной машине производитель должен сообщить в прилагаемой инструкции. Кроме панели управления, перед мытьем такой крышки в машине надо снять и резиновый уплотнитель. Не используйте для мытья скороварки абразивные моющие средства или металлические щетки и мочалки.

• Не используйте скороварку для жарки продуктов на масле под давлением. Она приспособлена исключительно для варки. Правда, можно спассеровать в небольшом количестве масла или

припустить в бульоне нарезанные лук, морковь и другие овощи на дне скороварки без крышки, затем положить остальные продукты, добавить жидкость, закрыть ее и дальше готовить под давлением.

• Не заполняйте емкость скороварки более чем на ⅔ ее объема. При варке продуктов, имеющих способность набухать в горячей воде (рис, сухие овощи) или выделять пену, не наполняйте кастрюлю больше чем на половину ее объема.

• Не ставьте скороварку внутрь разогретых духовок, электрических печей, тем более микроволновой печи.

• Не оставляйте в скороварке продукты до их приготовления. Иначе на внутренних стенках кастрюли останутся стойкие жировые или трудноудаляемые пятна от воздействия кислот и соли.

• Не ставьте скороварку на огонь, если в ней нет воды или какой-либо другой жидкости. Объем жидкости должен составлять как минимум 250 мл (2 стакана).

• Скороварку можно использовать не только для приготовления овощей. Мясо, например, можно отварить в скороварке всего за 15–30 минут. Для получения темной корочки у курицы посыпьте ее ярко окрашенной приправой. Корочка получится мягкой и сочной.

• Для приготовления различных блюд используйте разные положения регулятора. Регулятор давления можно установить в два положения. При положении 1 следует готовить рыбу и овощи, а при положении 2 — мясо и замороженные продукты. Кроме того, при положении регулятора 2 скорость приготовления увеличивается. Так, при положении регулятора 2 пюре можно приготовить за 6 минут, тогда как при положении регулятора 1 на это уйдет 8 минут. Это позволяет сэкономить 20–25% времени.

• В скороварке карамельный крем можно приготовить за 15 минут. Обычный способ приготовления займет у вас 45 минут, а на приготовление этого блюда в микроволновой печи уйдет 30 минут. В скороварке отлично получаются пудинги и груши в вине.

• Скороварка идеальна для приготовления детского питания, особенно если, в силу различных обстоятельств, члены вашей семьи вынуждены питаться в разное время. В продуктах сохраняется до 84% витаминов и минералов, а их текстура получается более нежной, поскольку они нагреваются под давлением.

Примерное время варки продуктов в скороварке

Бобы	2–4 минуты
Кочанная капуста	3–4 минуты
Морковь молодая	3–5 минут
Морковь старая	6–9 минут
Морковь нарезанная	3–4 минуты
Красная фасоль	5–6 минут
Баклажаны	8–10 минут
Цветная капуста	5–7 минут
Репа	10–12 минут
Лук (тушеный)	8–10 минут
Перец стручковый	8–10 минут
Свекла молодая целиком	10–15 минут
Свекла старая крупная	20–35 минут
Картофель молодой мелкий	5–7 минут
Картофель молодой средний	8–10 минут
Картофель, нарезанный на четвертушки	4–5 минут
Картофель, нарезанный на половинки	10–12 минут
Картофель в мундире	15 минут
Кукуруза в початках	15–20 минут
Мороженые овощи	1 минута
Мороженая рыба	4–5 минут
Мороженая птица	10–12 минут
Говядина (предварительно обжаренная)	8–10 минут
Баранина (предварительно обжаренная)	10–12 минут
Свинина или телятина (предварительно обжаренная)	12–15 минут
Печень	5 минут
Рыба свежая	4–6 минут
Цыпленок (предварительно обжаренный)	15–20 минут
Курица средняя	20–30 минут
Утка	20–25 минут
Вареная (паровая) курица	30–45 минут
Рис	10 минут

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ ИЗ СКОРОВАРКИ

Бутербродная смесь

340 г брокколи, 1 пучок зеленого лука, 1 красная луковица, 340 г стручков зеленого горошка, 55 г сливочного

масла, 1 ст. ложка смеси трав (петрушка, тимьян, шнитт-лук, эстрагон), лимонный сок, соль и черный перец.

Нарезать брокколи кусочками, мелко нарезать зеленый лук, а красную луковицу — дольками. Соединить все овощи в скороварке и готовить 15–20 минут до готовности. Проверить готовность через 10 минут.

Пока готовятся овощи, растопить масло, добавить травы, лимонный сок и приправы. Полить овощи маслом, перемешать и сразу же подать.

Закуска по-итальянски

2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 2 зубка чеснока, 1 средний баклажан, 1 банка томатного сока (170 мл), 2 стакана воды, ½ стакана мелко нарубленных орехов, ¼ стакана маленьких зеленых оливок, ¼ стакана черных итальянских оливок, 3 ст. ложки уксуса, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки соли, ⅛ ч. ложки черного перца.

Разогреть растительное масло в скороварке. Прожарить лук и чеснок в жире, пока они не станут слегка коричневыми. Добавить нарезанные баклажаны и тушить в течение 1 минуты. Подмешать томатный сок, воду, сельдерей, оливки, уксус, сахар, соль и перец. Закрыть скороварку. Варить 4 минуты под давлением. Выпускать пар быстрым или нормальным способом. Подмешать орехи и охладить закуску в емкости.

Незадолго перед подачей на стол подмешать еще немного оливкового масла, уксуса и щепотку черного перца.

Гренки с сыром и зеленью

4 кусочка хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 50 г сыра, небольшой пучок зелени, 1 помидор.

Яйцо взбить с молоком, в смесь добавить измельченную зелень и сыр, натертый на крупной терке.

В полученную массу обмакнуть кусочки хлеба и поместить их в скороварку на 5–10 минут (в зависимости от мощности вашего прибора).

Помидор нарезать ломтиками и подать вместе с горячими гренками.

Закуска из креветок и шампиньонов

Для фарша: 500 г молотых креветок, 100 г нарезанных консервированных шампиньонов, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки сладкого белого вина, ½ ст. ложки сахара, 1½ ст. ложки крахмала, перец.

Вымесить тесто на крутом кипятке, скатать из него колбаску, нарезать небольшими кусочками, раскатать их в кружочки, наполнить начинкой — положить кружок на ладонь, на него — чайную ложку фарша (смешать все ингредиенты) и сжать пальцы ладони так, чтобы сверху осталось горлышко в своеобразных рюшечках. Положить в скороварку и готовить на сильном огне 5 минут.

Закуска из чеснока

24 больших зубка чеснока, 4–6 ст. ложек оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.

Отрезать около 2 мм от кончика каждого зубка чеснока, не снимая тоненькой наружной пленки. Влить 1½ стакана воды в резервуар. Установить поддон в паровую корзину. Положить в нее чеснок, накрыть крышкой и варить 20–25 минут, пока чеснок не станет очень мягким. Вынуть чеснок и снять кожицу, сложить чеснок в маленькую чашу и размять вилкой или выпуклой стороной ложки. Постепенно добавить оливковое масло, пока смесь не станет густой и гладкой. Посолить и поперчить по вкусу. Намазать на хлеб или крекеры.

Можно подать с жареными баклажанами.

Яйца с ветчиной

3 яйца, 15 г ветчины, 50 г свиного жира, 0,5 г глютамата натрия, 5 г лука-порея, 10 мл белого вина, 300 мл бульона, соль.

Мелко нарезать ветчину. Взбить яйца и вылить в теплоустойчивую миску. Добавить белое вино, глютамат натрия, соль, лук-порей, бульон и тщательно перемешать. Полить смесь свиным жиром, поставить в скороварку и готовить на слабом огне в течение 15 минут. Вынуть смесь из скороварки, посыпать ветчиной, выложить на блюдо и подать.

Тосты с курицей

1 филе курицы без кожи, 12 кусочков темного ржаного хлеба, 1 ч. ложка оливкового масла, соль, 1 банка обжаренных красных стручков сладкого перца, 1 упаковка чесночного порошка, тертый сыр, ¼ чашки мелко рубленной петрушки, 1½ ст. ложки майонеза.

Натереть филе курицы оливковым маслом. Налить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю тарелку. Установить поддон и паровую корзину или тарелку. Положить курицу, накрыть крышкой и варить 20 минут. Снять с тарелки, накрыть и оставить охлаждаться 15 минут. Нарезать курицу вдоль на очень тонкие полоски. Посолить по вкусу.

Смешать в блендере сыр и майонез. Намазать этой смесью одну сторону каждого из 6 ломтиков хлеба. На намазанные ломтики выложить кусочки курицы, сверху положить нарезанный перец. Посыпать петрушкой и накрыть оставшимися шестью ломтиками хлеба. Острым ножом разрезать каждый бутерброд вдоль на 3 кусочка. Уложить тосты на блюдо. Накрыть и поставить в холодильник на 6 часов. Вынуть незадолго до подачи на стол.

Пита с салатом из куриного филе и овощей

1 филе курицы, 1 мелко нарезанный лук-шалот, 1 ч. ложка порошка чили, 1½ ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка нежирного йогурта, ½ ч. ложки молотых семян тмина, 1 ч. ложка свежего лимонного сока, ½ ч. ложки сушеного орегано, ⅛ ч. ложки кайенского перца, 2 зубка чеснока, соль и свежемолотый перец, 1 ч. ложка оливкового масла, 4 маленькие питы, 1½ чашки измельченного зеленого салата, 2 ст. ложки мелко рубленной свежей мяты, помидоры, нарезанные ломтиками.

Положить филе в среднюю чашу, добавить порошок чили, тмин, орегано, чеснок и масло. В другой средней чаше смешать салат, мяту, лук-шалот. Накрыть и поставить в холодильник. Влить в резервуар 1½ чашки воды. Установить на основание поддон и паровую корзину или тарелку. Положить куриное филе, накрыть и варить 15 минут. Переложить филе на тарелку, накрыть, чтобы не пересушить, и дать охладиться 3–4 минуты. Нарезать филе тонкими полосками и соединить с салатом, мя-

той и луком-шалотом. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок и кайенский перец. Хорошо перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Разрезать питы на половинки и завернуть в увлажненные бумажные полотенца. Разогреть в СВЧ на максимальной мощности в течение 20 секунд. Наполнить питу салатом с курицей. Украсить ломтиками помидора и подать.

Гренки с сыром и фаршем

4 кусочка хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 50 г сыра, 100 г колбасного фарша, 1 помидор, зелень.

Яйцо взбить с молоком, в смесь добавить фарш, измельченную зелень и сыр, натертый на крупной терке. В полученную массу обмакнуть кусочки хлеба и поместить их в скороварку на 5–10 минут. Помидор нарезать ломтиками и подать вместе с горячими гренками.

Сэндвичи с курицей, перцем и жареным луком

4 половинки куриных грудок без костей и кожи, 1 банка жареных перцев, 3 ст. ложки майонеза, 1 головка красного лука, соль и молотый черный перец, салат-латук, 4 булочки для сэндвичей.

Влить в резервуар или чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для приготовления куриных грудок, или влить 1 стакан воды, если курицы нет в перечне. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее курицу и сверху — слой мелко нарезанного лука. Накрыть крышкой и варить в течение указанного в инструкции времени. Выложить курицу и лук на тарелку, накрыть, чтобы сохранить влагу. После того как курица немного остынет, нарезать каждую грудку тонкими полосками. Немного посолить и поперчить. Намазать разрезанные пополам булочки майонезом, разложить сверху курицу, лук, перец и салат. Сверху положить вторые половинки хлеба и подать.

Омлеты с картофелем

¾ стакана воды, 50 мл томатного сока, 50 мл молока, 50 мл бульона (мясного или куриного), 50 мл заливки

от консервированного зеленого горошка, 4 яйца, картофель по вкусу.

В скороварку налить воды. В одну 200-граммовую чайную чашку налить томатного сока, во вторую чашку налить молока, в третью — мясного или куриного бульона, в четвертую — заливку от консервированного зеленого горошка. В каждую чашку разбить по яйцу, посолить, размешать вилкой и поставить на решетку скороварки. Сверху на каждую чашку поставить по блюдцу, а в них положить несколько очищенных картофелин. Закрыть скороварку крышкой и поставить на большой огонь. После того как скороварка начнет шипеть, огонь уменьшить, а через 10 минут погасить, остудить скороварку под струей воды. Омлеты подать к столу.

Овощной салат

2 сваренных вкрутую яйца, 250 г молодой моркови, 250 г зеленой фасоли, 250 г зеленого горошка, 250 г картофеля, соль, 200 г майонеза.

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В скороварку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрыть кастрюлю и варить овощи 15 минут. Подать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

Салат-ассорти

250 г молодой моркови, 250 г зеленых бобов, 500 г спаржи, 250 г зеленого горошка (замороженного), 250 г картофеля, 200 г майонеза, соль, 2 яйца, сваренных вкрутую.

Аккуратно, не смешивая друг с другом, уложить овощи в паровую корзину. Предварительно нарезать морковь кружочками, нашинковать зеленые бобы, картофель и спаржу. Посолить овощи. Поместить паровую корзинку в кастрюлю. Довести воду до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Вынуть паровую корзину из кастрюли. Поставить ее под холодную воду, чтобы овощи охладились (не перемешивая их). Приготовить соус на основании майонеза. Полить овощи со-

усом (за исключением верхушек спаржи) и перемешать их. Уложить овощи в салатницу в виде купола. Сверху положить спаржу таким образом, чтобы ее верхушки соединились в одну вершину. Украсить салат яйцами.

Летний салат

250 г риса, 1 л воды или бульона, 1 ст. ложка крепкой горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки подсолнечного (оливкового или кукурузного) масла, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 головка репчатого лука, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Сварить в скороварке рис. Остудить. Приготовить соус из смеси горчицы, уксуса, растительного масла, соли, перца. В приготовленный соус положить рис. Выложить в салатник горкой. Порубить лук, зелень. Нарезать помидоры и яйца кружками, гарнировать ими рис. Сверху посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

Салат с сельдереем и анчоусами

1 большой пучок сельдерея (500 г), 2 спелых помидора среднего размера, 3 филе анчоуса, 1 нарезанный зубок чеснока, 2 ст. ложки натертого сыра, ¼ стакана оливкового масла, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 3 размолотые горошины черного перца, 1 ст. ложка свежего лимонного сока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, ½ ч. ложки горчицы.

С сельдерея снять жесткую кожицу и отрезать кончик. Хорошо промыть сельдерей и нарезать вдоль полосками. Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю тарелку, установить поддон. Положить туда сельдерей, накрыть крышкой и варить, пока он не станет чуть-чуть мягким, 12–14 минут. Вынуть сельдерей и сразу же положить его в миску с холодной водой, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Слить воду и поместить сельдерей в среднюю чашу.

В блендере или пищевом процессоре смешать масло, уксус, лимонный сок, горчицу, анчоусы, чеснок, сыр и перец до гладкой консистенции. Вылить маринад поверх сельдерея и перемешать. Накрыть и охладить. Перед подачей на стол посыпать петрушкой и украсить ломтиками помидора.

Картофельный салат

5 средних картофелин, нарезанных кубиками, 1 головка красного лука, 3 головки репчатого лука.
Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки бальзамического уксуса, сок ½ апельсина, 2 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки дижонской горчицы, 1 ст. ложка раздавленного чеснока, ½ ст. ложки сушеного орегано.

В скороварку налить 4 чашки воды, положить картофель. Закрыть крышку и готовить 5 минут. Сбросить давление и открыть скороварку. Слить воду, картофель охладить. Тем временем нарезать лук и сделать заправку, смешав нужные ингредиенты. Все смешать и подать к столу.

Салат с баклажанами и красным перцем

2 ст. ложки соевого соуса, 6 баклажанов, 2 ст. ложки рисового уксуса без приправ, 1½ ч. ложки лимонного сока, 1 средний стручок сладкого перца, 1½ ч. ложки шерри, 1½ ч. ложки растительного масла, ½ головки репчатого лука, ¼ ч. ложки сахара, 1 большой зубок чеснока, ¼ ч. ложки красной пасты чили, соль.

В маленькой миске смешать соевый соус, уксус, лимонный сок, шерри, масло, сахар и пасту чили. Положить в корзину скороварки нарезанные баклажаны, перец, лук и чеснок. Накрыть крышкой и варить 10–12 минут или пока баклажаны не станут мягкими. Выложить овощи в сервировочную посуду. Выложить салатную заправку поверх овощей и перемешать. Посолить по вкусу. Накрыть и оставить на 1 час или поставить в холодильник на сутки.

Салат со стручковой фасолью

500 г свежей зеленой фасоли, 2 ст. ложки белого винного уксуса или рисового уксуса без приправ, 1 ст. ложка молотого свежего эстрагона, ½ ч. ложки соли, ⅛ ч. ложки молотого перца, 1 зубок чеснока, 2 спелых помидора среднего размера, ¼ стакана оливкового масла, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Влить в резервуар воду. Установить поддон и чашу. Положить в нее фасоль, сверху посыпать эстрагоном и чесноком. Накрыть

крышкой и варить в течение времени, указанного в инструкции, как правило, 12–15 минут для большинства скороварок, или пока фасоль не станет мягкой, но останется ярко-зеленой.

Охладить фасоль под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Переложить в миску, накрыть и поставить в холодильник. В маленькой посуде смешать масло, уксус, соль и перец. Незадолго до подачи перемешать фасоль с заправкой. Добавить нарезанные дольками томаты и еще раз перемешать. Посыпать сверху петрушкой и подать.

Салат с курицей и зелеными яблоками

2 зеленых яблока, 2 ст. ложки майонеза, 1 стакан долек ананаса в собственном соку, 2 ст. ложки йогурта, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 стакан красного винограда без косточек, 1½ ч. ложки порошка карри, 2 стебля сельдерея, ½ ч. ложки тмина, ½ зеленого стручка сладкого перца, 700 г филе курицы без кожи и костей, ½ стакана грецких орехов, соль и молотый черный перец, 2 ст. ложки мелко рубленного лука.

В большую посуду положить нарезанные дольками яблоки, ананас, виноград, перец, орехи и лук. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок, карри и тмин. Осторожно перемешать. Накрыть и поставить в холодильник. Влить 2 столовые ложки воды в резервуар. Положить курицу и варить 20–25 минут. Выложить курицу на тарелку. Немного посолить и поперчить. Накрыть, чтобы не пересушить, и оставить охлаждаться примерно на 15 минут. Когда курица остынет, нарезать ее на порционные кусочки. Добавить курицу к салату и перемешать.

Салат из свеклы с апельсинами

4 свеклы среднего размера, ⅛ ч. ложки свежемолотого перца, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1 кочан салата, нарезанный на порционные кусочки, 2 апельсина, 1 ст. ложка рисового уксуса, ⅛ ч. ложки соли.

Влить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Положить свеклу, закрыть крышку и варить 35–40 минут (до готовности). Выложить свеклу и охладить под струей воды. Очистить и нарезать тонкими ломтиками, положить в чашу среднего размера.

В маленькой чаше взбить апельсиновый сок, уксус, соль и перец. Вылить смесь на свеклу, закрыть и поставить в холодильник, периодически помешивая, вынуть незадолго до подачи. Подготовить 4 салатные тарелки, положить на них салатные листья, на листья выложить свеклу и апельсиновые ломтики, оставшимся маринадом сбрызнуть салат.

Салат из кукурузы, зеленого лука и перца

3 початка свежей желтой кукурузы, 2 мелко рубленного стебля зеленого лука, ½ красного стручка сладкого перца, 3 ст. ложки нарезанных дольками маслин, 3 ст. ложки свежего базилика, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 стакан тертого сыра, соль и молотый черный перец.

Добавить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и чашу. Положить в нее кукурузу, накрыть крышкой и варить в течение рекомендованного времени, как правило, 15–20 минут. Не переваривать! Вынуть кукурузу и сразу же охладить ее под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки. Обсушить бумажным полотенцем. Острым ножом срезать зернышки кукурузы со стержня початка и положить их в посуду среднего размера. Добавить нарезанный сладкий перец, сыр, зеленый лук, маслины, базилик, уксус и масло. Перемешать. Посолить и поперчить.

Салат из кукурузы можно подать комнатной температуры или накрыть и охладить его в холодильнике в течение 6 часов.

Салат из капусты с тертым сыром

1 большой кочан капусты, 3 ст. ложки оливкового масла, ½ ч. ложки соли, 3 ст. ложки тертого сыра, ⅛ ч. ложки молотого перца, 1 ст. ложка красного винного уксуса.

Удалить кочерыжку из капусты. Листья нарезать полосками по 2 см. Отмерить 6 стаканов нарезанной капусты. Оставшуюся капусту отложить. Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и чашу. Положить в нее капусту, накрыть крышкой и варить 10–12 минут или пока капуста не станет мягкой, но останется ярко-зеленой. Переложить капусту в большую посуду.

Пока капуста горячая, добавить соль, перец, уксус, оливковое масло и перемешать. Подать салат горячим или комнатной температуры, посыпав тертым сыром.

Салат из корня сельдерея

¼ стакана майонеза, 2 ст. ложки горчицы, соль и молотый черный перец, 2 ст. ложки рубленой петрушки, сок 1 лимона, 1 большой корень сельдерея.

Влить 3 стакана воды в большую неокисляющуюся посуду и добавить лимонный сок. Положить в воду полоски сельдерея и оставить на 5 минут. Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и чашу. Положить в нее сельдерей, накрыть крышкой и варить примерно 5 минут или до готовности. Откинуть в дуршлаг и немедленно охладить под струей холодной воды, что остановит процесс варки и сохранит цвет. Встряхнуть, чтобы слить оставшуюся воду, и переложить сельдерей в миску среднего размера. Смешать с майонезом, горчицей и петрушкой. Немного посолить и поперчить. Подать охлажденным или комнатной температуры.

Салат с луком-пореем и каперсами

4 средних лука-порея, 1 средний помидор, 1 ч. ложка дижонской горчицы, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 ч. ложка каперсов, ¼ стакана оливкового масла, соль и молотый перец, 2 ст. ложки тертого сыра.

Отрезать кончик порея и темно-зеленые листья, оставив только светло-зеленую и белую части. Разрезать порей вдоль пополам и промыть под струей воды. Перевязать полоски лука посередине, чтобы он не развалился во время варки.

Влить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и чашу. Положить в нее лук срезом вниз. Накрыть крышкой и варить 18–24 минуты или пока лук не станет мягким. Пока готовится лук, смешать в маленькой посуде горчицу, уксус, масло и 3–4 горошины перца. Когда лук будет готов, переложить его на тарелку срезом вверх и посолить, пока он горячий. Выложить на лук половину заправки. Накрыть и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей положить сверху кубики помидора и каперсы. Налить сверху оставшуюся заправку и посыпать тертым сыром.

Салат из фасоли с мятой

1 упаковка замороженной фасоли, 1 ст. ложка мелко рубленной петрушки, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 200 г ветчины, 1 ч. ложка горчицы, ¼ стакана оливкового масла, соль и молотый перец, 2 ст. ложки мелко рубленной свежей мяты.

Установить поддон и чашу. Положить в нее фасоль, накрыть крышкой и варить в течение рекомендованного времени, как правило, 10–12 минут. Проверить готовность фасоли примерно за 3–4 минуты до окончания времени варки, чтобы фасоль не разварилась. Откинуть фасоль в дуршлаг и поставить под струю холодной воды, чтобы остановить процесс варки. Затем переложить фасоль в посуду среднего объема, добавить ветчину, мяту, петрушку, уксус, горчицу и оливковое масло. Перемешать, добавить соль и перец по вкусу и подать к столу.

Если приготовили заранее, то накрыть и хранить в холодильнике максимум 24 часа.

Салат с горошком, сладким перцем и ветчиной

2 упаковки замороженного горошка, 2 ст. ложки измельченного красного репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 300 г ветчины, ¼ ч. ложки соли, 3 ст. ложки оливкового масла, молотый черный перец.

Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее замороженный горошек, предварительно разломав его на части, если он смерзся в сплошную массу. Накрыть крышкой и варить 6–8 минут или пока не станет мягким, но останется ярко-зеленым. Сразу же откинуть на дуршлаг и промыть под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Встряхнуть, чтобы удалить излишки воды.

Смешать уксус, горчицу и соль. Постепенно вмешать эту смесь в масло, затем добавить горошек, измельченные лук, сладкий перец и ветчину. Перемешать и добавить черный молотый перец по вкусу.

Примечание: если горошек мельче, чем отверстия в дне паровой корзины или тарелки, нужно положить на дно лист фоль-

ги. Чтобы легче потом было вынуть горошек, фольга должна быть длиннее на несколько миллиметров с каждой стороны дна.

Азиатский салат с индейкой и лапшой

4 филе индейки без кожи и костей, 4 стакана тертой капусты, соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки апельсинового сока, 2 ст. ложки рисового уксуса без приправ, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка свежего имбиря, 1 маленький зубок чеснока, ⅛ ч. ложки сахара, ¼ стакана кукурузного или оливкового масла, 1½ ч. ложки кунжутного масла, 1 большая спелая груша, 2 небольших стебля сельдерея, ½ красного стручка сладкого перца, 300 г лапши.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и чашу. Положить в нее индейку. Накрыть крышкой и варить в течение рекомендованного времени, как правило, 15–18 минут. Переложить индейку на тарелку. Немного посолить и поперчить. Накрыть и оставить охлаждаться. Остывшее филе нарезать небольшими кубиками.

В миске смешать апельсиновый сок, уксус, соевый соус, имбирь, чеснок и сахар. Вмешать эту смесь в кукурузное и кунжутное масло. В другой миске смешать тертую капусту, нарезанные грушу, сельдерей, перец. Добавить индейку с заправкой и хорошо перемешать. Подать с отваренной лапшой.

Салат с индейкой, фенхелем и сыром

2 филе индейки без кожи и костей, ¼ стакана нарезанного красного сладкого перца, соль и свежемолотый черный перец, ⅓ стакана майонеза, 2 средних кочана фенхеля, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г сыра.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и тарелку. Положить в нее индейку. Накрыть крышкой и варить в течение рекомендованного времени, как правило, 15–18 минут. Выложить индейку на тарелку. Немного посолить и поперчить. Накрыть и оставить охлаждаться.

В это время в отдельной посуде смешать нарезанные фенхель, сыр, красный перец с майонезом, горчицей и лимонным соком.

Когда индейка остынет, нарезать ее кубиками и добавить к салату. Посолить и поперчить по вкусу. Подать сразу или накрыть и хранить в холодильнике не более 24 часов.

Салат с креветками и дыней

300 г очищенных креветок среднего размера, 1 ст. ложка сока лайма, 2 ч. ложки рисового уксуса без приправ, 1 дыня среднего размера, 8 больших листьев салата, 1 ст. ложка приправы.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и чашу. Положить в нее креветки, накрыть крышкой и варить в течение указанного времени, как правило, 10–15 минут. Затем откинуть креветки на дуршлаг и промыть под струей холодной воды. Разрезать каждую креветку пополам и положить в большую посуду. Добавить нарезанную небольшими кубиками очищенную от кожицы и семян дыню, сок лайма, уксус и перемешать. Накрыть и поставить в холодильник на 1 час.

В посуде среднего размера смешать салат и приправу. Распределить салат по четырем тарелкам. Разложить сверху креветочный салат и подать в холодном виде.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Глазированная морковь

800 г моркови, 60 г сливочного масла, 2 стакана воды, 30 г сахара, ½ ч. ложки соли, перец.

Почистить и вымыть морковь. Если морковь молодая, то ее не надо резать. В противном случае нарезать на кусочки или кружочки. Положить морковь в кастрюлю с небольшим количеством воды на самом дне. Добавить сливочное масло, сахар, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на очень слабом огне.

Готовая морковь будет очень красива, со своеобразным блестящим оттенком. Ее можно использовать как гарнир к мясному блюду (например, к ростбифу).

Морковь со сливками

800 г моркови, 30 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка свежих сливок, 1 бутон гвоздики, соль, перец, петрушка или кервель, 2 стакана воды.

Почистить морковь и вымыть ее. Нарезать кусочками или кружочками. Крупно нашинковать лук. Спассеровать его (не подрумянивая) в кастрюле со сливочным маслом. Добавить в кастрюлю морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец. Посыпать мукой. Все перемешать и на несколько секунд поставить на огонь. Влить в кастрюлю воду и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Добавить свежие сливки. Перед подачей на стол посыпать мелко рубленной зеленью петрушки или кервеля.

Гарнир из сельдерея

1 корневой сельдерей среднего размера, вода, соль.

Очистить сельдерей. Нарезать его кружочками толщиной 1 см. Положить их в кастрюлю. Залить достаточно большим количеством холодной воды. Посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на среднем огне. Вынуть сельдерей и дать стечь воде.

Приготовленный таким образом корневой сельдерей можно пожарить на плите в сливочном масле, перед подачей на стол посыпав петрушкой; можно запечь в духовом шкафу под слоем тертого сыра со сливочным маслом; из него можно приготовить пюре: для этого в равных пропорциях взять сельдерей и только что приготовленный вареный картофель и тщательно их перемешать; сельдерей можно нарезать кусочками и добавить в холодном виде в салат из зелени.

Пюре из корневого сельдерея с тертым сыром

1 корневой сельдерей, 400 г картофеля, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, соль, перец.

Подготовить сельдерей и картофель. Разрезать каждый овощ на 4 части. Налить в кастрюлю соленую воду примерно на ⅓ ее

объема. Положить овощи в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на среднем огне. Откинуть овощи на дуршлаг. Пропустить их через электрическую мельницу. При необходимости подсолить и добавить перец. Положить в пюре кусок сливочного масла, посыпать тертым сыром. Поставить запекаться в горячий духовой шкаф.

Пока сельдерей запекается, приготовить ломти хлеба. Обжарить их на сковороде в сливочном масле в течение 2–3 минут. Подать пюре вместе с гренками.

Сельдерей с сыром и фаршем

700 г корня сельдерея, 200 г говяжьего фарша, 200 г картофеля, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, соль, перец.

Очистить сельдерей и картофель. Картофель нарезать четвертинками. Овощи варить в скороварке в соленой воде в течение 10 минут. Откинуть на дуршлаг. Растереть в пюре, добавить поджаренный фарш. Посолить и поперчить по вкусу. Затем положить масло и посыпать сыром. Можно поместить на несколько минут в горячую духовку. Нарезать тонкими ломтиками хлеб и обжарить на сковороде. Подать пюре вместе с гренками.

Сельдерей с мясным соком

1 большая ветка сельдерея или 2 маленькие, 2 порубленные телячьи кости, 2 кусочка сахара, 2 стакана бульона, 60 г сливочного масла, соль, перец.

Нарезать сельдерей на кусочки по 8 см. Удалить листья и мясистые части. Промыть. Растопить в кастрюле сливочное масло, поставить ее на сильный огонь и положить в нее кости. Добавить сахар. Как только смесь начнет пузыриться, влить в кастрюлю бульон. Перевернуть кости, затем положить в кастрюлю подготовленный сельдерей. Подсолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут на слабом огне. Жидкость должна лишь чуть-чуть прикрывать сельдерей. Если жидкости слишком много, то дать ей выкипеть до необходимого уровня. Перед подачей на стол удалить кости и поперчить.

Капуста с грудинкой

1 кочан капусты весом 1 кг, 100 г копченой грудинки, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стакан воды, соль, перец, пучок зелени.

Очистить кочан от верхних листьев. Вскипятить в скороварке воду и опустить в нее кочан. Закрыть. Варить 5 минут. Откинуть капусту на дуршлаг.

В пустую скороварку положить на дно нарезанные грудинку, морковь, лук, капусту и зелень. Посолить, поперчить, долить воды. Закрыть и тушить 45 минут.

Капуста с сыром

1 кочан белокочанной капусты, 100–150 г тертого сыра, 50 г сливочного масла.

По этому рецепту можно готовить любую капусту: белокочанную, красную, брюссельскую.

Вскипятить в скороварке воду. Положить в кипяток нарезанную квадратиками капусту. Закрыть кастрюлю и варить капусту 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Снова налить в скороварку холодной воды и положить в нее капусту. Посолить. Вскипятить и варить еще 5 минут. Снова откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Затем положить под пресс, переложить в сковородку, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько минут в горячую духовку.

Капуста с яблоками и вином

1 кочан красной капусты весом 1 кг, 30 г сливочного масла, 200 г свежего свиного сала, 250 г яблок, 3–4 головки репчатого лука, ½ стакана белого сухого вина, ½ стакана воды, соль, перец.

Вскипятить воду в скороварке. Капусту разрезать, удалить кочерыжку и срезать утолщения на листьях, нашинковать соломкой. В кипящую воду положить капусту и сало. Как только вода снова закипит, откинуть все на дуршлаг. Нарезать сало, лук и яблоки кусочками. Освободить кастрюлю, разогреть ее, положить сливочное масло, сало, лук. Слегка подрумянить их и до-

бавить капусту, яблоки, вино, воду, соль, перец. Закрыть и тушить 25 минут.

Цветная капуста, приготовленная на пару

1 кг цветной капусты, 2 стакана воды, соль.

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в скороварку воды и положить в нее корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы он не касался воды. Закрыть кастрюлю и варить капусту 4 минуты. Охладить и открыть кастрюлю.

Можно поджарить отварную капусту на сливочном масле, часто переворачивая. Поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Капустные шарики с печенью и фаршем

1 кочан капусты (800 г), 50 г сливочного масла, 200 г колбасного фарша, 200 г свиной печени, 3 зубка чеснока, соль, перец, 1 свиная кишка.

Вымыть кочан капусты. Разрезать его на 4 части. Бросить их в кастрюлю, заполненную соленой кипящей водой примерно на треть от объема кастрюли. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Вынуть капусту, дать стечь воде и поместить капусту под струю холодной воды. Затем сильно ее отжать.

Пропустить вареную капусту через мясорубку вместе с печенью и чесноком. Перемешать с колбасным фаршем. Хорошенько посолить и посыпать перцем. Сформовать из полученного таким образом фарша шарики. Поместить их в свиную кишку и перевязать, отделив шарики друг от друга.

Разогреть в кастрюле сливочное масло. Подрумянить, предварительно проколов, шарики со всех сторон в течение нескольких минут. Затем влить в кастрюлю воду. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15–20 минут на слабом огне. Если бульон окажется слишком жидким, то перед подачей на стол дать ему увариться.

Пюре из цветной капусты с ветчиной

1 головка цветной капусты, 70 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,25 л молока, 200 г ветчины, порубленный кервель, соль, перец, панировочные сухари и масло (по желанию).

Отварить в течение 5 минут цветную капусту в паровой корзинке, помещенной в кастрюлю. Вынуть ее и растолочь в пюре.

Смешать на огне 20 г сливочного масла и муку. Как только эта смесь прогреется, влить в нее холодное молоко, добавить соль и перец. Довести до кипения. Приготовленный соус влить в капустное пюре, добавить ветчину, нарезанную ломтиками, порубленный кервель и 50 г сливочного масла. Подать в таком виде на стол или посыпать пюре панировочными сухарями, положить сверху шарик сливочного масла и поставить запекаться в горячий духовой шкаф.

Фаршированная капуста

1 большой крепкий кочан капусты, 250 г шпината, 50 г сливочного (или растительного) масла, 1 головка репчатого лука, пропущенного через мясорубку, 1 зубок чеснока, 2 помидора (или 1 ст. ложка концентрированной томатной пасты), 2 ст. ложки риса, 250 г колбасы, 100 г свиной грудинки, 2 яйца, соль, перец.

Для бульона: 400 или 500 г нарезанной грудинки, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока.

Отделить от кочана и промыть самые красивые листья капусты. Опустить их в кастрюлю с кипящей водой. Варить в течение 5 минут, не закрывая кастрюлю крышкой. Вынуть капусту и дать стечь воде. Взять круглую салатницу, положить на ее дно марлю и положить на нее сваренные капустные листья. Между марлей и капустными листьями пропустить 4 куска кухонной бечевки в виде звезды. Налить в кастрюлю соленую воду примерно на треть ее объема. Положить шпинат. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 8 минут на среднем огне.

Фарш готовят следующим образом: крупно нашинковать лук, чеснок и помидоры. Обжарить все на сковороде в 50 г сли-

вочного или растительного масла. Добавить рис, нарезанную ломтиками грудинку, колбасу, соль, перец, пропущенные через мясорубку и сильно отжатые капусту и шпинат. Снять сковородку с огня и разбить в нее два яйца. Из этого фарша, который имеет довольно плотную консистенцию, слепить шар. Положить этот шар в центр капустных листьев, уложенных на марлю. Связать концы капустных листьев, затем взять марлю за четыре конца, соединить их и связать бечевкой. Заполнить кастрюлю водой примерно на ⅓ объема и положить в нее ингредиенты, необходимые для приготовления бульона. Довести до кипения. Положить в кастрюлю фаршированную капусту.

Накрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 45 минут на слабом огне. Нарезать готовую охлажденную фаршированную капусту на толстые ломти, полить ее сверху соком, образовавшимся при приготовлении мяса, или томатным соусом.

Брокколи с лимоном

1 кг брокколи, ½ стакана воды, соль, перец, 4 кружка лимона.

Разделить кочан на соцветия. Влить воду в скороварку, установить решетку, сложить туда брокколи, слегка посолить и поперчить, разложить лимонные дольки. Закрыть скороварку и готовить 2 минуты.

Отварная капуста

1–1,5 кг кочанной или брюссельской капусты, большое количество воды, соль.

Вымыть капусту. У брюссельской капусты удалить вялые листья и срезать основание кочерыжки. Промыть в большом количестве воды. Вскипятить воду в кастрюле. Положить в нее капусту и варить, не закрывая крышкой, в течение 5 минут. Вынуть капусту, дать ей стечь и промыть холодной водой. Снова вскипятить в кастрюле свежую воду. Посолить. Положить в нее отваренную капусту. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на среднем огне. Промыть капусту холодной водой. Отжать.

Приготовленная таким образом капуста может быть обжарена на слабом огне в сливочном масле с добавлением нарезанного чеснока. Ее можно также смешать с жареными (или консервированными) каштанами и подать с грудинкой или мелкими сосисками. Она может служить гарниром к жаркому из свинины.

Тыква с картофелем

1 кг тыквы, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана молока, соль, перец.

Очистить тыкву и картофель. Нарезать кусочками. Положить в скороварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 минут. Растереть овощи в пюре и смешать с маслом и двумя взбитыми яйцами.

Тыква со сливочным маслом

1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Нарезать тыкву на квадраты 2×2 см. Заполнить скороварку на ⅓ водой, вскипятить и посолить воду. Положить тыкву. Закрыть и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

Растопить в скороварке сливочное масло и обжарить в нем тыкву, переворачивая осторожно ножом или ложкой.

Пюре из круглой тыквы и картофеля

1 кг круглой тыквы, 2 картофелины, 50 г сливочного масла, 2 стакана воды, соль, перец, 2 яйца.

Тыкву очистить от кожуры и вынуть из нее семечки. Почистить картофель. Крупно нарезать овощи, положить их в кастрюлю, добавить соль, перец, залить водой. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Вынуть овощи и дать стечь воде. Потолочь их в пюре, положить масло и размешанные в однородную массу яйца. Энергично перемешать деревянной ложкой. Положить по вкусу приправы.

Если пюре получается слишком густым, разбавить его молоком.

Шпинат, тушенный с чесноком

2 кг шпината, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 зубка чеснока, 2 стакана мясного бульона, соль, перец.

Вымыть шпинат. Обдать его кипятком и откинуть на дуршлаг. Положить под пресс, чтобы максимально отжать воду. В скороварке растопить сливочное масло, всыпать муку, смешать, добавить бульон, помешать, положить шпинат и нарубленный чеснок, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 20 минут.

Белая фасоль с кровяной колбасой

1 кг стручковой или 250 г сушеной фасоли, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабреца), 1 зубок чеснока, перец, 50 г сливочного масла, 150 г черной кровяной колбасы, 1 стакан сухого белого вина, 1 ст. ложка уксуса, 1 головка репчатого лука, соль.

Сварить фасоль в кастрюле-скороварке под давлением. Откинуть отваренную фасоль на дуршлаг и дать стечь воде. Подрумянить в кастрюле (предварительно помытой и вытертой) порубленные чеснок и лук на сливочном масле. Добавить белое вино и уксус. Очистить колбасу. Увлажнить ее бульоном из кастрюли, посолить, посыпать перцем и положить в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Перемешать вареную фасоль с содержимым кастрюли. Готовить полученную смесь на медленном огне в течение нескольких минут. Посыпать рубленой зеленью и подать на стол.

Отварная фасоль с зеленью

500 г сухой или молодой фасоли, 1 головка репчатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики, 1 пучок зелени, 1 зубок чеснока, соль.

Вымыть и положить в скороварку фасоль. Залить холодной несоленой водой. Закрыть крышкой и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг. Положить фасоль снова в кастрюлю и залить кипятком, посолить, добавить лук, чеснок, зелень. Закрыть и варить еще 40 минут (или 3 минуты, если фасоль молодая).

Фасоль с сосисками

1 кг фасоли, 200 г сосисок, 1 зубок чеснока, 50 г сливочного масла, 150 г концентрированной томатной пасты, 1 веточка тимьяна или чабреца без листьев, ½ стакана воды, соль, перец.

Вылущить фасоль. Нарезать сосиски кружочками толщиной примерно 1 см. Растопить в кастрюле сливочное масло и обжарить сосиски в течение двух минут. Добавить в кастрюлю фасоль, концентрированную томатную пасту, влить полстакана воды, бросить веточку чабреца или тимьяна, посолить и посыпать перцем, добавить одну неочищенную дольку чеснока. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Зеленая фасоль, тушенная с помидорами

1 кг фасоли, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, пучок пряной зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в скороварке на 60 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок, закрыть кастрюлю и тушить все 10 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

Красная фасоль в красном вине

500 г сушеной красной фасоли, 40 г сливочного масла, 4 куска полукопченой или слабосоленой свиной грудинки, 4 сосиски, 4 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 стакан красного вина, 1 зубок чеснока, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 1 бутон гвоздики, соль, перец.

Подготовленную фасоль отварить в кастрюле в течение 5 минут. Откинуть фасоль на дуршлаг. Помыть и вытереть кастрюлю. Нашинковать 3 головки репчатого лука и 1 зубок чеснока. Подрумянить их в кастрюле на сливочном масле. Не снимая кастрюлю с огня, высыпать в нее муку, влить стакан вина и до-

бавить воду. Посолить и посыпать перцем. Оставить на некоторое время на огне, не закрывая крышкой, чтобы соус загустел. Положить в кастрюлю фасоль, сверху — ломтики свиной грудинки. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 45 минут на очень слабом огне. Открыть кастрюлю. Проткнуть вилкой сосиски и положить их на грудинку. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне. Выложить фасоль в глубокое блюдо, сверху положить сосиски и ломтики грудинки.

Горох с копченой грудинкой

250 г гороха, 40 г сливочного масла, 100 г копченой грудинки, 2 ст. ложки томатной пасты, 1–2 зубка чеснока, соль, перец.

Замочить горох в воде комнатной температуры на 20 минут, после чего откинуть на дуршлаг. Затем положить в скороварку вместе с чесноком. Залить подсоленной водой. Закрыть и варить 10 минут. Открыть кастрюлю и положить нарезанную грудинку, томатную пасту, сливочное масло, соль, перец. Закрыть и готовить еще 5 минут.

Зеленый горошек с чесноком

2 кг зеленого горошка, 30 г сливочного масла, 2 моркови, 1 резаная головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, веточка петрушки, соль, черный молотый перец.

В скороварке растопить сливочное масло, положить нарезанный кольцами репчатый лук, нарезанную кружками морковь, зеленый горошек, мелко нарезанный чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, перемешать. Как только горошек изменит цвет, закрыть кастрюлю крышкой. Тушить 12–15 минут.

Зеленый горошек по-крестьянски

2 кг горошка (молодого, освобожденного от стручков), 4 моркови, 10 мелких головок репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 коф. ложка сахара, 50 г сливочного масла, ветка петрушки, соль, перец.

Растопить в скороварке сливочное масло, положить в него горошек, морковь, нарезанную кусочками, лук. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, залить водой. Вскипятить. Кастрюлю закрыть и тушить 10 минут.

Зеленый горошек по-парижски

2 кг свежего горошка (или одна упаковка мороженого), 30 г сливочного масла, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 бутон гвоздики, 1 зубок чеснока, несколько листьев лука-латука, петрушка, соль, перец, 2 стакана воды.

Вылущить горошек. Промыть и дать ему стечь. Растопить в кастрюле 30 г сливочного масла. Крупно нашинковать 1 головку репчатого лука, вторую проткнуть гвоздикой, морковь нарезать кружочками. Положить все в кастрюлю, добавить в нее листья лука-латука, дольку чеснока, петрушку и налить два стакана воды. Посолить и посыпать перцем. Хорошо перемешать. Как только горошек слегка пожелтеет, закрыть кастрюлю крышкой и увеличить огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут.

Картофель на пару со сметаной

1 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 125 г сметаны, кервель.

Картофель очистить и нарезать на 4 части. Сварить в течение 8 минут на пару (на решетке) в скороварке. Очистить кастрюлю. Растопить в ней масло, положить картофель, мелко нарезанный кервель, слегка посолить, влить сметану. Снова закрыть и тушить еще 2 минуты.

Картофель, тушенный с салом

1 кг картофеля, 100 г шпика, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 20 г муки, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Нарезать сало мелкими кусочками. Очистить и нарезать лук. Обжарить лук на сале в скороварке, добавив масло. Очистить и помыть картофель, нарезать его на четвертинки. Положить в скороварку вместе с луком и салом. Посолить, поперчить. По-

сыпать мукой, перемешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона. Закрыть кастрюлю и тушить картофель 10 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Картофель, тушенный с грибами

400 г картофеля, 60 г репчатого лука, 100 г белых грибов (свежих или замоченных сушеных), 40 г растительного масла, 6 г муки, 20 г томата-пюре, лавровый лист, зелень, соль, перец, 100 мл воды.

Грибы свежие или предварительно замоченные сушеные варить 20 минут. Лук мелко нарезать, спассеровать на масле, положить в него томат, муку и продолжать пассеровать 4–5 минут, затем влить грибной бульон и прокипятить. Полученный соус вылить из скороварки.

Картофель нарезать кубиками, обжарить на масле до полуготовности, залить соусом, положить нарезанные ломтиками грибы, специи, соль, закрыть крышкой, довести до кипения и тушить на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Картофель, фаршированный сосисками

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 250 г сосисок, зелень петрушки, соль, перец.

Очистить картофель и ножом вырезать из каждой картофелины середину. Снять кожу с сосисок, мелко их нарезать и нафаршировать ими картофелины.

Растопить в скороварке масло и подрумянить на нем картофель. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить картофель 15 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Картофель, тушенный с грудинкой и сидром

1 кг картофеля, 5 головок репчатого лука среднего размера, 200 г свиной грудинки (полусоленой), 25 г сливочного масла, 1 стакан сухого сидра, ½ стакана воды, 2 ч. ложки концентрированной томатной пасты, перец, соль, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 2 зубка чеснока.

Почистить картофель. Нарезать его на не слишком тонкие кружочки. Почистить лук, тонко нашинковать. Вымыть грудинку, нарезать ее кубиками. Положить в кастрюлю сливочное масло и обжарить в нем лук и грудинку, постоянно помешивая. Огонь должен быть достаточно сильным, для того чтобы продукты подрумянились. Влить в кастрюлю сидр, воду, положить концентрированную томатную пасту. Довести до кипения.

Положить в кастрюлю кружочки картофеля. Добавить перец, немного соли (соль уже содержится в грудинке), зелень, чеснок. Перемешать. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут.

Картофель, тушенный с помидорами и перцем

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 300 г помидоров, 3 сладких перца, 100 г лука, пучок зелени, соль, перец, чеснок.

Ошпарить помидоры кипятком и сразу же очистить от кожицы. Очистить от зерен перец. Почистить лук и картофель. Крупно нарезать все овощи. В скороварке растопить масло, положить овощи, зелень, чеснок, соль, перец. Закрыть и тушить все 15 минут.

Картофель с соусами

4 крупные картофелины, соль, перец, 0,75 л воды.
Для сливочного соуса: 1 стакан свежих сливок, кервель, соль, перец.
Для сырного соуса: ½ стакана тертого сыра, 30 г топленого сливочного масла, ½ стакана свежих сливок, 2 нашинкованные головки репчатого лука, соль, перец.

Помыть и почистить картофель. Положить каждую картофелину на отдельный лист алюминиевой фольги. Посолить и посыпать перцем. Загнуть края фольги таким образом, чтобы герметично упаковать картофель. Положить картофелины в фольге в корзину. Влить в кастрюлю воду и поместить в нее корзинку. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Подать картофель завернутым в фольгу, которую развернуть уже в тарелке, добавив по вкусу соус.

Приготовить сливочный соус. Свежие сливки посолить, поперчить по вкусу. Добавить мелко нарезанный кервель. Перемешать.

Приготовить сырный соус. На растопленном сливочном масле поджарить репчатый лук (не пережаривать!). Влить сливки, перемешать и проварить 3 минуты на слабом огне. Всыпать в соус тертый сыр, снова размешать. Тушить, пока сыр не расплавится и соус не превратится в густую пластичную массу. Посолить и поперчить по вкусу.

Помидоры по-парижски

4 зрелых помидора, 4 зубка чеснока, петрушка, 50 г сливочного масла, соль, перец, 1 коф. ложка толченых сухарей.

Порубить зелень петрушки и чеснок. Растопить в скороварке масло и положить в него разрезанные пополам помидоры разрезом вниз. Жарить 1 минуту, затем перевернуть, посыпать чесноком, сухарями и зеленью петрушки каждую половинку. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить помидоры 5 минут.

Артишоки с помидорами и грудинкой

4 маленьких свежих артишока, 50 г сливочного масла, 100 г копченой грудинки, 1 головка репчатого лука, 2 помидора или 1 ст. ложка концентрированной томатной пасты, 1 стакан сухого белого вина, 1 стакан воды, соль, перец.

Вымыть артишоки. Отстричь ножницами острые верхушки листьев, оставив только их мясистую часть. Разрезать артишоки пополам по вертикали. Снять фиолетовые листья и вынуть сердцевину при помощи острого ножа. Обжарить артишоки в кастрюле на среднем огне в сливочном масле. Добавить немного соли и перца. Нашинковать лук и нарезать грудинку ломтиками.

Положить половину артишоков на сковороду с небольшим количеством сливочного масла, нарезанной грудинкой и нашинкованным луком и подрумянить их. Добавить нарезанные

на кусочки помидоры, которые предварительно следует слегка отжать (вместо помидоров можно взять концентрированную томатную пасту). Обжарить в течение нескольких минут на сильном огне. Добавить немного соли и густо посыпать перцем. Равномерно нанести полученную массу на артишоки, оставшиеся в кастрюле. Налить в кастрюлю стакан сухого белого вина и стакан воды (общий объем жидкости должен составлять четверть литра). Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Подать артишоки как первое блюдо либо в качестве гарнира к лазанье или спагетти с маслом.

Лук-порей для гарнира

1 кг лука-порея, соль.

Удалить с лука зеленые листья. Расщепить его на 4 части, промыть в нескольких водах. Дать луку стечь, после чего связать его в небольшие пучки. Влить в кастрюлю воду, посолить и поставить кастрюлю на огонь (вода должна заполнять кастрюлю примерно на треть ее объема). Как только вода закипит, положить в нее лук. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Вынуть лук из кастрюли и дать всей воде стечь. Развязать лук.

Его можно подать как теплым (со свежими сливками), так и холодным. В последнем случае полить его уксусом или свежими сливками, приправить солью, перцем, лимоном (или уксусом) и пряными травами.

Луковое пюре

800 г крупного лука, 0,5 л куриного бульона, 2 ст. ложки свежих сливок, соль, перец.

Вылить бульон в кастрюлю. Положить в него головки репчатого лука, разрезанные на 4 части каждая, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне. Откинуть лук на дуршлаг. Затем положить его в миксер или электрическую мельницу и приготовить из него пюре. Влить в пюре свежие сливки. При необходимос-

ти посолить. Обильно посыпать перцем. Подать с жареным белым мясом (свининой или телятиной).

Лук-порей с ветчиной

800 г лука-порея, 60 г сливочного масла, 4 ломтика ветчины, 75 г тертого сыра, 40 г муки, 0,5 л молока, 1 желток, соль, перец.

Разделить листья порея и хорошо промыть под струей воды. Затем связать в пучок. В скороварке вскипятить подсоленную воду (½ объема кастрюли). Положить в нее пучок порея. Закрыть и варить 8 минут. Затем распустить пучок. Обвалять лук в тертом сыре и обернуть ломтиками ветчины. Уложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, и залить соусом.

Приготовление соуса: обжарить муку с маслом на сковороде до золотистого оттенка, влить 0,5 л молока, довести до кипения, посолить, поперчить и варить 10 минут. Снять с огня, вбить в соус 1 желток и добавить остатки сыра. Залитый соусом порей поставить в горячую духовку на 15 минут.

Пюре из баклажанов под соусом

1 кг баклажанов, 50 г сливочного масла, 2 большие головки репчатого лука (желательно не очень острого сорта), 2 зубка чеснока, 1 стручок сладкого перца, соль, перец.

Почистить баклажаны и нарезать их кольцами. Вскипятить в кастрюле 0,75 л соленой воды. Бросить в нее баклажаны. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на среднем огне. Вынуть баклажаны и дать воде стечь.

Помыть и вытереть кастрюлю. Нашинковать лук. Обжарить его вместе с порубленным чесноком и стручковым перцем в кастрюле на сливочном масле. Чтобы овощи не пригорели, добавить 1 столовую ложку воды. Прикрыть кастрюлю крышкой (но не плотно) и поставить ее на несколько минут на медленный огонь. Положить в кастрюлю баклажаны и все перемешать. Поставить кастрюлю на слабый огонь и деревянной ложкой перемешивать ее содержимое до тех пор, пока не получится пюре. В самом конце положить в овощи большой кусок сливочного масла.

Это вкусное пюре можно употреблять как в теплом, так и в холодном виде. Его можно подать с яйцами, приготовленными самым различным способом (например, в виде яичницы-глазуньи или омлета). Оно также хорошо сочетается с простым отварным рисом.

Пюре из лука-порея и картофеля

4 шт. лука-порея, 4 большие картофелины, 100 мл свежих сливок, 2 щепотки толченого мускатного ореха, 1 ст. ложка порубленного кервеля, 2 стакана воды, соль, перец.

Подготовить лук-порей и картофель. Нарезать их толстыми кружочками. Влить в кастрюлю 2 стакана воды, положить в нее лук, добавить мускатный орех, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Откинуть овощи на дуршлаг, дать им полностью стечь. Пропустив их через миксер, приготовить пюре. Влить в пюре свежие сливки. Перемешать на огне в течение нескольких секунд. Посыпать пюре кервелем и подать к столу (например, как гарнир к рыбе).

Ризотто с тыквой

1 ст. ложка оливкового масла, 1 головка репчатого лука, мелко нарезанного, 1 ч. ложка сухого шалфея, 1½ стакана риса, 3 стакана овощного отвара, 500 г тыквы, нарезанной кусочками, 1 ч. ложка соли, ¼ стакана тертого сыра, перец по вкусу, 2 ст. ложки свежей петрушки.

Нагреть масло в скороварке. Положить лук и жарить 1 минуту на среднем огне, часто помешивая. Добавить рис и шалфей. Влить овощной отвар и довести до кипения. Добавить тыкву и посолить. Закрыть крышку. Довести рис и тыкву до нужной консистенции на медленном огне, если необходимо, доливая отвар. Посыпать сыром, перцем и петрушкой. Подать в суповых мисках.

Репа, фаршированная ветчиной

8 больших фиолетовых круглых реп, 300–400 г ветчины, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка рубленой петрушки,

1 ст. ложка концентрированной томатной пасты, 60 г сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 стакана бульона, соль, перец.

Почистить репу. При помощи ложки с острыми краями вынуть сердцевину со стороны стебля. Вынутую массу пропустить через миксер вместе с ветчиной, петрушкой и чесноком. Перемешать с концентрированной томатной пастой, половиной общего количества сливочного масла, посолить и поперчить по вкусу. Заполнить репы полученным фаршем.

Растопить оставшееся сливочное масло в кастрюле. Посыпать сахаром и плотно уложить репы. Полить их бульоном. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут или более на слабом огне. Продолжительность приготовления зависит от толщины репы.

Свекла с фруктами

4 целые свеклы с ботвой, 1½ стакана воды, ½ стакана нарезанных свежих абрикосов и апельсинов, 2 ч. ложки лимонного сока, щепотка соли, щепотка мускатного ореха.

Обрезать ботву у свеклы, оставив несколько миллиметров. Сложить в скороварку, влить воду. Закрыть и готовить 15 минут. Охладить свеклу в холодной воде и очистить. Нарезать кубиками или кружочками. Положить в скороварку фрукты, лимонный сок и приправы. Нагреть до размягчения фруктов. Добавить свеклу, перемешать и подать.

Овощное рагу

500 г моркови, 500 г свеклы, 3 головки репчатого лука, 4 ст. ложки томатной пасты, 5–8 зубков чеснока, ¾ стакана растительного масла, соль.

Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Пока он жарится, натереть на крупной терке морковь и свеклу и положить в миску, добавить томатную пасту, чеснок, соль. Все тщательно перемешать и переложить в литровую кастрюлю. Кастрюлю поставить в скороварку с водой (2–2½ стакана). Через 40 минут кипения огонь погасить и, дав скороварке остыть, вынуть кастрюлю.

Блюдо можно использовать и как гарнир, и как закуску в холодном виде.

Кабачки фаршированные

1 небольшой кабачок, 120 г вареного мяса, 100 г свежих или 50 г сушеных грибов, 30 г жира, петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, соль, перец, 150 мл воды.

Очистить кабачок и нарезать кружками толщиной 5 см. В получившихся «стаканчиках» чайной ложкой сделать углубление. Нарубленное мясо перемешать с нарезанным луком, грибами. Добавить к этой смеси растопленный жир, яйцо, петрушку, соль. Начинить кабачки. Налить в скороварку воду, поставить на дно подставку. На подставку положить фаршированные кабачки. Закрыть скороварку крышкой. Готовить на пару 5 минут. Скороварку быстро охладить.

Кабачки на зиму

5 кг кабачков (кубиками), 3 кг помидоров (кружками), 1 кг моркови (кружками), 1 кг лука (кружками), 1 кг перца (кружками), 2 стакана сахара, 2 ст. ложки соли, 400 мл растительного масла, ½ стакана уксуса.

Положить овощи в скороварку. С момента закипания подождать 10 минут, затем влить уксус. Разлить по банкам и стерилизовать. Можно положить немного чеснока.

Кукуруза в початках

3–4 початка кукурузы, 1 л воды.

Очистить початки, вымыть их и положить на подставку в кастрюлю с налитой водой. Закрыть крышкой. Варить 15–20 минут.

Вареный арахис

6 стаканов воды, ⅓ стакана соли, 1 кг сырого арахиса.

Налить воду в скороварку. Посолить, положить арахис. Закрыть и варить 40 минут. Медленно охладить. Дать арахису полностью охладиться. Затем обсушить и очистить от кожицы.

Курица тушеная

1,5 кг курицы, 100 г картофеля, 100 г моркови, 1 ч. ложка черного перца, 100 мл томатного соуса, 6 ст. ложек соевого соуса, 2 стебля зеленого лука, 1 головка чеснока, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки кунжутного масла.

Разделать курицу. Промыть внутри. Нарезать на порционные куски.

Приготовить приправу: смешать соусы, соль, сахар, перец и кунжутное масло.

Нарезать кубиками морковь, картофель. Курицу положить в чашу скороварки, добавить овощи, залить приправой, все перемешать. Плотно закрыть крышку скороварки и тушить 20 минут на умеренном огне.

Курица под яично-майонезным соусом

1 кг курицы, 30 г сливочного масла, 125 г майонеза, 2 яйца, соль, перец.

Разрезать курицу на 6 частей. Обжарить в скороварке на масле (но не подрумянивать), посолить, поперчить. Подлить воды, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 минут. Открыть кастрюлю и продолжать тушить на слабом огне.

Взбить яйца и смешать с майонезом. Влить смесь майонеза с яйцами в скороварку и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока соус не загустеет. Выложить курицу и полить соусом.

Курица с рисом и тушеными овощами

1 кг курицы, 150 г сливочного масла, 1 кг свежих помидоров, 100 г лука, 250 г сладкого перца, 250 г риса, 2 зубка чеснока, зелень петрушки, соль, перец.

Обдать помидоры кипящей водой, сразу же очистить от кожицы и нарезать. Очистить перец от зерен, крупно нарезать. Мелко нарезать лук. Растопить в скороварке 50 г сливочного масла и слегка обжарить на нем лук. Смешать с помидорами, перцем, измельченным чесноком, солью. Закрыть кастрюлю и

тушить овощи 15 минут. Выложить содержимое из кастрюли и вымыть ее. Разрезать курицу на 6 частей. Подрумянить на 50 г масла, посолить, поперчить, подлить немного воды, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 минут. Затем выложить ее и сохранять в горячем виде.

В скороварку в образовавшийся соус положить хорошо вымытый рис, добавить 50 г масла и несколько минут на слабом огне обжаривать в открытой кастрюле. Влить воду (в полтора раза больше по объему, чем риса). Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить рис 6 минут. Овощи положить на дно блюда, сверху разложить кусочки курицы, посыпав рубленой зеленью петрушки. Подать с рисом.

Курица в коньяке с оливками и хрустящим картофелем

1 курица весом 1,2 кг, 30 г сливочного масла, 1 ликерная рюмка коньяка, 25 г копченой грудинки, порезанной на ломтики, 100 г зеленых оливок без косточек, 4 помидора, 1 зубок чеснока, перец, 500 г картофеля, 4 ст. ложки растительного масла.

Натереть курицу изнутри солью и перцем. Вымыть помидоры и разрезать каждый на четыре части. Слегка отжать их, чтобы избавиться от семечек. Очистить картофель. Нарезать его на ломтики. Вскипятить воду, опустить картофель в кастрюлю, варить 2–3 минуты. Слить воду и обсушить картофель кухонным полотенцем.

Разогреть в кастрюле-скороварке сливочное масло. Положить в кастрюлю курицу и подрумянить ее в два приема. Влить коньяк. Дать ему загореться (эту процедуру следует осуществлять вдали от вентиляционных вытяжных устройств). Положить в кастрюлю нарезанную ломтиками свиную грудинку, помидоры, чеснок, оливки без косточек, залить все 1 стаканом воды. Посыпать перцем (солить не надо, так как соль содержится в грудинке и оливках). Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Вынуть курицу.

Если сок, образовавшийся в процессе приготовления, покажется вам слишком жидким, нужно дать ему немного выкипеть.

Пока курица готовится, пожарить в большой сковороде на очень горячем растительном масле нарезанный ломтиками вареный картофель до получения аппетитной хрустящей золотистой корочки. Он будет готов одновременно с курицей.

Курица под соусом из овощей и сливок

1 крупная курица, разделанная на 6 или 8 кусков, 1 репа, 2 моркови, 1 сладкий перец, соль, молотый перец, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 1 ст. ложка муки, 100 мл свежих сливок, 1 зубок чеснока.
Для маринада: сок из ½ апельсина и 1 лимона, 1 головка рубленого репчатого лука или лука-шалота.

За несколько часов да начала приготовления курицы или даже за день следует положить ее в большую миску, залить маринадом. Закрыть миску листом алюминиевой фольги и поставить в холодильник. Не забудьте 2–3 раза перевернуть куски мяса.

Для приготовления бульона налить в кастрюлю две чашки воды, положить в нее куриные потроха и кости, нарезанные морковь, репу, перец, чеснок, пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера). Посолить и поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Перелить бульон в другую посуду, измельчить отваренные овощи (миксером или в блендере), вымыть кастрюлю-скороварку и вытереть ее насухо. Извлечь куски курицы из маринада и обсушить их (маринад вам еще пригодится). Положить курицу в кастрюлю и, не закрывая ее крышкой, подрумянить со всех сторон на сливочном масле в течение 1 минуты. Влить в кастрюлю два стакана овощного бульона. Размешать муку в одном стакане воды и вылить смесь в кастрюлю. Хорошенько перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 18 минут на слабом огне.

Выложить куски курицы на сервировочное блюдо и поставить его в тепло. В соус, оставшийся в кастрюле, положить 1–2 чайные ложки маринада и влить свежие сливки. Не закрывая кастрюли, довести соус до кипения и полить им курицу.

Курица с ароматическими травами

1 небольшая курица весом 1 кг, 1 большой пучок ароматических трав (с эстрагоном, петрушкой, веточкой сельдерея), 2 моркови, 1 головка репчатого лука, нарезанного кольцами, соль, перец.

Разрубить курицу на две части и отбить на разделочной доске, посолить и посыпать перцем с обеих сторон. Вымыть ароматические травы. Выложить ими дно паровой корзинки. Сверху положить отбитую курицу. Влить в кастрюлю 0,75 л воды. Поместить корзинку в кастрюлю. Довести воду до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Открыть кастрюлю. Разделать вареную курицу на порционные куски. Растереть ароматические травы в однородную массу и намазать ею куски курицы.

Курица с эстрагоном

1 зашитая с потрохами курица весом 1,5 кг, 5 веточек эстрагона, 30 г сливочного масла, 2 маленькие головки репчатого лука, соль, перец, 2 стакана воды.

Поместить внутрь зашитой курицы стебли эстрагона (его листья вам понадобятся позднее). Подрумянить курицу со всех сторон в кастрюле на сливочном масле. Добавить мелко нарезанный лук. Посолить и посыпать перцем. Влить в кастрюлю воду. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Перед тем как открывать крышку, нужно подождать 5 минут: это сделает мясо курицы еще более нежным. Положить нарезанные листья эстрагона в соус, образовавшийся при поджаривании курицы. Довести его до кипения и немного прокипятить, чтобы он стал более густым. Разделать курицу на порционные куски, положить на блюдо и полить соусом.

Курица под сливочным соусом

1 курица весом 1,2 кг, 30 г сливочного масла, 125 мл свежих сливок, 2 яйца, соль, перец, 2 стакана воды.

Разделать курицу на 6 кусков. Положить их в кастрюлю и притомить на сливочном масле без подрумянивания. Посолить, посыпать перцем, влить в кастрюлю два стакана воды (0,25 л). Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Разбить яйца и смешать их со свежими сливками. По завершении приготовления открыть кастрюлю и вынуть из нее куски курицы. Выложить их на сервировочное блюдо и поставить в тепло. Если образовавшийся в процессе приготовления курицы сок покажется вам слишком жидким, то дать ему немного выкипеть.

Влить в кастрюлю смесь из яиц и свежих сливок и поставить на слабый огонь. Ни в коем случае не доводить до кипения. Как только соус приобретет маслянистый вид, снять кастрюлю с огня. Полить соусом куски курицы и сразу же подать их к столу. На гарнир подать домашнюю лапшу.

Курица с чесноком

1 курица весом 1 кг, 40 неочищенных зубков чеснока, 30 г сливочного масла, соль, перец, 2 стакана воды, несколько поджаренных ломтей длинного батона французского хлеба.

Начинить курицу неочищенными зубками чеснока. Посолить и поперчить. Разогреть в кастрюле сливочное масло и положить курицу. Обжарить ее со всех сторон до получения румяной корочки. Влить в кастрюлю воду. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Поджарить хлеб. Когда курица будет готова, вынуть из нее чеснок и, не очищая, раздавить его при помощи вилки таким образом, чтобы получить чесночное пюре. Намазать это пюре на поджаренные ломти хлеба. Разделать курицу на порционные куски и выложить на блюдо. Отдельно подать поджаренный хлеб с намазанным на него чесноком.

Курица с рисом под индийским соусом карри

1 курица весом 1,5 кг, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, проколотые двумя бутонами гвоздики каждая,

1 пучок зеленых пряных растений (чабера, петрушки), соль, перец, 250 г риса.
Для фарша: 30 г муки, 30 г сливочного масла, 2 ч. ложки индийских пряностей карри, 1 стакан бульона, образующегося при приготовлении курицы, соль, перец, свежие сливки.

Заполнить кастрюлю водой на треть ее объема и вскипятить. Положить морковь, репчатый лук, зелень, соль. Опустить курицу в кипящий бульон. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут.

Пока курица варится, промыть рис и дать ему стечь. Положить его в паровую корзинку. За 6 минут до готовности курицы открыть кастрюлю и отлить одну чашку бульона для приготовления соуса. Поместить паровую корзинку с рисом в кастрюлю таким образом, чтобы она находилась в бульоне. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и продолжать варить 5–6 минут (в зависимости от сорта риса) на слабом огне.

Приготовить соус: растопить на слабом огне сливочное масло, добавить муку и индийские пряности. Не снимать с огня несколько секунд. Опрокинуть в соус чашку с охлажденным бульоном. Посолить и посыпать перцем. Поставить соус на плиту, довести его до кипения и варить 2–3 минуты. Влить в соус свежие сливки. Перед тем как подать курицу на стол, полить ее соусом. Отдельно подать рис.

Курица фаршированная по-домашнему

1 курица весом 1,5 кг, 60 г сливочного масла, петрушка, 1 большая головка репчатого лука, 150 г вареной колбасы, 50 г хлебного мякиша, 1 ликерная рюмка коньяка, 50 г постной свиной грудинки, 20 мелких головок репчатого лука, 2 стакана воды, 6–8 картофелин, соль, перец.

Нашинковать и смешать печень и сердце курицы с петрушкой. Мелко нарезать большую луковицу и подрумянить ее на сковороде в 30 г сливочного масла. Добавить в сковороду колбасный фарш, покрошить хлебный мякиш, нашинкованные печень, сердце и петрушку, влить коньяк, посолить и посыпать перцем. Пассеровать эту смесь примерно 10 минут. Начинить

полученным фаршем курицу. Зашить разрезы курицы в области шеи и гузки толстой нитью — это предотвратит выпадение фарша.

Положить в кастрюлю 30 г сливочного масла, нарезанную ломтиками грудинку, мелкие головки репчатого лука. Подрумянить в кастрюле курицу на среднем огне. Все перемешать. Посолить и посыпать перцем. Влить в кастрюлю воду. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12–15 минут на слабом огне.

Когда курица будет в состоянии полуготовности, открыть кастрюлю и добавить в нее картофель, нарезанный кубиками. Разделать курицу на порционные куски, фарш смешать с картофелем и подать все на стол.

Курица фаршированная по-восточному

1 крупная курица, 100 г манной крупы, соль, 150 г изюма, 75 г миндаля, 1 ст. ложка с верхом тмина, 60 г сливочного масла, щепотка имбиря, щепотка шафрана, 1 головка репчатого лука, молотый перец, 4 ст. ложки растительного масла, 2 стакана воды.

Влить в манную крупу один стакан воды, добавить чайную ложку соли и положить все в корзинку. Влить в кастрюлю 0,75 л воды. Поместить корзину в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение трех минут на слабом огне.

Приготовить фарш: перемешать горячую манку вилкой. Добавить в нее изюм, миндаль, тмин, соль, сливочное масло. Начинить приготовленным фаршем курицу. Аккуратно зашить ее или обвязать. Вымыть и тщательно вытереть кастрюлю, положить в нее фаршированную курицу. Обжарить ее со всех сторон до получения румяной корочки на 30 г сливочного масла. Посыпать имбирем, шафраном, добавить нашинкованный лук, соль, перец, растительное масло. Влить в кастрюлю два стакана кипятка, закрыть крышку и готовить на слабом огне 30–40 минут. Выложить фаршированную курицу на сервировочное блюдо.

Дать соку, который образовался при приготовлении курицы, немного выкипеть. Налить его в соусник и подать к столу.

Фаршированная курица

1 курица весом 2 кг, 1 маленький кочан капусты, 2 моркови, 2 репы, 1 веточка сельдерея, 1 головка репчатого лука, проткнутая двумя бутонами гвоздики, соль, перец. **Для фарша:** 200 г хлебной крошки, 200 г вареного окорока, 1 зубок чеснока, петрушка, 2 яйца, соль, перец.

Для приготовления фарша следует мелко изрубить печень, сердце, зоб, окорок, петрушку и чеснок. Затем перемешать эти ингредиенты фарша с яйцами, солью, перцем. Начинить этим фаршем курицу и зашить ее.

Наполнить кастрюлю водой примерно на треть ее объема, вскипятить воду вместе с овощами, специями, солью, перцем. Опустить туда фаршированную курицу. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30–40 минут (в зависимости от возраста курицы) на слабом огне.

Вынуть готовую курицу из кастрюли. Раскрыть ее и осторожно вынуть фарш, который должен иметь форму колбаски. Разрезать эту колбаску на несколько частей. Можно разделать курицу на порционные куски или подать ее целиком. Вокруг курицы выложить кусочки фарша и овощи. Снять с бульона жир и разлить по чашкам.

Куриное соте с маслинами

1 курица весом 1,2 кг, разделанная на 8 частей, 30 г сливочного масла, 4 тонких ломтика копченой свиной грудинки (бекона), 8 веточек тимьяна, 3 зубка чеснока, 2 помидора, 2 стакана сухого белого вина, 20 зеленых маслин без косточек, соль, перец.

Положить на каждый кусок курицы по веточке тимьяна и по пол-ломтика свиной грудинки. Зафиксировать их, несколько раз обернув вокруг каждого куска курицы толстую нитку. Разогреть в кастрюле сливочное масло. Поочередно обжаривать в кастрюле куски курицы до получения румяной корочки, затем обжарить в кастрюле нашинкованный лук.

Положить все в кастрюлю и хорошенько перемешать. Добавить чеснок, помидоры, порезанные на кусочки и слегка отжатые рукой для удаления семян, влить два стакана сухого белого вина (0,25 л), немного посолить и посыпать перцем. Закрыть

кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут на слабом огне.

Положить маслины в кастрюлю с холодной водой. Довести воду до кипения, чтобы обессолить маслины. Откинуть маслины на дуршлаг и дать им стечь. Открыть кастрюлю и бросить в нее маслины. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение трех минут на слабом огне.

Перед тем как подать курицу на стол, удалить нитки. Полить куски курицы соусом, который образовался при ее приготовлении. Если этот соус покажется вам слишком жидким, то дать ему выкипеть.

Курица, фаршированная сосисками и ливером

1 кг курицы, 100 г сливочного масла, 50 г шпика, 200 г ливера, 1 большая головка репчатого лука, 20 мелких луковиц, 50 г белого хлеба, 150 г сосисок, 50 г картофеля, ½ стакана коньяка, соль, перец, зелень петрушки.

Изрубить ливер (печень, сердце, легкие, желудок) вместе с петрушкой. Поджарить в скороварке на 50 г масла большую мелко нарезанную луковицу, добавить нарезанные сосиски, ливер, накрошить мякоть хлеба, влить коньяк, положить соль, перец. Потушить 10 минут.

Поместить фарш внутрь курицы. Зашить. Подрумянить курицу на 50 г масла с кусочками шпика и маленькими головками репчатого лука. Положить нарезанный картофель. Смешать, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить ее содержимое 8 минут.

Паэлья

½ цыпленка, нарезанного на порционные куски, 200 г креветок, ¼ стакана томатной пасты, 1–2 зубка чеснока, щепотка шафрана или красного перца, 1 стакан круглого риса, 1¾ стакана горячего креветочного отвара, 200 г зеленых бобов, ¼ стакана оливкового масла, соль.

Слегка отварить зеленые бобы в подсоленной воде. Креветки очистить. Прокипятить очищенные панцири в подсоленной воде, чтобы получился креветочный отвар.

В скороварке поджарить до образования румяной корочки в оливковом масле куски цыпленка с чесноком; добавить томат-пасту и еще немного обжарить на сильном огне. Уменьшить огонь, добавить рис, зеленые бобы, шафран, креветки, влить креветочный отвар. Закрыть скороварку и увеличить огонь, пока давление в ней не станет максимальным. Когда скороварка сильно зашипит, уменьшить огонь и готовить еще 8 минут. Снять с плиты, дать остыть в течение 10–12 минут, выложить на блюдо и подать с красным сухим вином.

Антрекоты, тушенные со сметаной

4 антрекота, 50 г сливочного масла, 4 моркови, 2 большие головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, пучок зелени, соль, перец.

Масло растопить в кастрюле и обжарить со всех сторон антрекоты. Затем вынуть их и положить нарезанные лук и морковь. Когда овощи хорошо обжарятся, положить сверху сметану и мясо, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 35 минут. Можно подать с отварным или жареным картофелем.

Куриное фрикасе с грибами под белым соусом

1 крупная жирная курица, разделанная на порционные куски, 60 г сливочного масла, 3–4 головки репчатого лука, 2 стакана сухого белого вина, соль, перец, 150 г грибов, 1 яичный желток, 100 мл свежих сливок, 1 ч. ложка кукурузного крахмала.

Положить куски курицы в кастрюлю и обжарить их на среднем огне в 30 г сливочного масла. Добавить в кастрюлю очищенные головки репчатого лука. Затем влить в нее сухое белое вино, посолить и посыпать перцем. Хорошенько размешать и довести до кипения, чтобы удалить кислоту вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Очистить грибы. Нарезать их на пластинки, несколько шляпок оставить целыми: они понадобятся для украшения. Положив в отдельную сотейницу грибы и 30 г сливочного масла, пожарить их на сильном огне. Вынуть куски курицы из кастрюли.

Выложить их на то блюдо, на котором вы собираетесь их подать, и поставить это блюдо в тепло. При помощи ложки снять жир, образовавшийся в бульоне при приготовлении курицы. Положить грибы в бульон и поставить кастрюлю на слабый огонь.

Развести в миске яичный желток со сливками, добавить кукурузный крахмал, посолить и посыпать перцем. Полить полученным соусом курицу, украсить шляпками грибов и подать на стол. В качестве гарнира подать рис.

Говяжьи медальоны, тушенные с грибами и сметаной

4 овальных куска мяса, 6 горчичных ложек горчицы, 70 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, ½ стакана сметаны.

Медальоны посолить и поперчить, смазать горчицей. Обжарить в скороварке на масле, положить грибы, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить 5 минут.

Говяжьи отбивные, тушенные в пиве

600 г мякоти мяса, 75 г сливочного масла, 300 г лука, 0,5 л пива, пучок зелени, соль, перец, 1 кг картофеля.

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Подрумянить в скороварке на 50 г сливочного масла. В скороварку положить нарезанный лук, 25 г масла, сверху поместить подрумяненное мясо. Полить пивом, посолить, поперчить, положить зелень. Закрыть и тушить 30 минут. Затем открыть и положить нарезанный половинками картофель. Снова закрыть и варить еще 10 минут.

Рагу из говядины

800 г говяжьего рагу, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г оливок, 1 головка репчатого лука, 800 г помидоров, 1 кг картофеля, 2 зубка чеснока, лавровый лист, бутон гвоздики, зелень петрушки, соль, перец.

Растопить масло в скороварке и обжарить на нем мясо. Положить разрезанную на четыре части луковицу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Вынуть косточки из оливок. Посыпать мясо мукой.

Помешать. Положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, оливки, перец. Посолить. Закрыть кастрюлю и тушить рагу приблизительно 20 минут. Очистить и помыть картофель, разрезать на четыре части. Положить на мясо сверху. Снова закрыть кастрюлю и варить рагу еще 10 минут.

Гуляш

700 г говяжьего рагу, 150 г сырой грудинки, 500 г лука, 30 г сливочного масла, 2 коф. ложки красного молотого перца, 1 стакан сметаны, 1 кг картофеля, соль.

Нарезать мясо и грудинку на кусочки. Мелко нарезать лук. Растопить масло в скороварке. Положить в нее мясо и лук, посолить, посыпать красным перцем. Влить немного воды. Закрыть и тушить мясо 35 минут. Открыть, вложить сверху решетку. На нее положить очищенный картофель. Закрыть и тушить еще 10 минут. Подать, полив блюдо сметаной.

Гуляш с квашеной капустой

250–300 г квашеной капусты, ½ стакана риса, 500 г говядины, 200 г сметаны, 1 головка репчатого лука, чеснок по вкусу.

В скороварку налить подсолнечное масло. Лук нарезать кольцами, чеснок мелко нарубить и обжарить. Мясо нарезать кубиками. Обжарить вместе с луком до побеления, посолить и поперчить. Добавить квашеную капусту и тушить на медленном огне 20 минут. Если капуста сухая, добавить ½ стакана воды. Рис промыть и протушить вместе с капустой. Добавить жидкости из расчета 1 стакан риса — 3 стакана воды (при этом нужно учесть уже добавленную жидкость). Тушить еще 10 минут в скороварке. Добавить сметану, помешать, довести до кипения и дать постоять 10 минут.

Жаркое по-быстрому

1 кг вырезки, 30 г сливочного масла, 1 маленькая головка репчатого лука, соль, перец.

В скороварке разогреть масло и как следует обжарить в нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную

на четыре части, посолить, поперчить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить 10 минут. Можно одновременно на решетке поместить над мясом картофель либо обжарить картофель предварительно и уложить его вокруг мяса.

Жаркое с вином

800 г грудинки или лопатки, 75 г сливочного масла, 250 г лука, 1 стакан белого сухого вина, 1 коф. ложка муки, соль, перец, пучок зелени.

Разрезать мясо на 8–10 частей. Мясо и лук, разрезанный на четыре части, подрумянить в скороварке на 50 г сливочного масла. Затем добавить вино, ½ стакана кипятка, зелень, соль, перец. Вскипятить в открытой кастрюле, после чего закрыть и тушить 30 минут. Вынуть мясо и положить на подогретое блюдо.

Смешать вилкой оставшиеся 25 г масла с мукой и соусом от жаркого. Хорошо перемешать. Кипятить несколько секунд. Полученной подливкой полить мясо.

Жаркое с томатным соусом

800 г телятины, 50 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 коф. ложка красного молотого перца, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, соль, перец, лавровый лист.

Сливочное масло растопить в скороварке, обжарить нарезанное кусочками мясо вместе с нарубленной луковицей. Посыпать мукой и перцем. Помешать деревянной ложкой. Обжарить в течение нескольких минут. Влить вино и ½ стакана воды. Положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, соль, перец. Закрыть крышкой и тушить 15 минут.

Жаркое из маринованной говядины

800 г говядины, 200 г сырого окорока, 2 ст. ложки муки, пучок зелени, соль, перец.

Для маринада: 0,5 л красного сухого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, лавровый лист, перец, бутон гвоздики.

Нарезать мясо кубиками 5×5 см и замариновать на ночь.

Для маринада: соединить все ингредиенты, вскипятить и остудить. Нарезать окорок и положить на дно скороварки, сверху положить отжатое от маринада мясо. Посыпать мукой. Смочить слегка маринадом. Добавить зелень. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 50 минут.

Рулетики из говядины

10 тонких говяжьих отбивных, 120 г сливочного масла, 10 тонких ломтиков копченого окорока, 2 головки репчатого лука, пучок зелени, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, соль, перец.

Отбивные поперчить, но не солить. На каждую положить по кусочку окорока, веточке зелени, свернуть рулетиком и обвязать ниткой. В скороварке растопить масло и обжарить на нем рулеты вместе с луком, разрезанным на четыре части. Посыпать мукой, помешать, полить сметаной. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить 15 минут. Перед подачей снять нитки, вынуть зелень и гарнировать рулеты рисом или жареным картофелем.

Биточки рубленые с белым соусом

300 г говядины, 50 г белого хлеба, 90 мл молока или воды, 25 г сливочного масла, 300 мл белого соуса, зелень, соль, перец, панировочные сухари.

Мясо, пропущенное через мясорубку, смешать с замоченным в молоке или воде черствым хлебом, предварительно срезав корки, солью, перцем и, перемешав, снова пропустить через мясорубку. Сформовать из полученной массы биточки, запанировать в сухарях, уложить на решетку в скороварку, добавив воды. Закрыть крышку. Варить на пару 5–10 минут.

Подать биточки, политые соусом или маслом, с рассыпчатым отварным рисом или овощами в молочном соусе, посыпав зеленью.

Говядина с шампиньонами

1 кг говядины, 100 г грудинки, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 бутылка красного вина, 1 ст.

ложка томатной пасты, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка муки, пучок пряной зелени, соль, перец, 250 г шампиньонов, петрушка.

Сначала обжарить в кастрюле на сливочном масле грудинку, а затем мясо, нарезанное крупными кусками. Добавить в кастрюлю репчатый лук. Обжарить его на среднем огне до образования золотистой корочки. Залить все красным вином. Добавить соль и перец, а также томатную пасту, пучок пряной зелени и чеснок.

Развести муку в стакане кипятка и вылить в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения для устранения кислого вкуса вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 30 минут.

Незадолго до подачи на стол отрезать у шампиньонов ножки. Помыть их, нарезать тонкими полосками и обжарить в сковороде на сильном огне в течение двух минут в небольшом количестве сливочного масла. Добавить к мясу и посыпать все мелко нарезанной петрушкой. Подать на стол с картофелем, приготовленным на пару.

Говядина, тушенная в винном маринаде

1–1,5 кг мяса, нарезанного крупными кусками кубической формы, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г свежей грудинки, 1 ст. ложка муки, 1 коф. ложка томатной пасты, соль.

Для маринада: 2 головки репчатого лука, нарезанные ломтиками, 2–3 зубка чеснока, 1 стручок острого перца, 3 бутона гвоздики, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки коньяка, кальвадоса или рома, 0,5 л розового вина (или 250 мл воды и 250 мл вина).

За день до приготовления блюда выдержать куски мяса в маринаде. Отжать куски мяса, сохранив маринад. Вытереть их бумажной салфеткой. Обжарить мясо в кастрюле на среднем огне в небольшом количестве растительного масла. Мясо переложить. Вытереть кастрюлю. Налить в нее немного растительного масла, обжарить в нем ломтики лука и хорошо отжатые специи, взятые из маринада. Затем добавить мясо, грудинку, нарезанную крупными ломтиками, соль. Залить все маринадом

и добавить 1 столовую ложку муки, разведенную в стакане воды. Хорошо перемешать всю массу в кастрюле и довести до кипения для удаления кислого вкуса вина. Добавить томатную пасту. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 30 минут.

Подать на стол с отварными макаронными изделиями, картофелем, приготовленным на пару, или рисом.

Мясо по-турецки

250 г турецкого гороха, 800 г говяжьей мякоти, 100 г подкожного сала, 100 г сырого окорока, 500 г картофеля, 400 г тыквы, 2 острые копченые колбаски, 1 зубок чеснока, ½ стручка острого перца (по желанию), соль.

Положить турецкий горох в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и кипятить 5 минут. Слить через дуршлаг.

В кастрюлю положить все мясо и высушенный горох. Залить все холодной водой. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 30 минут.

Почистить картофель и оставить все картофелины целыми. Почистить тыкву и нарезать ее крупными ломтиками. Добавить картофель и тыкву в кастрюлю вместе с острыми копчеными колбасками, чесноком и острым перцем. Умеренно посолить. Снова закрыть кастрюлю крышкой и варить на медленном огне еще 6 минут с момента начала шипения клапана. Перед подачей готового блюда на стол подсушить мясо и овощи. Подать их раздельно.

Говядина в пивном соусе

1 кг говяжьей мякоти, 75 г сливочного масла, 4 головки репчатого лука, 1 бутылка пива, соль, перец, пучок пряной зелени, 1 кг картофеля.

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Обжарить его в кастрюле на среднем огне в хорошо разогретом сливочном масле (50 г). Выложить из кастрюли. Вместо мяса положить в кастрюлю нарезанный репчатый лук и слегка его поджарить в сливочном масле (25 г) до образования золотистой корочки. Уложить в ка-

стрюлю обжаренные ломтики мяса на слой лука. Налить в кастрюлю пиво так, чтобы оно чуть покрывало мясо. Добавить соль, перец, пучок пряной зелени. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на медленный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 30 минут.

Очистить картофель от кожуры и разрезать каждую картофелину пополам. Снять крышку с кастрюли. Уложить картофель в сотейник для паровой варки. Посолить картофель. Установить сотейник над мясом. Снова закрыть кастрюлю крышкой. Когда клапан зашипит, продолжать варить на медленном огне еще 6 минут.

Отварная говядина с овощами, сваренными на пару

1 кг тонкого ломтя мяса, нарезанного вдоль волокон, свернутого и перевязанного шпагатом, горчица, крупнокристаллическая соль, перец, 1 мозговая кость, ½ лимона.

Для бульона: 1 маленький кусочек бычьего хвоста, 1 репа, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, 1 веточка сельдерея, 1 головка репчатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики, пучок пряной зелени, соль, перец.

Для гарнира: 4 картофелины, 2 репы, 3 моркови, 4 стебля лука-порея в виде маленького пучка.

Положить в кастрюлю все компоненты бульона и залить их 1 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и варить на медленном огне в течение 20 минут.

Подготовить овощи. Натереть мозговую кость лимоном. Положить все в сотейник для паровой варки. Добавить соль, перец. Снять крышку с кастрюли. Положить тонкий ломоть мяса в бульон. Поставить сотейник для паровой варки со всем его содержимым в кастрюлю поверх мяса. Закрыть кастрюлю крышкой и варить 6 минут под давлением. Как только варка закончится, снять крышку с кастрюли.

Отжать мясо. Подать его на стол, предварительно нарезав небольшими ломтиками, вместе с овощами, приготовленными на пару, и тонкими кусочками хлеба, можно поджаренными, намазанными костным мозгом, горчицей, посыпанными крупнокристаллической солью.

Жареное мясо с тушеными овощами

4 огузка, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 4 моркови, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 стакана сухого белого вина (250 мл), пучок пряной зелени, соль, перец, 6 картофелин.

Разогреть в кастрюле сливочное масло. Положить в нее для обжаривания на среднем огне куски мяса. Когда они обжарятся до появления золотистой корочки, вынуть их из кастрюли. Вместо мяса положить в кастрюлю репчатый лук и морковь, нарезанные кружочками. Когда овощи примут золотистый цвет, положить на них куски мяса. Залить в кастрюлю белое сухое вино, чтобы оно чуть покрывало куски мяса и овощи. Добавить 1 или 2 столовые ложки томатной пасты, разведенной в небольшом количестве вина, соль, перец и пучок пряной зелени. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 25 минут.

За 6 минут до окончания варки основного кушанья открыть кастрюлю. Разложить очищенные картофелины вокруг кусков мяса или положить их в сотейник для паровой варки, устанавливаемый в кастрюле над мясом. Снова закрыть кастрюлю крышкой и продолжать варить в течение оставшихся 6 минут.

Говядина с чесночным пюре

400 г говядины, 3 ст. ложки растительного масла, 16 зубков очищенного чеснока, перец, 2 стакана бульона (½ бульонного кубика, растворенного в 250 мл воды), 50 г размягченного сливочного масла.

Разогреть небольшое количество растительного масла в кастрюле. Положить в нее кусок мяса и быстро поджарить с двух сторон до образования золотистой корочки. Добавить очищенные зубки чеснока, очень горячий бульон, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 40 минут. Проверить на вкус насыщенность бульона специями, посолить по своему вкусу. Отжать сваренные зубки чеснока. Смешать полученную кашеобразную чесночную массу с размягченным сливочным маслом. Намазать этим пюре куски мяса, перед тем как подать их на стол.

Маринованная тушеная говядина

1–1,5 кг мяса, 2 ст. ложки растительного масла, несколько частей свиной шкуры, 2 ст. ложки томатного сока, 100 г молодого репчатого лука, 3 моркови, нарезанные кружочками, 2 репы, соль, перец.

Для маринада: ⅔ бутылки красного или белого вина (500 мл), 1 ликерная рюмка коньяка, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, нарезанные кружочками или соломкой, 10 зерен черного перца, пучок пряной зелени.

За день до приготовления блюда нашпиговать кусок мяса ломтиками шпика и перевязать его шпагатом. Оставить его вымачиваться в маринаде. На следующий день отжать мясо от маринада. Обжарить его в кастрюле на среднем огне с небольшим количеством растительного масла. Вынуть мясо и вытереть кастрюлю. Затем уложить на ее дно свиные шкурки, на которые положить мясо. Залить мясо соком маринада так, чтобы он чуть покрывал его. Добавить соль, перец, томатный сок. Прокипятить все для удаления кислого вкуса вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 40 минут.

В течение этого времени поджарить молодой лук до золотистого цвета на сковородке в небольшом количестве сливочного масла. Снять с кастрюли крышку. Вынуть из нее мясо. Процедить мясной сок. Налить его в кастрюлю, положить мясо, морковь, нарезанную репу и поджаренный лук. Снова закрыть кастрюлю крышкой и варить на медленном огне еще 6 минут с того момента, когда зашипит паровой клапан.

Тушеная говядина с чесночным соусом

1 кг говядины, 2 стакана бульона, перец, 4 головки чеснока.

В кастрюле с разогретым растительным маслом обжарить на сильном огне в течение 10 минут кусок мяса до образования золотистой корочки. Когда кусок мяса хорошо поджарится, добавить бульон, перец. Сложить все очищенные зубки чеснока (около 20 штук) в сотейник для паровой варки. Поместить его на своей подставке внутрь кастрюли поверх мяса, закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как толь-

ко клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 20 минут.

Размять зубки чеснока с помощью вилки. Смешать полученную кашеобразную чесночную массу с соком, образовавшимся в результате тушения мяса. Намазать мясо чесночным соусом, разрезав его на порционные куски.

Тушеная говядина с луком-пореем

1 кг говядины, 10–12 шт. лука-порея со стеблем средней толщины или 6–8 шт. лука-порея с толстыми стеблями, соль, перец, 2 стакана бульона или 250 мл белого сухого вина, 1 коф. ложка томатной пасты, пучок пряной зелени, 30 г сливочного масла.

Разрезать стебли лука-порея крестообразно. Тщательно вымыть их. Разрезать их на кусочки небольшой длины. Уложить мясо и нарезанный лук-порей в кастрюлю. Посолить и поперчить. Залить все бульоном или белым вином, добавить томатную пасту, пучок пряной зелени и несколько кусочков сливочного масла. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 30 минут.

Подать на стол с картофелем, сваренным в мундире и очищенным в последний момент, или с картофелем, сваренным на пару в сотейнике для паровой варки, который установить на подставке в кастрюле над мясом за 8 минут до окончания тушения.

Рубленое мясо с чесноком и перцем

500 г рубленого мяса, 1 стакан сухой красной фасоли, 3 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, нарезанные тонкими кусочками, 2 измельченных зубка чеснока, 1 стручок сладкого перца, нарезанный на тонкие кусочки, 4 томата, ½ коф. ложки молотого кайенского перца, ½ коф. ложки молотого чилийского перца, соль, черный перец, щепотка обыкновенного тмина, 1 ст. ложка муки.

Налить в кастрюлю холодную воду и засыпать в нее сухую красную фасоль. Поставить кастрюлю на медленный огонь, довести содержимое до кипения и кипятить в течение 5 минут.

Процедить через дуршлаг. Затем снова положить фасоль в кастрюлю. Залить кипящей водой. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 20 минут. Опять процедить через дуршлаг.

В сухой кастрюле обжарить на растительном масле лук до золотистого цвета. Добавить измельченный чеснок, кусочки зеленого перца и нарезанные томаты. Обжарить все до образования золотистой корочки. Затем добавить рубленое мясо. Перемешать все. Добавить специи: кайенский перец, чилийский перец, немного соли и черного перца. Разбавить массу кипящей водой в количестве 0,5 л. Закрыть кастрюлю крышкой. Когда клапан на кастрюле зашипит, продолжать варить на медленном огне 20 минут. По истечении этого времени снять крышку с кастрюли. Взбить тмин и муку с небольшим количеством сока, образовавшегося после варки мяса с овощами. Вылить эту смесь в кастрюлю. Перемешать все и тушить еще 5 минут, не закрывая кастрюлю крышкой.

Рулет, фаршированный сосисками и шампиньонами

4 широких тонких бифштекса, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сливочного масла, 2 стакана сухого белого вина, 1 коф. ложка муки.

Для фарша: 200 г сосисок, 100 г шампиньонов, 1 зубок чеснока, 1 лук-шалот, петрушка, тимьян, лавровый лист, ½ коф. ложки паприки, ½ лимона, соль.

Отрезать ножки у шампиньонов. Тщательно и быстро промыть их. Сохранить шляпки (полить их лимонным соком, чтобы они не почернели). Измельчить ножки вместе с петрушкой, чесноком, луком-шалотом. Смешать эту измельченную массу с нарезанными сосисками, паприкой, солью. На каждый бифштекс уложить по четвертой части фарша. Свернуть каждый бифштекс в виде рулета и перевязать шпагатом крест-накрест. Обжарить их до образования золотистой корочки в кастрюле на растительном масле. Полить белым сухим вином. Добавить тимьян, лавровый лист.

Развести муку в стакане воды. Вылить эту смесь в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения для удаления кислого вкуса вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на

сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 25 минут.

Быстро обжарить шляпки шампиньонов в небольшой кастрюле со сливочным маслом на сильном огне. Посолить и поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой.

Фаршированные рулеты подать на стол, сняв с них шпагаты, политыми соусом и украшенными шляпками шампиньонов.

Тушеное мясо с ветчиной

1 кг мяса, 1 свиная шкурка или 1 шкурка ветчины, 200 г сырой ветчины, пучок пряной зелени, соль, перец.
Для маринада: ½ бутылки красного вина, 2 ст. ложки растительного масла, тимьян, лавровый лист, 1 г зерен черного перца, 1 головка репчатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики, 1 зубок чеснока.

За день до приготовления блюда нарезать мясо на куски кубической формы толщиной примерно 5 см, выдержать его в течение ночи в маринаде.

Разложить шкурку свинины на дне кастрюли. Отжать и вытереть мясо. Положить его в кастрюлю вместе с сырой ветчиной, нарезанной ломтиками, и залить маринадом так, чтобы он покрывал мясо. Посолить и поперчить. Довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на очень медленном огне в течение 30 минут.

В качестве гарнира к блюду подать картофель, приготовленный в сотейнике для паровой варки, установленном в кастрюле поверх мяса, за 8 минут перед подачей кушанья на стол.

Мясное рагу, тушенное в маринаде

300 г говядины, 300 г бескостной бараньей лопатки, 500 г свинины, 1–1,5 кг картофеля, 4 головки репчатого лука, соль, перец.
Для маринада: 2 стебля лука-порея, ½ корневого сельдерея, 1 морковь, 4–6 зубков чеснока, тимьян, лавровый лист, 3 бутона гвоздики, ½ бутылки сухого белого вина.

За день до приготовления блюда почистить и помыть овощи, используемые в маринаде. Нарезать их крупными кусками. Положить в большой салатник вместе с тимьяном, лавро-

вым листом, гвоздикой. Разложить куски трех сортов мяса на этом слое овощей. Залить все вином. Закрыть салатник листом фольги, поставить в холодильник и держать его там до следующего дня.

В тот же день почистить картофель и нарезать его ровными кружочками, очистить репчатый лук и нарезать каждую головку тонкими кольцами. В кастрюле уложить слоями четвертую часть картофеля, куски баранины, еще слой картофеля, лука, свинины и оставшуюся часть картофеля и лука. Залить маринадом со всеми его компонентами так, чтобы он чуть покрывал слои мяса и овощей. Посолить и поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 40 минут.

Выложить рагу в неглубокое блюдо из обожженной глины, быстро поставить на решетку гриля для подачи на стол в очень горячем виде.

Говяжьи щеки со шпиком

1,5 кг говяжьих щек, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 пучок пряной зелени, 1 ст. ложка муки, 150 г репчатого лука, 150 г кусочков шпика, соль, перец.
Для маринада: ½ бутылки красного сухого вина, 3 зубка чеснока, 1 лимон, ½ моркови, нарезанной кружочками, 5 горошин черного перца.

За день до приготовления блюда выдержать мясо в маринаде. Достать мясо из маринада и перевязать его шпагатом. Хорошо обжарить его на сковородке в небольшом количестве растительного масла до образования золотистой корочки. Достать овощи из маринада, положить их в кастрюлю. Затем положить в кастрюлю мясо. Перемешать все, поставить на средний огонь на 3 минуты. Потом залить в кастрюлю маринад, положить томатную пасту, пучок пряной зелени, соль, перец. Развести муку в стакане воды. Вылить эту смесь в кастрюлю. Все хорошо перемешать и довести до кипения для удаления кислого вкуса вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 40 минут.

Тем временем поджарить отдельно на медленном огне мелко нарезанный репчатый лук и кусочки шпика в небольшом

количестве растительного масла и добавить их в блюдо в последний момент перед подачей на стол. Когда мясо полностью остынет, нарезать его равными кусочками.

Во время еды макать кусочки мяса в горячий соус. Свежесваренные макаронные изделия или картофельное пюре будут прекрасным гарниром.

Телятина с черносливом и морковью

1,2–1,5 кг голяшки, нарубленной кружочками, 50 г сливочного масла, 250 г чернослива без косточек, 1 ст. ложка муки, 4 моркови среднего размера, 2 головки репчатого лука, 2 бульонных кубика, 0,75 л воды, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), перец.

На несколько часов замочить чернослив в холодной воде. В кастрюле на разогретом сливочном масле на среднем огне обжарить сначала мясо до получения румяной корочки, затем лук и морковь, нарезанные кольцами. Посыпать все мукой. Осторожно перемешать и полить бульоном, приготовленным путем растворения бульонных кубиков в кипящей воде. Довести до кипения и посыпать перцем. Добавить зелень. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 15 минут. Открыть кастрюлю. Добавить в нее чернослив (после замачивания он должен предварительно стечь). Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение еще 6 минут.

Телятина с черносливом и изюмом

1 кг телятины, 50 г сливочного масла, 250 г чернослива без косточек, 50 г изюма, 1 ст. ложка муки, 100 г лука, 0,25 л воды, пучок зелени, соль, перец.

Замочить в холодной воде на несколько часов изюм и чернослив. В скороварке подрумянить на масле нарезанную небольшими кусочками телятину, затем положить лук, нарезанный кружочками. Посыпать мукой, помешать и влить воду. Вскипятить, посолить, поперчить, добавить зелень. Закрыть и тушить 25 минут. Открыть и положить изюм и чернослив. Закрыть снова и тушить еще 10 минут.

Телятина в желе

1,5 кг телячьей голяшки (порубленной на куски), 200 г свиной кожи, 4 большие головки репчатого лука, 2 моркови, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 500 г телячьих костей, 2 бутона гвоздики, соль, перец, 1 стакан сухого белого вина, 1 стакан воды.

Положить на дно кастрюли свиную кожу, на нее — кольца моркови и лука, затем мясо. Выложить вокруг нарубленные кости и зелень. Хорошенько посолить и поперчить. Полить стаканом сухого белого вина. Довести бульон до кипения. Через несколько секунд после закипания влить в кастрюлю стакан воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут.

Окончив приготовление, не снимать крышку в течение 10 минут. Это позволит получить более нежное и сочное мясо. Отделить мясо от костей и выложить его в достаточно глубокое блюдо. Залить мясо процеженным бульоном. Положить колечки моркови. Поставить в холодильник. Желе будет готово на следующий день. Подать вместе с корнишонами.

Заливное из говядины

1 говяжья или 2 свиные ножки, 700–800 г мякоти говядины, соль, перец горошком, чеснок, 1 головка репчатого лука, лавровый лист.

Положить в скороварку ножки и мясо. Залить водой и вскипятить. Снять пену, посолить, добавить перец и лавровый лист. Закрыть и варить 2 часа. Открыть. Остудить. Отделить мякоть от костей и порубить. На дно блюда положить мясо и нарезанный чеснок, залить бульоном, предварительно процедив его. Поставить в холодное место. Подать заливное с хреном.

Телятина с индийскими пряностями и яблоками

0,8–1 кг телятины, немного растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка карри (индийских пряностей), 2 зубка чеснока, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), соль, 0,5 л воды, 1 ст. ложка муки, 2 яблока.

Порезать мясо крупными кусками. Положить их в кастрюлю и обжарить на среднем огне в течение нескольких минут в небольшом количестве растительного масла до получения румяной корочки. Добавить в кастрюлю нашинкованный лук и подождать, пока он не обжарится. Затем все посыпать карри и перемешать. Добавить в кастрюлю 0,5 л воды. Снова перемешать, добавить измельченный чеснок, зелень, соль. Всыпать муку в стакан воды, размешать и вылить в кастрюлю. Тщательно перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 12 минут.

Пока мясо готовится, очистить и нарезать ломтиками яблоки. Положить их в кастрюлю, закрыть ее крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне. Вынуть мясо и яблоки и подать на стол с рисом в качестве гарнира.

Телятина с ликером

800 г телячьего филе, 30 г сливочного масла, 1 стакан ликера, 4 яблока, щепотка молотого мускатного ореха, 1 ч. ложка кукурузной или картофельной муки, 3 ст. ложки свежих сливок, соль, перец, 2 стакана воды.

Очистить яблоки и разрезать их на четыре части. Положить филейные куски телятины в кастрюлю, обжарить их с обеих сторон на сливочном масле. Побрызгать ликером и поджечь его (эту процедуру нельзя проводить под вытяжными вентиляционными устройствами). Добавить в кастрюлю четвертинки яблок, воду, соль, перец и молотый мускатный орех. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 6 минут.

Вынуть мясо из кастрюли. Нарезать его на более мелкие порционные куски, выложить их на сервировочное блюдо вместе с яблоками и поместить блюдо в тепло.

Приготовить соус: не закрывая кастрюли, довести до кипения сок, образовавшийся при приготовлении мяса, и выпаривать его в течение 2–3 минут. Загустить кукурузным или картофельным крахмалом (разведенным в небольшом количестве холодной воды) и сливками. Довести соус до кипения и почти сразу снять с огня. Полить мясо соусом и подать на стол.

Пряная телятина с овощами

1 кг мяса, 2 головки репчатого лука, 4 очищенных помидора без семян, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 1 ветка сельдерея, 1 стакан бульона, 1 стакан белого сухого вина, 1 ч. ложка хереса, 1 пучок эстрагона, щепотка кайенского перца, соль, 2 ст. ложки сливочного масла.

Положить мясо в кастрюлю и, периодически переворачивая, обжарить его в сливочном масле в течение 10 минут на среднем огне до получения румяной корочки. Добавить нарезанный лук, нарезанные и отжатые помидоры, зелень и нашинкованный сельдерей. Залить хересом, бульоном и белым вином. Добавить стебли эстрагона, кайенский перец и соль. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить в течение 20 минут. Нарезать мясо на порционные куски. Поставить на стол соусник с соком, образовавшимся при приготовлении телятины. Посыпать мясо мелко нарезанными листьями эстрагона. На гарнир подать отварной рис.

Эскалопы из телятины

4 телячьих эскалопа, 40 г сливочного масла, 4 ломтика бекона, 4 ломтика швейцарского сыра, перец, соль.

Растопить в скороварке масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить. Жарить в открытой кастрюле 5 минут. Затем закрыть и жарить еще 5 минут. Подать, полив выделившимся в процессе жарки соком.

Телячий рулет с зелеными бобами

4 тонких эскалопа, 500 г зеленых бобов, 50 г сливочного масла, 4 ломтика бекона, свиной грудинки или окорока, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 1 стакан сухого белого вина, 1 стакан воды, 1 ч. ложка муки, соль, перец.

Посыпать эскалопы перцем. Не солить их. На каждый эскалоп положить по кусочку бекона (грудинки или окорока). Скатать эскалоп рулетом. Перевязать тонкой белой ниткой. Разо-

греть в кастрюле сливочное масло. Положить эскалопы в кастрюлю вместе с четвертинками репчатого лука. Поставить кастрюлю на средний огонь и обжарить эскалопы до получения золотистой корочки. Развести муку стаканом воды и размешать. Вылить смесь в кастрюлю. Добавить белого вина. Довести до кипения. Добавить соль, перец, зелень. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 10 минут.

Открыть кастрюлю и поместить в нее паровую корзинку, в которую предварительно должны быть уложены посоленные зеленые бобы. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут.

Если вы будете использовать свежезамороженные зеленые бобы, то промежуток времени до того момента, когда клапан зашипит, будет более продолжительным. Если соус окажется слишком жидким, дать ему немного выкипеть. С эскалопов снять нитки, выложить их рядом с зелеными бобами, полить соусом и подать на стол.

Рулеты из телячьих шницелей с шалфеем под сметанным соусом

8 маленьких тонких телячьих шницелей (каждый весом 75–100 г), 50 г сливочного масла, 0,25 л белого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец, 8 листиков шалфея, 8 маленьких ломтиков сырой ветчины.
Для соуса: 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан мясного сока, 2 ст. ложки грибного соевого соуса, соль, перец.

Шницели обмыть, промокнуть, обсушить, слегка отбить, полить лимонным соком, посыпать солью, перцем. Шалфей вымыть, обсушить, положить по одному на каждый шницель, покрыть ломтиками сырой ветчины, завернуть, закрепить деревянными палочками. Сливочное масло разогреть в скороварке, обжарить в нем рулеты со всех сторон. Влить белое вино, закрыть скороварку, готовить в течение 6 минут. Рулеты положить в подогретую миску, поставить в тепло.

Приготовить соус: сметану смешать с соком, образовавшимся во время тушения, добавить соль и перец, смешать по вкусу с грибным соевым соусом.

При подаче на стол рулеты залить соусом.
В качестве гарнира подать рис или лапшу с маслом, салат.

Фаршированная телячья грудинка

1 кг телячьей грудинки без костей, 1 кусок свиной кожи, 60 г сливочного масла, 2 стакана сухого белого вина, 1 пучок зеленых пряных растений.
Для фарша: 100 г хлебного мякиша, 100 г колбасного фарша, 2 головки репчатого лука, 3 лука-шалота, ½ стакана молока, петрушка, 1 яйцо, соль, перец.

Приготовить фарш: нашинковать репчатый лук и лук-шалот. Спассеровать лук в небольшом количестве сливочного масла. Пропитать хлебный мякиш молоком и смешать его с колбасным фаршем, нашинкованной петрушкой, репчатым луком, луком-шалотом, яйцом. Посолить и посыпать перцем полученную однородную массу.

Поместить фарш внутрь грудинки, отделенной от костей. Разогреть в кастрюле сливочное масло и положить в нее мясо. Обжаривать его, пока оно не подрумянится со всех сторон. Подложить под мясо свиную кожу. Добавить зелень, белое вино, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на очень слабом огне. Перед тем как разрезать мясо на порционные куски, дать ему дойти в течение 5 минут.

Соте из телятины с рисом и грибами

200 г риса, 1–1,5 кг телятины, нарезанной кусками, 125 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 3 головки репчатого лука, 5 шт. моркови, 1 ст. ложка муки, 4 очищенных помидора, 1 ст. ложка концентрированной томатной пасты, 1½ стакана сухого белого вина, 1 стакан воды, 2 зубка чеснока, 1 пучок зеленых пряных растений, соль, перец, 250 г грибов, петрушка, 50 г сливочного масла для приготовления риса.

Положить рис в паровую корзинку. Поместить корзинку в кастрюлю с большим количеством кипящей соленой воды. Варить 5 минут, не закрывая кастрюлю крышкой, затем откинуть рис на дуршлаг и дать воде стечь. Вымыть и вытереть кастрю-

лю, затем разогреть в ней сливочное и растительное масло. Положить в кастрюлю мясо и обжаривать его до получения румяной корочки со всех сторон. Добавить нашинкованный репчатый лук и нарезанную морковь. Перемешать.

Нарезать помидоры и слегка отжать их. Положить их в кастрюлю, добавить концентрированную томатную пасту, сухое вино, чеснок, зелень, соль, перец. Размешать муку в стакане холодной воды и вылить ее в кастрюлю: это позволит снять кислоту вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и продолжать тушить на медленном огне в течение 12 минут. За 6 минут до конца приготовления открыть кастрюлю и поместить в нее паровую корзинку с рисом. Закрыть кастрюлю и готовить под давлением еще 6 минут.

Очистить и нарезать шампиньоны. Поджарить их в сковороде на сливочном масле. Добавить их в готовое блюдо. Украсить блюдо петрушкой. Рис выложить отдельно, положив в него сливочное масло.

Рагу из телятины под белым соусом

1–1,5 кг телятины, нарезанной крупными кусками, 1 головка репчатого лука, 4 бутона гвоздики, 1 зубок чеснока, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), соль, перец, 800 г картофеля.

Для белого соуса: 40 г муки, 50 г сливочного масла, 1½ стакана бульона, образовавшегося при приготовлении рагу, 1 желток, ½ лимона, 2 ст. ложки свежих сливок.

Залить в кастрюлю 1,5 л воды, положить зелень, луковицу с воткнутыми в нее бутонами гвоздики, чеснок, соль, перец. Довести воду до кипения. Положить в кипящую воду нарезанное мясо. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 12–15 минут. Очистить картофель, разрезать каждую картофелину на две части, положить их в паровую корзинку, посолить и посыпать перцем. За 8 минут до конца приготовления открыть кастрюлю, поместить паровую корзину в кастрюлю и закрыть ее. Готовить оставшиеся 8 минут под давлением на слабом огне.

Для *приготовления белого соуса* положить на горячую сковородку сливочное масло, растопить его и перемешать с мукой.

Снять с огня и дать остыть. Затем добавить в соус бульон, образовавшийся при приготовлении рагу. Не ставя соус на огонь, влить в него яичный желток и размешать, затем добавить лимонный сок и свежие сливки. Выложить рагу на блюдо, вокруг разложить картофель и полить все соусом.

Соте из телятины и овощей

1 кг телятины, нарезанной крупными кубиками, 50 г сливочного масла, 100 г лука, 2 стакана сухого белого вина, 2 зубка чеснока, 500 г помидоров, 350 г сладкого перца, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Спассеровать в кастрюле на сливочном масле лук, нарезанный кольцами, затем положить мясо. Обжарить до получения румяной корочки, влить два стакана белого вина и добавить два зубка чеснока. На несколько секунд опустить помидоры в кипящую воду, затем вынуть их. Это позволит легко снять с них кожицу. Нарезать помидоры и слегка отжать. Разрезать перцы пополам, удалить семечки и нарезать крупными кусками. Положить все в кастрюлю, посолить и посыпать перцем.

Размешать муку в стакане воды. Вылить содержимое в кастрюлю. Все перемешать и довести до кипения, чтобы снять кислоту вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, сильно убавить огонь и готовить в течение еще 12 минут. Выложить на блюдо мясо, а вокруг — овощи.

Телячье колено с молодыми овощами

1,5 кг телячьей голяшки с костями, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, 1 стакан белого сухого вина, 1 стакан воды, 4 моркови, 2 репы, 250 г зеленых бобов, 6 мелких головок репчатого лука, 4 картофелины, соль, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), соль, перец.

Разрубить телячье колено на части, посолить и посыпать перцем. Обжарить его в кастрюле со всех сторон на среднем огне на сливочном масле до получения румяной корочки. Добавить нарезанные лук и морковь. Подрумянить их. Всыпать муку в стакан воды, размешать и вылить в кастрюлю. Добавить вино, воду и пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера).

Хорошо перемешать и довести до кипения. Это позволит убрать кислоту вина. Закрыть кастрюлю крышкой, убавить огонь и продолжать готовить 25 минут.

Очистить овощи. Нарезать их крупными ломтиками, положить в паровую корзину и посолить. Открыть кастрюлю. Установить корзину в кастрюлю над мясом. Закрыв кастрюлю, дождаться, когда клапан зашипит, и готовить еще 6 минут.

Отделить мясо от костей, полить бульоном, выложить вокруг овощи и подать на стол.

Тушеные телячьи ножки с оливками

2 большие телячьи ноги, разрубленные пополам, 0,75 л воды, 2 бульонных кубика, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, проколотая 4 бутонами гвоздики, 1 лук-порей, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 50 г сливочного масла, 30 г муки, 50 г концентрированной томатной пасты, 200 г зеленых оливок без косточек.

Отварить в течение 5 минут телячьи ноги в отдельной кастрюле. Снять шумовкой пену. Залить в кастрюлю-скороварку 0,75 л воды. Растворить в ней бульонные кубики. Положить в кастрюлю телячьи ноги, морковь, луковицу, проколотую гвоздиками, лук-порей, пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера). Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить в течение 20 минут на слабом огне. Открыть кастрюлю, вынуть ноги, дать им стечь и отделить мясо от костей.

Отлить бульон в специально приготовленную для этого посуду. Вымыть и вытереть кастрюлю. Затем поставить ее на слабый огонь, положить 50 г сливочного масла и 30 г муки. Вылить в кастрюлю две чашки бульона и добавить 50 г концентрированной томатной пасты. Положить мясо. Посыпать перцем и посолить по вкусу. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Пока мясо готовится, положить в отдельную кастрюлю с кипящей водой оливки. Вынуть их и дать им стечь. Затем положить оливки в кастрюлю-скороварку с тушеным мясом. Не закрывая кастрюлю крышкой, оставить ее на огне еще на несколько минут, после чего выложить содержимое на блюдо и подать на стол.

Телячий язык с кабачками и баклажанами

1 телячий язык, 150 г лука, 2 кабачка, 2 баклажана, 3 бутона гвоздики, 6 зернышек кориандра, 3 зубка чеснока, чабер, лавровый лист, соль, перец.

Положить подготовленный телячий язык в кастрюлю. Залить его кипятком, чтобы он полностью оказался покрыт водой. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение трех минут. Вынуть язык, срезать с него кожицу и хранить в тепле в закрытой посуде.

Вымыть и вытереть кастрюлю. Положить в нее головки репчатого лука, кабачки и баклажаны, нарезанные кольцами, но неочищенные, и поставить на сильный огонь на 5 минут. Добавить нашинкованный чеснок, чабрец, лавровый лист. Положить на овощи язык, нарезанные на крупные дольки и слегка отжатые помидоры, все посолить и посыпать перцем. Залить стаканом воды. Добавить гвоздику и зернышки кориандра. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне. Разрезать язык на ломтики и подать на стол вместе с овощами.

Вареный язык (говяжий, бараний, свиной)

1 большой язык или 2–4 маленьких, 100 г грудинки, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, соль.

Язык тщательно вымыть. Вскипятить в скороварке воду, положить в нее язык. Закрыть крышкой и варить 10 минут. Вынуть язык и очистить от кожицы. Очистить скороварку, положить в нее нарезанное сало вместе с морковью и луком, нарезанными кружочками. Сверху положить язык. Посолить. Влить два стакана воды. Закрыть и варить 60 минут. При подаче можно полить томатным соусом.

Фаршированное телячье сердце

2 телячьих сердца, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 стакана белого сухого вина, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 2 куска свиной кожи, соль, перец.

Для фарша: 125 г мелко нарубленного колбасного фарша, 60 г свиного шпика, петрушка, соль, перец.

Надрезать сверху телячье сердце. Удалить мелкие прожилки. Перемешать колбасный фарш, шпик, мелко нарезанную петрушку, посолить и посыпать перцем полученную смесь. Начинить этим фаршем каждое сердце. Зашить их, положить на куски свиной кожи и хорошо завязать.

Разогреть в кастрюлю сливочное масло. Обжарить каждое сердце со всех сторон до получения золотистой корочки. Добавить в кастрюлю лук и морковь, нарезанные колечками, положить зелень, полить белым вином, посолить и посыпать перцем. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 30 минут.

Перед тем как подать на стол, удалить зелень и свиную кожу, разрезать каждое сердце пополам, полить соком, образовавшимся в процессе приготовления. На гарнир подать ломтики глазированной моркови.

Бычий хвост с луком

1,5 кг говяжьего хвоста, разрезанного на куски, 4–5 крупных головок репчатого лука, ½ коф. ложки сладкой молотой паприки, 1 банка томатной пасты, 1 пучок пряной зелени, ½ ст. ложки муки, 750 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки свежих сливок, соль, перец.

Разогреть в кастрюле растительное масло. Положить туда кусочки говяжьего хвоста и обжарить их в течение 5 минут. Добавить в кастрюлю лук, нарезанный кольцами. Обжарить все до образования золотистой корочки в течение 3–4 минут. Посыпать паприкой. Резко встряхнуть содержимое кастрюли, добавить воду в достаточном количестве, чтобы она покрыла продукты. Затем положить в кастрюлю томатную пасту, соль, перец, пучок пряной зелени. Развести муку в стакане воды и вылить смесь в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 30 минут. Снять крышку с кастрюли. Добавить в нее свежие сливки. Перемешать содержимое кастрюли и подать на стол в горячем виде

вместе с рисом, сваренным отдельно, или с половинками картофелин, сваренных в течение 8 минут в сотейнике для паровой варки, установленном в кастрюле над мясом.

Печень с шампиньонами

4 куска печени (теленка или ягненка), соль, перец.
Для грибного соуса: 100 г шампиньонов, 15 г сливочного масла, 1 лук-шалот, 1 зубок чеснока, 50 г хлеба, 1–2 щепотки толченого мускатного ореха, соль, перец.

Подготовить 4 широких листа алюминиевой фольги. При помощи миксера или электрической мельницы измельчить все ингредиенты соуса до получения однородной смеси. Разогреть масло в небольшой кастрюле. Выложить туда полученную смесь. Непрерывно перемешивая, пассеровать ее на среднем огне в течение 5 минут, следя за тем, чтобы она не подгорела.

Посолить и посыпать перцем куски печени, обмазать их грибным соусом и осторожно, но плотно завернуть каждый кусок в алюминиевую фольгу. Кромки алюминиевой фольги должны быть аккуратно подогнуты со всех сторон. Уложить печень в паровую корзину. Установить корзинку в кастрюлю, в которую предварительно налить 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и продолжать варить в течение еще 15 минут. Подать с картофельным пюре или шпинатом.

Тушеная маринованная баранина

1 кг баранины, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, ½ стакана красного сухого вина, лавровый лист, петрушка, лимон, чеснок, 1 бутон гвоздики, перец, соль.

Приготовить маринад из одной столовой ложки уксуса, трех столовых ложек растительного масла, вина, резаного лука, лаврового листа, петрушки, 3–4 кружочков лимона, гвоздики, нескольких горошин перца, соли. Положить мясо в маринад на сутки.

В скороварке обжарить на 20 г сливочного масла мясо, вынутое из маринада. Облить его процеженным маринадом. Закрыть и тушить 30 минут. Вынуть мясо и постараться сохранить

горячим. Процедить оставшуюся в кастрюле жидкость, влить в кастрюлю, добавить 30 г сливочного масла, муку, разведенную в ½ стакана воды, 2 столовые ложки уксуса, пучок зелени. Закрыть и варить 5 минут. Открыть, вынуть зелень, поперчить соус, налить в соусник и подать с мясом.

Тушеная баранина с рисом

1 кг баранины, 30 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 дес. ложка томатной пасты, 1 зубок чеснока, 1–2 ст. ложки сметаны, 1 коф. ложка красного молотого перца, 1 пучок зелени, соль, черный перец, 250 г риса.

Нарезать мясо кубиками. Слегка обжарить его на масле вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Добавить рубленый чеснок, томатную пасту, ¼ стакана воды, зелень, соль, черный перец. Закрыть и тушить 20 минут.

В обычной кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить в нее хорошо промытый рис и варить 15–17 минут (либо 6 минут в скороварке). Удалить мясо. Вынуть зелень. В оставшийся сок положить сметану. Кипятить 1 минуту. Мясо полить соусом. Подать с рисом.

Баранина, тушенная с карри и рисом

1–1,2 кг бараньей грудинки, нарезанной кусками, 1 ст. ложка оливкового масла, 3 головки репчатого лука, 2–3 моркови, 1–2 коф. ложки карри, 1 пучок пряной зелени, соль, 100–150 г риса.

Промыть рис несколько раз в большом количестве воды и отжать его (либо используйте рис с длинным зерном). Очистить и нарезать кольцами репчатый лук и морковь. Обжарить в кастрюле в растительном масле лук, а потом кусочки мяса. Добавить к ним морковь. Обжарить все в течение нескольких минут на среднем огне. Извлечь из кастрюли излишек жира, образовавшийся в результате обжаривания мяса, затем налить в кастрюлю воду в таком количестве, чтобы она чуть покрывала кусочки мяса. Добавить пучок пряной зелени, карри, соль. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 10 минут. Открыть

кастрюлю. Положить в нее рис. Снова закрыть кастрюлю крышкой. Варить еще 5 минут с момента, когда зашипит клапан. Открыть кастрюлю и сразу же подать готовое блюдо на стол.

Баранина с фасолью

800 г баранины, 50 г сливочного масла, 500 г сухой фасоли, 2 ст. ложки муки, 3 головки репчатого лука, 1 зубок чеснока, зелень, соль, перец, рубленая зелень петрушки.

Перебрать и промыть фасоль. Положить в скороварку и залить холодной водой так, чтобы она покрыла фасоль. Закрыть крышкой и варить 2 минуты. Откинуть фасоль на дуршлаг и вымыть кастрюлю.

Очистить лук. Растопить в скороварке масло и обжарить на нем нарезанное крупными кубиками мясо вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, перемешать. Влить 3–4 стакана холодной воды. Положить зелень, чеснок, посолить, поперчить. Закрыть и варить 10 минут. Открыть крышку, положить фасоль, снова закрыть и тушить еще 15 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Жаркое из баранины с овощами

800 г мякоти баранины, 250 г картофеля, 250 г моркови, 250 г репы или брюквы, 1 ветка сельдерея, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Подрумянить в скороварке на сливочном масле мясо. Посыпать его мукой, перевернуть. Добавить немного воды, нарезанные морковь, репу, лук, пучок зелени, соль, перец. Закрыть и тушить 25 минут.

За это время очистить картофель и разрезать на половинки. Открыть кастрюлю и положить картофель вместе с сельдереем. Закрыть снова и тушить 15 минут. Можно картофель предварительно подрумянить на сковородке.

Отварной бараний окорок с овощами

1 небольшой укороченный бараний окорок весом примерно 1,5 кг, 3 моркови, 2 репы, 1 крупная головка реп-

чатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики, 1 пучок пряной зелени, 2 зубка чеснока, соль, перец.

Наполнить кастрюлю водой на ⅔ ее высоты. Положить в нее овощи, соль, перец. Довести бульон до кипения, положив в него нарезанный порционными кусками бараний окорок, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 10 минут. Сразу же по окончании варки открыть кастрюлю, вытащить из нее окорок, отжать его и тут же подать на стол вместе со сваренными овощами. Отдельно подать крупнокристаллическую соль, корнишоны, горчицу.

Маринованная баранья лопатка под соусом

1,5–2 кг лопатки, 50 г сливочного масла, 30 г кукурузного или картофельного крахмала, 3 ст. ложки виноградного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, тимьян, лавровый лист, петрушка, лимон, чеснок, 4 лука-шалота, 1 бутон гвоздики, 1 стакан крепкого красного вина, черный перец, соль.

За день до приготовления замариновать свернутое в виде рулета бескостное мясо лопатки в маринаде, содержащем 1 столовую ложку уксуса, растительное масло, тонкие ломтики репчатого лука, тимьян, лавровый лист, 3 или 4 дольки лимона, чеснок, 2 лука-шалота, гвоздику, зерна черного перца, красное вино.

В кастрюле обжарить на среднем огне на сливочном масле маринованное мясо лопатки до образования золотистой корочки. Посолить. Полить все маринадом. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 20 минут. Вынуть мясо и сохранить его горячим. Процедить образовавшийся соус. Снова вылить его в кастрюлю, добавив 30 г сливочного масла, крахмал, разведенный ¼ стакана холодной воды, 2 столовые ложки уксуса, нарезанный лук-шалот и небольшой пучок пряной зелени. Все перемешать. Закрыть кастрюлю крышкой. Готовить на медленном огне в течение трех минут с момента, когда зашипит клапан. Открыть кастрюлю. Вынуть пучок пряной зелени, щедро

поперчить соус и вылить в соусник. Посыпать сверху мелко нарезанной петрушкой и подать на стол вместе с мясом лопатки, нарезанным ломтиками. В качестве гарнира можно подать зеленый горошек.

Рагу из баранины с фасолью и мясным ассорти

200 г шейной части бараньей туши, 100 г некопченой грудинки, 200 г шейной части свиной туши, 200 г гусиных консервов, 100 г вареной колбасы, 1 свиная шкурка, 300 г сухой белой фасоли, 50 г гусиного жира или сливочного масла, 2 зубка чеснока, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 большой пучок пряной зелени, 4 бутона гвоздики, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец.

Вскипятить в кастрюле примерно 1,5 л несоленой воды вместе с головками лука, проколотыми гвоздиками, морковью, нарезанной на кусочки, и фасолью. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 12 минут. Открыть крышку, фасоль откинуть на дуршлаг.

Вычистить кастрюлю и вытереть ее. Поставить ее на средний огонь и обжарить на сливочном масле или гусином жире куски баранины, грудинку, кусок свинины, свиную шкурку, нарезанную на тонкие ломтики. Все перемешать, добавить томатную пасту, соль, перец, примерно 1 л кипятка, 1 головку лука, чеснок, пучок пряной зелени. Закрыть кастрюлю крышкой. Варить на медленном огне 15 минут с момента, когда зашипит клапан. Открыть кастрюлю. Добавить в нее фасоль, гусиное мясо из банки, вареную колбасу, очищенную от шкурки и нарезанную крупными кусками. Снова закрыть кастрюлю крышкой и варить еще 12 минут под давлением.

Готовое блюдо подать на стол в простом котелке или глубокой сковородке.

Рагу из баранины с луком и картофелем

1 кг баранины, нарезанной для рагу, 2 зубка чеснока, 250 г лука, 1 кг картофеля, петрушка, соль, перец.

Очистить картофель и нарезать ломтиками. Измельчить лук, чеснок, петрушку. На дно кастрюли положить слой мяса, на него — слой лука, на лук — слой картофеля, затем снова мясо,

лук и картофель. Сверху положить чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, сбрызнуть водой. Закрыть и тушить 45 минут.

Овощное рагу с бараниной и пряностями

1,5 кг шейной части барана, ¼ коф. ложки имбиря, 3 зубка чеснока, ¼ коф. ложки шафрана, ¼ коф. ложки тмина, ¼ коф. ложки молотого сладкого перца, ¼ коф. ложки зерен кориандра, 3 ст. ложки оливкового масла, 500 г сладкого репчатого лука, 1 пучок пряной зелени, соль, перец, петрушка или свежий кориандр.

За несколько часов до приготовления блюда нарезать баранину крупными кусками. Промариновать куски баранины в глиняной чаше с пряностями (имбирь, шафран, тмин, сладкий молотый стручковый перец, молотая корица и кориандр), измельченным чесноком и двумя столовыми ложками оливкового масла. Время от времени мясо перемешивать.

Крупно нарезать репчатый лук. Положить его в кастрюлю вместе с 1 столовой ложкой оливкового масла, кусками баранины и маринадом. Добавить соль и перец. Налить в кастрюлю воды в таком количестве, чтобы она чуть покрывала мясо и овощи. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь для поднятия давления пара внутри нее. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 30 минут.

Перед подачей на стол посыпать рагу сверху мелко нарезанной петрушкой или свежим кориандром.

Бланкет

800 г бараньей лопатки или ребер, 50 г сливочного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 бутона гвоздики, 1 зубок чеснока, 1 кг картофеля, 1 пучок зелени, 1 ст. ложка муки, 1 желток, соль, перец горошком и молотый перец.

Вскипятить в скороварке 1 л воды с луковицей, зеленью, чесноком, солью и перцем горошком. Положить мясо, закрыть кастрюлю и варить содержимое 15 минут. Мясо вынуть. Вылить в большую чашку бульон, освободив кастрюлю. Обжарить мясо в скороварке на сливочном масле, посыпать мукой, помешать. Полить остатками бульона. Положить нарезанный дольками

картофель. Посолить, поперчить. Закрыть и тушить 10 минут. За это время приготовить соус: в чашку бульона вбить желток и взбить. Подать мясо, полив соусом.

Тушеный бараний окорок с чесночным пюре

1,5 кг бараньего окорока, 3–4 головки чеснока, 2 стакана воды, тимьян, лавровый лист, соль, перец.

Очистить от кожицы зубки чеснока. Сварить их в течение двух минут в большом количестве воды. Отжать их и уложить на дно кастрюли. Залить двумя стаканами воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение двух минут. Обжарить в сковородке с небольшим количеством растительного масла окорок со всех сторон до золотистой корочки. Затем открыть кастрюлю и положить окорок на слой чеснока. Если необходимо, добавить немного воды. Добавить тимьян, предварительно оборвав листья, лавровый лист, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и варить 9 минут с момента, когда зашипит клапан. Вынуть окорок из кастрюли. Подать его на стол разрезанным на ломти с чесночным пюре.

Фаршированный рулет из баранины

1,2 кг мяса лопатки, 50 г сливочного масла, 2 стакана сухого белого вина, 1 пучок пряной зелени, соль, перец. **Для фарша:** 125 г рубленой свиной шейки, 125 г рубленой телятины, мелко нарезанная петрушка, мелко нарезанный 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка коньяка, соль, перец, пленка со свиного рубца.

Приготовить фарш, смешав все его составные компоненты. Сделать из него нечто вроде кровяной колбаски. Положить ее внутрь плоского куска лопатки. Свернуть плоский кусок мяса в рулет и крепко перевязать его шпагатом. Если фарш вылезает, закрыть его пленкой со свиного рубца.

Разогреть в кастрюле 50 г сливочного масла. Положить в нее мясо и обжарить его со всех сторон до образования золотистой корочки. Посолить и поперчить. Залить все двумя стаканами белого сухого вина. Добавить в кастрюлю пучок пряной зеле-

ни. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 25 минут.

Плов по-узбекски

1 кг длиннозерного риса, по 1,5 кг баранины, лука и моркови, 100 г сала, 200 мл растительного масла, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка зиры, 3 ст. ложки сушеного барбариса, 1 ч. ложка красного острого перца, 6 головок чеснока, ⅓ ч. ложки куркумы.

Перекалить масло в скороварке и растопить в нем жир. Обжарить баранину, нарезанную кусочками размером 2×2×2 см. Добавить лук, нарезанный кольцами, морковь — соломкой, обжарить 10 минут. Влить стакан кипятка, добавить специи (кроме куркумы), довести до кипения, положить чеснок целыми головками, засыпать промытый рис, поверхность осторожно разровнять шумовкой. Сверху риса налить на 2 см горячей воды, добавить куркуму (она окрасит рис в золотистый цвет) и закрыть крышку. Когда начнет срабатывать клапан, огонь уменьшить до минимума. Через 35 минут плов готов. Опрокинуть содержимое кастрюли на блюдо, так чтобы мясо оказалось сверху.

Мясо ягненка с паприкой

1,2 кг бескостной лопатки молодого ягненка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 банка (100 г) томатной пасты, 1 зубок чеснока, 1 коф. ложка молотой паприки, 1 пучок пряной зелени, соль, перец, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки свежих сливок, 200 г риса.

Нарезать мясо квадратными кусками. Слегка обжарить их в кастрюле с растительным маслом в течение 10 минут. Добавить в кастрюлю нарезанный репчатый лук. Все хорошо перемешать. Затем добавить чеснок, томатную пасту, паприку, 250 мл воды, пучок пряной зелени, соль, перец. Развести муку в стакане воды и вылить эту смесь в кастрюлю. Все хорошо перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на медленном огне в течение 15 минут.

Рис сварить отдельно в течение 15–17 минут в кастрюле с большим количеством подсоленной воды. Процедить содержимое кастрюли, подсушить кусочки мяса, удалить разварившуюся пряную зелень. Добавить в оставшийся мясной соус свежие сливки. Подать на стол с рисом.

Поджарка из мяса ягненка с мятой

1 кусок бескостного мяса лопатки ягненка, 2 моркови, 3 головки репчатого лука, 2 стебля лука-порея, 1 зубок чеснока, 1 небольшой корешок сельдерея, немного растительного масла, 25 г сливочного масла, 1 пучок пряной зелени, 1 ст. ложка муки, несколько листочков свежей мяты, соль, перец.

Очистить овощи, нарезать их маленькими кусочками. Обжарить их на слабом огне в кастрюле со сливочным маслом и небольшим количеством растительного масла. Нарезать мясо крупными ломтиками. Положить их в кастрюлю. Обжарить их в течение 10 минут на среднем огне. Добавить в кастрюлю 2 стакана воды, пучок пряной зелени, соль, перец. Развести муку в стакане воды. Вылить полученную смесь в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 20 минут.

Подать мясо на стол, полив сверху образовавшимся соусом и украсив мелко нарезанными листочками мяты.

Рагу из ягнятины под белым соусом

1,2 кг мяса ягненка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 морковь, 1 очищенная головка репчатого лука, 2 бутона гвоздики, 1 зубок чеснока, пучок пряной зелени, 1 ст. ложка муки, 800 г картофеля, 1 яичный желток, соль, перец.

В кастрюле вскипятить 1 л воды с морковью, головкой лука, проколотой двумя гвоздиками, пучком пряной зелени, чесноком, солью и перцем. Положить в кастрюлю мясо. Закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан на кастрюле зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 12 минут. После этого поставить кастрюлю под

струю холодной воды, прежде чем ее открыть. Вынуть мясо и отжать его (оставить в запасе большую чашку бульона). Очистить и вытереть кастрюлю. Снова поставить ее на огонь, влив растительное масло и положив предварительно обсушенное салфеткой мясо. Обжарить мясо до золотистой корочки и полить его бульоном.

Почистить картофель. Положить его в кастрюлю. Слегка посолить и поперчить все содержимое кастрюли и, закрыв кастрюлю крышкой, снова варить на медленном огне в течение 6 минут с момента, когда зашипит клапан. Смешать в чашке яичный желток, постепенно добавляя в него сок, образовавшийся в результате варки мяса и овощей. Полить соусом мясо и подать на стол.

Ягнятина, тушенная с овощами

1,2 кг шейной части или реберного края ягненка, 50 г сливочного масла, 2 стакана горячей воды, 250 г моркови, 250 г репы, 2 головки репчатого лука, 1 пучок пряной зелени, соль, перец, 1 ст. ложка муки, 250 г картофеля, 1 веточка сельдерея.

Обжарить в кастрюле с сильно разогретым сливочным маслом мясо до золотистой корочки. Добавить в кастрюлю горячую воду, морковь, репу и нарезанный кольцами репчатый лук, пучок пряной зелени, соль, перец и муку, разведенную в воде. Хорошо все перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 10 минут. За это время почистить картофель и каждую картофелину разрезать пополам. Затем открыть кастрюлю, добавить в нее картофель и веточку сельдерея. Снова закрыть кастрюлю крышкой и варить еще 6 минут с момента, когда зашипит клапан.

Приготовленное кушанье подать на стол на большом неглубоком блюде.

Седло ягненка, тушенное в маринаде

1 кусок мяса седла ягненка весом примерно 1,2 кг, 1 зубок чеснока, 50 г сливочного масла, 1 морковь, 20 маленьких головок репчатого лука, 1 репа, 3 стебля лука-

шалота, 100 г копченой грудинки, нарезанной мелкими кусочками, немного муки, соль, перец.
Для маринада: 2 стакана белого сухого вина, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубок чеснока, 1 пучок пряной зелени, 1 сладкий перец, 1 головка репчатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики.

За несколько часов до приготовления блюда почистить чеснок и нарезать тонкими полосками. Сделать надрезы на мясе и нашпиговать его чесноком. Промариновать мясо в течение двух часов в маринаде, содержащем необходимые ингредиенты. Отжать от влаги промаринованное мясо. Растопить сливочное масло в кастрюле и обжарить в нем мясо со всех сторон. В это время почистить морковь и репу, нарезать их небольшими ломтиками. Почистить и нарезать репчатый лук и лук-шалот. Положить в кастрюлю мясо и овощи, а также кусочки копченой грудинки, влить половину процеженного маринада. Посолить и поперчить. Развести муку в стакане кипятка. Вылить полученную смесь в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 10–12 минут.

Фрикасе из мяса ягненка

1,2 кг мяса лопатки ягненка или 1,5 кг шейной части, нарезанных кусками, 500 г небольших твердых баклажанов, соль, немного муки, 1 стакан оливкового масла, 2 головки нарезанного репчатого лука, 3–4 спелых томата, 1 ст. ложка томатной пасты, перец, ½ коф. ложки куркумы, 2 щепотки молотого кайенского перца, 1 пучок пряной зелени, сок ½ лимона.

Помыть баклажаны. Нарезать их на крупные ломтики, не очищая от кожуры. Натереть солью и положить в глиняную чашу. Выдержать их там в течение необходимого времени, чтобы они могли отдать максимальное количество влаги.

В это время обжарить в кастрюле с небольшим количеством сильно разогретого растительного масла куски мяса до образования золотистой корочки.

Добавить в кастрюлю нарезанный репчатый лук, затем разрезанные на кусочки томаты, томатную пасту, немного соли, перец, куркуму, кайенский перец и пучок пряной зелени. Хо-

рошо все перемешать и варить несколько минут на сильном огне, не закрывая кастрюлю крышкой. Отжать баклажаны для окончательного удаления из них горечи и тщательно вытереть. Обжарить их на сковородке в сильно разогретом растительном масле. Уложить в кастрюлю.

Развести муку в стакане воды. Вылить эту смесь в кастрюлю. Хорошо перемешать содержимое кастрюли, закрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 20 минут. Открыть кастрюлю, влить лимонный сок. Снова закрыть кастрюлю крышкой и закончить варку под давлением в течение 6 минут.

К концу варки мясо должно стать очень мягким, а баклажаны превратиться в кашу. Если соуса в кастрюле слишком много, нужно покипятить его несколько минут с открытой крышкой.

Шейка ягненка в остром томатном соусе

1,5 кг шейной части молодого ягненка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 4 очищенных томата, 1 маленькая банка томатной пасты, 1 пучок пряной зелени, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Обжарить в кастрюле в сильно разогретом растительном масле нарезанное мясо ягненка (в два приема, если кастрюля очень маленькая). Добавить в кастрюлю нарезанные кольцами лук и морковь. Поджарить до золотистого цвета на медленном огне. Залить двумя стаканами воды, непрерывно перемешивая содержимое кастрюли. Добавить томаты, очищенные от семенного гнезда, томатную пасту, пучок пряной зелени, толченый чеснок (несколько зубков), соль и перец.

Развести муку в стакане воды. Вылить смесь в кастрюлю. Хорошо перемешать содержимое кастрюли и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить в течение 20 минут.

Подать куски мяса в неглубоком блюде, полить мясным соком, предварительно процеженным для удаления пряной зелени.

К мясу можно подать кукурузную кашу мгновенного приготовления, консервированный нут (турецкий горох) с маслом (быстрозамороженный или в вакуумной упаковке), отварные рис или картофель.

Тушеная свинина с черносливом

1 кг свинины, 40 г сливочного масла, 12 шт. чернослива, 1 кг картофеля, 1 пучок зелени, соль, перец.

Замочить в теплой воде чернослив на 1 час. Откинуть на дуршлаг. Вынуть косточки. Нашпиговать мясо черносливом. Растопить масло в скороварке и подрумянить на нем мясо со всех сторон. Влить ½ стакана воды, положить зелень, соль, перец. Закрыть и тушить 30 минут.

Очистить картофель, крупный нарезать на половинки, мелкий оставить целым. Открыть кастрюлю и положить в нее картофель. Тушить еще 10 минут.

Свинина, тушенная с луком и картофелем

1 кг свинины (куском), 50 г сливочного масла, 800 г картофеля, 10 маленьких головок репчатого лука, 1 пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

В скороварке обжарить на масле свинину со всех сторон. Положить крупно нарезанный картофель (а мелкий — целиком) и головки репчатого лука. Смешать и обжарить. Посолить, поперчить. Положить зелень. Закрыть и тушить 30 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Свинина, тушенная в молоке

1 кг свиной мякоти, 80 г сливочного масла, 0,5 л молока, 1 крупная головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, соль, перец.

Растопить в скороварке 40 г масла и обжарить на нем мясо с разрезанной на четыре части луковицей. Когда мясо подрумянится со всех сторон, влить кипящее молоко. Посолить, поперчить, положить лавровый лист. Закрыть и тушить 30 минут. На медленном огне растопить в кастрюле 40 г масла, добавить муку, влить немного соуса из-под жаркого. Варить несколько минут. Выложить мясо на блюдо и полить соусом.

Свинина с апельсинами

1 кг мякоти свинины, 3 апельсина, 50 г сливочного масла, 25 г сахарного песка, 40 г муки, соль, перец.

С апельсина острым ножом срезать цедру, которую варить 10 минут в стакане кипятка. В скороварке подрумянить на масле свинину, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 20 минут.

Разделить апельсины на четвертинки и очистить от белой кожицы. Вынуть из кастрюли цедру, охладить отвар и смешать с мукой. Открыть скороварку, положить четвертинки апельсинов вокруг мяса, посыпать сахаром, полить смесью муки с отваром. Закрыть и тушить 10 минут. Выложить мясо, обложить апельсинами и полить соусом.

Тушеная свинина по-домашнему

750 г свинины, 800 г картофеля, 150 г лука, 150 г моркови, 50 г пшеничной муки, 75 г свиного сала, 75 г томатной пасты, лавровый лист, корень петрушки, корень сельдерея, соль, перец, бульон.

Порционные куски мяса слегка отбить, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить с жиром до образования поджаристой корочки. Отдельно обжарить картофель, лук, коренья, нарезанные кубиками. Куски свинины, картофель и овощи уложить в скороварку слоями, причем снизу и сверху мяса должны быть овощи, добавить томатную пасту и лавровый лист. Залить все бульоном, сваренным в скороварке из костей свинины, так чтобы только покрыть им продукты. Закрыть скороварку, тушить 20–25 минут. Скороварку медленно охладить.

Жареная свинина с черными маслинами

1 кг свинины (грудинка или центральная часть филея), 2 ст. ложки оливкового масла, 2 крупные головки репчатого лука, 10 зубков чеснока, тимьян, ½ лаврового листа, 2 стакана белого сухого вина, перец, 200 г черных маслин.

Обжарить на среднем огне в кастрюле с оливковым маслом кусок мяса со всех сторон до золотистой корочки. Добавить к нему головки репчатого лука, разрезанные на 4 части. Когда все поджарится, добавить очищенные зубки чеснока, тимьян, лавровый лист, перец, белое вино (не солить). Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 10 минут. Открыть кастрюлю и добавить мас-

лины. Снова закрыть кастрюлю крышкой и продолжать варить 10 минут с момента, когда зашипит клапан.

Подать на стол жареное мясо, нарезанное ломтиками. Отдельно подать маслины в мясном соусе, который загустить, если необходимо, а также свежесваренные макаронные изделия (широкая лапша или спагетти).

Жареная свинина, фаршированная черносливом

1 кг свинины, 40 г сливочного масла, 10 шт. чернослива без косточек, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 пучок пряной зелени, соль, перец, 2 стакана воды, 800 г картофеля.

Вымочить чернослив в теплой воде или в чае в течение часа. Сделать острием ножа небольшие углубления по всей длине куска мяса. Нашпиговать мясо черносливом. Разогреть в кастрюле сливочное масло, положить в него мясо и обжарить его со всех сторон на среднем огне до появления золотистой корочки. Затем добавить в кастрюлю репчатый лук, воду, соль, пучок пряной зелени, перец. Закрыть кастрюлю и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 16 минут.

Почистить картофель. Разрезать картофелины пополам, если они крупные. За 4 минуты до конца приготовления мяса открыть кастрюлю. Уложить весь картофель вокруг куска мяса, посолить и поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и закончить процесс жаренья (4 минуты под давлением).

Свиное филе с чесноком

1 кг свиного филе, 50 г сливочного масла, 1 зубок чеснока, 1 головка репчатого лука, соль, перец.

Натереть свинину чесноком, посолить, поперчить. Растопить в скороварке 50 г сливочного масла и обжарить мясо куском со всех сторон на сильном огне. Положить разрезанный на четыре части лук. Закрыть и тушить 30 минут.

Солонина с копченой грудинкой и овощами

800 г солонины, 200 г свиной копченой грудинки, 1 кочан капусты, 3 моркови, 3 репы, 2 стебля лука-порея,

2 зубка чеснока, 1 пучок пряной зелени, перец, 800 г картофеля, 6 сосисок.

За день до приготовления выдержать кусок солонины в большом количестве холодной воды в течение более или менее длительного времени, в зависимости от степени солености мяса. Помыть капусту. Разрезать кочан на 4 части. Опустить их в кастрюлю с кипящей водой и, не закрывая ее крышкой, варить 3–4 минуты. После этого достать капусту из кастрюли и отжать от влаги. Налить в кастрюлю воды примерно на треть ее высоты. Довести до кипения. Положить солонину и копченую грудинку. Через несколько минут варки снять пену. Затем добавить в кастрюлю нарезанные овощи (кроме картофеля), в том числе и капусту. Поперчить, но не солить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 30 минут.

Картофель сварить отдельно. Поджарить сосиски на сковородке и подать их вместе с основным блюдом.

Отварная солонина с брюссельской капустой

1,5 кг солонины, 2 моркови, 1 пучок пряной зелени, 6 горошин черного перца, соль, 30 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики, 1 кг брюссельской капусты.

За 12 часов до приготовления замочить кусок солонины в холодной воде: менять воду несколько раз или оставить кусок свинины под тонкой струей. Заполнить кастрюлю на треть ее высоты холодной водой. Положить в кастрюлю морковь, нарезанную крупными кружочками, лук, пучок пряной зелени, черный перец, кусок вымоченной солонины. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и варить на медленном огне 25 минут. Вытащить мясо из кастрюли с помощью шумовки. На кухонной доске нарезать его на куски.

Положить в кастрюлю с мясным бульоном предварительно вымытую брюссельскую капусту и варить ее в течение 5 минут, не закрывая кастрюлю крышкой. После чего процедить бульон, подставить капусту под струю холодной воды и полностью отжать от влаги. Перелить мясной бульон в супницу. Сполос-

нуть кастрюлю и вытереть ее. Обжарить в ней брюссельскую капусту со сливочным маслом в течение 2–3 минут. Добавить кусочки солонины, морковь, немного соли и перец, если необходимо, а также 2 стакана мясного бульона. Закрыть кастрюлю и варить еще 3 минуты под давлением. Переложить все в супницу с бульоном и подать.

Свиное рагу в красном вине

1,2 кг бескостной свинины, 100 г соленых полосок шпика, 3 лука-шалота, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 кусочка сахара или 1 коф. ложка меда, ½ бутылки красного вина, 12 маленьких головок репчатого лука, 1 пучок пряной зелени, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка муки, перец.

В кастрюле с растительным маслом обжарить в течение 15 минут лук-порей, полоски соленого шпика и свинину, разрезанную на крупные ломти. Добавить сахар или мед. Поперчить. Полить все красным вином. Добавить к этой массе очищенные маленькие головки репчатого лука. Положить пучок пряной зелени и зубок чеснока. Развести муку в стакане воды. Вылить эту смесь в кастрюлю. Все хорошо перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 25 минут.

Подать блюдо на стол в очень горячем виде, приправив специями. Мясо полить его собственным слегка подсоленым соусом и подать, например, с картофелем или черносливом, сваренными на пару в сотейнике одновременно с мясом.

Свиная спинка в винном соусе

1 кг свиной спинки, разрезанной на крупные куски, 30 г сливочного масла, 1 ломоть копченого окорока, мелко нарезанный, 6 шт. лука-шалота, 10 маленьких головок репчатого лука, ½ бутылки красного вина, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, соль, перец.

Растопить в кастрюле сливочное масло. Положить в нее куски мяса и обжарить их в течение трех минут на среднем огне. Добавить в кастрюлю окорок, лук-шалот и мелко нарезанный репчатый лук. Обжарить еще в течение 1 минуты. Сверху куски мяса полить вином. Добавить лавровый лист, перец, немного

соли. Развести муку в стакане воды. Вылить эту смесь в кастрюлю. Все хорошо перемешать и довести до кипения для удаления кислого вкуса вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 20 минут. Куски свиной спинки подать на стол в неглубоком блюде, политыми жирным соусом.

Чечевица, сваренная отдельно (8 минут под давлением, посоленная только после варки), является традиционным гарниром.

Свиная спинка с шалфеем

1 кг свиной спинки, перевязанной шпагатом, 1 ст. ложка крупнокристаллической соли, 1 ст. ложка сахара, 2 зубка чеснока, 2 крупные головки репчатого лука, 1 веточка шалфея, перец, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана воды.

За день до приготовления блюда смешать крупнокристаллическую соль с сахаром. Посыпать этой смесью куски мяса для жаренья. Положить мясо в холодильник и держать его там до начала приготовления. За 1 час до начала варки достать мясо из холодильника. Тщательно протереть куски мяса бумажной салфеткой, острым кончиком ножа сделать надрезы и нашпиговать их кусочками чеснока. Очистить и крупно нарезать репчатый лук. Разогреть растительное масло в кастрюле. Обжарить в ней куски мяса до золотистой корочки в течение 5 минут. Добавить нарезанный лук и шалфей. Обжарить еще в течение двух минут. Влить 2 стакана воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 25 минут. Перед подачей на стол загустить соус, если он жидкий.

Свиной окорок, тушенный с фасолью

1 кусок полусоленого окорока весом 1,5 кг, 300 г белой сухой фасоли, 2 моркови, 2 стебля лука-порея, 1 пучок пряной зелени, 1 веточка сельдерея, 2 головки репчатого лука, 2 бутона гвоздики, соль, перец.

Для соуса: 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, петрушка.

За день до приготовления вымочить окорок в большом количестве холодной воды (в зависимости от степени посола). Положить в кастрюлю белую сухую фасоль и залить ее несоленой холодной водой. Довести воду до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить еще 12 минут. Откинуть фасоль на дуршлаг.

Вытереть кастрюлю и положить в нее вымоченный окорок. Налить в кастрюлю воды так, чтобы она только покрыла мясо. Добавить морковь, лук-порей, пучок пряной зелени, сельдерей, немного соли, перец, репчатый лук и гвоздику. Закрыть кастрюлю крышкой и варить на медленном огне в течение 8 минут с момента, когда зашипит клапан. По истечении этого времени добавить в кастрюлю фасоль. Варить еще 6 минут под давлением.

Приготовить соус: пожарить до золотистого цвета в разогретом сливочном масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавить к обжаренному луку томатную пасту, 1 столовую ложку муки, затем чашку сока, образовавшегося в результате варки окорока. Перемешать все, варить на несильном огне до тех пор, пока соус не загустеет.

Шумовкой вытащить из кастрюли фасоль, смешать ее с соусом и проварить смесь на медленном огне 5 минут. Затем выложить в неглубокое блюдо. Посыпать мелко нарезанной петрушкой. Полить соусом окорок, разрезанный на ломтики.

Свинина под томатным соусом

4 толстых края реберной части, 30 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 пучок пряной зелени, петрушка, соль, перец, 1 небольшая банка томатной пасты, 4 ст. ложки свежих сливок.

В кастрюле с разогретым сливочным маслом обжарить до образования золотистой корочки куски свинины и головки репчатого лука, разрезанные на 4 части. Добавить в кастрюлю мелко нарезанный чеснок и пучок пряной зелени. Развести томатную пасту в стакане воды с солью и перцем. Вылить эту смесь в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить 6 минут. Выложить отбивные на горячее блюдо. Удалить разваренную пряную зелень. Снова поставить

кастрюлю с соусом на огонь. Добавить свежие сливки и снять кастрюлю с огня перед закипанием соуса. Полить мясо соусом. Сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Свиные отбивные с картофелем

4 тонких края шейной части свиной туши, 1 ст. ложка растительного масла, 8 картофелин, 4 зубка чеснока, тимьян, соль, перец, 2 стакана воды.

Почистить картофель. Разрезать каждую картофелину пополам вдоль ее длины. Разогреть в кастрюле сливочное масло. Положить половинки картофеля в кастрюлю так, чтобы они перекрывали друг друга. Положить ползубка чеснока и маленькую веточку тимьяна на каждую половинку картофеля. Сверху положить куски свинины. Посолить, поперчить. Налить на дно кастрюли воду. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на несильном огне 12 минут.

Подать на стол свиные отбивные с картофелем, политым соусом, образовавшимся после варки, количество которого вы можете уменьшить, если необходимо.

Свиные отбивные с яблоками

4 толстых края реберной части, 50 г сливочного масла, 1 кг яблок, 1 свиная шкурка, 2 стакана воды, соль, перец.

Разогреть 30 г сливочного масла в кастрюле. Положить в нее мясо и обжарить до золотистой корочки с каждой стороны. Очистить яблоки от кожуры и нарезать их толстыми ломтиками. Вытащить мясо из кастрюли. Уложить на дно кастрюли свиную шкурку. Сверху положить слой яблок, затем куски свинины. Посолить, поперчить. Сверху положить несколько маленьких шариков сливочного масла. Залить дно кастрюли водой. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на несильном огне 6 минут.

Свиные котлеты с картофелем и чесноком

4 свиные котлеты, 50 г сливочного масла, 8 картофелин, 4 зубка чеснока, соль, перец.

Очистить и разрезать пополам картофель. Разогреть масло в скороварке и положить на дно картофель. На каждую половинку положить по ползубка чеснока, сверху — свинину, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 14 минут. Подать, полив сверху соусом из кастрюли (чеснок из соуса удалить).

Свинина с квашеной капустой по-литовски

1,5 кг квашеной капусты, 6 картофелин, 100 г свиного шпика, 1 морковь, 1 очищенная головка репчатого лука, проколотая пятью бутонами гвоздики, 300 г свиной копченой грудинки, 200 г свиной шкурки, 0,5 л сухого белого вина, 8 сосисок, 10 ягод можжевельника, соль, перец.

Бланшировать в кастрюле с кипящей водой квашеную капусту. Как только на поверхности появится пена, откинуть капусту на дуршлаг, обдать ее холодной водой, затем отжать лишнюю жидкость. Вымыть кастрюлю и вытереть ее. Разложить на ее дне кусочки свиной шкурки, положив жирной стороной ко дну. Добавить ягоды можжевельника, луковицу, проколотую гвоздикой, морковь, разрезанную пополам, половину квашеной капусты, соль, перец. Сверху положить свиную грудинку, кусочки шпика и проколотые сосиски. Накрыть все оставшейся квашеной капустой. Посолить, поперчить. Полить белым вином. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на несильном огне в течение 30 минут. Открыть кастрюлю. Положить в нее сырой очищенный картофель. Снова закрыть кастрюлю крышкой. Варить еще 6 минут. Подать на стол в горячем виде в большом неглубоком блюде. Отдельно подать горчицу.

Студень

500 г свиных ножек, 200 г говядины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4 зубка чеснока, лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль, 1,5 л воды.

Обработанные свиные ножки разрубить вдоль. Положить их в скороварку вместе с мясом. Добавить лук, морковь, перец. Закрыть скороварку крышкой. Варить 1–1,5 часа. Охладить скороварку. Вынуть мясо и ножки. Отделить мясо от костей, мелко порубить. В горячий бульон положить лавровый лист, чес-

нок, соль и прокипятить 2–3 минуты с открытой крышкой. Затем бульон процедить, обезжирить и залить им мясо, уложенное в формы. Поставить в холодное место.

Рагу из гуся с баклажанами

1 кг гуся, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан белого или красного сухого вина, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зелени, соль, перец, рубленая петрушка, 500 г баклажанов.

Тщательно срезать с гуся жир. Разделать гуся на порционные куски, обжарить их на масле со всех сторон вместе с луковицей, разрезанной на 4 части. Когда все подрумянится, посыпать мукой. Посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и поджечь. Добавить вино, морковь, пучок зелени. Закрыть кастрюлю и тушить все 20 минут.

Баклажаны, нарезанные крупными кусками, посолить, поместить над мясом на решетку через 20 минут после начала тушения гуся и, закрыв вновь кастрюлю, тушить рагу еще 10 минут. Подать, посыпав рубленой петрушкой.

Рагу из гуся с картофелем

1,2 кг гуся, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка с верхом муки, 1 ликерная рюмка коньяка, 2 стакана сухого красного или белого вина, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), соль, перец, 800 г картофеля.

Удалить лишний жир с кусочков гуся. В дальнейшем этот жир не понадобится. Поставить кастрюлю на средний огонь, положить в нее сливочное масло, мясо и луковицу, разрезанную на 4 части. Положить в нее куски гуся. Когда они хорошенько подрумянятся, вынуть их и дать стечь лишнему жиру. После этого вновь положить мясо в кастрюлю и посыпать мукой. Посолить и посыпать перцем. Влить коньяк и поджечь. Затем добавить вино, морковь и зелень. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне. Положить очищенный, посоленный и поперченный картофель в корзину и поместить ее в кастрюлю за 8 минут до готовности. Картофель идеально подходит к гусиному рагу.

Гусь или утка в жире

1 гусь или утка, чабрец, лавровый лист, перец горошком, крупная соль.

Разделать гуся или утку на порционные куски. Срезать с кусков жир и положить его в отдельную посуду. Уложить куски мяса слоями в горшочек, каждый слой посыпать крупной солью и специями. Оставить на 24–48 часов. Перед началом приготовления положить в кастрюлю жир и медленно растопить его на слабом огне. Жир ни в коем случае не должен пригореть. Губкой тщательно вытереть каждый кусок гуся. Положить куски в кастрюлю с горячим жиром (кастрюля не должна быть заполнена более чем на половину ее объема). Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и варить до готовности на слабом огне. Затем вынуть куски мяса и дать им стечь. Уложить мясо в глиняный или стеклянный горшочек. Залить сверху кипящим жиром. Плотно закрыть. Хранить в прохладном сухом месте.

Утка с грудинкой

1,5–2 кг утки, 100 г копченой грудинки, 40 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, ½ стакана белого сухого вина, соль, перец.

Подрумянить утку на масле в сковороде, положить в скороварку. Добавить нарезанную кусочками грудинку и нарезанные кольцами лук и морковь. Обжаривать еще 10–12 минут. Посолить, поперчить. Влить вино и вскипятить, не закрывая кастрюли. Добавить ½ стакана воды. Закрыть кастрюлю и тушить утку 15–18 минут. За 5 минут до окончания тушения можно добавить зеленый горошек, морковь, репу.

Утка, тушенная в вине с овощами

1 утка весом 1,5 кг, 30 г сливочного масла, 1 репа, 500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 стакана белого сухого вина, соль, перец.

Подрумянить нарезанную на порционные куски утку в кастрюле на небольшом количестве сливочного масла. Вынуть утку и дать стечь жиру. Положить в кастрюлю нарезанные кусочками репу и картофель, колечки лука и моркови. Припустить в

течение 10 минут на среднем огне. Посолить, посыпать перцем. Вновь положить утку. Влить два стакана сухого белого вина. Не закрывая крышкой, довести до кипения. Затем закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10–12 минут на слабом огне.

Зеленые овощи тушить отдельно. За 5 минут до конца приготовления положить холодные овощи в кастрюлю для их разогревания. Оптимальным овощным ассорти к утке будут зеленый горошек, зеленый лук, сладкий перец.

Роти из индюшонка

1 индюшонок (или индюшиное филе), 25 г сливочного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка концентрированной томатной пасты, 2 стакана сухого белого вина или воды, 2 апельсина, 1 кусочек сахара, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), соль, перец, 1 ст. ложка апельсинового ликера, 1 пакетик желатина.

Удалить с индюшонка лишний жир, но не разделывать его, чтобы удалить потроха. Положить индюшонка в кастрюлю с горячим сливочным маслом и подрумянить его на слабом огне. Добавить в кастрюлю морковь и порезанную луковицу. Усилить огонь и подождать, пока лук не подрумянится. Положить в кастрюлю концентрированную томатную пасту, сахар, зелень, соль, перец, влить вино, сок от одного апельсина. Хорошенько размешать и довести до кипения, чтобы убрать кислоту вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли защипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Снять цедру с одного апельсина. Нарезать ее тонкой соломкой. Положить в кастрюлю и, не закрывая ее крышкой, варить еще 5 минут. Затем для аромата влить в кастрюлю апельсиновый ликер. Вынуть индюшонка и дать ему стечь. Процедить соус, образовавшийся в процессе жарения. Охладить в течение нескольких часов.

Приготовить желе. Когда остынет, но еще останется жидким, перемешать его с холодным соусом и жиром, стекшим с индюшонка. Разрезать индюшонка на тонкие ломтики и положить их в формы. Залить жидким желе и поместить в холод.

Готовое желе разрезать на порционные куски, выложить на блюдо. Вокруг положить тонкие кольца апельсина.

Жаркое из индюшонка с овощами

1 индюшонок, 2 телячьи кости, 1 головка репчатого лука, 3 бутона гвоздики, 1 веточка сельдерея, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), соль, перец, 1 помидор, 6 сердцевин лука-порея, 4 моркови, 4 круглые репы, 5 больших картофелин, разрезанных пополам, сухарики или гренки для супа, горчица, крупная соль, корнишоны.

Заполнить кастрюлю водой на одну треть ее объема и положить в нее кости, луковицу с воткнутыми в нее гвоздиками, сельдерей, зелень, соль, перец. Довести до кипения. Снять шумовкой пену. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. По истечении этого времени открыть кастрюлю. Положить в нее индюшонка. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Открыть кастрюлю и положить в нее не очень мелко нарезанные овощи. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут на слабом огне.

К бульону подать сухарики или гренки. Индюшонка положить на блюдо и обложить овощами. На это же блюдо положить также крупную соль, горчицу, корнишоны.

Индейка, тушенная с овощами

1,2 кг индейки, нарезанной на порционные куски, 30 г сливочного масла, 250 г моркови, 250 г репы, 1 головка репчатого лука, 1 ликерная рюмка коньяка, 2 стакана воды, 1 зубок чеснока, 1 пучок зеленых пряных растений, петрушка, соль, перец, 400 г картофеля.

Очистить морковь, репу, лук. Нарезать их кружочками. Разогреть в кастрюле сливочное масло. Положить в кастрюлю порционные куски индейки, подрумянить их со всех сторон, после чего вынуть из кастрюли (если вся индейка не помеща-

ется, то провести обжаривание в два приема). Положить в кастрюлю морковь, репу и лук. Когда они дойдут, положить сверху куски индейки. Влить коньяк и поджечь его. Затем влить 2 стакана воды, добавить чеснок, соль, перец, зелень. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать тушить на слабом огне в течение 10 минут.

Открыть кастрюлю, положить в нее очищенный и разрезанный на кусочки картофель. Закрыть кастрюлю. Готовить под давлением еще в течение 8 минут после того, как клапан зашипит. Удалить зелень и подать тушеную индейку на предварительно нагретом блюде. Посыпать сверху нашинкованной петрушкой.

Жиголетта из индейки с овощами

2 задние части тушки индейки, 30 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, листья чабреца, соль, перец, 1 ст. ложка коньяка, 1 зубок чеснока, 2 стакана сухого белого вина или воды, 1 ст. ложка кетчупа, 1,5 кг свежего или свежезамороженного гороха, 4–5 молодых морковок.

Вылущить горох. Очистить морковь. Поочередно обжарить тушки со всех сторон, положив их в кастрюлю с горячим сливочным маслом. Разрезать на 4 части луковицу и добавить ее в кастрюлю. Обжаривать с мясом на среднем огне. Посыпать сверху мукой и листьями чабреца. Посолить и поперчить. Побрызгать коньяком и поджечь его. Добавить чеснок, вино (или воду), кетчуп. Перемешать и довести до кипения.

Положить в кастрюлю овощи. Посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне. Если соус слишком жидкий, дать ему немного выкипеть. Разрезать каждую тушку пополам и подать на стол вместе с овощами.

Рагу из индейки с грибами

1 кг индейки, 30 г сливочного масла, 250 г моркови, 250 г сладкого перца, 100 г грибов, 400 г картофеля, 1 головка репчатого лука, ½ стакана коньячного ликера, 1 зубок чеснока, 1 пучок зелени, петрушка, перец, соль.

Очистить морковь, перец, лук, грибы. Нарезать их кружочками. Разделанную на кусочки индейку хорошо обжарить в масле со всех сторон и выложить из кастрюли. Положить на ее место овощи. Когда они хорошо обжарятся, положить индейку, влить ликер и поджечь. Влить 2 стакана воды, положить чеснок, зелень, перец, соль. Закрыть кастрюлю и варить содержимое 10 минут. Открыть, положить очищенный и нарезанный картофель. Закрыть и доваривать еще 15 минут. Выложить на блюдо, посыпать петрушкой.

Фрикасе из крылышек индейки

8 крылышек индейки, 1 ст. ложка муки, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 8 мелких головок репчатого лука, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 1 веточка сельдерея, 1 ч. ложка концентрированной томатной пасты, 1 ст. ложка измельченной петрушки, соль, перец, 100 г шампиньонов, нарезанных пластинками, 800 г картофеля, 2 стакана воды.

Обвалять крылышки в муке. Разогреть в кастрюле растительное масло. Положить в нее крылышки и подрумянить их со всех сторон, Если все крылышки сразу в кастрюлю не помещаются, то обжарить их в два приема. Делать это на слабом огне. Влить в кастрюлю два стакана холодной воды. Перемешать и довести до кипения. Добавить зелень, сельдерей, концентрированную томатную пасту, половину всей петрушки, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Грибы положить на сковороду вместе со сливочным маслом и быстро обжарить на сильном огне. Добавить грибы в готовое блюдо. Удалить остатки зелени, посыпать петрушкой и подать на стол.

Эскалопы из индейки под сливочно-сырным соусом

4 эскалопа из индейки, 125 г рокфора, 1 стакан свежих сливок, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка муки, 25 г сливочного масла, соль, перец, петрушка или кервель, 2 стакана воды, 1 ликерная рюмка коньяка.

Мелко истолочь рокфор в чашке. Добавить свежие сливки, муку и яичные желтки. Хорошенько перемешать. Разрезать эс-

калопы из индейки на 2–3 куска каждый. Положить их в кастрюлю с горячим сливочным маслом. Немного посолить и посыпать перцем. Сверху посыпать петрушкой или кервелем. Влить два стакана воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут на слабом огне. Затем открыть кастрюлю. Побрызгать мясо коньяком. Довести блюдо до кипения: коньяк в результате этого должен загореться. Выложить мясо на блюдо и поместить его в тепло.

Добавить в образовавшуюся жидкость смесь из сыра, сливок и желтков, перемешать и поставить на огонь. Соус до кипения не доводить. Когда он достаточно загустеет, полить им мясо и сразу же подать на стол вместе с рисом, приготовленным на пару картофелем или лазаньей (вид лапши).

Мясное ассорти с индюшиными ножками

2 индюшиные ножки (по 500 г каждая), 0,5 кг телятины, ½ бычьего хвоста, порезанного на куски, 3 головки репчатого лука, 2 головки лука-шалота, ½ бутылки красного вина, 1 морковь, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 30 г сливочного масла, 3 бутона гвоздики, 2 ч. ложки концентрированной томатной пасты, петрушка, соль, перец.

Подрумянить в кастрюле на сливочном масле индюшиные ножки. Затем положить в кастрюлю бычий хвост, репчатый лук и лук-шалот. Готовить все на среднем огне в течение 15 минут. Залить красным вином и довести до кипения.

Положить в кастрюлю мясо, соль, перец, нарезанные морковь и зелень, концентрированную томатную пасту. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 30 минут.

Отделить мясо бычьего хвоста от костей. Нарезать его и отваренную телятину на мелкие кусочки. Выложить их вокруг индюшиных ножек в глубокие тарелки (по своему усмотрению можете либо удалить кости из индюшиных ножек, либо оставить их). Поставить тарелки в тепло.

Дать бульону покипеть несколько минут на сильном огне, не закрывая кастрюлю крышкой. Часть получившегося густого бульона разлить по тарелкам, оставшуюся часть налить в соус-

ник и подать на стол. В качестве гарнира можно подать пирожки или картофель.

Фаршированные трубочки из индейки

4 тонких и широких эскалопа из индейки, соль, перец, 100 г сливочного масла, 200 г шпината.
Для фарша: 1 маленький эскалоп из индейки, 125 г шампиньонов, хлебный мякиш из одного ломтя хлеба, 1 головка лука-шалота, ½ зубка чеснока, щепотка нарубленной петрушки, 2 щепотки толченого мускатного ореха, соль, перец, 15 г сливочного масла, 2 птичьи печенки, порезанные на куски.

Размолоть все ингредиенты фарша (за исключением печени) в электрической мельнице. Разогреть сливочное масло в маленькой кастрюле. Выложить туда полученную массу. Постоянно помешивая, припускать в течение трех минут. Следить за тем, чтобы фарш не пригорел. Нарезать печень. Разделить фарш на 4 части. Перемешать его с печенью.

Посолить и посыпать перцем эскалопы. Положить на них фарш. Скатать эскалопы трубочками. Перевязать их крест-накрест шпагатом или скрепить деревянными зубочистками. Уложить их рядом друг с другом в корзинку скороварки вместе со шпинатом. Посолить и посыпать перцем. Поместить корзинку в кастрюлю, содержащую 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Разрезать каждую трубочку наискось на две части и подать их на блюде, выложенном шпинатом.

Тушеный кролик с овощами под соусом

1 кг кролика, 80 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина (или сметаны), 1 ст. ложка муки, 1 кг помидоров, 2 сладких перца, 250 г риса, 1 пучок зелени, резаная зелень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, соль, перец.

Помидоры обдать кипятком и сразу же очистить от кожицы, разрезать на 4 части. Отжать сок из помидоров в отдельную посуду. Растопить на сковородке масло, положить в него нарезанный чеснок, оставшиеся части помидоров, перец, очищен-

ный от зерен и нарезанный, зелень. Посолить, поперчить. Обжарить все на сильном огне. Разделанного на порционные куски кролика обжарить в скороварке на 50 г масла, посыпать мукой, добавить разрезанный на 4 части лук. Обжарить все вместе, посолить, поперчить, влить вино или сметану, добавить обжаренные овощи. Закрыть кастрюлю и тушить кролика 20 минут.

Хорошо вымыть рис (пока вода не станет прозрачной), погрузить его на 3 минуты в кипящую очень соленую воду. Откинуть на дуршлаг и положить в обычную кастрюлю, покрыв листом бумаги и тарелкой. Рис дойдет на собственном пару за 5 минут.

До подачи блюда на стол добавить рис в помидоры и потушить вместе. Готовое блюдо полить соусом от кролика и посыпать зеленью петрушки.

Бланкетта из молодого кролика

1,2 кг молодого кролика, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики, чабрец, петрушка, соль, перец.

Для белого соуса: 1 ст. ложка муки, 30 г сливочного масла, 1 стакан бульона, 1 желток.

Для гарнира: 600 г картофеля, мелко нарезанная петрушка.

Положить в кастрюлю сливочное масло, слегка подогреть его и хорошенько подрумянить на нем куски кролика. Залить мясо двумя стаканами воды (вода должна полностью покрывать мясо), добавить зелень, чабрец, луковицу с гвоздиками. Посолить и посыпать перцем.

Очистить картофель. Если картофелины слишком крупные, то разрезать их на несколько частей. Положить картофель в паровую корзину и поместить ее в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Приготовить белый соус: размешать на слабом огне 30 г сливочного масла и 1 столовую ложку муки. Залить одной чашкой бульона, образовавшегося при приготовлении кролика. Довести до кипения и варить на медленном огне в течение 5 минут.

Разбить яйцо, вылить в миску желток и перемешать его с несколькими столовыми ложками белого соуса. Опрокинуть содержимое миски в кастрюлю и энергично взбить. После это-

го быстро снять кастрюлю с огня. Куски кролика полить белым соусом, картофель посыпать петрушкой и подать блюдо на стол.

Кроличьи окорочка со свиными сосисками

4 кроличьих окорочка, 1 веточка эстрагона, 12 стеблей лука-скороды, чабрец, петрушка, соль, перец, 2 свиные сосиски, 2 стакана сухого белого вина, 100 мл свежих сливок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 лук-шалот, 50 г сливочного масла, 4 щепотки пряностей.

Отделить мясо от костей и приправить его пряностями. Кости положить отдельно. Приготовить фарш из нашинкованной зелени и мелких кусочков крольчатины, получившихся при разделке мяса. Посолить его и посыпать перцем.

Отбить мясо. Положить на него фарш. Посыпать чабрецом. Положить мясо на разрезанную вдоль свиную сосиску, сложить ее и завязать.

На очень горячем сливочном масле спассеровать в кастрюле нарезанные лук, морковь, лук-шалот. Положить в кастрюлю кроличьи окорочка. Обжарить их со всех сторон до получения румяной корочки. Побрызгать сухим белым вином. Не закрывая кастрюлю крышкой, поджаривать в течение 10 минут. Выложить кроличьи окорочка в паровую корзинку и поместить ее в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Вылить сок, образовавшийся при приготовлении кролика, из кастрюли. Затем положить в него овощи и зелень. Взбить все миксером или электрической мельницей. Вылить смесь в кастрюлю. Довести до кипения и кипятить несколько минут до загустения. Развязать куски мяса. Выложить их на горячее блюдо. Добавить в соус свежие сливки и полить мясо. Подать на стол вместе с лапшой или картофельным пюре.

Тушеный кролик под белым соусом

1 кг кролика, 50 г сливочного масла, петрушка, 1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 1 бутон гвоздики, 1 морковь, соль, перец, чабрец.

Для белого соуса: 40 г сливочного масла, 30 г муки, 1 желток, 1 лимон, сметана.

Кролика разделать на куски и слегка обжарить на масле в скороварке. Налить воду, чтобы она покрыла мясо, добавить петрушку, лук, морковь, чабрец, посолить, поперчить. Поместить на решетке сверху очищенный картофель. Закрыть кастрюлю и тушить кролика 15 минут.

Приготовить соус: поджарить на 40 г масла 30 г муки, смешать с 0,5 л полученного бульона, посолить, поперчить. Вскипятить. Снять с огня и смешать с желтком, сметаной и соком лимона.

Подать кролика, полив соусом.

Мясо кабана с каштанами

1,5 кг мяса кабана без костей, 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, соль, перец, 1 упаковка каштанов в собственном соку.
Для маринада: 1 бутылка сухого белого вина, 2 головки репчатого лука, одну из которых надо проткнуть тремя бутонами гвоздики, 1 пучок зеленых пряных растений с большим количеством чабреца, 3 зубка чеснока, 10 горошин перца, ½ моркови, порезанной кружочками, 1 небольшая веточка сельдерея.

За один-два дня до приготовления необходимо нарезать мясо на крупные кубики. Положить их в салатницу вместе со всеми ингредиентами маринада. Закрыть и поместить в холод, время от времени перемешивая. В день приготовления вынуть мясо из маринада.

Разогреть в кастрюле растительное масло. Когда оно задымится, положить в кастрюлю часть мяса. Обжарить его на очень сильном огне, вынуть и положить в кастрюлю оставшиеся куски вместе с репчатым луком, разрезанным на 4 части. Вынуть из маринада специи. Положить куски мяса в кастрюлю. Посыпать мукой. Перемешать. Влить в кастрюлю маринад и положить зелень. Посолить и посыпать перцем. Снова перемешать. Довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Вынуть каштаны из упаковки и дать им стечь. После этого добавить их в готовое мясо. Не закрывая кастрюлю, варить все вместе на медленном огне в течение 12 минут.

Подать на стол в большом глубоком блюде.

Кабанья лопатка с маринадом

1 кг нарезанной кабаньей лопатки, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 коф. ложка томатной пасты, 2 свежих помидора, соль, перец.

Для маринада: 0,5 л белого или красного сухого вина, ½ стакана растительного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, нарезанная кольцами, 2 зубка чеснока, зелень, перец.

Мясо положить на два дня в маринад. Затем отжать и обжарить в скороварке на сливочном масле на большом огне. Посыпать мукой, хорошо помешивая, добавить часть маринада, томатную пасту, очищенные от кожицы и нарезанные томаты, соль, перец. Вскипятить, добавить 0,25 л горячей воды. Закрыть и тушить 30 минут (если кабан старый, то 40–50 минут). Можно подать с картофелем.

Куропатки, фаршированные изюмом и орехами

4 молодые куропатки, 50 г сливочного масла, 4 куска свиной кожи, 250 г орехов, 100 г изюма, 1 стакан растительного масла, 2 ликерные рюмки коньяка, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4 ломтя хлеба, соль, перец.

За несколько часов до приготовления замочить изюм в коньяке, а лущеные орехи — в небольшом количестве растительного масла. Растолочь пестиком орехи на довольно крупные кусочки. Быстро обжарить их на медленном огне в небольшом количестве сливочного масла. Мелко изрубить печень и сердце куропаток. Добавить в них изюм и перемешать все с орехами (не на огне). Хорошенько посолить и посыпать перцем.

Начинить полученной смесью куропаток. Обернуть каждую куропатку куском свиной кожи и завязать шпагатом. Посолить и посыпать перцем. Обжарить их со всех сторон до образования румяной корочки в кастрюле с горячим сливочным маслом (на среднем огне). Добавить в кастрюлю морковь, разрезанную на 4 части, луковицу и зелень.

Влить в кастрюлю 2 стакана воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и продолжать готовить в течение 4–5 минут на слабом огне. Выложить ломти хлеба на блюдо. Развязать ку-

ропаток, освободить их от свиной кожи и положить на хлеб. Поставить блюдо в тепло.

Приготовить соус: снять ложкой жир с бульона, оставшегося в кастрюле. Если бульон слишком жидок, то предварительно дать ему выкипеть. Добавить в него коньяк, в котором замачивался изюм. Дать коньяку загореться (это следует делать вдали от вытяжных вентиляционных устройств). Полить соусом куропатки и подать на стол.

В качестве гарнира можно подать каштаны.

Куропатка с овощами и грудинкой

2 куропатки, 1 кг белокочанной капусты, 200 г вареной колбасы, 150 г копченой грудинки, 50 г сливочного масла, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, в которые воткнуть 2 бутона гвоздики, зелень, соль, перец.

Разрезать кочан на части, удалив кочерыжку и срезав утолщения с листьев, положить на 2 минуты в кипящую соленую воду. Затем промыть холодной водой, дать хорошо стечь на дуршлаге.

Куропаток разделать и подрумянить на сковородке на сливочном масле, посолить, поперчить. В скороварку положить нарезанные капусту и морковь, репчатый лук, зелень. Влить полчашки кипятка, посолить, поперчить. Довести до кипения. Положить обжаренные кусочки куропатки, нарезанные колбасу и грудинку. Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 30 минут.

Фазан в капусте

1 фазан, 1 кочан белокочанной капусты, 80 г сливочного масла, соль, перец, 2 стакана воды.

Вымыть капусту. Сперва разрезать кочан на 4 части, затем нашинковать тонкими пластинками. Отварить капусту в течение 2–3 минут в большом количестве соленой кипящей воды. Вынуть ее, дать стечь. Промыть холодной водой и хорошенько отжать. Поместить внутрь фазана сливочное масло. Натереть его изнутри солью и перцем.

Разогреть в кастрюле 50 г сливочного масла, положить в нее фазана и обжарить его со всех сторон до получения румяной корочки. Обложить фазана капустой. Добавить в кастрюлю воды, посолить и посыпать перцем. Закрыть кастрюлю крышкой

и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Цесарка со свежим виноградом

1 цесарка, 30 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 1 зубок чеснока, 2 стакана сухого белого вина, соль, перец, 300 г белого винограда.

Разделать цесарку на 4 части (два крылышка и два окорочка). В течение 5 минут обжарить эти куски в кастрюле со сливочным маслом на среднем огне. Затем вынуть мясо из кастрюли. Вместо мяса положить приправы, морковь, нарезанную крупными кусками, зелень. Пассеровать на медленном огне в течение двух минут, не закрывая кастрюлю крышкой. Затем влить в кастрюлю два стакана сухого белого вина и поставить ее на несколько секунд на очень сильный огонь. Снова положить в кастрюлю куски цесарки и приправы. Посолить и посыпать перцем. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Вынуть цесарку из кастрюли. Сок, образовавшийся при обжаривании, процедить и снова вылить в кастрюлю. Затем положить в нее мясо и свежий виноград. Готовить в течение двух минут на медленном огне, после чего подать на стол.

Голубь с зеленым горошком

2 тушки голубя, 100 г свиной грудинки, 30 г сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 2 стакана сухого белого вина, 1 упаковка замороженного зеленого горошка, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), соль, перец.

В кастрюле на горячем сливочном масле подрумянить голубей. Положить в кастрюлю нарезанную грудинку. Посыпать мукой. Хорошенько перемешать. Вылить в кастрюлю два стакана сухого белого вина. Довести все до кипения. Добавить горошек и зелень. Посолить (не очень сильно, если грудинка соленая) и посыпать перцем.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Если сок, образовавшийся при поджа-

ривании, слишком жидок, дать ему выкипеть. Разрезать голубей пополам и подать вместе с зеленым горошком.

РЫБНЫЕ БЛЮДА ИЗ СКОРОВАРКИ

Паровое рыбное филе

600 г рыбного филе, соль, петрушка, 1 лимон.

Вскипятить в кастрюле примерно 6 стаканов воды (750 мл). Разложить филе на тарелке, установленной на дне сотейника для паровой варки, посолить. Полить соком, отжатым из половинки лимона. Закрыть герметично листом фольги или другой тарелкой. Установить сотейник на своей подставке внутри кастрюли: филе не должно касаться воды. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить ее на сильный огонь и остановить варку, как только внутри кастрюли создастся избыточное давление пара. Сразу же вытащить из кастрюли рыбу.

Рыбное филе, приготовленное на пару, подать на стол с ¼ лимона, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой. В качестве гарнира можно подать сваренный на пару картофель или отварной рис с топленым маслом.

Рыбное филе в укропном соусе

600 г филе рыбы, ½ лимона, нарезанного тонкими кружочками, соль.

Для бульона: 6 стаканов воды, 2 стакана белого сухого вина, ⅓ стакана белого вина, ½ стебля укропа, нарезанного полосками, ½ моркови, нарезанной кружочками, 1 веточка сельдерея, 1 лук-шалот, нарезанный кружочками, 1 пучок пряной зелени с преобладанием петрушки, 10 горошин перца, соль.

Для укропного соуса: 2 яичных желтка, 1 коф. ложка кукурузной муки, ½ стакана отвара укропа, 2 ст. ложки свежих сливок.

Налить в кастрюлю воду и положить все остальные компоненты для бульона. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на медленном огне в течение 10 минут.

На дно сотейника для варки под паром уложить слой из кружочков лимона, затем слой из кусочков филе. Все посолить. Снять крышку с кастрюли. Поставить в нее на своей подставке сотейник для варки под паром со всем его содержимым. Снова закрыть кастрюлю крышкой и, когда клапан зашипит, продолжить варить на медленном огне в течение 5 минут.

Приготовить соус: в небольшой кастрюле развести яичные желтки с кукурузной мукой и сливками. Добавить туда процеженный отвар укропа. Поставить кастрюлю на средний огонь и непрерывно взбивать веничком жидкую массу до тех пор, пока соус не примет кремообразную консистенцию. Перед закипанием снять кастрюлю с огня. Подать залитые укропным соусом кусочки филе на горячем блюде.

Налим с луком-пореем

800 г филе налима, разделанного на 4 куска, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана белого сухого вина, 4 стебля лука-порея, несколько листьев шпината, щавеля, 1 веточка сельдерея, петрушка и кервель, 2 зубка чеснока, соль, перец, 4 тонких ломтика хлеба.

Мелко нарезать овощи. Положить их в кастрюлю вместе с растопленным сливочным маслом. Посыпать сверху мукой. Перемешать, полить белым вином. Продолжить перемешивать до тех пор, пока не получится пюре. Уложить куски налима на овощное пюре. Обильно посолить и поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на медленном огне в течение 15 минут.

В это время поджарить на сковороде с маслом тонкие ломтики хлеба до образования румяной корочки. Разместить их на дне неглубокой тарелки. Сверху положить филе. Полить соусом и сразу же подать на стол.

Медальоны из налима в фольге

8 медальонов из налима (100 г каждый), 2 моркови, 2 веточки листового сельдерея, 2 стебля лука-порея, 1 веточка эстрагона, соль, перец.

Очистить и помыть овощи. Нарезать их тонкими полосками и положить в сотейник для паровой варки вместе со сливоч-

ным маслом, солью, перцем. Поместить сотейник на своей подставке в кастрюлю, содержащую 750 мл воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на медленном огне в течение трех минут. Слить воду.

Нарезать 4 листа из алюминиевой фольги размером 40×40 см. Смазать сливочным маслом центр каждого листа. Уложить на каждый из них овощи, потом — два медальона из налима, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, эстрагон. Свернуть листы фольги следующим образом: удерживая их края, сделать три складки, одна над другой, не сжимая содержимое листов. Уложить обертки в сотейник для паровой варки, который поставить на своей подставке в кастрюлю после того, как в нее было добавлено немного воды. Закрыть кастрюлю крышкой и, как только клапан кастрюли зашипит, варить на слабом огне в течение 6 минут.

Сразу же после окончания варки разложить папильотки (обертки из фольги) по горячим тарелкам и подать на стол.

Тушеная треска

1 кг целиком засоленной трески, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 головки репчатого лука, 2 белых стебля лука-порея, 1 кг томатов, 4 зубка чеснока, 1 пучок пряной зелени, несколько листочков базилика, 500 г нарезанного кружочками картофеля, 200 г черных маслин, соль, перец.
Для соуса: 4 анчоуса, ¼ стакана оливкового масла, 1 ст. ложка коньяка.

За 1–2 дня до приготовления вымочить соленую треску в большом количестве воды. Затем разделать треску, освободив ее от костей, и разрезать на крупные ломти.

Обжарить в кастрюле на оливковом масле мелко нарезанные головки репчатого лука и стебли лука-порея до образования золотистой корочки. Добавить к ним очищенные от кожицы и разрезанные на 4 части томаты, толченый чеснок, нарезанный пучок пряной зелени, базилик, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на медленном огне в течение 10 минут.

Открыть кастрюлю, положить в нее ломтики трески и добавить достаточное количество воды, чтобы она покрывала все

содержимое кастрюли. Затем добавить соль и перец. Довести до кипения, не закрывая кастрюлю крышкой. После этого вытащить ломтики трески и положить их в сотейник для паровой варки.

Добавить в кастрюлю нарезанный кружочками картофель и маслины. Поставить в нее сотейник для паровой варки на его подставке. Снова закрыть кастрюлю крышкой. Когда клапан зашипит, продолжить варить на медленном огне еще 10 минут.

Приготовить соус: измельчить анчоусы и смешать с оливковым маслом и коньяком.

Добавлять соус в кушанье непосредственно перед подачей на стол.

Тушеная треска с хреном

350 г рыбы, 90 г хрена, 100 г сметаны, 15 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, 1 ст. ложка муки, соль, 0,4 л рыбного бульона.

На дно скороварки, смазанное маргарином, насыпать тонким слоем натертый на терке хрен, уложить на него кусочки сырой рыбы в 2–3 слоя, пересыпая каждый слой тертым хреном. Залить рыбу бульоном, смешанным с уксусом, и тушить 3–5 минут. После этого снять скороварку с огня, осторожно, чтобы не помять рыбу, слить часть бульона, добавить в него сметану, нагреть до кипения, ввести муку, смешанную с маслом, прокипятить, залить рыбу. Закрыть скороварку. Тушить 5–6 минут. Подать, посыпав нарезанной зеленью.

Филе трески с овощной подливой

500 г филе трески, 3 ст. ложки растительного масла, 3 головки репчатого лука, 6 томатов, 1 зубок чеснока, 1 кайенский перец, щепотка имбиря, 1 пучок пряной зелени, соль.

За день до приготовления блюда положить соленое филе трески в большую посуду с холодной водой для отмачивания (необходимо время от времени воду менять). Нарезать репчатый лук. Очистить от кожицы томаты, нарезать их и слегка сжать для удаления из них семян. Отжать и вытереть филе трески. Нарезать его на кусочки.

Хорошо разогреть растительное масло в кастрюле. Бросить в нее нарезанный репчатый лук, потом положить ломтики филе трески. Когда они поджарятся до румяной корочки с одной стороны, перевернуть их и обжарить с другой стороны. Добавить в кастрюлю томаты, чеснок, кайенский перец, щепотку имбиря, пучок пряной зелени, соль. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на несильном огне в течение 10 минут.

Перед подачей на стол довести до кипения содержимое кастрюли при снятой крышке для подсушивания готового блюда (если это окажется необходимым).

Филе трески с помидорами

2 филе трески, 500 г очищенных помидоров, 1 головка репчатого лука, 3 зубка чеснока, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки растительного масла, ½ ст. ложки паприки, соль.

Мелко порубить лук. Нарезать чеснок тонкими ломтиками и обжарить на растительном масле. Когда чеснок зарумянится, добавить лук. Когда лук зарумянится, добавить помидоры и паприку, сахар и соль. Тушить 2–3 минуты, затем добавить треску. Готовить 3 минуты под давлением 1.

Филе трески по-креольски

¼ стакана растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 большой стручок сладкого перца, 1 сельдерей, 2 зубка чеснока, 1 банка томатов, ¼ стакана белого вина, 2 упаковки замороженного филе трески, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка паприки, ½ ч. ложки кайенского перца, 1 ч. ложка соли.

Потушить в масле нарезанные лук, сладкий перец, сельдерей и измельченный чеснок. Вынуть овощи и отставить. Отцедить сок от томатов (около 1 чашки). Влить сок и вино в скороварку и поместить решетку или корзину. Положить замороженное филе. Закрыть скороварку. Готовить 5 минут и сразу же охладить. Вынуть рыбу и сохранить в тепле.

Положить в образовавшийся соус овощи, добавить остальные приправы и разделанную на кусочки рыбу. Прогреть все вместе и подать с отварным рисом.

Филе трески с миндалем и зеленым горошком

1 упаковка мороженого филе трески, 2 зубка чеснока, ½ стакана зелени петрушки, 1 ст. ложка свежего орегано или ½ ч. ложки сушеного, 2 ст. ложки пластинок отбеленного миндаля, ½ ч. ложки паприки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан куриного бульона или вина, 1 упаковка мороженого горошка.

Положить чеснок, разрезанный на половинки, петрушку, орегано, часть миндаля и паприку в процессор. Измельчить в режиме пульсации. Нагреть масло в скороварке, обжарить оставшийся миндаль. Вынуть и обсушить на бумажном полотенце. Смешать бульон или вино с травяной смесью. Вылить в скороварку. Поместить в скороварку решетку или сетку. Разрезать филе на 4 порции и поместить на решетку. Закрыть крышку и готовить 2 минуты. Охладить сразу же и выложить рыбу в теплое место. Снять решетку, положить в скороварку замороженный горошек. Готовить 1 минуту и охладить.

Выложить горошек на тарелки, сверху уложить рыбу, посыпать обжаренным миндалем и подать.

Тунец под винным соусом

1 кусок свежего тунца весом от 800 г до 1 кг, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 головки репчатого лука, 2 стакана красного вина, 4 томата или 1 ст. ложка томатной пасты, 1 зубок чеснока, 1 пучок пряной зелени, петрушка, соль, перец, 8 средних по размеру картофелин.

Разогреть в кастрюле оливковое масло. Положить в нее нарезанный кольцами репчатый лук, потом кусок тунца. Обжарить его до румяной корочки с двух сторон. Полить красным вином. Добавить очищенные от кожицы, разрезанные на части и отжатые от сока и семян томаты (или томатную пасту), чеснок, пучок пряной зелени, соль, перец. Добавить немного воды, чтобы кусок тунца был погружен в нее на ⅓ своей толщины, и довести все до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем снять крышку с кастрюли.

Поставить сотейник для паровой варки, заполненный очищенным и подсоленным картофелем, на своей подставке над

куском тунца. Закрыть кастрюлю крышкой и, когда клапан зашипит, продолжить варить еще в течение 10 минут на медленном огне.

Подать тунца с картофелем, приготовленным на пару и посыпанным петрушкой.

Холодный тунец в томатном соусе

1 кусок свежего тунца весом от 800 г до 1 кг, 1 ст. ложка уксуса, 3 стебля салата-латука, 750 г томатов, 3 головки репчатого лука, 3 лимона, 3 зубка чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 стакана белого вина, 1 пучок пряной зелени, соль, перец.

Положить тунца в кастрюлю с холодной водой (1,5 л), приправленной небольшим количеством уксуса. Довести до кипения и кипятить в течение нескольких минут. Вытащить рыбу, снять кожу, удалить центральную кость, сохраняя рыбу целым куском.

Тщательно промыть стебли салата-латука. Бросить их на 5 минут в кипящую воду. Затем отжать и высушить в салфетке. Нарезать их на тонкие полоски.

Очистить томаты от кожицы и разрезать их пополам. Сжать их рукой для выдавливания сока и семян. Нарезать кусочками репчатый лук и лимоны, очищенные от кожуры. Измельчить чеснок. Налить в кастрюлю две столовые ложки оливкового масла.

Положить слоями: половину салата-латука, томаты, репчатый лук, кружочки лимона, чеснок, пряную зелень, соль, перец. Затем уложить кусок тунца, остаток овощей и лимона. Добавить белое вино, соль, перец и оставшееся оливковое масло. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на медленном огне в течение 20 минут.

Подать на стол в охлажденном виде.

Тушеный тунец с брокколи

1 кг брокколи, 2 консервированных тунца, 2 ст. ложки воды, ¼ ч. ложки семян укропа, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 стакан белого соуса.

Для белого соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ¼ ч. ложки соли, 1 стакан молока.

Положить брокколи, лимонный сок, семена укропа, тунца в скороварку и налить воды. Закрыть крышку. Готовить 3 минуты. Снять крышку и полить белым соусом.

Приготовление соуса: растопить масло, вмешать муку и соль. Медленно влить молоко и варить, пока смесь не загустеет.

Жареный морской угорь

1 средняя часть морского угря весом от 800 г до 1 кг, 40 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 2 стакана белого сухого вина, 1 пучок пряной зелени, перец, 2 ст. ложки муки.

Хорошо помыть и перевязать рыбу шпагатом. Разогреть сливочное масло в кастрюле. Обжарить до золотистого цвета кусок угря со всех сторон, так же как и репчатый лук, разрезанный на 4 части. Полить все белым сухим вином. Добавить пряную зелень, соль, перец. Посыпать все мукой и мешать содержимое кастрюли до тех пор, пока вся масса не закипит. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на несильном огне в течение 10 минут.

Угорь с шампиньонами под винным соусом

1 крупный угорь, 60 г сливочного масла, 100 г копченой грудинки, 3 головки репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 морковь, 1 пучок пряной зелени, 250 мл красного (или белого) вина, 1 ликерная рюмка коньяка, 125 г шампиньонов, 1 коф. ложка муки, соль, перец.

Снять кожу с угря и разрезать его на кусочки длиной 6 см. Растопить на среднем огне в кастрюле 40 г сливочного масла. Положить нарезанную кружочками морковь, нарезанный кольцами репчатый лук, чеснок и ломтики копченой грудинки. Затем добавить пряную зелень, кусочки угря, соль, перец. Сбрызнуть все коньяком. Поджечь его. Налить сверху красного вина. Довести массу до кипения для удаления кислого вкуса вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан на кастрюле зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне 10 минут.

В это время отрезать ножки у шампиньонов. Промыть их, нарезать на полоски и обжарить на сковороде с небольшим ко-

личеством сливочного масла. За две минуты до подачи блюда на стол опустить шампиньоны в винный соус.

Если соус покажется вам слишком жидким, смешать 1 кофейную ложку муки с кусочком сливочного масла, полученную смесь добавить в соус и прокипятить в течение одной минуты.

Тушеные сардины с овощами

500 г сардин, 1 стакан растительного масла, 300 г фасоли, 200 г свеклы, 200 г моркови, ½ стакана растительного масла, 3 головки репчатого лука, 5 зубков чеснока, 3–4 горошины перца, лавровый лист, соль по вкусу.

Очистить сардины, вымыть и положить в кастрюлю вместе с лавровым листом и душистым перцем. Посолить и залить растительным маслом.

Кастрюлю поставить на маленький огонь на 25–30 минут, закрыв крышкой. При этом масло смешается с соком рыбы и приобретет мутный желтоватый оттенок. К концу кипения сок выкипит и масло вновь станет прозрачным.

Пока рыба готовится, очистить фасоль, свеклу и морковь, нарезать их кубиками. Поджарить нашинкованный репчатый лук и положить все это в небольшую кастрюлю, добавив очищенный, мелко нарезанный чеснок, соль.

В скороварку налить воду, поставить в нее кастрюлю с овощами, а на нее — кастрюлю с рыбой. Через 40 минут после того, как скороварка зашипит, погасить огонь, остудить скороварку, вынуть обе кастрюли. Рыбу можно есть как в горячем, так и в холодном виде.

Лосось в горчичном соусе

4 небольших стейка из лосося, 4 ст. ложки горчицы, 3–4 веточки свежего тимьяна, 1 ст. ложка оливкового или растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 1 стакан белого вина или 1 стакан куриного бульона, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка крахмала.

Намазать каждый стейк горчицей. Посыпать измельченным тимьяном. Отставить в сторону. Нагреть в скороварке масло, обжарить нарезанный кольцами лук и измельченный чеснок. Влить вино, положить лавровый лист. Поставить решетку. Раз-

ложить стейки и закрыть кастрюлю. Готовить 2 минуты, сразу охладить. Вынуть рыбу и сохранить в тепле.

Удалить лавровый лист, вмешать в соус две столовые ложки горчицы, крахмал. Прогреть до загустения. Подать соус со стейками. Точно так же можно приготовить палтуса.

Лосось с томатным соусом

4 стейка из лосося, ⅓ стакана нарезанных томатов, 2 ч. ложки лимонного сока, ¼ ч. ложки сахара, ½ лука-шалота, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 2 ст. ложки красного винного уксуса, соль и молотый перец.

В блендере или пищевом процессоре смешать томаты, шалот, оливковое масло, петрушку, уксус, лимонный сок и сахар. Если заправка получится слишком густой, добавить 1–2 столовые ложки холодной кипяченой воды. Переложить заправку в другую посуду, немного посолить и поперчить по вкусу. Если готовите заранее, накрыть крышкой и поставить в холодильник. За 1–2 часа до подачи на стол подогреть заправку до комнатной температуры.

Установить скороварку. Положить в нее рыбу, накрыть крышкой и варить 15–20 минут.

Разложить рыбу по четырем тарелкам, немного посолить и поперчить. Взбить соус. На каждый стейк положить примерно по 1 столовой ложке соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Лосось в фольге под чесночно-цитрусовым соусом

4 стейка из лосося, 3 больших зубка чеснока, ⅛ ч. ложки соли, 2 ст. ложки свежего апельсинового сока, ⅛ ч. ложки кайенского перца, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1½ ч. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Приготовить соус: смешать чеснок, раздавленный в чеснокодавилке, апельсиновый и лимонный сок, оливковое масло, соевый соус, соль и кайенский перец.

На плоской поверхности разложить 4 кусочка алюминиевой фольги, края загнуть. В центр каждой фольги положить по стей-

ку. Еще раз перемешать маринад и полить им рыбу. Сверху каждый стейк посыпать петрушкой. Закрыть сверху фольгой, чтобы не попала вода.

Установить скороварку. Положить в нее рыбу в фольге. Накрыть крышкой и варить 20–25 минут. Когда рыба будет готова, открыть фольгу, выложить рыбу и соус на сервировочные тарелки и сразу же подать.

Лосось со шпинатом

4 лососиных стейка, 2 упаковки замороженного рубленого шпината, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки очищенного белого хрена, 3 ст. ложки сливок, соль и молотый перец.

Установить скороварку. Положить в нее размороженный шпинат, распределив его слоем по дну корзины. Сверху разложить рыбу. Накрыть крышкой и варить 16–20 минут.

В маленькой посуде смешать сливки, майонез и хрен, соус хорошо перемешать. Когда рыба будет готова, выложить рыбные стейки на тарелку, немного посолить и поперчить.

Распределить шпинат по четырем сервировочным тарелкам, немного посолить. На шпинат разложить по одному стейку и полить соусом. Оставшийся соус подать к столу.

Стейки из лосося под соевым маринадом

4 стейка из лосося, ¼ стакана соевого соуса, 1 ст. ложка рисового уксуса без приправ, 4 лука-шалота, ½ ч. ложки сахара, 1 ч. ложка молотого свежего имбиря, молотый перец.

В маленькой посуде соединить соевый соус, ¼ стакана воды, уксус, имбирь и сахар. Перемешивать, пока сахар не растворится.

Рыбные стейки выложить в стеклянную форму для пирога. На каждый стейк выложить по ½ столовой ложки маринада. Перевернуть стейки и снова смазать маринадом. Оставить мариноваться на 20 минут.

Установить скороварку. Положить в нее рыбу и сверху — лук. Накрыть крышкой и варить 15–20 минут.

Поперчить по вкусу. Подать лосося с луком. Оставшийся соус также подать к столу.

Форель в маринаде

1 кг очищенной и выпотрошенной форели, 2 ст. ложки лимонного сока, 6 перышек зеленого лука.
Для маринада: 1 ст. ложка темного соевого соуса, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 ст. ложка рисового вина или сухого хереса, ½ ч. ложки молотого имбиря, зеленый лук, ½ ч. ложки молотого черного перца.
Для соуса: 1 ст. ложка куриного бульона, 2 ст. ложки рисового вина или сухого хереса, 1 ч. ложка коричневого сахара, ½ ч. ложки морской соли, 5 ст. ложек арахисового масла, 2 стебля лука-порея (только белая часть), кусочек натертого свежего имбирного корня.

Острием ножа сделать четыре диагональных надреза на каждой стороне рыбы. Сбрызнуть снаружи и внутри лимонным соком. Смешать все ингредиенты для маринада, залить им рыбу и оставить на 1 час. Поместить блюдо в скороварку, накрыть крышкой и готовить в течение 20 минут.

Приготовить соус: смешать в кастрюльке бульон, рисовое вино и соль, довести до медленного кипения и варить 4 минуты. Снять с огня. Нагреть арахисовое масло в сковороде, добавить лук-порей и имбирь и пассеровать, помешивая, 2–3 минуты. Влить содержимое кастрюльки, прогреть.

Выложить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом и посыпать нарезанным зеленым луком.

Рыба, тушенная с шафраном

1 кг рыбы (палтус, морской окунь, треска, сайда), ¼ стакана сухого белого вина, 1 головка репчатого лука, 2 зубка чеснока, ¼ стакана измельченной зелени петрушки, 1 лавровый лист, 8 молодых картофелин, 3 моркови, 1 стакан куриного бульона, щепотка шафрана или ¼ ч. ложки куркумы, 1 маленький стручок сладкого перца, 1 стакан замороженного горошка.

Нарезать рыбу на 8 кусочков. Смешать вино, нарезанный кольцами лук, раздавленный чеснок, зелень петрушки и лавровый лист. Положить рыбу в маринад.

Тем временем очистить картофель. Сложить картофель в скороварку. Влить бульон, положить маринованную рыбу, шафран или куркуму. Закрыть. Готовить 2 минуты и сразу же охла-

дить. Добавить сладкий перец и горошек. Снова закрыть, готовить 1 минуту. Охладить, удалить лавровый лист и подать.

Карп с зеленью

4 куска карпа, ⅓ стакана оливкового масла, 1 маленький зубок чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка белого вина, ¼ ч. ложки томатного соуса, ¼ стакана базилика, 2 ст. ложки петрушки, 5 стеблей зеленого лука, ¼ ч. ложки молотого перца, 4 больших внешних листа латука, 1 стакан воды, 1 ст. ложка майонеза.

Положить в кухонный комбайн растительное масло, чеснок, лук, томатный соус, базилик, петрушку, зеленый лук, соль и перец и перемешивать, пока содержимое не превратится в однородную массу. Добавить ¼ стакана растительного масла, смешанного с зеленью, поставить на плиту и полить каждый кусок рыбы с двух сторон этой смесью. Остаток смеси сохранить. Выложить дно кастрюли двумя листьями салата. Положить рыбу и накрыть ее остатками салатных листьев. Если позволяет время, мариновать рыбу 30 минут.

Налить воду и вино и довести до кипения. Варить в течение 8 минут. Проверить, доведена ли рыба до готовности. Рыба считается готовой, если мясо легко отделяется от костей вилкой. Если она не совсем готова, то закрыть кастрюлю и проварить еще одну минуту без давления.

Смешать майонез с остатками зелени и растительного масла. Положить куски рыбы на блюдо и полить их смесью майонеза с зеленью (одна ложка). Подать на стол с ломтиками лимона.

Пеленгас с укропным маслом

4 филе пеленгаса, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и молотый перец, 2 ст. ложки несоленого сливочного масла, 2 веточки укропа, 1 нарезанный кружочками огурец, 2 ч. ложки мелко рубленного свежего укропа.

Установить скороварку. Положить в нее рыбу. Накрыть крышкой и варить в течение 10–15 минут.

В маленьком соуснике растопить сливочное масло, добавить укроп и лимонный сок. Разложить филе рыбы на сервировочной тарелке, немного посолить и поперчить. Ложкой полить

рыбу маслом с укропом и подать в горячем виде. Украсить веточками укропа и кружочками огурца.

Осетрина с пряной овощной смесью

500 г филе осетрины (разрезать на 4 одинаковых кусочка), ⅛ ч. ложки молотого красного жгучего перца, 3 ст. ложки сока лайма, 2 ст. ложки молотого свежего имбиря, 2 больших зубка чеснока, 4 лука-шалота, 1½ ч. ложки соевого соуса.

В блендере или пищевом процессоре смешать сок лайма, имбирь, чеснок, соевый соус и жгучий перец. Добавить 1 столовую ложку воды и снова смешать.

В кастрюлю положить рыбное филе, сверху — овощную смесь. Поверх пюре насыпать нарезанный лук-шалот. Накрыть крышкой и готовить 12–15 минут.

Стейки из пеленгаса под томатным соусом

4 стейка из пеленгаса, 400 г нарезанных помидоров, 1 ст. ложка мелко рубленного белого репчатого лука, 1 перец чили, 1 зубок чеснока, ½ ч. ложки соли, сахар (по желанию).

В блендере или пищевом процессоре смешать до консистенции пюре помидоры, перец чили, чеснок. Соус должен быть довольно густым. Затем переложить в другую посуду и смешать с луком и солью. (Если соус будет слишком острым, добавить пару щепоток сахара.) Оставить на 30 минут при комнатной температуре или накрыть и поставить в холодильник на 3 часа.

Установить скороварку. Положить в нее рыбу, накрыть крышкой и варить в течение 10–15 минут.

Разложить стейки по четырем тарелкам. Еще раз перемешать соус и полить каждый кусочек рыбы двумя столовыми ложками соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Палтус с огуречным соусом

4 стейка из палтуса, ½ стакана очищенных и натертых огурцов, ½ стакана нежирного йогурта, ½ стакана майонеза, 1 ч. ложка оливкового масла, 2½ ст. ложки руб-

леного свежего укропа, 1 зубок чеснока, соль и молотый перец.

Положить натертый огурец на чистое кухонное полотенце, завернуть и отжать лишнюю жидкость. В маленькой посуде соединить йогурт, майонез, огурец и укроп. Посолить и поперчить по вкусу. Накрыть огуречный соус и поставить в холодильник.

Натереть рыбу с обеих сторон маслом и чесноком. Установить скороварку. Положить в нее лосося. Накрыть крышкой и варить 10–15 минут. Выложить палтуса на тарелку. Когда немного остынет, снять с него кожу и удалить хребет. Немного посолить и поперчить рыбу. Накрыть и охладить в холодильнике. Подать с огуречным соусом.

Окунь под острым соусом

4 рыбных филе, 1½ ч. ложки молотого тмина, ¼ стакана оливкового масла, ¼ стакана мелко рубленной петрушки, 1 зубок чеснока, ¼ ч. ложки соли, ⅛ ч. ложки свежемолотого перца, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка красного винного уксуса.

В пищевом процессоре соединить петрушку, чеснок, лимонный сок, уксус, тмин, оливковое масло, соль и перец. Взбивать, пока зелень полностью не измельчится. Выложить соус в соусницу. Если готовите заранее, накрыть и поставить на ночь в холодильник.

Установить скороварку. Положить в нее рыбное филе. Накрыть крышкой и варить 12–15 минут. Затем немного посолить рыбу. Подать с соусом.

Окунь с лимонным соком

4 рыбных филе, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, ¼ ч. ложки размолотого красного жгучего перца, 6 средних грибов, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 лука-шалота, соль и свежемолотый черный перец.

Натереть рыбное филе чесноком со всех сторон. Положить на тарелку. В скороварку установить паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбу, а поверх рыбы — дольки грибов и лук. Накрыть крышкой и варить 12–15 минут.

В маленькой миске смешать соевый соус, уксус, лимонный сок, красный перец и масло. Когда рыба, грибы и лук будут готовы, переложить их на блюдо. Немного посолить и поперчить. Полить сверху соевым соусом и подать.

Рагу из красной рыбы

3 моркови средней величины, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, 150 г красной рыбы (лучше семги), соль, черный перец и хмели-сунели по вкусу.

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в скороварку и варить 10–15 минут. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

Камбала с шампиньонами

800 г камбалы, 250 г грибов, 1 лимон, небольшой пучок петрушки, 2 зубка чеснока, соль и перец.

Измельчить чеснок и петрушку. Промыть и нарезать шампиньоны, сбрызнуть их соком лимона. Выложить на каждый алюминиевый лист четверть массы грибов. Присыпать их смесью чеснока и петрушки, посолить и поперчить. Уложить на грибы куски филе камбалы, сбрызнуть их соком лимона, присыпать остатками смеси чеснока с петрушкой. Посолить и поперчить. Завернуть фольгу и поместить формочки в чашу для варки. Накрыть крышкой и готовить в течение 30 минут.

Филе семги с каперсами

4 рыбных филе, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка бальзамического уксуса, 2 зубка чеснока, 2 ч. ложки каперсов, 2 ч. ложки оливкового масла, соль и молотый перец, 1 средняя луковица фенхеля с несколькими листиками.

Положить рыбное филе в стеклянную форму для пирога, предварительно натерев его со всех сторон чесноком и оливковым маслом. Оставить на 20 минут. Обрезать фенхель и удалить утолщенные стебли. Оставить несколько листьев для украшения. Нарезать луковицу фенхеля вдоль на полоски.

Установить скороварку. Положить в нее нарезанный фенхель, сверху уложить рыбу. Накрыть крышкой и варить в течение 12–15 минут.

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло. Добавить уксус и каперсы и через 1 минуту снять с огня. Выложить рыбу и фенхель на тарелку. Посолить, поперчить, полить растопленным маслом. Выложить ложкой каперсы и украсить листьями фенхеля.

Кефаль с имбирем

1 целая кефаль, 2 пера зеленого лука, 1 ст. ложка свежего тертого корня имбиря, 125 мл винного уксуса, 125 мл соевого соуса, 3 ст. ложки сахара, немного соуса чили, 125 мл рыбного бульона, 1 зеленый стручок сладкого перца, 1 помидор, соль, перец.

Промыть рыбу внутри, протереть бумажными полотенцами. Сделать три диагональных надреза снаружи с каждой стороны, приправить солью и перцем внутри и снаружи.

Положить рыбу в скороварку и посыпать нарезанным зеленым луком и тертым имбирем. Накрыть и готовить в течение 10 минут до готовности.

Тем временем соединить в кастрюле винный уксус, соевый соус, сахар, соус чили, рыбный бульон, перец и помидор, довести до кипения, постоянно помешивая. Готовить соус на большом огне, пока не уварится и не загустеет. Достать рыбу из скороварки, переложить на подогретое блюдо. Полить соусом, украсить дольками помидора и подать.

Кефаль с говядиной и шампиньонами

1 кг кефали, 50 г говядины, несколько шампиньонов, 50 г омежника, 1 ст. ложка столового уксуса, 1 ст. ложка кунжутного масла, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка нарубленного зеленого лука, 2 зубка чеснока, 1 ч. ложка имбиря, щепотка кунжута с солью, на кончике ножа молотый черный перец, немного тонко нарезанного красного перца и яичных блинов.

Кефаль нарезать крупными кусками длиной 5 см, а говядину — мелкими кусочками или пропустить через мясорубку. Омежник нарезать кусочками по 4 см, грибы — соломкой.

Приготовить приправу из соевого соуса, кунжутного масла, мелко нарезанного зеленого лука, толченого чеснока, имбиря, поджаренного с солью кунжута, черного молотого перца и столового уксуса.

Крупные куски кефали перемешать с острой приправой и дать потомиться. Через некоторое время добавить в замаринованную кефаль говядину, грибы, омежник и хорошо перемешать. Сверху посыпать тонко нарезанным красным перцем и поставить в скороварку.

Яйца взбить и испечь тонкие блины, которые потом мелко нарезать. Когда кефаль будет готова, переложить ее в глубокую посуду и посыпать сверху мелко нарезанными яичными блинами.

Кукурузные лепешки, фаршированные рыбой

8 небольших кукурузных лепешек, 150–200 г рыбного филе, 1 головка репчатого лука, 1 кусок хлебного мякиша, 1 ст. ложка молока, 1 яичный желток, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, 4 зубка чеснока, 50 г черных маслин без косточек.

Для маринада: ½ пакетика сухого бульона быстрого растворения для варки рыбы, 2 стакана сухого белого вина, 2 стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 морковь, 60 г сливочного масла, соль, перец.

Промариновать кукурузные лепешки в течение 1 часа в бульоне, в который добавить белое вино, воду, растительное масло и очищенную тертую морковь.

Нарезать крупными кусками рыбное филе. Добавить к нему нарезанный репчатый лук, большой кусок хлебного мякиша, замоченный в молоке и отжатый вручную, два измельченных зубка чеснока, петрушку, яичный желток, соль, перец. Хорошо перемешать всю массу.

Отжать лепешки от влаги. Разложить начинку сверху лепешек. Свернуть их в форме рулетов и закрепить деревянными зубочистками. Разогреть в кастрюле сливочное масло. Обжарить фаршированные лепешки со всех сторон до золотистой корочки. Затем налить маринад, добавить разрезанные пополам маслины, два неочищенных от кожицы зубка чеснока, соль и перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 15 минут.

Подать готовое блюдо вместе с чесночным соусом и гренками, натертыми чесноком.

Фаршированные рыбные рулеты

4 куска филе карпа весом 150 г каждый, 75 г сливочного масла; 800 г картофеля.
Для фарша: 2 вареных яйца, 50 г хлебного мякиша, ½ стакана молока, петрушка, ½ лимона, соль, перец.

Вымочить хлебный мякиш в течение нескольких минут в теплом молоке. Пропустить вареные яйца через мясорубку, соединить с отжатым от молока хлебным мякишем, посолить и поперчить. Массу перемешать. Отбить куски филе. Посолить и поперчить их. Намазать на них фарш. Свернуть в форме рулетов. Закрепить швы деревянными зубочистками или толстой нитью. Разложить рулеты на мелкой тарелке. Сбрызнуть лимонным соком. Герметично закрыть листом фольги. Поставить тарелку в сотейник для паровой варки. На дно кастрюли положить картофель, нарезанный на ровные крупные дольки, налить 6 стаканов воды и все посолить. Поставить сотейник для паровой варки с фаршированными рулетами в кастрюлю на своей подставке. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на медленном огне в течение 5 минут.

Рыбные рулеты подать на стол с подсушенным горячим картофелем, политым топленым маслом и посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

Креветки по-восточному

500–600 г креветок среднего размера, 2 ст. ложки свежего лимонного сока, 2 зубка чеснока, 1 ч. ложка оливкового масла, ½ ч. ложки сушеного орегано, 1 спелая дыня, ¼ ч. ложки молотого перца.

В посуде среднего размера смешать лимонный сок, чеснок, орегано и перец. Добавить креветки и перемешать. Оставить на 20 минут. Установить скороварку. Положить в нее креветки и залить их сверху маринадом (смешать лимонный сок, оливковое масло с чесноком, перцем и орегано). Накрыть крышкой и варить в течение 10–15 минут. Выложить креветки в сервировочную посуду, смешать с маслом и поставить в холодильник

примерно на 1 час. Перед подачей поставить креветки в центр большого блюда и обложить кусочками дыни. Подать с деревянными шпажками.

Креветки по-итальянски

500–600 г больших очищенных креветок, 5 ст. ложек свежего сока лайма, 3 ст. ложки коричневого сахара, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки рисового уксуса без специй, 1 измельченный сладкий перец, 2 ст. ложки оливкового масла, ½ ч. ложки семян тмина, 2 ст. ложки соуса чили, ¼ ч. ложки молотого черного перца, 2 ч. ложки молотого имбиря, 1 рубленый лук-шалот.

Соединить чеснок, две столовые ложки сока лайма, тмин и черный перец. Добавить креветки и перемешать. Оставить при комнатной температуре на 20 минут. Установить скороварку. Уложить креветки и варить в течение 10–15 минут. Переложить креветки в сервировочный салатник, накрыть и поставить охлаждаться в холодильнике примерно на 1 час.

В блендере или пищевом процессоре смешать до консистенции пюре оставшиеся три столовые ложки сока лайма с коричневым сахаром, соевым соусом, уксусом, маслом, соусом чили, имбирем, луком-шалотом. Переложить в соусницу и подать к холодным креветкам.

Креветки по-французски

500 г очищенных креветок, 1 головка репчатого лука, 4 зубка чеснока, 1 большой красный стручок сладкого перца, 1½ ч. ложки сушеного орегано, 1 ст. ложка мелко рубленной петрушки, 3 ст. ложки оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец.

Выложить креветки в стеклянную форму для выпечки. Натереть чесноком и орегано со всех сторон. Добавить две столовые ложки оливкового масла и перемешать. Накрыть и поставить в холодильник на 30 минут или 1 час.

Установить скороварку. Положить в нее лук и сладкий перец. На овощи выложить слоем креветки вместе с маринадом. Накрыть крышкой и варить в течение 10–15 минут. Переложить креветки с овощами в сервировочную посуду. Перемешать с ос-

тавшимся оливковым маслом и петрушкой. Посолить и поперчить по вкусу.

Креветки по-черноморски

500 г креветок, 1 ч. ложка горчицы, ½ ч. ложки томатного соуса, 3 ст. ложки майонеза, молотый перец, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 стакана мелко нарезанной свежей зелени, несколько перышек зеленого лука, приправа по вкусу, листья салата для украшения.

Установить скороварку. Положить в нее креветки. Накрыть крышкой и варить в течение 10–15 минут. Откинуть креветки на дуршлаг и охладить под струей холодной воды. Затем выложить на бумажное полотенце и дать просохнуть. Переложить креветки в миску, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Осторожно взбить майонез, томатный соус, горчицу, свежую зелень, лимонный сок и зеленый лук, добавить по желанию приправу. На блюдо положить листья салата, сверху выложить креветки и полить соусом.

Креветки по-американски

1,25 кг креветок среднего размера, 1 ч. ложка белого хрена, ½ ч. ложки соевого соуса, 1 стакан майонеза, молотый перец, ¾ стакана соуса чили, 4 стакана нарезанного салата-латука, ½ стакана мелко нарезанного сельдерея, 1 ст. ложка острой приправы из маринованных овощей, 1 ч. ложка лимонного сока, сваренные вкрутую яйца и маленькие помидоры для гарнира.

Установить скороварку. Положить в нее креветки. Накрыть крышкой и варить в течение 10–15 минут. Откинуть креветки на дуршлаг и охладить под струей холодной воды. Затем выложить на бумажное полотенце и дать просохнуть. Переложить креветки в миску, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Осторожно взбить майонез, соус чили, сельдерей, хрен, маринованные овощи, лимонный сок и соевый соус. Поперчить по вкусу.

Разложить салат-латук по четырем тарелкам. Положить сверху креветки, полить соусом и украсить нарезанными сваренными вкрутую яйцами и маленькими помидорами.

Бананы в фольге

4 банана, 2 ч. ложки ванильного порошка, ½ лимона, 4 ч. ложки сахара.

Очистить бананы. Разрезать каждый банан вдоль на две части. Сбрызнуть их лимонным соком, чтобы они при приготовлении не почернели. Положить на каждый квадратный кусок алюминиевой фольги одну половинку банана, кусочек ванили или ¼ чайной ложки ванильного порошка, 1 чайную ложку сахара и вторую половинку банана. Не сжимая, завернуть все в алюминиевую фольгу, тщательно загнув ее края. Положить пакеты в паровую корзинку. Поместить паровую корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Подать бананы горячими.

Яблоки с финиками

3 кислых яблока, 6 фиников, 3 ч. ложки сахарного песка, ½ ч. ложки корицы.

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину. Из фиников извлечь косточки и положить в середину каждой из половинок яблок. Сверху посыпать сахаром и корицей. Готовить в скороварке 15–20 минут (пока яблоки не станут мягкими).

Инжир в красном вине

1¾ стакана сухого красного вина, 1 палочка корицы, ¼ стакана лимонного сока, 12 шт. спелого свежего инжира, ¾ стакана сахара, взбитые сливки (по желанию).

Влить 1½ стакана воды в резервуар. Установить чашу для варки риса. Влить в нее вино, лимонный сок, добавить сахар и палочку корицы. Мешать, пока сахар не растворится. Положить инжир в смесь. Рисовую чашу с содержимым поместить в корзину. Накрыть крышкой и варить 18–25 минут, пока инжир не станет мягким, но сохранит форму. Переложить инжир в сервировочную посуду, удалить палочку корицы.

Винный соус перелить в соусник и довести до кипения на среднем огне. Прокипятить, быстро перемешивая, пока немного не загустеет и его объем не сократится до 1 стакана. Полить инжир сиропом. Накрыть и поставить в холодильник. Подать в холодном виде, можно со взбитыми сливками.

Персики с клубничным соусом

4 больших спелых персика, ½ ч. ложки экстракта ванили, 1 упаковка замороженной клубники, ½ стакана сухого белого вина, ½ стакана апельсинового сока, шоколадный соус, ¾ стакана сахара, ванильное мороженое.

Персики разрезать вдоль, удалить косточку. Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон, чашу. Положить в нее персики срезом вверх, накрыть крышкой и варить 8–10 минут, пока фрукты не станут мягкими. Затем выложить персики в миску. Пока персики готовятся, смешать в маленькой неокисляющейся посуде вино, апельсиновый сок, сахар и ½ стакана воды. Довести смесь до кипения на среднем огне, помешивая, до растворения сахара, примерно в течение 45 секунд. Снять кастрюлю с огня и добавить ваниль. Вылить смесь на теплые персики, накрыть и поставить в холодильник для охлаждения примерно на 2–3 часа, время от времени поливая персики маринадом.

Для приготовления клубничного соуса взбить клубнику до консистенции пюре в блендере или пищевом процессоре. Подогреть смесь в маленькой соуснице на огне или в микроволновке.

Перед подачей разлить соус в 8 маленьких десертных тарелок. Вынуть персики из винного соуса и положить по одной половинке в каждую тарелку срезом вверх. В центр персика положить немного ванильного мороженого и сбрызнуть сверху теплым шоколадным соусом, чтобы получились полоски зигзагом.

Оставшийся маринад можно использовать снова для маринования других фруктов.

Груши с малиновым соусом

4 спелые груши, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана консервированной малины, ¾ стакана сухого белого вина, 1 упаковка замороженной малины, ½ стакана апельсинового сока, 1½ ч. ложки кирша (вишневого ликера).

Груши очистить от кожуры и зерен, разрезать пополам. Малину разморозить.

Влить воду в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и чашу. Положить в нее груши, срезом вниз. Накрыть крышкой и варить 10–12 минут, пока груши не станут мягкими.

Смешать вино, апельсиновый сок и сахар. Мешать, пока сахар не растворится. Вынуть груши из скороварки и положить их в посуду в винную смесь. Оставить охлаждаться примерно на 2 часа. Если готовить заранее, накрыть и поставить в холодильник.

Для соуса подогреть ягоды в маленьком соуснике на среднем огне. В пищевом процессоре взбить малину вместе с подогретыми консервированными ягодами до консистенции пюре, затем добавить кирш, чтобы удалить зернышки. Пропустить малиновое пюре через ситечко. Накрыть и поставить в холодильник до подачи на стол.

Перед подачей положить на десертную тарелку две половинки груши. Добавить 2 столовые ложки винного маринада и сверху — 3 столовые ложки малинового соуса.

Чернослив в красном вине

500 г крупного чернослива, 3 ст. ложки сахарного песка, ½ бутылки красного вина, 2 бутона гвоздики, 1 палочка корицы, 2 кусочка лимонной корки.

Положить все ингредиенты в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Поставить охлаждаться. Поместить чернослив в холодильник до следующего утра.

Подать на десерт вместе с печеньем или после кофе, разложив фрукты в низкие бокалы и залив их винным компотом. Приготовленный таким образом чернослив может некоторое время храниться в холодильнике.

Яблочный пирог

250 г дрожжевого теста, 300 г яблок, 70 г слив, 50 г сливочного масла, ½ стакана рома, 50 г сухарей, 100 г сахара, 50 г изюма, 30 г кедровых орехов, щепотка корицы, цедра 1 лимона.

Очистить и тонко нарезать яблоки, затем слегка обжарить до коричневого оттенка в масле. Добавить ром. Охладить и добавить сухари, сахар, изюм, намоченный в теплой воде и отжатый, кедровые орешки, лимон и корицу, слегка перемешивая. Раскатать тесто в тонкий квадрат. Смазать небольшим количеством растопленного масла, сверху положить яблочную начинку, оставляя немного места на краях. Загнуть края и скатать тесто так, чтобы края соединились. Положить пирог в скороварку.

Бисквитный пудинг

8 бисквитов, 0,5 л молока, 4 яйца, 150 г сахара, 20 г сливочного масла, щепотка соли, 2 ст. ложки рома, 100 г винограда, 100 г засахаренных фруктов.

Приготовить металлическую форму диаметром 18 см для приготовления суфле.

Для заварного крема вскипятить молоко с сахаром и щепоткой соли. Снять молоко с огня, добавить в него размешанные яйца и ром.

Смазать всю поверхность металлической формы сливочным маслом. Покрошить туда бисквиты. Положить на них изюм и кусочки засахаренных фруктов. Сделать несколько таких слоев и заполнить форму доверху. Затем залить ее горячим заварным кремом. Пока крем пропитывает пудинг, уплотнить его ложкой. Оставить доходить на 10 минут. Поставить форму в паровую корзину. Закрыть форму алюминиевой фольгой. Загнуть фольгу и закрепить ее резинкой. Поместить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Пасхальный пудинг

8 бисквитов, 0,5 л молока, 4 ст. ложки сахарного песка, 4 яйца, 20 г сливочного масла, 100 г засахаренных вишен, 2 ст. ложки рома.

Необходимо приготовить металлическую форму для приготовления суфле диаметром 18 см.

Вскипятить молоко с сахарным песком. Вылить его на бисквиты, с тем чтобы они пропитались. Растолочь их в однородную массу. Разбить яйца, размешать их. Измельчить вишни.

Смешать бисквиты, яйца и вишни. Влить в полученную смесь ром. Смазать маслом всю поверхность металлической формы. Вылить в нее приготовленную смесь. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на очень слабом огне. Не вынимая из формы, поставить пудинг охлаждаться.

Карамельный пудинг из засахаренных фруктов

30 г муки, 30 г сливочного масла, 0,5 л молока, 80 г сахарной пудры, 2 яйца, 100 г любых засахаренных фруктов, 1 ликерная рюмка рома.
Для карамели: 8–10 кусочков сахара, 2 ст. ложки воды, несколько капель лимонного сока.

Необходимо приготовить металлическую форму диаметром 18 см (или кастрюлю со съемной ручкой).

Нарезать половину засахаренных фруктов на мелкие кусочки. Замочить их на 1 час в роме. Положить в металлическую форму сахар, добавить две столовые ложки воды и несколько капель лимонного сока. Поставить форму на огонь. Как только сахар начнет темнеть, растереть его, прижимая к стенкам формы.

На слабом огне размешать топленое масло и муку до тех пор, пока не получится мусс. Вылить в нее чашку молока. Довести до кипения. Снять с огня и добавить сахар, засахаренные фрукты, ром и размешанные яйца. Вылить все в металлическую форму. Закрыть ее алюминиевой фольгой и аккуратно загнуть края. Поставить форму в паровую корзинку. Поместить паровую корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть крышку и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Вынуть форму из кастрюли и поставить охлаждаться. Извлечь пудинг из формы и украсить оставшимися засахаренными фруктами.

Пряничный пудинг

250 г пряников, 20 г сливочного масла, 0,25 л молока, 3 яйца, 125 г изюма, 125 г засахаренной апельсиновой

корки, лимонная цедра, 2 ст. ложки сахара, 1 рюмка рома, 1 пакетик ванильного сахара.

Необходимо приготовить металлическую форму для приготовления суфле диаметром 18 см.

Вскипятить молоко с ванильным сахаром. Снять его с огня и влить в него 1 столовую ложку рома и, непрерывно помешивая, размешанные яйца. Смазать всю поверхность формы сливочным маслом. Часть изюма положить на дно формы.

Мелко нарезать пряники. Замочить их в молоке с яйцами. Уложить все послойно в форму. Первый слой — из кусочков пряников, 2-й — из ломтиков апельсиновой корки, 3-й — из изюма, 4-й — из небольшого количества измельченной лимонной цедры. Верхний слой — тоже из пряников. Залить форму оставшимся молоком с размешанными в нем яйцами. Дать пудингу пропитаться. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Поставить форму в паровую корзинку. Поместить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Не вынимая из формы, поставить пудинг охлаждаться.

Перед тем как подать на стол, посыпать пудинг сахаром. Поставив на стол, побрызгать пудинг ромом и поджечь его.

Ванильный крем

0,5 л молока, 4 яйца, 5 ст. ложек или 12 кусочков сахара, 1 пакетик ванильного сахара, щепотка соли.

Необходимо приготовить металлическую форму диаметром 18 см.

Положить в молоко соль и ванильный сахар, вскипятить. Снять молоко с огня и медленно влить взбитые яйца, непрерывно помешивая. Вылить полученную смесь в металлическую форму. Плотно закрыть ее листом алюминиевой фольги, загнуть ее края по периметру формы. Положить сверху тарелку. Поставить форму в паровую корзинку. Поместить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне. Охладить. Подать крем охлажденным, не вынимая из формы.

Ватрушки с карамелью

0,24 л молока, 5 ст. ложек сахара или 12–15 кусочков сахара, щепотка соли, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки жидкой карамели, 4 ватрушки.

Налить в кастрюлю молоко, добавить сахар, соль, ваниль. Вскипятить. Разбить в миску яйца и перемешать их. Непрерывно помешивая, вылить в нее вскипевшее молоко, а затем половину жидкой карамели. Намазать ватрушки изнутри оставшейся карамелью. Заполнить их полученной горячей смесью. Обернуть ватрушки алюминиевой фольгой и положить в паровую корзинку, сверху накрыть их тарелкой. Поместить паровую корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне. Затем открыть кастрюлю и вынуть ватрушки. Поставить на холод. Подать на стол охлажденными.

Мармелад из лимонов

0,5 кг лимонов, 0,5 л воды, 1,25 кг сахара.

Вымыть и обсушить лимоны. Разрезать их на половинки и выжать сок. Вычистить сердцевинки и косточки и завернуть их в марлю. Нарезать кожуру на одинаковые кусочки. Замочить все это в воде, смешанной с лимонным соком, и оставить на ночь.

Затем отжать в кастрюлю-скороварку содержимое марли и добавить все остальное. Плотно закрыть крышку, поставить на огонь. После достижения высокого давления варить 10–15 минут. Дать скороварке медленно остыть. Открыть крышку и добавить сахар. Размешать его до растворения. Снова поставить кастрюлю на огонь, но не накрывать крышкой. Довести до кипения, снять пену и варить, пока мармелад не загустеет.

(Тест на готовность: заранее поставить в морозильное отделение холодильника чистое фарфоровое блюдечко. Капнуть мармелад на охлажденное блюдечко. Если капля расплывается и течет вниз при наклоне блюдечка — значит, варку надо продолжить. Капля готового мармелада на охлажденном блюдце сохраняет форму.)

Разложить готовый мармелад по стерилизованным банкам. Закрыть вощеной или пергаментной бумагой.

Компот из сухофруктов

24 шт. чернослива без косточек, 12 сушеных абрикосов, 100 г изюма, 8 шт. сушеного инжира, 1 ликерная рюмка рома, ½ лимона и ½ апельсина (нарезать кружочками), 1 пакетик ванильного сахара.
Для сиропа: 4 стакана сухого белого вина, 50 г сахара.
Для украшения: несколько фиников, ядрышки незрелых орехов, миндаль.

Налить в кастрюлю вино, положить сахар, довести до кипения и варить в течение 1 минуты, не закрывая кастрюлю крышкой. Затем положить в кастрюлю нарезанные сливы и инжир, абрикосы, изюм, кружочки лимона и апельсина в кожуре, стручок ванили. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Охладить, влить ром. Поставить в холодильник на 2 дня.

Подать компот в бокалах. Украсить его финиками, орехами и миндалем.

Компот из сушеных абрикосов

250 г сушеных абрикосов, 50 г сахара или 2 ст. ложки меда, 1 пакетик ванильного сахара.

Вымыть абрикосы. Дать им стечь. Замочить их в воде на несколько часов. Налить в кастрюлю ½ стакана воды, положить в нее ваниль, сахар и мед, приготовленные абрикосы. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Десертный соус из свежих слив

2 кг свежих слив, 1 стакан сахара.

Из слив вынуть косточки и разрезать их на четвертинки. Влить 2 стакана воды в резервуар. Установить чашу для риса. Положить в нее сливы и сахар, влить 1 стакан воды, перемешать. Накрыть крышкой и варить 25–30 минут, пока сливы не разварятся. Переложить сливы вместе с соком в металлическое сито и протереть, чтобы удалить кожицу. Хорошо перемешать. Накрыть и поставить в холодильник.

Подать в холодном виде, выкладывая на мороженое или выпечку.

Пудинг морковный

320 г моркови, 60 мл молока, 30 г манной крупы, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 20 г сахара, 30 г молотых сухарей, 70 г сметаны.

Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды. На молоке сварить густую манную кашу, положить в нее сахар, масло, яичные желтки, соль и смешать с морковью. На холоде тщательно взбить венчиком яичные белки и осторожно соединить их с подготовленными продуктами. Выложить подготовленные ингредиенты в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне.

Пудинг из формы при подаче вынуть, а пудинг, запеченный на противне или в сотейнике, нарезать, не вынимая. Сметану к пудингу подать отдельно.

Австралийский пудинг

1 стакан риса, 2 стакана воды, 3 ст. ложки изюма, 100 г инжира, 100 г фиников, порошок имбиря на кончике ножа, сахар по желанию, 1 стакан молока, 2 белка, свежие или слегка проваренные фрукты.

Рис отварить в воде в течение 10 минут. Изюм, инжир, финики мелко нарезать, смешать с порошком имбиря и затем с отварным рисом, добавить сахар. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на очень слабом огне. Пудингу дать остыть, ввести взбитые белки, выложить пудинг в миску, которую предварительно сполоснуть холодной водой, поставить на холод.

Перед подачей на стол перевернуть пудинг на тарелку, поверхность его украсить свежими или вареными фруктами.

Ореховый пудинг

150 г грецких орехов, 3 яйца, 250 г белого хлеба, ¾ стакана сахара, 1½ стакана молока, 100 г сливочного масла.

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне. Готовый пудинг из формы выложить на блюдо и подать горячим. Сверху пудинг можно полить ванильным соусом или подать соус отдельно.

Пудинг из творога с орехами

200 г творога, 40 г пшеничных сухарей или 20 г муки, 40 г сахара, 2 яйца, 40 г изюма, 30 г орехов (ядер), 2 г ванилина, 20 г сливочного масла, 60 г сметаны или ягодного варенья.

Яичные желтки тщательно смешать с сахаром и размягченным сливочным маслом, а затем с протертым творогом. После этого в творожную массу, помешивая, добавить просеянную муку или пшеничные толченые сухари, ванилин, соль, очищенный от веточек и промытый в теплой воде изюм и мелко рубленные орехи, а затем взбитые в густую пену яичные белки. Подготовленную массу выложить в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на очень слабом огне.

Равномерная упругость поднявшейся и немного отставшей от краев формы массы служит признаком готовности пудинга.

Готовый пудинг подать горячим со сладким соусом, сметаной или вареньем.

Сметану и соус подать в соуснике или полить пудинг при подаче. Ягодное или фруктовое варенье положить на пудинг или на тарелку рядом с пудингом либо подать его на розетке или в вазочке.

Пудинг из манной крупы

75 г манной крупы, 75 г сахара, 75 г изюма, 0,5 л молока, 1 яйцо, ванилин, 15 г сливочного масла.

Изюм чуть проварить в молоке и при непрерывном помешивании всыпать манную крупу. Довести до кипения. Желтки растереть с сахаром, добавить немного соли. Соединить обе массы. Ввести в нее взбитые белки, снова перемешать. Выложить подготовленную массу в смазанную маслом форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне.

Подать пудинг с соусом из слив или малиновым (вишневым, клубничным) киселем.

Пудинг из ванильных сухарей

150 г ванильных сухарей, 3 яйца, ½ стакана сахара, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 100 г изюма (без косточек).

Залить горячим молоком ванильные сухари. Растереть яичные желтки с сахаром, взбить в густую пену. Изюм промыть, перебрать и просушить. Сухари растереть, добавить в них подготовленные желтки, растопленное масло, изюм, цукаты, тщательно размешать и добавить взбитые белки. Обильно смазать маслом и посыпать сухарями форму. Подготовленной массой заполнить форму до ¾ ее объема так, чтобы осталось место для подъема пудинга. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне.

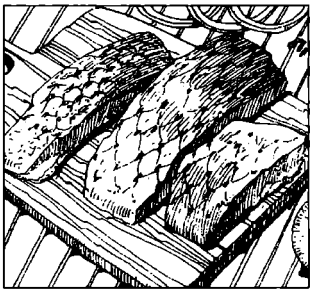
Пудинг готов, если он легко отделяется от стенок посуды. Выложить его на блюдо. Можно залить пудинг фруктовым или ягодным соусом, взбитой с сахаром сметаной. Такой пудинг можно приготовить и из простых сухарей, а для аромата добавить ¼ порошка ванилина.

Черешневый пудинг

600 г темной черешни, 125 г сливочного масла, 125 г сахара, 100 г миндаля, щепотка соли, 150 г сдобных булочек (черствых), 100 мл молока, 4 яйца, 2 ст. ложки вина или ликера.

Вынуть косточки из черешен. Смешать мягкое сливочное масло с сахаром, чтобы получилась однородная масса. Добавить измельченный миндаль и соль. Замочить в теплом молоке сдобные булочки, раздавить их вилкой и смешать с масляно-сахарной смесью. Затем ввести яйца, взбитые вилкой, и черешню. Смазать форму маслом и заполнить ее этой смесью. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне.

Готовый горячий пудинг сбрызнуть вином или ликером. Подать охлажденным.



МУЛЬТИВАРКА — ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА НА КУХНЕ

Такой кухонный прибор, как мультиварка, способен решить многие задачи по готовке вкусных блюд и помочь хозяйке при работе на кухне. Мультиварка ускоряет и упрощает все бытовые процессы, совмещает в себе одновременно функции нескольких приборов.

Мультиварка — универсальный кухонный прибор, совмещающий в себе функции скороварки, пароварки, кашеварки, хлебопечки. С её помощью можно варить на пару, тушить, жарить, выпекать. Пища, приготовленная в мультиварке, сохраняет питательные вещества и витамины. Это обеспечивает технология готовки на пару (как в пароварке). Блюдо готовится без добавления масла и воды — в собственном соку, поэтому исключается возможность появления канцерогенов. Такая пища подходит для диетического и детского меню.

В обычных пароварках пар проходит сквозь отверстия в корзинах и уносит с собой часть влаги и аромат продуктов. В мультиварке это технически невозможно, так как на протяжении всего процесса приготовления крышка герметично примыкает к корпусу. Все соки остаются внутри.

Как работает мультиварка

Мультиварка представляет собой «электронную кастрюлю» со съемной чашей внутри и плотно прикрепляющейся крышкой, которая герметично соединена с корпусом с помощью клапана, препятствующего попаданию воздуха. Съемная чаша предназначена для закладки продуктов. Функционирует прибор благодаря микропроцессору, управление которым осуществляется посредством сенсорного дисплея. Информация о времени, температуре отражается на электронном дисплее.

Процессорное управление в мультиварке

Такое управление предполагает чередование высокого и низкого давления, что называется «щадящим режимом». Кроме того, клапан не позволяет воздуху проникать внутрь прибора. Таким образом, процессор контролирует и создает оптимальные температуру и давление. Исключается возможность возникновения избыточной температуры. Благодаря этому свойству пища не теряет полезных и вкусовых качеств.

Например, обычная кастрюля с крышкой свободно пропускает воздух, а значит, происходит процесс окисления. Пища неизбежно теряет полезные свойства и становится менее питательной.

Кроме того, герметичность устройства не позволяет жидкости кипеть, а следовательно, продукты не подвергаются механическому воздействию кипящей воды и тем самым сохраняют форму. На практике это видно, когда картофель и мясо приходят в готовность одновременно.

Вам нужно лишь заложить продукты в чашу и выставить нужную программу, все остальное мультиварка сделает сама.

Приготовление блюд в мультиварке

Существует множество рецептов для мультиварки. Приготовление не доставит вам никаких хлопот, все делается просто и быстро. Но все же, для максимального достижения вкуса блюд, стоит придерживаться определенных правил:

• Мультиварке требуется некоторое время, чтобы достичь температуры, при которой многие бактерии погибают. Поэтому необходимо хранить все подготовленные к использованию продукты в холодильнике и желательно по отдельности. Охлаждение препятствует образованию бактерий, ваше блюдо получится полезным и не потеряет своих природных витаминов.

• Заполнять мультиварку желательно от ½ до ⅔ объема. Овощи готовятся медленнее мяса, поэтому первыми кладите овощи на дно и по стенкам кастрюли. Затем кладите мясо и залейте содержимое жидкостью — бульоном, водой или нужным вам соусом. Также не рекомендуется открывать часто крышку (если этого не требуется по рецепту), а только чтобы помешать пищу или проверить готовность.

• Перед приготовлением лучше удалять кожу с птицы и срезать жир с мяса. Обжаривание мяса перед закладкой уменьшает жирность, придает натуральный аромат и улучшает форму блюда.

• Корнеплоды — картофель, морковь, репу, лук — лучше нарезать небольшими кусочками и класть на дно кастрюли под мясо для более быстрого приготовления.

• Во время приготовления цвет некоторых продуктов может теряться. Используйте яркие цветовые добавки в конце приготовления — зелень петрушки, лук, помидоры, сметану и др.

Вы сможете приготовить в мультиварке первые блюда, гарниры, запеканки, пловы, каши и т. д. Можете сами импровизировать с составляющими блюд или воспользоваться уже готовыми рецептами.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ

Солянка с капустой

1 луковица, 1–2 шт. моркови, оливки, 3–4 шт. картофеля, капуста (свежая и квашеная), перец, 1–2 ч. ложки томат-пасты.

Лук, морковь нашинковать. Картофель очистить и нарезать соломкой. Капусту свежую нашинковать. Оливки нарезать. Включить мультиварку на режим *выпечка* на 20 минут. В кастрюлю налить чуть масла, положить лук, морковь и жарить примерно 7–8 минут. Чуть погодя добавить картофель, потом нашинкованную капусту и квашеную капусту, томатную пасту и жарить до окончания режима. Затем налить необходимое количество воды, положить оливки, посолить, по вкусу, поперчить. Включить режим *тушение* на 1 час.

Рыбная солянка

Рыба красная (любая, свежая или соленая), 2 шт. картофеля, 1 морковь, 2 луковицы, 2 помидора (можно замороженных), 1–2 соленых огурца, оливки, сметана, зелень.

Овощи почистить и порезать соломкой. Рыбу нарезать кусочками. Включить режим *выпечка* в мультиварке на 20 минут. В кастрюлю налить чуть масла, положить лук, морковь, помидоры — жарить 10 минут. Затем добавить огурцы, готовить оставшиеся 10 минут.

Затем в кастрюлю положить картофель, рыбу, налить воды, посолить, поперчить и включить режим *тушение* на 1 час. За 10 минут до окончания положить оливки и по вкусу рассол из-под оливок. Оставить на *подогреве* на 10–15 минут.

Подавать со сметаной и порезанной зеленью.

Солянка необычная

2 языка, сердце, 1 луковица, 1 морковь, колбаса, капуста, 2 помидора, оливки, сметана, лимон, зелень.

Поставить вариться 2 языка и сердце на режим *тушение* на 5 часов. Процедить бульон, почистить языки.

Включить мультиварку на режим *выпечка* и постепенно оставшиеся ингредиенты чистить, резать на кусочки и забрасывать: 1 крупную луковицу, 1 натертую морковь, языки, сердце, порезанную колбасу (чем больше сортов — тем вкуснее). Все это постепенно обжаривается.

Затем добавить нашинкованную капусту, 2 нарезанных помидора без шкурки, бульон и переключить мультиварку в режим *тушение* на 1 час. За 5 минут до окончания добавить оливки.

Подавать со сметаной, ломтиком лимона и зеленью.

Борщ

1 луковица, 1 морковь, ¼ головки капусты, 1–2 шт. свеклы, ½ ст. ложки сушеного сельдерея, 1 ст. ложка томатной пасты, сок ½ лимона, соль, сахар, специи по вкусу.

Лук нарезать кольцами, картофель кубиками, капусту нашинковать, свеклу порезать на части. Заложить в мультиварку лук, морковь, картофель, капусту, сельдерей, соль, специи, залить водой. Вставить корзинку для варки на пару, положить в нее нарезанную свеклу. Включить режим *тушение* на 1 час. Открыть кастрюлю: корзинку вынуть, мультиварку закрыть (она стоит в режиме *подогрев*). Через 2–3 минуты, когда свекла немного остынет, натереть на крупной терке (можно порезать мелкими брусочками), смешать с лимонным соком и томатной пастой, положить все это в мультиварку, перемешать.

Нарезать зелень, выдавить чеснок, положить их в мультиварку. Скорректировать соль и сахар по вкусу и довести до кипения.

Борщ с беконом

1 морковь, 250 г капусты, несколько кусочков бекона, 4 картофелины, 1 небольшая свекла, 1 ст. ложка томатной пасты, специи по вкусу.

Морковь помыть, очистить, потереть на крупной терке. Морковь и бекон обжарить, добавив немного растительного масла, 5 минут (режим *жарка*, овощи). Капусту нашинковать. Картофель помыть, очистить и нарезать брусочками. Выложить в чашу, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, травы. Влить воду. Свеклу очистить, порезать кусочками, выложить в чашу пароварки. Установить пароварку над чашей с супом. Включить режим *суп* на 1 час. Вынуть пароварку. Свеклу натереть на крупной терке.

Выложить свеклу в суп, добавить томат-пасту. Снова поставить режим *суп*, довести до кипения и варить 5 минут.

Щи из квашеной капусты

800 г филе бедра индейки, 600 г квашеной кислой капусты, 5–6 шт. средних картофелин, 2 ст. ложки томатной пасты, 2–3 ст. ложки сахара (в зависимости от того, насколько кислая капуста), приправа для супа, соль.

Положить капусту в кастрюлю мультиварки, добавить ½ мультистакана воды. Поставить на режим *тушение* на 1,5 часа. Порезать мясо на порционные куски. Картофель почистить. Капусту выложить из кастрюли, кастрюлю помыть, вытереть насухо. Положить в кастрюлю мясо и картофель, залить водой (в половину мультикастрюли) и поставить на режим *тушение* на 1 час. Через час картофель достать и в отдельной посуде растолочь с помощью толкушки, потом снова добавить в мультикастрюлю. Далее в кастрюлю добавить капусту, приправы, томатную пасту, перец, зелень. Поставить на режим *тушение* еще на 1 час. Желательно после истечения заданного времени потомить щи в режиме *подогрев* около получаса.

Рассольник

1 стакан перловой крупы, 3–4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, огурцы соленые или маринованные, 0,5 кг мяса, соль по вкусу.

Налить в мультиварку горячую кипяченую воду, положить мясо, посолить и поставить режим *тушение* на 1 час. Пока мясо варится, перловку замочить в воде. Обжарить лук и морковь (лучше на сковороде). Когда мясо будет готово, положить в мультиварку обжарку, перловку, картошку, огурцы и поставить режим *тушение* на 1 час.

Рассольник с тушенкой

2 картофелины, 1 морковка, ½ луковицы, 1 ч. ложка сушеной петрушки, 3 ст. ложки тушенки, ⅓ мерного стаканчика риса, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 соленых огурца, соль, перец.

Очистить и нарезать картофель и морковь кубиками. Мелко нарезать луковицу. Включить мультиварку в режиме *выпечка*, добавить масло и заложить овощи. Обжаривать овощи около 20–25 минут. За это время картофель почти приготовится.

Добавить рис, петрушку, все хорошо перемешать. Закрыть крышку. Нарезать огурцы и добавить в мультиварку.

Добавить тушенку, посолить немного, добавить перец. Все снова перемешать.

Влить полстакана огуречного рассола и 1 литр воды (можно чуть больше).

Готовить в режиме *выпечка* около 40 минут.

Суп-лапша

400 г куриного мяса, 1 головка лука, 80 г яичной лапши, 1,3 л воды, зелень, соль, перец.

Обжарить на *выпечке* лук и морковь до прозрачности минут 10. Затем положить мясо и обжаривать до сигнала, не забыв его в середине промежутка времени перевернуть. Мультиварку выключить. Всыпать лапшу, посолить, добавить специи и включить режим *тушение* на 1 час. После готовности дать супу настояться и подавать, посыпав зеленью.

Куриный суп

5 куриных ножек, 2–4 картофелины, 1 морковь, специи (перец, овощная смесь), 40 мл растительного масла, зеленый лук.

Налить масло. Включить режим *тушение*. Положить морковь, лук. Закрыть крышку. Через 3–4 минуты перемешать. Налить воду (лучше горячую). Положить куриные ножки, закрыть крышку. Режим *варка на пару* 15–20 минут. Добавить картошку. Посолить, добавить специи. Перемешать, закрыть крышку. Режим *варка на пару* 10 минут. Режим *тушение* 10 минут. Перед подачей на стол желательно посыпать мелко порезанным зеленым луком.

Фасолевый суп с мясом

1 головка лука, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты или кетчупа, 500 г картофеля, растительное масло, консервированная фасоль, 200 г мяса.

Включить программу *выпечка*, налить растительное масло, прогреть 5 минут. Затем обжарить лук до прозрачности, натереть морковь, обжаривать 5 минут, затем положить мясо, нарезанное кубиками, и продолжать обжарку. Добавить 1 ст. ложку томатной пасты, заранее очищенный картофель, перемешать и обжаривать до окончания программы. Вылить содержимое банки консервированной фасоли (вместе с жидкостью) и долить до желаемой густоты. Добавить лавровый лист, красный острый перец, паприку, сухой базилик или кориандр и перевести на режим *тушение* на 30 минут. По окончании программы добавить измельченный зелень петрушки. Дать немного настояться.

Шурпа

500–600 г баранины, 7 шт. мелкого картофеля, 2 помидора, ½ болгарского перца, 1 большая луковица, 2 моркови, специи (зира и базилик), соль и перец по вкусу.

Баранину нарезать большими кусочками и обжарить на сковороде с двух сторон до румяной корочки и без масла. Затем положить мясо в кастрюльку мультиварки, залить кипятком и поставить на тушение на 2 часа. Почистить картофель, морковь, лук.

Лук порезать полукольцами, морковь — крупными брусочками. Все обжарить на сковороде и добавить к мясу. Порезанные картофель, помидоры (на 8 частей) и перец соломкой добавить в бульон. В ступке растолочь примерно 1 ст. ложку зиры

и базилика и тоже бросить в бульон. Посолить, поперчить, поставить еще раз на *тушение* на 1 час.

Шотландский овсяный суп

1 ст. ложка рапсового масла, 1 средняя морковь (тонко нарезанная), 1 лук-порей (белая часть, нарезанный), 1 средний лук (нарезанный), ½ небольшой капусты (нашинковать), 1 банка консервированных томатов с заливкой (425 г), 4 стакана овощного бульона, ½ чашки овсяных хлопьев (крупных), 1 ч. ложка сушеного тмина, ½ ч. ложки сахара, 1 лавровый лист.

В широком сотейнике разогреть при средней температуре масло, положить морковь, лук-порей, репчатый лук, перемешать. Прикрыть крышкой и, не снижая температуру, тушить, пока овощи не выделят сок, около 10 минут. Добавить капусту и тушить под крышкой еще 8–10 минут. Добавить помидоры, бульон, овсянку, тмин, сахар, лавровый лист, соль и перец по вкусу. Варить, не прикрывая крышкой, около 30 минут, до готовности овсянки и капусты. Вынуть лавровый лист. Суп хранится в холодильнике 3–4 дня. Разогревая, можно разбавить небольшим количеством бульона.

В мультиварке суп готовят в режиме *тушение* 1 час 30 минут (сначала овощи тушат без воды 20 минут). Крышку закрыть.

Грибной суп

250 г грибов, (можно замороженные), 1 морковь, 1 луковица, 3 картофелины, соль.

Грибы отварить, луковицу мелко нарезать, морковь натереть. Включить мультиварку в режим *выпечка* и на очень небольшом количестве масла обжарить лук и морковь. Затем перевести мультиварку в режим *тушение*, добавить мелко нарезанные грибы. Залить водой и добавить нарезанный картофель. Посолить. Варить 1 час.

Диетический суп

По 200 г капусты цветной, брюссельской, кольраби, 300 г куриного филе, 1 морковь, 1 цуккини, зеленый горошек, помидоры, шпинат.

Залить все ингредиенты 500 мл воды, посолить. Сверху поставить чашу для варки на пару, положить в нее кусок куриного подсоленного филе. Включить режим *варка на пару* на 25 минут.

По окончании овощи откинуть на дуршлаг, положить в блендер и измельчить в пюре. Добавить отвар. Густота супа — по вкусу. Добавить сметану или сливки, перемешать.

Отварное куриное филе порезать кусочками. При подаче в тарелку в суп положить курицу, посыпать порезанной зеленью.

Щи из квашеной капусты

1 кг мяса, картофель, 1 морковь, 1 лук-порей, 0,5 кг квашеной капусты, шпинат (замороженный), соль, перец черный молотый, сметана по вкусу.

Морковь, картофель очистить и нарезать. В кастрюлю мультиварки положить кусок телятины (говядины), квашеную капусту, морковь, картофель и варить в режиме *тушение* 1,5 часа.

За 10 минут до готовности вынуть мясо, порезать его, положить обратно. Вместе с мясом добавить порезанный на колечки лук-порей, горстку замороженного шпината, посолить, поперчить.

Щи подавать со сметаной.

Суп куриный с чечевицей

0,5 кг куриного филе, 1 луковица, 2 помидора, 1 морковь, 3 картофелины, ½ стакана красной чечевицы.

Куриное филе порезать на кусочки, лук очистить и порезать кубиками, томаты порезать кусочками, морковь натереть на терке.

В мультиварку налить немного масла, положить мясо, овощи и в режиме *выпечка* жарить 15 минут.

За это время очистить и порезать кубиками картофель. К мясу добавить картофель, красную чечевицу, налить воды, посолить, поперчить и включить режим *тушение* на 1 час.

Суп с чечевицей

2 картофелины, 1 стаканчик чечевицы, ½ луковицы, 1 морковь, 2 бульонных кубика, 2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа.

Мелко нарезать лук. Картошку и морковку очистить и нарезать кубиками.

На растительном масле в режиме *выпечка* обжаривать лук с морковкой около 10 минут.

Раскрошить бульонные кубики, все хорошо смешать до однородности деревянной лопаточкой. Добавить картошку, чечевицу, положить лавровый лист. Влить примерно 1 л воды.

Поставить режим *тушение*, готовить около 1 часа.

Гречневый суп

1 луковица, 1 морковь, 1 мерный стаканчик гречки, 2 картофелины, 2 лавровых листа, 1,5 л воды, соль, перец, 2 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сушеной петрушки.

Нарезать мелко луковицу и морковь, включить мультиварку. На растительном масле в режиме *выпечка* обжарить лук и морковь. Жарить около 10 минут.

Нарезать картошку кубиками. К луку и моркови добавить гречку, все перемешать. Обжарить 5 минут все вместе. Добавить картошку. Закрыть крышкой и обжаривать 10 минут.

Выключить режим выпечка. Все посолить, добавить перец, сушеную петрушку и лавровый лист. Влить воду или, если есть, бульон. Включить режим *тушение* и готовить около 1 часа.

Суп-чили из фасоли

2 стакана сухой фасоли или 2 банки консервированной, 1 луковица, 500 г фарша, 2 ч. ложки пряной соли (или обычной по вкусу), 1 ч. ложка зиры, 2 помидора, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 болгарский перец, 1 острый перчик чили (по желанию), 2 зубчика чеснока, зелень (кинза, петрушка), сметана.

Фасоль замочить на ночь (прямо в мультиварочной кастрюльке). Утром слить, залить водой почти до верха и варить 2 часа в режиме *тушение*.

Лук обжарить на сковороде, добавить фарш, хорошо посолить, поперчить, добавить кумин (по желанию) и подрумянить фарш (8 минут). Помидоры ошпарить, снять кожицу (не обязательно), нарезать. Добавить в фарш вместе с томатной пастой и потушить 1 минуту.

Фасоль слить, выложить в кастрюльку весь фарш, нарезанный перчик, чеснок, зелень и оставить в режиме подогрева на час. Подавать со сметаной и лавашом.

Если хотите сделать блюдо поострее, замените 1 помидор на ½ стакана аджики, добавьте еще перчик чили или молотый красный перец по вкусу.

Фасолевый суп

1 луковица, 1 морковка, 1 ст. ложка томатной пасты или кетчупа, 500 г картофеля, банка консервированной фасоли, растительное масло, лавровый лист, специи, кинза, чеснок.

Включить программу *выпечка*, налить растительное масло, прогреть 5 минут. Затем положить лук, обжарить до прозрачности. Натереть на терке морковь, добавить к луку еще на 5 минут. Добавить 1 ст. ложку томатной пасты.

Добавить заранее очищенный и нарезанный картофель, перемешать и обжарить до окончания программы. Вылить содержимое банки консервированной фасоли (вместе с жидкостью, если фасоль красная, она придаст цвет) и долить до желаемой густоты. Положить лавровый лист, красный острый перец, паприку, сухой базилик или кориандр и перевести на режим *тушение* на 30 минут.

По окончании программы добавить измельченный чеснок и свежую кинзу. Дать немного настояться.

Суп из рыбных консервов с гречкой

1 банка сайры, 1 помидор, 1 луковица, ⅓ стакана гречки, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 кубика куриного бульона, 2 картофелины, 2 ст. ложки растительного масла.

Нарезать мелко лук, картофель и помидор. Влить в мультиварку растительное масло и обжаривать в режиме *выпечка* овощи вместе с сырой гречкой около 15 минут.

Бульон заварить кипятком (1 л). Добавить туда же томатную пасту. Влить бульон в мультиварку.

Открыть банку с рыбой, вынуть кости. Добавить рыбу в бульон. Включить мультиварку в режим *тушение*. Готовить около 40 минут.

Суп гороховый

1 стакан гороха, 200 г мяса, 80 г бекона, 1 морковка, ½ луковицы, 2 кубика бульона, 1–2 картофелины, 2 лавровых листа.

Горох замочить на ночь. Нарезать небольшими кубиками мясо. Нарезать лук и бекон. Морковь нарезать кубиками. Нарезать картофель. Картофель можно и не добавлять.

Добавить в мультиварку бекон и лук, обжарить в режиме *выпечка* 10 минут, чтобы вытопился жир. Добавить мясо, горох. Раскрошить бульонные кубики, хорошо перемешать. Добавить морковь, картофель, лавровый лист. Влить воды, чтобы уровень воды был на 3 см выше гороха с мясом и овощами.

Поставить в режим *тушение* на 2 часа.

Куриный бульон в мультиварке

3 л воды, много куриных костей с мясом, луковица, морковь, букет гарни (петрушка, тимьян, стебель сельдерея, лавровый лист), чеснок, душистый перец.

Все ингредиенты поместить в мультиварку.

Режим *тушение* 4 часа.

Говяжий бульон

3 л воды, говяжьи кости с мясом, луковица, морковь, букет гарни, чеснок, душистый перец.

Все ингредиенты поместить в мультиварку.

Режим *тушение* 6 часов.

Овощной бульон

3 л воды, луковица, стебель сельдерея, морковь, 3 зубчика мелко порезанного чеснока, букет гарни, 3–4 см пастернака (корень петрушки), 2 см имбиря (если любите), тонко порезанного.

Бульон будет очень вкусным, если, прежде чем залить овощи водой, немного их «выпечь».

Налить в кастрюльку мультиварки немного растительного масла, положить овощи, выставить режим *выпечка* на 20 минут (через 10 минут помешать лопаткой).

Можно варьировать виды и количество овощей по своему вкусу. Режим *тушение* 60 минут.

Рыбный бульон

3 л воды (можно 2 л воды и 1 л белого сухого вина), 2 кг рыбных скелетов (из головы удалите жабры и хорошо промойте), луковица, букет гарни, стебель порея, душистый перец.

Все ингредиенты поместить в мультиварку.
Режим *тушение* 60 минут.

ВТОРЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ

Тушенка домашняя

2 кг мяса, веточка майорана, 2–3 лавровых листа, соль по вкусу (1½ ст. ложки), перец черный горошком (можно несколько видов перца).

Курица (можно взять окорочка), свинина, говядина — любое мясо на ваш выбор. Можно сочетать несколько видов мяса — тоже получится очень вкусно.

Положить в кастрюлю мультиварки: мясо, веточку майорана, лавровые листья, соль, перец черный горошком. Поставить мультиварку в режим *тушения* на 6 часов. Ошпарить банки кипятком, разложить в них горячую тушенку, залить выделившимся при варке соком. Закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

Тушеная картошка с курицей

1 крупный окорочок, 1 морковь, около 10 картофелин (зависит от размера), 100 г сыра, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка майонеза.

Окорочок разрубить на кусочки. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, нарезать пластинками. Картофель очистить, нарезать крупными кусочками. Курицу, морковь, лук и чеснок обжарить в режиме *мясо* 10 минут.

В чашу добавить картофель. Посолить, поперчить, добавить смесь прованских трав. Майонез смешать с водой, чтобы полу-

чилось ½ мультистакана жидкости, вылить в чашу. Сыр потереть на крупной терке. Высыпать в чашу. Поставить в режим *тушение* 50 минут.

Сердце, тушенное с кукурузой и соленым огурцом

Сердце, лук, морковь, кукуруза, соленый огурец.

Сердце обжарить. Обжарить лук с морковью, добавить кукурузу и порезанный огурчик. Все соединить и потушить до готовности сердца в режиме *тушение* (40–50 минут).

Лазанья в мультиварке

1 кг фарша, 2–3 луковицы, 2–3 помидора, 300–400 г сыра, листы лазаньи, соус бешамель.

Взять рукав для запекания, разрезать с одной стороны и уложить в мультиварку. Фарш обжарить с луком, посолить, поперчить, добавить помидоры, чуть потушить. Приготовить соус бешамель.

Уложить все в мультиварку (чтобы листы лазаньи укрывали все дно, поломайте их на кусочки). Укладывать слой листов для лазаньи, слой фарша. Сверху полить соусом и посыпать сыром. Краешки рукава скрепить степлером.

Включить режим *тушение* 1,5 часа, затем — режим *плов*.

Овощное соте

½ кочана капусты, 2–3 шт. перца сладкого разноцветного (красный, желтый, зеленый), 3–4 шт. помидоров, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, ¼ среднего острого перца, соль, растительное масло.

Капусту нашинковать. Перец сладкий очистить и нарезать кусочками. Помидоры нарезать дольками или кусочками. Лук очистить, порезать. Чеснок нарезать тонко полосочками. Добавить все оставшиеся ингредиенты.

На дно мультиварки налить чуть масла, только для смазки дна. Положить все овощи, посолить, перемешать. Воду не добавлять! Включить режим *выпечка* на 40 минут, пару раз перемешать. Оставить в режиме *подогрев* 20 минут.

Мусака с тыквой

1 тыква, 500 г говядины или 1 банка тушеной говядины, 2 пакетика по 100 г риса «Макфа», 1 луковица, 3 помидора, растительное масло, соль, перец черный (молотый) — по вкусу (вода для варки риса — 2½ стакана из мультиварки).
Для заливки: 1 мультистакан воды, 3 ст. ложки сметаны, тертый на мелкой терке сыр.

Говядину предварительно отварить и нарезать мелкими кусочками. Рис отварить отдельно в подсоленной воде на режиме *гречка* и выложить в миску. Готовое мясо смешать с рисом, посолить и поперчить по вкусу.

Очищенную тыкву нарезать тонкими ломтиками. Мелко нарезать лук. Помидоры нарезать кружками. Включить режим *выпечка* на 60 минут.

В кастрюлю, смазанную маслом, положить лук и жарить 10 минут. Затем положить тыкву, перемешать и жарить еще 10 минут. Теперь нужно отложить половину смеси тыквы и лука. Оставшуюся часть разровнять на дне кастрюли. Выложить рис с мясом, сверху положить слой тыквы и лука. Поверх разложить кружки помидоров.

Приготовить смесь для заливки и влить ее. Аккуратно лопаткой пошевелить содержимое для того, чтобы смесь пропитала все слои. Закрыть крышку и продолжать готовить до окончания режима. За это время желательно пару раз пройтись лопаткой у стенок кастрюли. После окончания режима оставить на *подогреве* на 10–15 минут.

Кабачки, тушенные с помидорами

1 кабачок, 2–3 помидора, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, растительное масло, майонез легкий или смесь майонеза и сметаны.

Кабачки очистить, порезать на кусочки. Лук репчатый очистить и порезать четверть-кольцами. Помидоры нарезать дольками. Чеснок мелко порезать. Режим *выпечка* 20 минут.

В кастрюлю налить немного растительного масла, положить кабачки с луком и жарить 10 минут, не забывая помешивать. Кабачки должны быть не твердыми, но и не размягченными. Затем добавить нарезанные помидоры, чеснок, петрушку, соль,

перемешать. Через 5 минут, или когда помидоры дадут сок, положить майонез, перемешать и тушить до сигнала. После окончания режима оставить на *подогреве* примерно на 5 минут.

Соте овощное

2 баклажана, 1–2 перца, 4–5 помидоров, 1–2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, 1 стручок красного перца, соль.

Крупно нарезать овощи. На дно кастрюли положить овощи, посолить. Воду не добавлять! Включить режим *выпечка* на 40 минут. В процессе приготовления пару раз аккуратно перемешать.

В готовое соте выдавить чеснок и положить разрезанный стручок красного перца. Когда перец отдаст горечь, вынуть его.

Рис с курицей

1 курица средних размеров, 1 морковь, 1 луковица, 1 баночка томатов в собственном соку, зелень, специи, соль — по вкусу, рис.

Курицу порубить на порционные куски, посолить, добавить специи и выложить в кастрюлю в режиме *поджаривание*. Рис высыпать в корзинку и установить ее в кастрюльку. Прикрыть крышкой. Морковь, лук мелко порезать, добавить к курице. Через 5 минут после начала приготовления в кастрюлю добавить томаты в собственном соку (можно заменить стаканом густого томатного сока) и мелко порубленную зелень. Хорошенько перемешать рис в корзинке.

Выставить режим *высокое давление* на 15 минут. По истечении времени выпустить пар (это обязательно).

Голубцы в листьях ревеня

300–400 г мяса, 2–4 ст. ложки риса, листья ревеня, 3–4 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сметаны.

Удивительно мягкие и нежные листья ревеня нисколько не уступают традиционной капусте. Пикантность блюду придает легкая кислинка. Можно рис взять уже вареный, тогда время тушения можно сократить.

Мясо (свинина) прокрутить. Добавить сухой рис, соль, молотый черный перец по вкусу. Все перемешать.

У листьев ревеня отрезать стебли. Опустить в кипящую воду на несколько секунд — долго не держать, листочки нежные. Отвар не выливать. Разложить листочки на столе, утолщения (слегка!) отбить или аккуратно расплющить ложкой. Фарш выложить ложкой на каждый листочек. Завернуть конвертиком.

Включить мультиварку на режим *выпечка*. В мультиварку налить немного растительного масла, положить подготовленные голубцы и обжарить. Листья ревеня нежные, мягкие, готовятся быстро — достаточно 5–7 минут.

Приготовить смесь для *заливки*: 3–4 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сметаны, отвар из-под листьев. Густота смеси — по вкусу. Залить смесью голубцы. Готовить в режиме *тушение* 1 час.

Голубцы летние

1 кг говяжьего фарша, ¼ стакана белого длиннозернистого риса (лучше басмати), соль и перец, сухая кинза по вкусу, несколько средних помидоров, несколько средних болгарских перцев, 1,5 л томатного соуса.

Сначала готовят начинку. Смешать фарш, соль, перец, рис и кинзу. Добавить в фарш ½ стакана или чуть больше воды. Если этого не сделать, голубцы получатся очень сухими.

Теперь готовят голубцы. У помидоров и перцев срезать шляпку и вырезать сердцевину. Сколько помидоров и перцев вам понадобится, зависит от размеров вашей кастрюли. Помните, что в каждый овощ следует класть 2–3 ст. ложки начинки. Начинить каждый овощ фаршем и положить в кастрюлю, открытой стороной вверх. Укладывать их один к одному плотно, без промежутков, слоями. Полить каждый слой томатным соусом. Можно положить между слоями дольки зеленого яблока.

Затем придавить фаршированные овощи тарелкой средней величины и залить водой так, чтобы она закрыла почти всю тарелку. Закрыть кастрюлю крышкой и готовить в режиме *тушение* 1 час.

Голубцы ленивые

300 г фарша, 1 стакан риса, ⅓ кочана капусты, 1 луковица, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, 3 ст. ложки кетчупа, 1 ч. ложка приправы (сушеной петрушки или укропа).

Капусту нашинковать. Нарезать лук, потереть морковь. Включить мультиварку в режиме *выпечка*, положить фарш и готовить около 15 минут.

В это же время на сковороде обжарить лук на растительном масле, добавить морковку и капусту. Обжаривать около 15 минут.

Фарш в мультиварке разбить деревянной лопаточкой. Переложить овощи в мультиварку. Перемешать с фаршем. Добавить 1 стакан риса (мерный стаканчик для мультиварки), добавить соль, перец, приправу и кетчуп. Все перемешать добавить воды, примерно 1½ стакана. Включить мультиварку в режим *плов*. Готовить около 40 минут.

Голубцы

1 кочан капусты, 0,7–1 кг фарша, 1 горсть риса, 3 луковицы, 2 крупные моркови, 1–2 ст. ложки томат-пасты, 1 ст. ложка сахара, специи, соль, перец — по вкусу.

Капусту разобрать на листья и отварить. В фарш добавить специи, 1 мелко нарезанную луковицу и рис (сырой).

Приготовить голубцы. В мультиварку налить каплю масла, включить режим *выпечка* на 25 минут. Обжарить лук, морковь и томатную пасту. По окончании выключить, добавить воду, соль, перец, сахар и выложить голубцы. Включить режим *тушение* на 1,3 часа. После сигнала еще оставить голубцы в мультиварке на *подогреве* на 20 минут.

Капуста с фасолью

1 небольшой кочан капусты, 2–3 моркови, 1 банка фасоли, 1 банка тушенки, зелень.

Капусту нашинковать. Морковь очистить и порезать соломкой. В мультиварку налить немного растительного масла. Режим *выпечка*. Положить морковь и готовить на этом режиме примерно 5–8 минут. Затем добавить капусту и продолжать готовить еще 10–15 минут.

Открыть банку с красной фасолью в томате. Режим *выпечка* выключить, добавить фасоль по вкусу. Добавить тушенку, предварительно размяв крупные кусочки мяса. Посолить. Можно добавить воды, примерно 2–3 ст. ложки. Включить режим *тушение* на 1 час.

Перемешать и подать горячим с зеленью.

Капуста запеченная

1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 500–600 г капусты (½ большого кочана), 2–3 ст. ложки томатной пасты, соль и перец по вкусу.

Включить мультиварку в режиме *выпечка*, поставить на 45 минут. Налить масло. Добавить нарезанные лук и чеснок и готовить 3 минуты, помешивая время от времени.

Положить сверху нашинкованную капусту, немного посолить, закрыть крышку.

Открывать и перемешивать каждые 15 минут. За 10–15 минут до окончания цикла добавить 3 ст. ложки томатной пасты, все хорошо перемешать и снова закрыть. Когда цикл окончится, посолить и поперчить по вкусу.

Морковные котлеты

2 средние моркови, 1 яйцо, 2 ст. ложки манной крупы, соль и сахар по вкусу.

2 средние моркови натереть на мелкой терке. Добавить 1 яйцо, 2 ст. ложки манной крупы, соль и сахар по вкусу. Перемешать, слепить котлеты и приготовить в мультиварке. Режим *выпечка* — по 15 минут с каждой стороны.

Подавать морковные котлеты теплыми со сметаной.

Морковь в молоке

Морковь, соль, сахар, молоко.

Морковь очистить и натереть на терке. В кастрюлю мультиварки положить морковь, по вкусу добавить соль и сахар. Залить молоком, покрыв морковь.

Включить режим *гречка* на 30 минут.

Запеченные пельмени

800 г замороженных пельменей, 4–6 ст. ложек сметаны, стакан кипятка, зубчик чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, соевый соус, лавровый лист, соль, перец.

Пельмени, не размораживая, высыпать в кастрюлю мультиварки. Сливочное масло нарезать небольшими кусочками и

выложить на пельмени. Сметану развести кипятком, посолить и поперчить, добавить давленый чеснок и соевый соус, вылить в пельмени, вложить лавровый лист.

Режим *выпечка* 45 минут для 800 г пельменей. При подаче вынуть лавровый лист, посыпать зеленью и тертым сыром.

Соус впитывается, пельмени становятся очень нежными, тесто тающее, но не разваренное. Если количество соуса увеличить в половину или в 2 раза, то запеченные пельмени будут утопать в соусе.

Треска с черносливом

700 г филе трески, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 800 г томатов в собственном соку (можно консервированные 3 шт., замороженные, свежие), 1 ст. ложка томатной пасты, 100 мл воды, 100 г чернослива без косточек, 2 веточки розмарина, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Рыбу порезать на куски. Лук мелко порубить. Влить уксус, томаты, измельченные в блендере, воду. Далее добавить подготовленную треску, чернослив и розмарин. Посолить по вкусу.

Режим *выпечка* — 15 минут, затем *тушение* — 30 минут.

Омлет в мультиварке

2 яйца, молоко — по объему равное яйцам, 1 ч. ложка муки, соль, специи (сушеные эстрагон и петрушка).

Яйца взбить с молоком, посолить, поперчить, приправить (сушеные эстрагон и петрушка).

Кастрюльку смазать маслом. Функция *тушение*.Оставить еще на 5 минут, на поддержании *тепла*.

Омлет с творогом

1 морковь, 1 баночка творога зернистого, 1 яйцо.

Сначала морковь потушить в молоке (режим *гречка* 30 минут), затем добавить творог, яйцо, перемешать и выложить массу в мультиварку, слегка разровнять. Включить режим *выпечка* на 10–15 минут.

Оставить омлет в кастрюле до чуть теплого состояния.

Пышный омлет

Яйца, молоко, соль, 1 ст. ложка муки.

Яйца и молоко в пропорции 1:1 (для молока в качестве мерки можно использовать скорлупу яиц), соль — по вкусу, 1 ст. ложка муки. Все тщательно взбить, вылить в кастрюлю мультиварки. Режим *выпечка* 40 минут.

Плов с курицей

1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 500 г куриного филе, 1½ мерного стакана риса, 3 мерных стакана воды, 1 ст. ложка приправы «Для плова».

Морковь очистить, нарезать кружками. Лук очистить и порезать широкими кусочками. Чеснок очистить и порезать полосками. Куриное филе нарезать кусками.

Режим *выпечка* 25 минут. В кастрюлю налить немного растительного масла. Положить лук, морковь, чеснок. Жарить 10 минут. Затем добавить курицу, перемешать и жарить еще 15 минут. Выключить. Положить рис, налить воды, добавить приправы, все перемешать. Закрыть крышку. Включить режим *плов*.

Плов с мясом

2½ мерной чашки риса, 400 г нежирной свинины, лук, морковь, 4 ст. ложки масла растительного, 30 г масла сливочного.

Свинину порезать, обжарить на масле вместе с луком и морковью. Выложить обжаренное мясо в мультиварку. Рис хорошо промыть и высыпать, посолить, поперчить, можно приправить смесью 5 видов перцев, положить несколько зубчиков чеснока, залить водой (5 мерных чашек). Поставить режим плов. Плов получается не рассыпчатым, но очень вкусным.

Плов по-общепитовски

650 г говядины (свинины, баранины),.2 мерных стакана пропаренного риса, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г маргарина, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки соли, ½ ч. ложки красного перца, 1 ч. ложка суше-

ных ягод барбариса, 4 мерных стакана воды, свежий укроп или петрушка по желанию.

Мясо порезать на кусочки по 20–30 г. Морковь и лук порезать кубиками или соломкой. Головку чеснока очистить от верхних чешуек. Мультиварку включить на программу *выпечка* — 40 минут. Положить половину маргарина и разогревать его 5 минут. Положить и обжарить лук. Затем добавить морковь и остальной маргарин. Потушить. Положить мясо одним слоем и обжарить. Затем мясо перевернуть. Посыпать перцем. Добавить томатную пасту. Перемешать, крышку закрыть и тушить до сигнала. После сигнала положить рис, целую головку чеснока, добавить ягоды барбариса и залить все водой с растворенной в ней солью. Поставить программу *плов*. После сигнала чеснок вынуть, готовый плов перемешать и оставить на 15–30 минут под закрытой крышкой. При подаче на стол по желанию посыпать зеленью укропа или петрушки.

Плов с фаршем

1 мультистакан риса пропаренного, 500 г фарша говяжьего, 200 г стручковой замороженной фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 1 пакетик приправы для южного плова от «Магги», 2 мультистакана воды, растительное масло, зелень.

Мультиварку включить на программу *выпечка*. Налить растительное масло и обжарить нарезанный лук, затем морковь. Добавить фарш, тушить и перемешивать. Мультиварку выключить. Положить рис, затем фасоль, посыпать приправой, залить водой. Крышку закрыть и поставить программу *плов*. После сигнала перемешать, дать настояться 10–15 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Плов с фруктами

100 г кураги, 1 ст. ложка рафинированного масла, 2 твердых яблока, 100 г изюма без косточек, 300 г риса, 1 л воды.

В кастрюлю налить масло. Положить яблоки, очищенные от кожицы и семян, промытые сухофрукты, добавить промытый до прозрачной воды рис. Залить водой, добавить специи,

соль по вкусу. Готовить в программе *плов* 40 минут. Выложить плов на блюдо нижним слоем вверх, перемешать плов и разрыхлить его. Так как сахар не добавляли, можно полить плов не слишком сладким сиропом, например, шиповника.

Плов с курицей

1 кг куриных бедрышек, 2 стакана длиннозернистого риса, 1 стакан кипяченой воды, приправа «Магги» «На второе для плова с курицей».

Куриные бедрышки вымыть, разрезать пополам, обжарить без масла в режиме *выпечка* 20 минут. Затем вымыть рис и добавить к курице, затем засыпать приправу и налить воду. Поставить режим *плов* 60 минут. Через час вкусное и простое блюдо можно подавать на стол.

Плов со свининой

500 г свинины, 3 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 2 луковицы, 2 чашки риса, 4 чашки воды, соль, специи.

Рис промыть до чистой воды. Подготовить остальные ингредиенты и сложить в мультиварку: растительное масло, нарезанную кубиками свинину, натертую на крупной терке морковь, нарезанный лук, промытый рис, соль, специи. Залить водой. Готовить в режиме *плов*.

Плов из чечевицы

1½ стакана чечевицы, 4 стакана воды, 1 луковица, 2–3 морковки, 2 зубчика чеснока, 1–2 стебля сельдерея (по желанию), 4 ст. ложки томатной пасты, соль, специи по вкусу, 400–500 г ветчины или сосисок.

Чечевицу в мультиварке залить водой, добавить немного розмарина, подсолить. Поставить мультиварку на режим *гречка*.

Приготовить поджарку: потушить в растительном масле мелко нарезанный лук, морковь, чеснок и сельдерей до размягчения. Помешивать. Подсолить. Добавить томатную пасту, мелко нарезанную ветчину или сосиски и тушить еще 5 минут.

Когда чечевица будет готова, выложить в нее всю поджарку, перемешать, попробовать на вкус. Добавить специи, соль по вкусу. Поставить мультиварку на режим *подогрев*.

Плов постный с овощами и грибами

½ мерной чашки растительного масла, 2 луковицы, 200 г грибов, 3 небольших баклажана, 3 свежих помидора, 2 мерных чашки риса, 2 чашки воды, соль, специи — по вкусу.

В мультиварку налить растительное масло. Выложить слоями нарезанные грибы, нарезанные овощи, хорошо промытый рис. Залить водой и сверху насыпать любимые специи и посолить. Включить режим *плов* на 1 час.

Сладкий плов

1 стакан риса, ½ стакана орехов (грецких или кедровых), ½ стакана изюма, 1 ч. ложка карри, соль, 1 луковица, 2 ст. ложки оливкового масла.

Мелко нарезать луковицу. В режиме *выпечка* потушить на оливковом масле лук 10 минут. Добавить карри, орехи и изюм, посолить. Потушить еще 10 минут все вместе. Отключить режим *выпечка*. Всыпать рис, добавить воды и включить режим *плов*. Когда мультиварка выключится и рис будет готов, все перемешать.

Картофельная запеканка с фаршем в мультиварке

700 г фарша (свино-говяжьего), картофель, пара яиц, сыр, майонез.

Сварить крутое картофельное пюре, остудить и добавить в него яйца. Фарш прокрутить через мясорубку (можно в комбайне), порезать мелко лук и смешать с фаршем. Приготовить картофельное пюре с яйцами. Смазать мультиварку растительным маслом. Нижний слой — картофель, затем выложить фарш, сверху немного майонеза и опять добавить картофельное пюре. Натереть на терке сыр и посыпать верх. Готовить в режиме *выпечка* 65 минут. Желательно оставить еще на 20 минут в режиме *подогрева*.

Грибы со сметаной

0,3–0,5 кг грибов, 1–2 луковицы, 100 мл сметаны, соль, растительное масло.

Грибы очистить, порезать. Лук очистить и нарезать.

В кастрюлю налить немного растительного масла, положить грибы. Включить режим *выпечка* на 40 минут. Жарить грибы при открытой крышке, иначе грибы будут выделять много сока.

Через 20 минут положить к грибам лук, перемешать и продолжать жарить. Еще через 10 минут положить сметану, соль. Аккуратно перемешать и продолжать готовить еще 10 минут, до сигнала.

Подавать грибы со сметаной горячими.

Пюре из курицы с цветной капустой и овощами

150 г филе курицы, 80 г цветной капусты, 90 г кабачков, 500 мл воды, соль по вкусу.

Овощи и мясо порезать на куски, залить водой, посолить и положить в мультиварку.

Режим *выпечка* 20 минут. Теплым измельчить в комбайне и тут же подать. А если пюре развести теплым молоком, то получится суп-пюре.

Лагман в мультиварке

Баранина или говядина (можно филе курицы), бульон или вода, томатная паста или 1 свежий помидор, 1 луковица, 1 крупная морковь, 1 болгарский перец, 2 картофелины, ½ редьки, чеснок, соль с пряными травами, растительное масло.

Мультиварку включить на режим *выпечка*. В кастрюлю налить немного растительного масла. Положить натертую соломкой морковь, порезанный кубиками лук, чеснок, порезанное филе курицы и слегка обжарить до изменения цвета мяса. Затем добавить натертую соломкой редьку, порезанный кубиками картофель, порезанные свежие помидоры и сладкий перец (можно замороженный), положить томатную пасту (3 ст. ложки), пряную соль, перемешать. Выключить.

Затем все залить водой (примерно 1,7 л). Включить режим *тушение* на 1 час. За это время отварить в подсоленной воде лап-

шу для лагмана, откинуть, промыть. Сначала в тарелку положить лапшу, сверху положить остальные ингредиенты из мультиварки.

Можно при подаче посыпать рубленой зеленью. Можно лагман есть со сметаной.

«Ежики» с рисом

Фарш (свино-говяжий), длиннозернистый рис, перец горошком, специи.

Фарш смешать с любимыми специями и солью, сформовать «ежики». Спинку «ежиков» обвалять в длиннозернистом рисе. Сделать «носик» и «глазки» из горошин перца. Сложить в мультиварку в емкость для варки на пару и поставить вариться на 40 минут (до готовности риса).

Буженина в рукаве

1,3 кг свиной вырезки, 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, специи, чеснок.
Для рассола: примерно на 1 л воды 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка сахара.

Кусок мяса на ночь оставить в рассоле. Достать и обсушить. Обсыпать специями, перцем и порезанным чесноком. Запихнуть в рукав, обвязать и положить в емкость для варки на пару.

В чашу налить воды и поставить в режиме *варка на пару* на 75 минут. Остудить в рукаве, достать и порезать.

Треска паровая

Треска, морковь.

Треску очистить и порезать на крупные куски. Морковь очистить и порезать крупной соломкой.

В кастрюлю мультиварки налить 4 мерных стакана воды. Вставить поддон для варки на пару. Положить в него кусок рыбы, вокруг уложить морковь. Включить режим *варка на пару* на 30 минут.

При подаче рыбу очистить от костей и кожи, разобрать на пластины и подать с морковью. При желании сбрызнуть растительным маслом.

Гуляш

500 г говядины, 2 луковицы, 1 средняя морковь, 100–150 мл говяжьего бульона, 100 мл мякоти помидора, 4–5 картофелин, ⅔ ч. ложки майорана, ½ ч. ложки паприки, соль, перец.

Лук мелко нарезать, обжарить в режиме *выпечка*. Когда он станет золотистым, добавить натертую морковь. Протушить. Затем добавить нарезанную говядину. Посолить, поперчить, добавить майоран, паприку. Помешивать до тех пор, пока мясо не изменит свой цвет. Добавить бульон и тушить 1 час в режиме *тушение*.

Через час добавить нарезанный картофель и мякоть помидоров. Тушить все вместе еще 1 час.

Картофель с мясом

Мясо, картофель, оливковое масло, специи.

Картофель с мясом порезать, добавить оливковое масло, соль, специи для картофеля. Поместить в мультиварку на 40 минут в программе *выпечка*. Пару раз можно помешать, чтобы корочка была не с одной стороны. Получается вкусная картошка с мясом, немного корочки и притушенная. Оставить до ужина на *подогреве*.

Печень, тушенная с луком

1 кг говяжьей печени, 1 луковица, 2 небольших лавровых листочка, 5 горошин черного перца, 2 ст. ложки оливкового масла, специи (паприка, орегано, майоран), соль.

Печень вымочить, снять пленочки, нарезать, сложить в мультиварку. Лук нарезать кольцами, положить туда же. Налить оливковое масло, положить все специи, посолить. И аккуратно перемешать. Воду не доливать!

Мультиварку включить в режим *тушение* на 1,5 часа.

Тушеная свинина с овощами

500 г свинины, 2 луковицы, 1 морковь, небольшой кочан свежей капусты, 1 баклажан (предварительно порезать и положить в соленую воду), 2 помидора, пучок

петрушки, растительное масло, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки.

На режиме *выпечка* 25 минут пожарить порезанные на ломтики лук, морковь и мясо. Затем добавить нашинкованную капусту, нарезанные баклажаны, петрушку, помидоры, посолить, положить муку, томатную пасту и все перемешать.

На общий объем продуктов добавить ½ стакана воды. Включить режим *тушение* на 1,5 часа.

Жаркое с курицей

1 куриная грудка, 1 луковица, 6 шт. картофеля, 1 средняя морковь, 100 г грибов, 200 г баклажанов, 2–3 дольки чеснока, 2 лавровых листа, соль, специи — по вкусу.

Мясо порезать не очень большими кусочками. Лук — полукольцами, картофель — крупно, каждую на 4–6 частей. Морковь — средними кубиками. Грибы можно не резать, баклажаны нарезать небольшими кубиками, чеснок положить очищенными целыми дольками.

Все продукты сложить слоями, как в списке ингредиентов, присаливая и добавляя специи по вкусу. Масло не добавлять! Готовить жаркое в режиме *тушение* 2 часа.

Тушеные куриные ножки

Куриные ножки, 1 луковица, 1 ч. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, соль, специи.

Куриные ножки положить в мультиварку. Посолить, посыпать специями. Нарезать лук полукольцами, покрыть им куриные ножки. В стаканчике развести томат-пасту, уксус, сахар, соевый соус, можно добавить немного воды. Залить смесью ножки, поставить мультиварку в режим *тушение* на 1,5 часа.

Овощное рагу

1–2 средних баклажана, 2–3 шт. картофеля, 2–3 томата, 2 моркови, 2 сладких перца, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, молотые корица, гвоздика, рубленая зелень, черный молотый перец, соль.

Овощи очистить и нарезать кубиками. В мультиварку налить на дно немного растительного масла. Уложить овощи слоями в таком порядке: картофель, морковь, баклажаны, сладкий перец, томаты. Добавить сверху по вкусу корицу, гвоздику, молотый перец, соль. Программа *тушение* 1 час.

Манты

Фарш, тесто из хлебопечки: 150 мл минеральной или газированной воды, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г муки, соль.

Тесто замесить в хлебопечке, программа *тесто*. Для фарша порезать мясо и картофель, лук натереть на терке для моркови.

Можно сделать манты с рыбой (рыбное филе), только в них нужно добавлять кусочек сливочного масла.

Из теста скатать жгут, отрезать от него кусочки и раскатать кругляшки. В середину положить фарш и закручивающим движением сделать манты. Положить в мультиварку, вставку сбрызнуть маслом, в кастрюлю налить 5 мерных стаканов воды. Включить в режиме *пароварки* на 35 минут.

Печень в сметанном соусе

Печень, лук репчатый, помидоры, чеснок, соль, сметана, молоко.

Печень разобрать, промыть и обсушить. Лук репчатый нарезать полукольцами. Помидор мелко порезать. Дольку чеснока накрошить. Включить режим *выпечка*, в кастрюлю налить немного растительного масла, положить лук и печень, жарить 20 минут.

Приготовить соус: сметана, немного молока или воды, а можно к сметане добавить еще и майонез. Добавить измельченные помидоры и чеснок. Вылить в кастрюлю к печени, посолить и перемешать. Включить режим *тушение,* время 45 минут.

Подать с мелкой вермишелью, свежими овощами.

Печень тушеная

600 г говяжьей печени, 1 луковица, 2–3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль, перец.

Печень промыть, очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками. Присыпать печень мукой, перемешать.

Лук нарезать полукольцами. Положить лук и сливочное масло в мультиварку, поставить режим *выпечка* на 10 минут.

Когда режим выключится, положить печень, посолить, приправить перцем. Перемешать с луком. Выложить поверх слой сметаны, разровнять.

Поставить мультиварку в режим *тушение* на 40 минут. По окончании режима хорошо перемешать.

Для вкуса можно добавить ½ стакана вина и лавровый лист.

Овощное рагу с брюквой

1 средняя брюква или репа, 2 картофелины, 3–4 моркови, ½ небольшого кочана капусты, ½ банки зеленого горошка, 1 ч. ложка соли.

Брюкву или репу, морковь и картофель нарезать кубиками. Если у вас репа, то сложите ее в мультиварку с небольшим количеством воды и включите режим *варка на пару* на 10 минут. Как только закипит — воду слить. Это делается для того, чтобы репа не горчила.

Сложить все овощи в мультиварку (кроме консервированного горошка). Включить режим *тушение* на 30 минут.

Через 30 минут добавить горошек, все хорошо перемешать. Попробовать капусту на готовность. Возможно, нужно будет включить еще на 15 минут. В конце вместе с горошком можно также добавить поджаренные нарезанные сосиски или колбасу.

Картофель с сыром

800 г картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, черный молотый перец по вкусу, 1 ч. ложка прованских трав (или другой приправы), ½ ч. ложки сухого чеснока, 50 г сыра (любого).

Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками (или как угодно). Перемешать в кастрюльке мультиварки с растительным маслом, солью, перцем, сухим чесноком и приправой. Сверху посыпать тертым сыром и включить на 1 час в режим *выпечка*. Перемешать картофель 2 раза — через каждые 20 минут.

Можно в конце готовки положить сверху сосиски на 10 минут, и ужин готов.

Баклажаны тушеные

1 крупный баклажан, 2–3 ст. ложки сметаны, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль, перец.

Баклажан нарезать кубиками. Мелко нарезать лук и чеснок. На растительном масле в режиме *выпечка* обжаривать лук и чеснок около 10 минут. Добавить кусочки баклажанов. Готовить в том же режиме около 30 минут.

Добавить сметану, посолить, готовить еще около 10 минут.

Долма с бараниной

1 стакан риса, 1 кг мелко рубленой баранины или фарша, 2 банки консервированных виноградных листьев (по 400 г), 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ст. ложка молотого душистого перца, 6 зубчиков чеснока, 1 стакан лимонного сока, оливки (по желанию).

Замочить рис в холодной воде, воду слить. В большой миске смешать баранину, рис, соль и специи, чтобы все хорошо перемешалось. В центр каждого листа выложить примерно по 1 ст. ложке начинки. Подверните сначала один конец листа, затем обе стороны внутрь, и закатайте (как блинчик с начинкой).

Уложите плотно в кастрюлю, на каждый слой выкладывайте ломтики чеснока. Добавьте воды, чтобы она только-только доходила до верхнего слоя, затем вылейте сверху лимонный сок. Добавьте в кастрюлю оливки для аромата, если хотите. Сверху прижмите тарелкой, чтобы долма оставалась погруженной в жидкость. Включите режим *выпечка* на 1 час 15 минут. Попробуйте рис на готовность. Долма всегда становится вкуснее, если настоится несколько часов, поэтому лучше готовить ее заранее.

Котлеты на пару

400–500 г фарша, стакан молока или сливок, 1 яичный белок, 2 ломтика хлеба, соль, перец, специи по вкусу.

Хлеб замочить в воде и отжать, фарш и молоко взбить миксером на низкой скорости. Отдельно взбить белок до пены (использовать чистую сухую миску и чистые сухие лопасти для миксера).

Аккуратно добавить в фарш взбитый белок, размоченный хлеб, соль и специи по вкусу. Перемешать. Слепить котлеты, выложить в пароварку или вставку для пара в мультиварке и готовить на *пару* 25 минут.

Бургундская говядина

1 кг постной говядины, нарезать кубиками, 4 ст. ложки муки, 1 ч. ложка соли, ½ ч. ложки молотого черного перца, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 2 морковки, 1 зубчик чеснока, измельчить, 2 стакана красного вина, 1 лавровый лист, ½ ч. ложки сушеного тимьяна, 1 баночка консервированных грибов.

В сухой мультиварочной кастрюльке смешать муку, соль и молотый черный перец. Обвалять в этой смеси кубики говядины.

Растопить сливочное масло в большой сковороде на сильном огне. Выложить говядину на сковороду и хорошо подрумянить со всех сторон. Снова поставить сковороду на огонь и добавить нарезанные лук, морковь и чеснок. Тушить 5–10 минут до готовности лука. Добавить вино, лавровый лист, тимьян и жидкость от грибов. Довести до кипения и выложить все к мясу в мультиварку. Поставить в режим *тушение* на 1,5 часа. За 15 минут до окончания готовки открыть крышку и положить грибы.

Баночку грибов можно заменить 2 стаканами свежих нарезанных шампиньонов. В этом случае потушите их вместе с овощами.

Фаршированный перец

6 средних болгарских перчиков, 200 г мясного фарша, 5 ст. ложек риса, 1 луковица, 4 помидора, соль, перец по вкусу, зелень, 2–3 ст. ложки растительного масла, 200–250 мл овощного бульона.

Отварить рис до полуготовности в небольшом количестве воды, добавив чуть соли. Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле. Помидоры ошпарить кипятком, очистить шкурку и потушить вместе с луком 5–10 минут.

Смешать фарш, рис и тушеные овощи. Добавить соль, перец, зелень и все тщательно перемешать.

Перцы очистить от семян, промыть и наполнить начинкой.

Уложить перцы в кастрюльку мультиварки и залить бульоном. Готовить в режиме *тушение* 1 час.

Куриные бедрышки в пряном соусе

6 куриных бедрышек, растительное масло для жарки, 3–4 зубчика чеснока, измельчить, 1 стакан лечо или не острой сальсы или аджики, ½ стакана воды, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка молотого кумина (зиры), ½ ч. ложки молотой корицы, 2 ст. ложки изюма.

Курицу с чесноком можно подрумянить в сковороде или в режиме *выпечка*, если у вас большая мультиварка. Затем сложить все ингредиенты в мультиварку и поставить в режим *тушение* на 1 час.

Тушеная говядина с красным вином

750 мл красного вина, 250 г нарезанного бекона или грудинки, 1 мелко нарезанная луковица, 3 измельченных зубчика чеснока, 500 г шампиньонов, 750 г постной говядины, нарезанной полосками, 750 г моркови, нарезанной кружочками, 1 букет гарни (лавровый лист, петрушка, тимьян).

Поджарить бекон, мясо, лук, чеснок на сковороде, затем сложить все ингредиенты в мультиварку и готовить в режиме *тушение* 2 часа.

Гуляш из говядины с луком и кетчупом

3 ст. ложки растительного масла, 700 г нарезанного лука, 700 г говядины, нарезанной кубиками, 2 ч. ложки соли, молотый перец по вкусу, 2–3 болгарских перца, ½ бутылки кетчупа, 3–4 ст. ложки любого острого соуса, 3 зубчика чеснока, 400 г консервированных шампиньонов без жидкости, паприка по вкусу, соус табаско по вкусу, красное вино (по желанию).

Разогреть 2 ст. ложки оливкового масла в большой кастрюле и поджарить половину лука. Выложить и быстро обжарить мясо на сильном огне. Посолить и поперчить.

Нарезать перцы и добавить к мясу. Готовить 3–4 минуты. Добавить кетчуп, острый соус и чеснок, готовый лук и залить

водой. Все сложить тушиться в мультиварку на 1,5 часа, пока мясо не станет нежным (оно должно почти разваливаться).

Разогреть в сковороде ложку масла и поджарить вторую половину лука и грибы из банки. Добавить в гуляш, приправить паприкой, острым соусом табаско и вином по вкусу.

Чанахи в мультиварке

500 г баранины или говядины, 3 помидора, 1 луковица, 400 г картофеля (3–4 штуки), 1 небольшой баклажан, 1 сладкий болгарский перец, 4 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу, стакан нарубленной зелени (петрушка, укроп, базилик, кинза).

Порезать мясо кубиками, положить на дно кастрюльки.

Обдать кипятком помидоры, снять кожицу. 1 помидор порезать и положить к мясу, другие два порезать и отложить, посолить и поперчить мясо. Закрыть крышку мультиварки и поставить в режим *тушение* на 1 час.

Пока мясо тушится, нарезать остальные овощи. Картофель почистить, нарезать крупно. Баклажан почистить, нарезать кубиками. Лук и перец нарезать крупно.

После того как мясо потушится около часа, добавить к нему овощи слоями: сначала картофель, потом лук, перец, баклажан. Солить и перчить по вкусу. Снова включить режим *тушение* на час. За 10 минут до конца добавить 2 нарезанных помидора, мелко нарезанный чеснок.

Когда блюдо готово, перемешать все в кастрюле и посыпать обильно разной зеленью.

Можно тушить мясо с аджикой вместо помидора, особенно если любите блюда поострей.

Говядина запеченная

Около 2 кг говядины (оковалок), 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки растительного масла, 3–4 ч. ложки приправы чили или пряной приправы для мяса.

Для приправы чили: 1 ч. ложка сухой чесночной приправы (или зубчик чеснока), ½ ч. ложки черного молотого перца, ½ ч. ложки красного молотого перца, ½ ч. ложки сухой луковой приправы, ½ ч. ложки орегано, ½ ч. ложки тимьяна.

Мясо довести до комнатной температуры. Натереть смесью из специй, масла и соли (можно прямо в кастрюльке мультиварки) и дать постоять 10 минут.

Запекать в режиме *выпечка*. Время запекания: 2 кг мяса — 1,5 часа; 1,5 кг — 1 час 15 минут; 1 кг — 1 час; 750 г — 45 минут.

Выложить мясо на разделочную доску и обязательно дать ему постоять 15 минут перед тем как разрезать, чтобы все соки впитались.

Из соков в мультиварке можно сделать подливу. Включите в режим *варка на пару* и дайте подливе немного выкипеть с открытой крышкой или загустите парой ложек муки (разведите ее с водой перед добавлением).

Картофель с грибами

3 картофелины, 1 луковица, 250 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана воды, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, соль, перец горошком, 2 лавровых листа.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Мелко порезать лук и нарезать грибы.

Добавить сливочное масло в мультиварку, положить туда же лук. Включить режим *выпечка* и обжаривать лук 15 минут.

Выключить режим. Добавить нарезанный картофель и грибы. Перемешать. Долить воды — ½ мерного стаканчика.

В мерный стаканчик положить муку, влить молоко и хорошо перемешать вилкой, влить молоко с мукой в мультиварку.

Все посолить, приправить перцем. Добавить лавровый лист. Поставить на *тушение*. Готовить около 45 минут.

Кальмары с рисом

1 стаканчик круглозернистого риса, 500 г кальмаров, ½ луковицы, 1 пучок петрушки, ½ сладкого перца, соль, перец, 2 ст. ложки сливочного масла.

Нарезать лук полукольцами и перец полосками.

Положить лук и перец в мультиварку вместе со сливочным маслом. Поставить в режим *выпечка*, готовить 10 минут. Затем выключить.

Тем временем нарезать петрушку и чеснок. Кальмары нарезать полосками. Смешать кальмары с чесноком и петрушкой.

Открыть крышку мультиварки, перемешать лук и перец. Всыпать рис и влить воды, около 1 стаканчика, можно даже чуть меньше. Выложить поверх кальмары с зеленью. Включить в режим *плов*, готовится блюдо 35–40 минут.

Курица в сметане

4 куриные ножки, 1 луковица, соль, перец, 3 ст. ложки сметаны, 2 зубчика чеснока.

Лук нарезать полукольцами.

Куриные ножки (или куски курицы) уложить в мультиварку вместе с луком. Поставить режим *выпечка* и обжарить вместе с луком около 20 минут переворачивая. Посолить и приправить перцем. Затем выключить режим *выпечка* и включить *тушение*. Поставить тушиться примерно на 1 час.

Чеснок выдавить и добавить в сметану. Все хорошо перемешать. В конце тушения, когда курица будет почти готова, добавить сметану с чесноком. Тушить 5 минут.

Курица в кисло-сладком соусе

1 кг куриных окорочков, 1 яблоко, растительное масло, соль по вкусу, соус, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка соевого соуса.

В кастрюлю мультиварки налить растительное масло и нагреть его на программе *выпечка* (40 минут). Положить куриные окорочка и обжаривать их с одной стороны 15 минут. Затем перевернуть, немного посолить. Положить очищенное и нарезанное на кусочки яблоко и продолжить обжаривать до сигнала. Приготовить соус, для этого смешать мед, кетчуп, соевый соус и горчицу. Полить этим соусом окорочка, поставить программу *плов* и готовить до сигнала. После сигнала окорочка готовы. При подаче блюда окорочка полить образовавшимся соусом.

Курица, запеченная в сметане

700 г курицы, 2 луковицы, 1 ст. ложка сметаны, 1 лавровый лист, соль, перец, растительное масло.

Мультиварку включить в режим *выпечка* 40 минут. Налить и нагреть растительное масло. Это займет приблизительно 8–

10 минут. Голени (или любые части курицы) посолить, поперчить. Лук нарезать полукольцами. Положить голени в кастрюльку и обжаривать с одной стороны 15 минут с прикрытой крышкой. Затем перевернуть, положить лук и продолжить обжаривать до сигнала. Крышку прикрыть. Затем в кастрюлю положить сметану и лавровый лист. Перемешать. Поставить программу *молочная каша* и готовить до сигнала. На этой программе весь сметанный соус впитывается в куриное мясо, и оно получается необычайно вкусное и нежное.

Куриные крылышки

700 г куриных крылышек (бедрышки, окорочка), приправа для курицы, соль и перец молотый черный – по вкусу.

Крылышки помыть, вытереть, посолить, поперчить и посыпать специями. Смазать дно мультиварки растительным маслом, положить крылышки, можно положить на каждое крылышко по небольшой дольке чеснока. Поставить программу *выпечка* 30 минут. По окончании перевернуть и готовить еще 30 минут.

Курица с картофелем по-французски

Картофель, 1–2 головки лука, 1 морковь, 700 г куриных бедрышек (окорочка), укроп и петрушка.

Налить на донышко (немножко) в мультиварку растительное масло. Положить лук, морковь, зелень и поставить на программу *выпечка* 20 минут. Периодически открывать и помешивать. После того как овощи обжарятся, добавить куриные бедрышки, предварительно разрезав их пополам. И снова поставить на программу *выпечка* 20 минут. Не забывать помешивать.

После того как обжарится курица, добавить картофель, нарезанный покрупнее.

Приготовить соус, в котором будет тушиться курица. В 0,5 литра молока растворить пакетик «Maggi на второе для курицы по-французски». Хорошенько перемешать и дать настояться 3–5 минут. Залить соус в мультиварку. Главное, чтобы соус закрывал картофель; если его будет мало, то можно будет добавить еще молока. Посолить по вкусу. И поставить программу *тушение* на 2–3 часа.

Копченый цыпленок

Цыпленок, 2 ст. ложки жидкого дыма, смесь посолочная: 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка свежемолотого черного перца, 3 зубчика чеснока, 5 мультистаканов воды, пакет для запекания.

Приготовить посолочную смесь из указанных продуктов: выдавить чеснок и смешать его с солью, сахаром, перцем. Этой смесью натереть цыпленка, положить в пакет для запекания на несколько часов, а лучше на ночь, убрать в холодильник. Затем добавить в пакет жидкий дым, распределив его равномерно по цыпленку. После пакет завязать и положить в контейнер-пароварку. В мультиварку налить воды, вставить контейнер и включить программу варка на пару 60 минут. После сигнала дать постоять на подогреве 30 минут. Затем пакет вынуть, достать цыпленка и остудить. Остывшего цыпленка разделить на части. Подавать в холодном виде.

Курица в чесночном соусе

350 г курицы, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, 3–4 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, соль, перец.

Курицу нарезать небольшими кусками. Лишний жир срезать. Лук очистить и нарезать полукольцами. Выложить на дно мультиварки лук. Положить сверху кусочки курицы. Посолить и приправить перцем. Поставить мультиварку в режим *выпечка* на 40 минут.

Тем временем мелко нарезать петрушку. Выдавить чеснок. Перемешать чеснок и петрушку со сметаной.

Через 40 минут открыть крышку. Перемешать курицу с луком. Добавить сметану с чесноком и петрушкой, снова перемешать. Поставить на 10 минут на *тушение*.

Курица с ананасами

350 г курицы, 1 банка (300 г) ананасов, ½ сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки муки, соль, перец.

Нарезать полосками сладкий перец. Лук нарезать полукольцами. На дно мультиварки выложить перец и лук. Сверху выложить кусочки курицы, посолить и приправить перцем.

Поставить в режим *выпечка,* готовить 30 минут. Затем выключить режим. Открыть крышку, перемешать курицу, перец и лук.

Из банки с ананасами слить сок в стакан. Добавить в стакан с ананасовым соком муку и соевый соус, хорошо перемешать до однородности. Открыть крышку и вылить к курице. Поставить на *тушение* еще на 30 минут.

Тушеная курица

½ курицы, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 морковка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, соль, перец, ⅓ ч. ложки паприки.

Нарезать курицу порционными кусочками, натереть солью и перцем. Нарезать лук полукольцами, перец — полосками, натереть морковку, нарезать помидор кубиками.

Сложить курицу и овощи в мультиварку. Посолить немного, поперчить, добавить паприку.

Закрыть крышку, поставить в режим *тушение* на 1 час.

Куриные окорочка, тушенные в томате

500 г окорочков, 1 луковица, 1 сладкий перец, соль, перец, 1 стакан томатного соуса.

Куриные окорочка нарезать небольшими кусочками, обрезав с кости.

В большой миске смешать курицу и нарезанные лук и перец. Посолить, приправить перцем. Добавить томатный соус, перемешать. Переложить все в мультиварку, поставить на *тушение* на 1 час.

Картофель с курицей

300 г курицы, 3 картофелины, 3 ст. ложки сметаны, соль, перец, укроп.

Курицу нарезать небольшими кусочками. Уложить в мультиварку. Посолить, поперчить. Включить режим *выпечка* и готовить курицу около 20 минут.

Картофель очистить. Нарезать крупными кубиками.

Открыть мультиварку. Положить картофель к курице, перемешать. Добавить сметану, еще посолить. Включить режим *ту-*

шение, поставить на 40 минут. По окончании варки добавить укроп, перемешать.

Тушеная свинина с соусом барбекю

0,5 л бульона, 1,5 кг свинины, 300 г соуса барбекю.

Положить свинину в мультиварку, добавить бульон. Поставить мультиварку на 2 часа в режим *тушение*.

Достать мясо и разобрать на кусочки-волокна двумя вилками. Переложить мясо назад в мультиварку, залить соусом и готовить еще 30 минут.

Соус с сосисками

1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка красного перца, 250 г сосисок, 1 ч. ложка сухого орегано, 1 ч. ложка сухого базилика, 600 г помидоров в собственном соку.

Нарезать лук и чеснок. Сосиски также нарезать. Добавить в мультиварку растительное масло, сосиски, лук и чеснок. Поставить в режим *выпечка* на 15 минут. Затем выключить.

Мелко нарезать томаты в собственном соку. Открыть мультиварку, добавить томаты, сок из банки, орегано, базилик и перец. Закрыть крышку. Включить режим *тушение* на 40 минут.

Творог в мультиварке

1 л кефира, марля.

Взять самый жирный кефир, тогда творог будет вкуснее. Налить кефир в мультиварку. Включить режим *молочная каша* на 30 минут. Через полчаса открыть крышку, перемешать. Кефир должен разделиться на сыворотку и творог.

Процедить через марлю. Дать лишней сыворотке стечь с творога. Сыворотку можно использовать для блинов. Через час, после того как сыворотка стекла, можно есть творог.

Из 1 л кефира получается 250 г творога.

Гарнир из моркови

300 г моркови, кусочек сливочного масла, сухой укроп, 2 ст. ложки томатной пасты, соль и перец по вкусу.

Морковь почистить и нарезать кружочками. Растопить кусочек масла в мультиварке, положить морковь, укроп и томатную пасту. Посолить и поперчить. Поставить в режим *выпечка* на 30 минут. Каждые 10 минут открывать и помешивать.

Колбаса в томатном соусе

1 луковица, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана кетчупа, ¼ стакана хрена, 1 кг колбасы или сосисок.

Нарезать лук полукольцами.

В мультиварке смешать сахар, кетчуп и хрен. Добавить лук.

Колбасу нарезать. Можно использовать копченые колбаски, сардельки или сырокопченую колбасу. Поставить в режим *выпечка* на 35 минут.

Индейка с кабачками

500 г филе индейки (или куриных грудок), 2 кабачка, 150 г шампиньонов, 1 луковица, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла.

Кабачки очистить от кожицы и нарезать кубиками. Луковицу и грибы мелко порезать. В режиме *выпечка* обжарить лук и грибы 10 минут. Затем добавить кабачки. Перемешать. Готовить еще 5 минут.

Филе индейки или куриные грудки нарезать кубиками. Добавить в мультиварку. Включить режим *тушение*, готовить 35–40 минут.

По желанию, в самом конце можно добавить сметану.

Грибной соус

300 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, 2–3 зубчика чеснока, соль, перец, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки.

Нарезать лук и грибы. Включить мультиварку в режим *выпечка*, добавить масло, грибы и лук. Жарить около 10 минут все вместе.

Сметану смешать с выдавленным чесноком и мукой. Добавить в мультиварку. Влить 3–4 стаканчика воды. Добавить соль, перец и лавровый лист. Поставить в режим *тушение* на 30 минут.

Тушеная рыба

500 г филе рыбы, 1 луковица, соль, перец, 2 ст. ложки сметаны.

Филе порезать. Лук нарезать полукольцами.

Сложить рыбу и лук в мультиварку. Посолить, поперчить, добавить сметану и перемешать. Поставить в режим *выпечка* на 40–45 минут.

Перед подачей посыпать зеленью.

Пангасиус с гречкой

500 г филе пангасиуса, 1 стакан гречки, ½ луковицы, соль, перец, 2 ст. ложки сметаны.

Нарезать рыбу небольшими кусочками, нарезать лук. Смешать рыбу с луком, выложить в мультиварку. Всыпать гречку, добавить сметану, соль, перец. Влить половину стакана воды. Закрыть крышкой и поставить в режим *плов* на 40–45 минут.

Масло топленое

1 кг сливочного масла.

Разрезать масло на куски. Включить режим *тушение* на 2 часа. Через 20 минут открыть крышку, чтобы снять пенку.

Картофель вареный

Картофель, соль, перец, лавровый лист, растительное или оливковое масло.

Почистить картофель. Нарезать его на 4–8 частей в зависимости от размера клубня. Положить в мультиварку нарезанный картофель. Залить водой, где-то на палец не доходя до уровня картофеля. Посолить воду, добавить перец и лавровый лист, можно пол-ложки растительного масла (лучше оливкового). Выставить режим *варки* и готовить 30 минут.

Если же вы хотите варить картофель в мультиварке на пару, то, во-первых, воды в мультиварку надо залить больше, чем при обычной варке, во-вторых, картофель укладывают в специальную форму для варки на пару, солью и специями посыпают сам

картофель, а время приготовления блюда увеличивается приблизительно в полтора-два раза по сравнению с обычной варкой.

Картофель, жаренный в мультиварке

Картофель, соль, перец, растительное или оливковое масло.

Почистить картофель, нарезать, как вам больше нравится (но имейте в виду, что чем крупнее и толще ломтики, тем длительнее время приготовления). Налить в чашу мультиварки масло, слегка подсолить (чтобы масло не разбрызгивалось при приготовлении и не загрязняло крышку мультиварки). Выложить картофель и подсолить еще раз.

Включить режим *выпечки*, через полчаса перемешать и готовить еще десять минут.

Картофель, запеченный в мультиварке

Картофель, мясной фарш, сыр, молоко, яйца, соль.

Особенно хорошо удается в мультиварке запеканка из картофельных ломтиков, залитая взболтанным молоком с яйцом и засыпанная сыром. В запеканку можно добавить фарш. Налейте масло в чашу мультиварки. Выложите слой тонко нарезанного картофеля. Выложите слой мясного или куриного фарша. Выложите еще несколько слоев картофеля (если хватает места — можно чередовать слои). Залейте подсоленной молочно-яичной смесью, посыпьте специями и сыром.

Запекайте 40—50 минут в режиме *выпечка*.

Картофель, тушенный в мультиварке

Картофель, лук, морковь, грибы, мясо, масло, лавровый лист.

Вкуснее всего тушить картофель не сам по себе, а с добавками. Как минимум стоит добавить лук и морковь — поджарьте их предварительно в течение десяти минут в мультиварке, а затем перемешайте с картофелем, залейте его сверху сметаной и тушите в течение часа.

Если хотите усложнить рецепт — добавьте мясо или грибы. Эти ингредиенты дополнительно подготовьте — обжарьте вме-

сте с луком и морковью. Мясо обжаривается чуть дольше, а блюдо с ним стоит тушить до готовности около двух часов. Грибы же не капризны и приготовятся вместе с картофелем за час, единственное условие, которого они требуют,— не класть лавровый лист, чтобы не перебить их аромат.

Говядина деликатесная

Кусок говядины, чеснок, соль, приправы.

Мясо вымыть, высушить. Сделать проколы, вставить дольки чеснока. Сверху посолить, обсыпать приправами, растереть по поверхности. В кастрюлю положить кусок говядины. Включить режим *тушение* на 2–3 часа.

Особенно вкусна говядина деликатесная в холодном виде.

Винегрет

1–2 свеклы, 1 морковка, 2 картофелины, 1 луковица, 1–2 соленых огурчика, 1–2 ст. ложки квашеной капусты, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 капли кунжутного масла (по желанию).

Сложить вымытые свеклу, морковь и картофель в кастрюлю мультиварки и сварить в режиме *пароварка* в течение 30 минут. Охладить и почистить овощи.

Нарезать все остальные овощи, сбрызнуть лимонным соком и полить растительным маслом, добавив 2–3 капли кунжутного.

Если любите еду поострей — положите 1 дольку порезанного чеснока.

Холодец

2 свиные ноги, 600 г жирной свинины, 150 г куриных бедрышек, 1 морковь, 1 луковица, 2 лавровых листика, 2 дольки чеснока, 5 горошин перца.

Положить в мультиварку свиные ноги, мясо, куриные бедрышки. Добавить морковь, луковицу, лавровые листья, чеснок, горошек. Варить в мультиварке в режиме *тушение* 6 часов и 2 часа держать в режиме *подогрев*. Затем мясо отделить от костей, мелко нарезать. Сложить в формочки. Мелко нарезать морковь. Добавить в формочки мелко нарезанный чеснок.

Залить формочки процеженным бульоном и поставить их в холодильник до утра.

Кабачковая икра

2 средних кабачка, 2 крупные моркови, 3 небольших луковицы, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Измельчить морковь и кабачки, порезать лук, добавить 1 ст. ложка подсолнечного масла и поставить в мультиварку в режиме *выпечка* на 1 час, перемешав дважды. За 20 минут до окончания добавить томат и по желанию чеснок. Посолить, поперчить, добавить любимые травы и измельчить в блендере.

Джем из яблок

600–800 г яблок, 300–350 г сахара, 3–5 г лимонной кислоты.

Яблоки очистить от шкурки, вычистить косточки и нарезать на любого размера дольки. Перемешать с сахаром и лимонной кислотой. Довести до кипения в режиме *выпечка* и затем поставить на 1 час в режим *тушение*.

По окончании лопаточкой слегка перемешать прямо в мультиварке. Получится отличнейший однородный джем!

Черная фасоль по-мексикански

2 стакана черной фасоли, 1 средняя луковица, 4 зубчика чеснока, 2–3 ч. ложки соли.

Замочить фасоль прямо в кастрюльке мультиварки. Затем воду слить, добавить воды и поставить в режим *тушение* на 2 часа. Затем добавить лук, кинзу, чеснок и соль, размешать и оставить в режиме *подогрев* до ужина (или на 30 минут).

БЛЮДА ИЗ КРУП В МУЛЬТИВАРКЕ

Рис с вермишелью

1 мультистакан вермишели, 1 мультистакан риса, 2 мультистакана горячей воды, 1 луковица, соль по вкусу, масло (можно оливковое).

Замочить рис. Положить в кастрюльку мультиварки вермишель, лук, налить масло и включить режим *выпечка* на 50 минут. Вначале обжаривать вермишель (ее нужно частенько помешивать). Когда вермишель обжарится, положить рис, соль и перемешать. Налить воду, закрыть крышку и включить режим *плов*.

Простой рис

3 мультистакана риса, 1 луковица, 1 перец болгарский, соль, перец по вкусу, вода горячая кипяченая, 3 ст. ложки масла подсолнечного.

В кастрюльку мультиварки положить все продукты, соль, перец, масло. Налить воду чуть выше риса, перемешать, закрыть крышку и включить режим плов.

Рис с цветной капустой и брокколи

½ моркови, порезанной брусочками, по 4 соцветия цветной капусты и брокколи, 1 мультистакан риса, 1½ мультистакана воды, 1 помидор, специи по вкусу.

В кастрюльку налить чуть-чуть растительного масла, добавить морковь, капусту, насыпать рис, соль, специи, воду, помидор. Включить режим плов (40–45 минут), перемешать. Блюдо готово.

Рис с копчеными колбасками

1 мультистакан пропаренного риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1 ст. ложка томатной пасты, 5 копченых колбасок, 2 мультистакана воды, 1 ч. ложка соли, растительное масло.

Мультиварку включить на программу выпечка. Налить масло, подогреть и положить порезанный лук. Немного обжарить до прозрачности. Добавить нашинкованную морковь. Немного обжарить. Затем добавить перец, порезанный кусочками. Потушить. Положить кружочки колбасы, обжарить. Добавить томатную пасту, перемешать. Потушить. Мультиварку выключить. Положить рис, залить подсоленной водой. Включить программу плов на 40 минут. Готовить до сигнала, затем перемешать.

Рис с морепродуктами

Одна мерная чашка риса, замороженные морепродукты, 2 сладких перца, ½ луковицы, кукуруза.

Морепродукты разморозить. Высыпать в мультиварку рис, сверху лук и морепродукты, залить 4 мерными чашечками воды. Перец и кукурузу лучше добавить в конце варки. Поставить режим *плов*.

Рис для суши

3 листа нории, 2 стакана риса, рисовый уксус, соль, сахар, рыба, огурец.

Отварить рис в мультиварке. На три листа нори: 2 мультистакана риса для суши и два мультистакана воды (рис очень хорошо промыть), режим *гречка* на 40 минут. Как только время закончится, залить рис раствором рисового уксуса, сахара и соли, по вкусу, перемешать.

Рассыпчатый рис

2 мерные чашки риса, 1–1½ ч. ложки соли, чеснок свежий или сушеный — по вкусу, оливковое масло — по вкусу, 4 мерные чашки воды.

Рис промыть до прозрачной воды. Положить в кастрюлю промытый рис, соль, несколько долек чеснока (по желанию), можно целую головку, налить холодную воду. Готовить в программе *гречка*. После окончания программы добавить оливковое масло, перемешать.

Если не класть свежий чеснок сразу, то потом, после приготовления можно добавить сушеный чеснок, он придает рису пикантность, с ним даже вкусней, чем со свежим.

Рис с креветками

2 мерных стаканчика длиннозернистого риса, 500 г креветок, 3 зубчика чеснока, соль, перец, 3 ст. ложки сливочного масла, петрушка свежая.

Рис засыпать в мультиварку, налить воды до отметки, соответствующей 2 стаканам.

Закрыть крышку, включить режим *гречка*.

Креветки, если они замороженные,— разморозить. На сливочном масле обжарить чеснок и петрушку. Добавить креветки. Жарить всего несколько минут, чтобы креветки не стали жесткими.

После того как прозвенит сигнал, что рис готов, открыть крышку, переложить креветки, посолить, приправить перцем. Все хорошо перемешать. Закрыть крышку и оставить мультиварку в режиме подогрев на 7–10 минут, чтобы все пропарилось вместе.

Рис чесночный с курицей

3 стакана длиннозернистого риса, 3 стакана воды, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 кубика куриного бульона, ½ стакана растительного масла, 1 стебель зеленого лука, 2 зубчика чеснока (раздавить), 5 см корня имбиря, 1 куриный окорочок.

Положить в мультиварку рис, воду, кунжутное масло, бульонные кубики, растительное масло, зеленый лук, чеснок и имбирь. Размешать, сверху положить куриный окорочок. Включить мультиварку в режиме *рис*.

Рисовая каша

5 ст. ложек риса для каши, 350 мл холодного молока, 1 ч. ложка сахара, ½ ч. ложки соли, 1 ст. ложка сливочного масла.

Положить рис в кастрюлю мультиварки и залить холодным молоком. Добавить все остальные ингредиенты.

Установить меню в режим *молочная каша*. После сигнала о том, что каша готова, положить сливочное масло.

Восточный рис с кокосовым молоком, изюмом и орехами кешью

1 ст. ложка растительного масла, 1½ стакана длиннозернистого риса, 400 г кокосового молока, 500 мл куриного бульона, ½ ч. ложки молотого кумина (зиры), ½ ч. ложки молотого кориандра, щепотка молотого красного перца, 1 ч. ложка соли, ½ ч. ложки молотой куркумы или

карри, 1 лавровый лист, ½ стакана изюма, ¾ стакана орехов кешью (половинками).

Нагревать рис в горячем масле в режиме *выпечка*. Затем добавить остальные ингредиенты и включить режим рис.

Овсяная каша

2 мерных стаканчика молока, 2 мерных стаканчика воды, 1 стаканчик овсянки (дробленого зерна), ½ ч. ложки соли, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.

Насыпать овсянку в мультиварку. Добавить сахар, соль и сливочное масло. Перемешать. Влить молоко и воду. Поставить режим *молочная каша*. Дальше мультиварка сделает все сама. По окончании варки открыть крышку, перемешать кашу.

Перловка

2 стакана перловой крупы, 4½ стакана воды, соль.

Перловую крупу промыть до прозрачной воды. Переложить в кастрюлю мультиварки, добавить воду. Посолить по вкусу.

Варить в режиме *гречка*.

Перловка с беконом

150 г бекона, 2 стакана перловой крупы, 1 луковица, соль, перец, сыр.

Бекон нарезать кубиками. Очистить и нарезать луковицу.

В режиме *выпечка* обжарить лук и бекон. Готовить 10–15 минут. Выключить режим. Всыпать перловку, добавить соль и немного перца. Налить в мультиварку воды. Включить режим *плов*.

Готовить около 1 часа 20 минут. Приготовленную перловую кашу перемешать. При подаче посыпать тертым сыром.

Перловка с тушенкой

2 чашки мультиварки перловой крупы, 5 чашек мультиварки воды, 2 зубчика измельченного чеснока, 1 банка тушенки говяжьей, 1 натертая на самой мелкой терке морковь, сливочное масло, соль.

Перловую крупу промыть несколько раз. Положить крупу и чеснок в кастрюлю, залить водой, посолить, перемешать. Включить режим *гречка*.

По окончании режима в готовую перловую кашу добавить тушенку, морковь, сливочное масло. Перемешать и оставить в режиме *подогрев* на 10–15 минут.

Гречка по-селянски

2 чашки мультиварки гречневой крупы, 3 чашки мультиварки бульона, 2 луковицы, 100 г масла сливочного, 450 г грибов, соль – по вкусу, 1 ст. ложка сметаны.

Положить растопленное масло, мелко нашинковать лук, замороженные грибы, перемешать. Гречку промыть, добавить к смеси. Залить бульоном, посолить. Выбрать режим *гречка*.

Готовое блюдо перемешать, подавать со сметаной.

Гречневая каша молочная

1 стаканчик гречки, 1 стаканчик воды, 2 стаканчика молока, 2–3 ст. ложки сахара, соль, 1 ст. ложка сливочного масла.

Промыть хорошо гречку. Положить ее в мультиварку. Добавить сахар, щепотку соли и масло. Все перемешать. Залить водой и молоком. Поставить в режим *молочная каша*.

Когда режим закончится, открыть крышку, перемешать. Можно дать постоять 5 минут на *подогреве*.

Гречка с курицей

1 стаканчик гречки, 350 г курицы, 2–3 ложки сметаны, 1 луковица, 2 морковки, соль, перец.

Курицу нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать кубиками, морковку нарезать полосками или натереть на терке.

Лук, морковь и курицу уложить в мультиварку. Поставить в режим *выпечка* на 25 минут. Выключить режим.

Добавить сметану, посолить, приправить перцем. Перемешать хорошо.

Всыпать гречку, перемешать. Закрыть крышку. Включить режим *гречка* на 35–40 минут.

Гречка с курицей и черносливом

2 куриных окорочка, 3 зубчика чеснока, 5 штук сушеного чернослива, 1 стакан гречки, соль, 2 ст. ложки сметаны, приправа для курицы.

Куриные окорочка нарезать. Уложить в мультиварку на дно. Посыпать приправой. Добавить чернослив и чеснок, добавить сметану. Посолить и хорошо перемешать все вместе. Всыпать гречку. Добавить 1 стакан воды. Поставить в режим *плов*. Готовить около 1 часа.

Гречка с курицей и помидорами

500 г куриных окорочков, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан воды, соль, перец, 1 стакан гречки, 1 помидор, 1 луковица, 1 морковка.

Нарезать куриные окорочка. Натереть морковку, нарезать лук и помидоры.

Сложить курицу в мультиварку. Добавить овощи. Посолить, приправить перцем. Всыпать гречку. Томатную пасту развести 1 стаканом воды, влить в курицу. Поставить мультиварку в режим *тушение* на 1 час.

Морковь очистить, разрезать поперек пополам. Лук очистить и не разрезать. Нарезать курицу небольшими кусками.

Положить курицу, морковь, лук, лавровый лист и перец в мультиварку. Поставить в режим *тушение* на 3–4 часа. Когда бульон будет готов, вынуть овощи и лавровый лист. Мясо отделить от костей. Кости выбросить.

Гречка с рыбой

300 г рыбы (филе), 3 зубчика чеснока, 50 г сыра, 1 стаканчик гречки, 1 луковица, соль, перец, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла.

Нарезать рыбу небольшими порционными кусочками. Нарезать лук. Добавить растительное масло в мультиварку. Поставить в режим *выпечка*. Добавить в мультиварку лук и гречку. Готовить 10 минут.

Сметану смешать с выдавленным чесноком.

Выключить режим *выпечка*. Открыть крышку. Выложить поверх гречки рыбу. Добавить ½ стаканчика воды. Посолить, при-

править перцем. Сверху смазать сметаной и посыпать тертым сыром. Поставить на *тушение* на 40 минут. Выключить режим. Открыть крышку перемешать.

Гречка с консервированной рыбой

1 банка рыбных консервов, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец, 1 стаканчик гречки.

Добавить в мультиварку гречку и 1 столовую ложку масла. Добавить 1 стаканчик воды. Поставить в режим *гречка*. Приготовить гречку.

Рыбные консервы размять вилкой, добавить кетчуп и сметану. Переложить рыбную массу к гречке. Посолить, поперчить. Перемешать. Поставить на *тушение* на 15 минут.

Гречка с грибами

250 г грибов (шампиньонов), 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 2 стаканчика гречки, соль, перец.

Мелко нарезать луковицу и грибы. Добавить в мультиварку масло. Включить режим *выпечка*, добавить лук и грибы. Готовить 10 минут. Открыть крышку, перемешать. Добавить гречку, сметану и 1 стаканчик воды. Хорошо посолить и приправить перцем. Поставить в режим *плов*. Когда режим выключится, хорошо перемешать.

Гречка с грибами и морковью

1–2 моркови, 1–2 луковицы, 100 г грибов, 2 мультистакана гречки, 1 ч. ложка соли, 4 стакана воды.

Тушить в режиме *выпечка* на оливковом масле натертую на крупной терке морковь, нарезанные репчатый лук и грибы. Добавить гречку, воду, соль. Переключить мультиварку на режим *гречка*.

Гречка с тушенкой

1 луковица, ½ банки тушенки, 1 стаканчик гречки, соль, перец, 2 лавровых листа.

Мелко нарезать луковицу. Положить лук, тушенку, гречку, лавровый лист в мультиварку. Добавить соль, перец. Хорошо перемешать. Влить воды до отметки 1 стакан. Закрыть крышку, поставить в режим *плов*. Готовить около 40 минут.

Гречка с фаршем

350 г говяжьего фарша, 1 стакан гречки, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, соль, перец.

Мелко нарезать лук, натереть морковку, нарезать кубиками помидор. Уложить в мультиварку овощи и фарш. Посолить, приправить перцем. Закрыть крышку и готовить в режиме *выпечка* 15 минут. Открыть крышку, перемешать, разбивая деревянной лопаточкой фарш до однородного состояния. Всыпать гречку. Снова перемешать. Поставить в режим *гречка*. Если вы любите рассыпчатую гречку, то воды добавлять не нужно.

Гречка с мясом

300 г говяжей вырезки, 1 луковица, соль, перец, 2 лавровых листа, 1 стаканчик гречки, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла.

Вырезку нарезать кусочками. Нарезать мелко лук.

В мультиварку налить растительное масло. Добавить мясо, лук, лавровый лист. Посолить и приправить перцем. Поставить в режим *тушение* на 1 час.

Гречка с баклажанами

1 баклажан, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 стакан гречки, 2 ст. ложки сметаны, зелень, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

Нарезать баклажан кубиками. Лук нарезать полукольцами.

На сливочном масле в режиме *выпечка* готовить баклажаны с луком 15 минут. Затем открыть крышку. Всыпать гречку, перемешать хорошо. Влить половину стакана воды. Посолить, приправить перцем и поставить в режим *гречка*.

Тем временем выдавить чеснок, нарезать мелко зелень (укроп, петрушку или кинзу). Смешать чеснок и зелень со сметаной.

Когда гречка будет готова, открыть крышку. Добавить сметану с зеленью и чесноком. Перемешать. Оставить в режиме *подогрев* на 10–15 минут.

Пшенная каша с тыквой

1 чашка (160 мл) пшена, 3 чашки (480 мл) воды или молока, 1½–2 чашки тертой тыквы, ½ ч. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла.

Пшено промыть и положить вместе со всеми ингредиентами в кастрюлю мультиварки. Тыкву натереть на крупной терке и добавить к пшену. Готовить в режиме *молочная каша*.

Пшенная каша в мультиварке

1 мультистакан пшена, 4 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, 1 л молока, 20 г сливочного масла.

Пшено промыть до чистой воды и положить в кастрюльку мультиварки. Налить молоко, добавить соль и сахар. Перемешать. Положить сливочное масло. Поставить программу *молочная каша*. После сигнала крышку открыть и перемешать кашу. Мультиварку выключить. Крышку закрыть и оставить кашу на 30–40 минут в мультиварке для загустения. После этого пшенную кашу можно раскладывать по тарелкам.

Тыквенная каша в мультиварке

400 г тыквы, 3½ мерной чашки молока, ½ мерной чашки пшенной крупы, ½ мерной чашки риса, 2 ст. ложки сахара, ½ ч. ложки соли, 50 г сливочного масла.

В кастрюлю мультиварки положить половину масла и тыкву, включить режим *выпечка*. Обжаривать тыкву 10–15 минут.

Мультиварку выключить. Тыкву можно размять, а можно и оставить кусочками. Добавить все ингредиенты и включить режим *молочная каша*.

Кукурузная каша

1 мультистакан кукурузной крупы, 1 ч. ложка соли, 4 ст. ложки сахара, 1 л молока, 20 г сливочного масла.

Насыпать кукурузную крупу в стакан от мультиварки до отметки 160. Положить крупу в кастрюльку мультиварки. Налить молоко. Добавить соль, сахар, перемешать. Положить сливочное масло и закрыть крышку. Поставить программу *молочная каша*.

После сигнала мультиварку выключить. Открыть крышку. Каша будет жидкой. Перемешать ее. Крышку закрыть и оставить кашу на 40–50 минут, чтобы она загустела.

ВЫПЕЧКА В МУЛЬТИВАРКЕ

Бисквит для торта

8 яиц, 280 г сахара, 280 г муки.

Белки взбить сначала без сахара, потом добавить сахар и еще взбить. Желтки чуть взбить. Аккуратно смешать белки, желтки и просеянную муку. Выпекать в мультиварке 60 минут; если порция игредиентов увеличена, добавить время.

Выпечка бисквита в мультиварке

5 яиц, 200 г сахара, разрыхлитель, 1 стакан муки, 1 ст. ложка крахмала, ванилин.

Кастрюлю смазать маслом и вылить в нее тесто. Поставить кастрюлю в мультиварку и закрыть крышку. Выбрать и включить режим *выпечка* на 60–65 минут. После сигнала оставить на подогреве 10 минут. Выключить и переложить на решетку или на блюдо.

Постная шарлотка

1–2 яблока, 150 г сахара, 50 г растительного масла, ½ стакана орехов (измельчить), 2 ст. ложки любого варенья (можно повидло, джем, конфитюр и т. д.), 100–125 мл крепкого чая (можно кофе), 320 г муки пшеничной (примерно 2 обычных стакана), 1 пакет (10 г) разрыхлителя, 1 ч. ложка смеси специй для глинтвейна (растереть в порошок).

Сахар растереть с растительным маслом. Очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками. В сахарно-масляную смесь до-

бавить яблоки, орехи, варенье, чай и специи. Все хорошенько вымесить. Добавить просеянную муку с разрыхлителем. Снова вымесить. Тесто должно получиться густоты сметаны.

Выложить тесто в кастрюлю, предварительно смазав ее растительным маслом и посыпав мукой. Включить в мультиварке режим *выпечка* на 65 минут.

Шарлотка в мультиварке

3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, яблоки.

Почистить яблоки от кожуры и сердцевины. Порезать дольками, сложить на дно мультиварки.

Яйца взбить. Во время взбивания постепенно добавить 1 стакан сахара, потом 1 стакан муки. Залить тестом яблоки. Поставить в режим *выпечка* на 1 час.

Открытый рыбный пирог

Для теста: 1 пачка творога, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя, щепотка соли, 1 ч. ложка сахара, 2½ мультистакана муки.
Для начинки: 1 небольшая луковица, 1 средняя морковь, 50 г слабосоленой семги или 1 банка рыбных консервов в собственном соку, укроп, петрушка.
Для заливки: 1 яйцо, 100 г сметаны, перечная смесь.

Творог взбить с яйцами, маслом, солью и сахаром.

Замесить тесто, постепенно добавляя муку вместе с разрыхлителем — до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук. Раскатать тесто в круг толщиной около 0,5 см.

Дно кастрюльки застелить пергаментом и немного смазать его растительным маслом. Выложить тесто в мультиварку, сделав примерно двухсантиметровый бортик.

Лук мелко порезать, а морковь потереть на терке. Выложить на тесто овощи, сверху — нарезанную тонкими ломтиками семгу или раскрошенную консервированную рыбу. Посыпать нарезанной зеленью, залить пирог заливкой (взбить вместе яйцо и сметану) и посыпать слегка перцем.

Готовить в режиме *выпечка* 60 + 20 минут и 40 минут на *подогреве*. Дать пирогу остыть в мультиварке, а затем вынимать, легко потянув за края пергамента.

Пирог из блинов

20 шт. блинов, 0,5 кг творога, сахар — по вкусу, 4 яйца, сливочное масло — по вкусу.

Смазать форму сливочным маслом. Приготовить фарш: растереть творог с сахаром, ванилью и яйцами до полужидкой мажущей консистенции (вводить по одному яйца).

Затем уложить блин по центру формы, сверху чуть смещенные внахлест пару блинов (укрепить конструкцию, чтобы ничего не вытекло). Сверху на блин положить фарш (чтобы покрыл блин тонким слоем), накрыть следующим блином, опять положить фарш и так до конца. Накрыть двумя-тремя блинами, сверху положить сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками.

Поставить мультиварку на режим *выпечка* 50 минут.

Подать со сметаной, сливками, сгущенкой, карамельным или шоколадным соусом.

Кулич

11 г сухих дрожжей, 500 г муки, 150 г сахара, 180 г масла сливочного, ½ ч. ложки соли, 2 яйца, 3 желтка, 170 мл молока, 50 г цукатов, 1 ст. ложка цедры лимона, 150 г изюма, 2 ст. ложки рома, ванилин.

Смешать дрожжи с половиной нормы муки. Добавить подогретое молоко, замесить опару и дать ей подняться в теплом месте в течение 15–20 минут.

Взбить яйца и желтки с сахаром, добавить соль, ром, ванилин. Соединить жидкие компоненты с опарой, добавить оставшуюся муку, размягченное масло, замесить мягкое тесто и поставить его в теплое место на 30 минут.

Обмануть тесто, добавить цукаты, цедру, изюм и дать подойти 20–30 минут. Смазать форму для кулича маслом, заполнить ее тестом на ⅓ и дать подняться еще на ⅓ объема.

Выпекать в мультиварке в режиме *выпечка* 65 минут.

Творожная запеканка (1)

500 г творога, 100 г сметаны, 2 яйца, ½ стакана сахара, 70 г сливочного масла, 1 пакет разрыхлителя, 1 мультистакан манной крупы, ванилин по вкусу.

Творог растереть с сахаром. Добавить яйца, растопленное масло, сметану, манную крупу, разрыхлитель, ванилин и тщательно размешать, чтобы не было комочков. Накрыть миску крышкой и оставить на 1–1,5 часа для разбухания манной крупы. Дно и стенки мультиварки смазать сливочным маслом.

Творожную массу выложить и разровнять. Включить режим *выпечка* на 60 минут. По окончании оставить в форме, не открывая крышки, на 10–15 минут. Вынуть, положить на тарелку и разрезать порционно. Подавать со сметаной, вареньем, сиропом, сгущенкой.

Творожная запеканка (2)

1 кг творога (любой жирности), 6 яиц, 1 стакан сахара, 100 мл сливок (10–20%) или заменить 100 мл молока с кусочком сливочного масла, 100 г темного шоколада, 4 ст. ложки (с горкой) картофельного крахмала.

Для приготовления запеканки нагреть на плите сливки до состояния, когда они готовы закипеть. Огонь выключить и распустить в сливках кусочки шоколада. Хорошенько размешать.

Творог смешать с яйцами и сахаром (в миксере или в блендере), получившуюся массу разделить пополам. В каждую часть добавить по 2 ст. ложки крахмала. В одну часть добавить шоколадную смесь, хорошо помешать.

Кастрюлю мультиварки смазать сливочным маслом. Выкладывать смесь постепенно, ложку белой массы, ложку темной.

Поставить кастрюлю внутрь мультиварки и включить режим *выпечка* на 65 минут (в процессе приготовления крышку не открывать). После того как время приготовления закончится, крышку не открывать. Выключить режим *подогрев* и оставить блюдо в мультиварке на 30 минут.

Творожная запеканка-суфле

400 г нежирного творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки кукурузной муки, 1–2 банана, 5 ст. ложек ряженки, 2 ст. ложки яблочного пюре, немного ванилина, сахар по вкусу.

Бананы размять вилкой, добавить творог, ряженку, яйцо, яблочное пюре, перемешать и взбивать миксером 4–5 минут до однородной консистенции. Добавить муку, ванилин и перемешать. Выложить в смазанную форму и оставить в режиме *вы-*

печка на 1 час. Можно украсить корицей, кунжутом и какао. Дать постоять несколько часов для застывания.

Нежная творожная запеканка

600 г творога 9%-ного, 1 мультистакан сахара, 3 яйца, 3 ст. ложки сметаны, ½ ч. ложки соды, ⅛ ч. ложки ванилина, 1 мультистакан муки, сливочное масло.

Творог протереть, затем, перемешивая, добавить сахар, положить яйца, перемешать. Добавить сметану и перемешать. Муку перемешать с содой и ванилином, добавить к творожной массе и перемешать. Форму от мультиварки смазать сливочным маслом и выложить тесто, разровнять сверху. Поставить программу *выпечка* на 65 минут. После сигнала мультиварку выключить. Открыть крышку и остудить до теплого состояния. Переложить запеканку и порезать на порции.

Низкокалорийная творожная запеканка с яблоками

250 г низкокалорийного творога, 250 г мягкого обезжиренного творога, 250 г яблок, 3 яйца, 30 г манной крупы, 4 ст. ложки сахара, соль по вкусу, сливочное масло для смазывания формы, панировочные сухари для посыпки формы.

В миску положить творог, натереть яблоки и перемешать. Добавить яйца и сахар, перемешать. Положить манную крупу, перемешать. Кастрюльку мультиварки смазать растопленным сливочным маслом и обсыпать панировочными сухарями. Выложить туда творожно-яблочную смесь. Поставить программу выпечка на 65 минут. После сигнала открыть крышку и остудить запеканку до теплого состояния. Затем перевернуть на контейнер-пароварку, порезать на порции и подавать со сметаной 15%-ной жирности.

Чизкейк

Тонкая полоса теста внизу: 2 яйца, ½ стакана сахара, 3 ст. ложки муки, соль, сода.
Основная масса: 3 яйца, 500 г мягкого творога, 150 г сметаны, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки крахмала.

Для теста: взбить яйца с сахаром, добавить муку, соль, соду. Белки взбить в пену, добавить сахар. Смешать желтки, творог, сметану, крахмал. Аккуратно ввести взбитые белки в творожную массу. Выпекать 65 минут в режиме *выпечка*.

Вытаскивать чизкейк следующим образом: ставят чашу для пароварки на кастрюльку, затем кастрюльку аккуратно переворачивают, чизкейк оказывается на пароварочной чаше. Затем ставят сверху блюдо и еще раз переворачивают. Затем можно чизкейк полить шоколадом. Для этого шоколад разломать в чашку, добавить немного молока и растопить в микроволновке в режиме размораживания.

Творожный десерт

5 яиц, 700–800 г творога, 1 баночка сметаны (200–250 г), 1½ стакана сахара, 3 полных ст. ложки муки, 2½ ч. ложки соды, 2½ ч. ложки лимонной кислоты, 3 ст. ложки карамельного соуса.

Смешать творог с желтками, сметаной и мукой до получения однородной массы. Можно добавить ванилин. Взбить белки в густую пену и, продолжая взбивать, тонкой струйкой всыпать сахар. Взбить, как на безе. Очень аккуратно вмешать взбитые белки в творожную массу. Не взбивать.

Переложить полученную смесь в кастрюльку, смазанную сливочным маслом. Разровнять и включить в режиме *выпечка* на 60 минут + 20 минут, в общей сложности — 1 час 20 минут. Оставить на *подогреве* полчаса и переворачивать, не остужая (с помощью пароварки).

Сверху вылить 3 ст. ложки карамельного соуса, кисточкой распределить по верху и бокам.

Хлеб

200 г кефира, 1 желток и немного белка, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 300 г муки, 1 ч. ложка дрожжей.

Вымесить тесто руками. Кастрюлю мультиварки смазать маслом, распределить тесто и включить *подогрев* на 20 минут. Выключить и оставить на 40 минут.

Выставить режим *выпечка* на 65 минут. Перевернуть и вновь включить мультиварку на 25 минут.

Лимонный кекс

На 1 л: 150 г размягченного маргарина, 150 г сахара, 4 яйца, лимонный сок и цедра от 1 лимона, 210 г муки, ½ ч. ложки разрыхлителя, масло для смазывания формы.

Мягкий маргарин растереть с сахаром добела. Добавить яйца, лимонную цедру, лимонный сок. Все взбить миксером. Муку смешать с разрыхлителем, всыпать в масляно-яичную смесь, замесить в течение 30 секунд тесто. Готовить в режиме *выпечка* 50 минут. После выпечки оставить на 15 минут в форме для остывания, затем выложить на решетку.

Творожная запеканка с яблоками

2 ст. ложки муки, 500 г творога 5%-ной жирности, 1 яблоко, 3 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 30 г панировочных сухарей для формы, 30 г сливочного масла для формы.

Поверхность чаши или противня смазать сливочным или растительным маслом, обсыпать панировочными сухарями.

Смешать творог, яйцо, сахар, муку.

Яблоко порезать кубиками, добавить к творожной массе.

В мультиварке в режиме *выпечка* поставить на 45 минут. Остудить, перевернуть на тарелку зажаристой корочкой кверху.

Бананово-ореховый пирог

100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка ванили, 1½ стакана муки, 1 ч. ложка соды, ½ ч. ложки соли, ½ стакана сметаны, ½ стакана рубленых грецких орехов, 2 банана.

Размять бананы вилкой или толкушкой для пюре, отложить.

Растопить сливочное масло в кастрюльке мультиварки в режиме *подогрева* (тогда не придется ее смазывать). Растопленное масло вылить в миску и смешать с сахаром. Добавить по одному яйца и ваниль, хорошо взбивая вилкой. Добавить сметану, размешать.

Смешать муку, соду и соль, добавить в тесто, размешать. В конце добавить размятые бананы и орехи, быстро перемешать и выложить в кастрюльку мультиварки.

Поставить в режим *выпечка* на 1 час. Открыть и проверить зубочисткой (пирог будет казаться довольно мягким, главное,

чтобы зубочистка выходила чистой). Оставить в режиме *подогрева* до готовности. Как только зубочистка выходит чистой — вынуть кастрюльку с пирогом, накрыть ее тарелкой и перевернуть на тарелку вверх дном, закрыть другой тарелкой и снова перевернуть.

Пирог с клюквой

Клюквенный слой: ½ стакана сахара (лучше коричневого), 50 г сливочного масла, 1 стакан клюквы, ½ стакана рубленых орехов (грецкие или пекан).
Тесто: 100 г сливочного масла комнатной температуры, ¾ стакана сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка ванили, 1 стакан сметаны, 1½ стакана муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ч. ложка соды, ½ ч. ложки молотой корицы, ¼ ч. ложки соли.

Включить мультиварку на *подогрев* и растопить в ней масло. Добавить сахар и все хорошо лопаточкой перемешать. Масло не должно плавать отдельно, а стать с сахаром однородной кашицей. Добавить клюкву и орехи, перемешать и распределить равномерным слоем (чтобы клюква чуть вверх на стенки заходила).

Просеять в отдельную миску муку, разрыхлитель, соду, корицу и соль. Отложить.

В большой миске взбить размягченное сливочное масло и ¾ стакана сахара. Вбить яйца по одному, затем добавить ваниль. Затем добавить мучную смесь поочередно со сметаной. Выложить тесто в мультиварку поверх клюквы и орехов.

Поставить в режим *выпечка* на 1 час. Проверить на готовность зубочисткой. Если зубочистка сухая, осторожно перевернуть пирог вверх дном на сервировочное блюдо. Клюква с орехами будут сверху. Если часть клюквы останется на дне мультиварки — разложите ее поверх пирога.

Пражская фантазия

2 яйца, 1 стакан сахара, 3–4 ст. ложки какао, ½ банки сгущенного молока или какао, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 стакан сметаны, 1⅓ стакана муки, 1 упаковка (250 г) сыра маскарпоне.

Взбить яйца с сахаром. Добавить сметану. Взбить. Добавить половину банки сгущенки. Взбить.

Отдельно смешать муку, какао, разрыхлитель.

Постепенно, порциями засыпать сухое в жидкое, размешивая ложкой движениями снизу вверх. Тесто должно получиться, как густая сметана. Поставить тесто в холодильник на 1 час.

Выпекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке около часа в мультиварке в режиме *выпечка* 65 минут.

Разрезать на два коржа теплым, но не горячим. Промазать коржи сыром маскарпоне. Сверху посыпать рублеными грецкими орехами.

Шарлотка

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 3–4 яйца, 800 г яблок, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара (лучше коричневого).

Яблоки очистить от кожуры, семенных коробочек и нарезать ломтиками.

Включить мультиварку в режим *подогрева* и положить в кастрюльку кусочек масла, чтобы оно растаяло. Когда растает — слегка смазать этим маслом стенки кастрюльки и добавить 2 ст. ложки сахара (коричневый сахар даст более золотистый цвет, но можно брать обычный). Помешивать деревянной или пластмассовой ложкой, пока сахар полностью не растворится в масле.

Уложить красиво на дно первый слой яблок (начинайте укладывать от внешнего края) — это ведь будет верх пирога! Затем выложить на первый слой остальные яблоки как угодно, не очень плотно.

Миксером взбить яйца с сахаром, пока сахар не растворится. Добавить стакан муки и продолжать взбивать. Тесто будет, как сметана. Вылить тесто на яблоки. Поставить на 40 минут в режим *выпечка*.

Мраморный кекс

2 яйца, 1 стакан сахара, 250 г сметаны, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 стакан муки, 2 ст. ложки какао-порошка, ½ ч. ложки ванили.

Для глазури: 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки какао-порошка.

Смазать маслом мультиварочную кастрюльку и присыпать мукой или панировкой. В миске взбить яйца с сахаром, доба-

вить сметану, муку, разрыхлитель, все перемешать. Тесто разделить на две части.

В одну часть теста добавить какао-порошок, перемешать.

В другую часть добавить ваниль, перемешать. Если у вас жидкий ванильный экстракт темного цвета, а не ванильный сахар, лучше добавить его в темное тесто, а в светлое ничего не добавлять.

Выложить первую часть теста в форму, на нее другую. Силиконовой лопаткой сделать несколько круговых движений, затем сверху вниз, чтобы тесто перемешалось красивыми разводами (создайте мраморный эффект). Не нужно слишком долго мешать, иначе получите однородный коричневый цвет, достаточно раз пять. Включить режим *выпечка* на 45 минут.

Перевернуть из кастрюльки на большую тарелку, затем еще раз перевернуть на сервировочную тарелку. Дать остыть.

Приготовить глазурь: смешать 2 ст. ложки какао, 2 ст. ложки сметаны и 2 ст. ложки сахара. Украсить сверху кекс.

Можно украсить кекс кондитерскими посыпками или кремом.

Шоколадный торт

1 стакан майонеза, 1 стакан воды, 1 стакан сахара, 2 стакана муки, 5 ст. ложек какао, 1 ст. ложка разрыхлителя.

В миске смешать все сухие ингредиенты. Майонез развести в воде и влить в сухую смесь. Тщательно вымесить тесто.

Чашу от мультиварки смазать любым маслом. Вылить тесто. Выпекать бисквит в мультиварке в режиме *выпечка* 1 час 40 минут. После сигнала бисквит вынуть и остудить.

Ананасовый пирог

200 г сливочного масла или маргарина, 150 г сахара, 250 г муки, 3 яйца, 10 г разрыхлителя, 1 пакетик ванилина, 1 баночка ананасов (кольцами).

Масло растопить. Добавить сахар, яйца и ванилин. Все взбить. Затем постепенно ввести муку и разрыхлитель. Замесить тесто.

Чашу смазать маслом, дно посыпать сахаром. Выложить кольца ананаса. Сверху вылить тесто. Выпекать пирог в мультиварке в режиме *выпечка* 65 минут. После сигнала пирог вынуть и остудить.

Банановый пирог

100 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. муки, 1 ст. сахара, 2 ч. ложки разрыхлителя, 1 ч. ложка ванили, щепотка соли, 2 банана, 100 мл молока.

Муку смешать с разрыхлителем и солью.

Размять бананы вилкой. Растопить сливочное масло. Добавить к бананам. Также добавить яйца и сахар. Все хорошо перемешать. Влить молоко и ваниль. Снова смешать до однородности. Всыпать муку, перемешать хорошо. Выложить в мультиварку, поставить в режим *выпечка* на 1 час 20 минут.

Пицца в мультиварке

Дрожжевое тесто, 100 г колбасы, 50 г грибов, несколько штук оливок, 100 г сыра.

На дно мультиварки выложить две полоски бумаги для выпечки. Готовим пиццу: раскатать тесто, сверху на тесто выложить нарезанную колбасу, грибы, оливки, а сверху — сыр.

Включить режим *выпечка* на 60 минут. С помощью полосок аккуратно извлечь пиццу из кастрюльки.

Кекс вишневый

Две чашки (250 мл) муки, 1 и ⅓ чашки сахара, 2 ч. ложки разрыхлителя, ½ ч. ложки соли, ⅔ чашки какао-порошка, ½ чашки кипятка, 2 ч. ложки ванильного сахара, 1 чашка сметаны, ½ чашки молока, ⅓ чашки растительного масла без запаха, 1 яйцо и 1 белок, 1 чашка мороженой вишни без косточек, ароматный алкоголь для замачивания ягод.

Взять три миски для смешивания.

Оттаявшую вишню полить алкоголем, дать постоять час.

Смешать муку, сахар, разрыхлитель, соль. Развести какао и ванильный сахар кипятком.

Смешать сметану, яйца, растительное масло, молоко (в самой большой миске). В эту смесь ввести какао-массу.

Ввести мучную смесь за пять приемов. Отжать вишню от жидкости и вмешать в тесто. Смазать кастрюлю мультиварки сливочным маслом до самых бортиков. Влить тесто. Режим *выпечка* 40+40 минут, *подогрев* 15–20 минут.

После общего времени 40+30 проверьте кекс деревянной палочкой — готов ли.

Пропитка. После окончания всех режимов проткнуть поверхность кекса деревянной палочкой и вылить вишневый сок (добавить сахар) с алкоголем, в котором вишня вымачивалась.

Остудить кекс в форме, перевернуть на тарелку.

НАПИТКИ

Ряженка домашняя

| 3 л молока, 0,3 л сметаны.

Молоко довести до кипения в режиме *варка на пару*, затем перевести в режим *тушение* — 5,5 часа.

Подождать пока остынет (до 40 °С), развести сметану (25%-ной жирности) этим же молоком, влить в кастрюлю, закрыть и оставить на ночь. Утром ряженка будет готова.

Молоко топленое

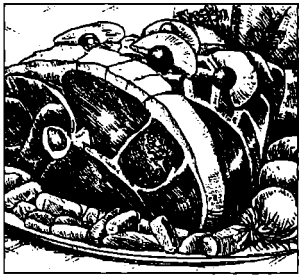
| 1 л молока.

Молоко налить в кастрюлю, режим *тушение* на 6 часов + *подогрев* на 2 часа.

Йогурт в мультиварке

| 0,5 л молока, 0,5 л сливок 10%-ных, 3 ст. ложки сахара, 1 коробочка «Активия» без добавок.

Все ингредиенты взять комнатной температуры, смешать и разлить по баночкам. В мультиварку налить теплой воды до нижней риски, поставить баночки, закрыть крышку и включить режим *подогрев* на 1 час. Отключить и, не открывая крышки, оставить постоять на 2 часа. Затем баночки вынуть из мультиварки и поставить в холодильник.



АЭРОГРИЛЬ — НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК

Аэрогриль — незаменимый помощник на кухне для любой хозяйки, не имеет аналогов среди современной бытовой техники, удобен и прост в применении, компактен, готовит без дыма и запаха.

Только представьте — самый простой аэрогриль может заменить десять различных приборов: гриль, шашлычницу, пароварку, фритюрницу, тостер, конвекционную духовку, ростер, сковороду, кастрюлю, йогуртницу. В нем можно приготовить большое количество блюд по разнообразным рецептам. Причем он все делает сам, достаточно только положить в него продукты и выбрать программу. Об окончании работы аэрогриль сообщит звуковым сигналом.

Аэрогриль специально создан для того, чтобы готовить каждый день полный рацион для всей семьи, потому что на трех решетках могут одновременно готовиться три блюда.

Одним из достоинств аэрогриля является то, что ему не нужна вытяжка. В процессе приготовления пищи на аэрогриле не происходит выделения дыма или гари, не пригорает масло, не бывает брызг жира по всей кухне и запахов готовки во всей квартире. Аэрогриль сварит суп, поджарит мясо, сварит варенье, приготовит безе, сделает жаркое, пиццу, горячие бутерброды, йогурт, поможет вам при консервировании и многое другое.

Кроме того, аэрогриль готовит очень быстро, что позволит сэкономить значительное количество времени. Например, курица-гриль весом около 1 кг обычно готовится всего 40 минут. И еще он прозрачный: можно наблюдать весь процесс приготовления!

У аэрогриля много преимуществ — это компактность, отсутствие вредных излучений, экономия электроэнергии, отсут-

ствие контакта с нагревательными элементами, возможность одновременного приготовления нескольких блюд, в любой посуде, возможность готовить пищу на пару, сохраняя витамины.

Покупая и используя дома аэрогриль, вы сохраняете здоровье своей семьи, экономите свое время и в результате получаете прекрасный полноценный ежедневный или праздничный обед!

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Запеченные яйца

6 яиц, 2 зубка чеснока, 2 головки репчатого лука, 100 мл сливок, 150 мл бульона, 3 ст. ложки сметаны, 2–3 ч. ложки кетчупа, зелень, перец, соль.

Приготовить соус: лук и чеснок мелко нарезать и пассеровать на маленьком огне, добавить кетчуп, рубленую зелень, черный перец, овощной бульон, сливки, сметану.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезать пополам и уложить в форму, смазанную маслом. Залить горячим соусом яйца и готовить в разогретом аэрогриле 10–12 минут при температуре 260 °С на высокой скорости.

Запеканка из макарон с сардельками и сыром

1–2 сардельки или сосиски, 1 морковь, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 100–150 г кабачка, 2–3 яйца, 100–150 г макарон, 50–70 г тертого сыра, зелень, кетчуп, соль, перец.

Сардельки нарезать кубиками, морковь и кабачок натереть на крупной терке, перец, помидор, лук мелко нарезать.

В форму, смазанную маслом, положить нарезанные сардельку и овощи. Заполнить форму на четверть объема. Выпекать в аэрогриле 10 минут при температуре 235 °С на средней скорости. Затем насыпать в форму сухие макароны и залить крутым кипятком так, чтобы макароны были полностью покрыты водой, посолить, поперчить. Форма должна быть заполнена наполовину. Выдержать еще 15 минут при той же температуре. Затем вбить 2–3 яйца, перемешать, полить кетчупом, посыпать тертым сыром и запекать еще 10 минут при температуре 235 °С

на максимальной скорости. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Запеканка из курицы с креветками

120 г курицы, 8 креветок, 100 г рыбы, 4 яйца, 1 ст. ложка ликера, ½ ч. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки консервированных грибов, 50 г зеленого горошка, ½ ч. ложки соли.

Смешать куриное мясо, нарезанное на мелкие кусочки, с креветками, очищенными от панциря, и мелко нарезанной рыбой, добавить зеленый горошек. Полученную массу разделить на 4 порции, разложить в горшочки, залить яйцами, тщательно перемешанными с соевым соусом и ликером, посолить.

Запекать в аэрогриле в течение 15–20 минут при температуре 180 °С.

Фаршированные помидоры

Помидоры, майонез, твердый сыр, чеснок, зелень, соль, специи.

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть из помидоров мякоть (очень удобно это сделать при помощи чайной ложки). Мякоть помидора смешать с майонезом, тертым сыром, измельченным чесноком и зеленью, добавить соль и специи. Начинить помидоры полученным фаршем. Разложить помидоры на нижней и средней решетках, готовить 15 минут при температуре 150–180 °С, скорость — средняя.

Хлебные гамбургеры

Хлеб, яйца, репчатый лук, соль, специи.

Хлеб нарезать на ломтики толщиной 2–2,5 см, мелко нарезать лук. Вынуть из хлеба мякиш, оставив «рамку». Мякиш раскрошить, добавить нарезанный лук, яйца, соль, специи (в фарш можно добавить мелко нарезанные грибы, крабовые палочки, тертый сыр, мелко нарезанные и спассерованные овощи). Все тщательно перемешать.

Хлебные «рамки» смазать майонезом, плотно заполнить фаршем. Разложить на решетках (можно сразу на нескольких), го-

товить 10–15 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора — высокая.

Сыр, жаренный в сухарях

300 г твердого сыра, 2 яйца, панировочные сухари, специи, соль, мука.

Сыр нарезать прямоугольниками толщиной 1 см. Яйца взбить, добавив соль и специи.

Кусочки сыра обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах и запанировать в сухарях. Выложить на верхнюю решетку аэрогриля, застеленную фольгой или бумагой для выпечки. Запекать в предварительно прогретом аэрогриле при максимальных параметрах (260 °С, высокая скорость) 10 минут.

Горячие рыбные бутерброды

1 банка шпрот, 2 яйца, сливочное масло, тертый сыр, черный хлеб.

Шпроты размять вилкой, добавить сваренные вкрутую рубленые яйца. Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, намазать сливочным маслом. На хлеб положить шпротную массу, посыпать тертым сыром. Выпекать в аэрогриле при температуре 260 °С 10–12 минут на максимальной скорости.

Горячие бутерброды с колбасой

Ветчина или колбаса, сыр, помидоры, майонез, соль, батон.

Батон нарезать толщиной 1 см, намазать майонезом, сверху положить ломтик ветчины, ломтик помидора (посыпать его солью), ломтик сыра. Запекать в аэрогриле на средней и верхней решетках при температуре 260 °С 10–15 минут на высокой скорости.

Горячие мини-бутерброды

10 простых сушек, 10 ломтиков французского или обычного батона (разрезать пополам), ½ стакана мелко нарезанных маринованных грибов, ½ стакана натертого сыра, 1 ст. ложка майонеза, сливочное масло, кетчуп.

Сушки размочить в воде в течение 10 минут, промокнуть салфеткой. Ломтики батона намазать сливочным маслом, сверху положить размоченную сушку, смазать ее по периметру кетчупом, заполнить смесью грибов и майонеза, посыпать тертым сыром. Выпекать в аэрогриле в течение 13–15 минут при температуре 260 °С на высокой скорости.

Горячие овощные бутерброды

1 сарделька или 2–3 кружка колбасы, 1 свежий огурец, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 луковица, 100 г сыра, 2 яйца, 2–3 ст. ложки майонеза, сливочное масло, батон, зелень, соль.

Сардельку и овощи нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на крупной терке, вбить яйца, порубить зелень, добавить майонез. Все перемешать, посолить по вкусу. Нарезать батон толщиной 1 см, намазать сливочным маслом и положить сверху приготовленный салат. Запечь в аэрогриле при температуре 260 °С в течение 10–13 минут на высокой скорости. Можно запекать сразу на трех решетках.

Горячие бутерброды с грибами и луком

100 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу, белый хлеб.

Отварить предварительно замоченные сушеные грибы, мелко нарезать и обжарить на сковороде, добавить муку, сметану и потушить несколько минут. Добавить желток, соль, перец и хорошо перемешать. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, затем грибной массой, посыпать тертым сыром (1 чайная ложка на каждый бутерброд), на сыр положить небольшой кусочек масла. Бутерброды уложить на решетку аэрогриля. Выпекать 15 минут при температуре 205 °С на максимальной скорости.

Чесночные тосты

1 французский батон (багет), ½ стакана сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 зубка мелко нарезанного чеснока, соль, черный перец — по вкусу.

Нарезать батон по диагонали на куски толщиной в 2,5 см. Тщательно смешать масло, сыр, чеснок, соль и перец. Получившуюся смесь нанести на одну сторону ломтиков хлеба. Положить их в аэрогриль.

Режим приготовления: 6 минут — 450 °С — медленная скорость. Хлеб должен стать золотисто-коричневым. Повторить всю процедуру с оставшимися ломтиками хлеба.

Для травяных тостов вместо чеснока добавить в масло 2 столовые ложки нарезанной зелени петрушки, базилика или розмарина.

Гренки с сосисками

50 г шпига, 100 г сосисок, 20 мл растительного масла, 50 г мелких помидоров черри, 20 г салата-латука.

На ломтик хлеба положить ломтик шпига, сверху сосиску, крестообразно надрезанную с каждой стороны на ⅓ длины. Закрепить деревянной шпилькой. Шпиг и сосиску предварительно смазать растительным маслом. Гренки обжарить на решетке, украсить листиком салата, сверху положить помидор.

Гренки с ветчиной, яйцом и перцем

100 г ветчины, 60 мл молока, 1 яичный белок, 40 г сыра, 20 г сливочного масла, перец черный.

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см и смочить в молоке. Вареную ветчину (нежирную) мелко нарезать или пропустить через мясорубку, добавить взбитый яичный белок, молотый перец и перемешать. Этой массой намазать подготовленные ломтики хлеба, сверху посыпать их тертым сыром, положить на решетку, смазанную маслом, и готовить 6 минут на медленной скорости при 450 °С.

Тартинки с грибами

120 г грибов, 20 мл растительного масла, 10 г соли, 4 г перца, 20 г сливочного масла.

Грибы очистить, промыть, обсушить на полотенце. Разрезать на две части (крупные — на четыре), обмакнуть в масло, посолить, посыпать перцем и обжарить на решетке. Ломтики

белого хлеба смазать сливочным маслом и также обжарить на решетке. На готовые тартинки уложить обжаренные грибы.

Тартинки с ветчиной и яйцом по-венгерски

40 г сливочного масла, 200 г ветчины, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Ржаной хлеб нарезать полосками длиной 6–7 см, шириной 1 см. Намазать их с обеих сторон сливочным маслом. Немного подсолить, обвалять в мелко нарезанной или протертой ветчине и мелко рубленных яйцах и подсушить на решетке.

Ветчинные рулетики

200 г вареной ветчины, 50 г сыра, 10 г горчицы, 20 мл красного столового вина, 20 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 10 г зелени петрушки.

Ветчину нарезать ломтиками, смазать горчицей, на них уложить ломтики сыра, сверху сбрызнуть красным вином. Свернуть ветчину с сыром в рулетики и закрепить деревянной зубочисткой. Смазать рулетики растительным маслом и обжарить на решетке. Уложить на поджаренные на сливочном масле гренки и украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Воздушный пирог

4 толстых ломтика белого хлеба, 4 ломтика сыра, 250 мл молока или сметаны, 1–2 яйца, соль, перец.

Белый хлеб и сыр расположить слоями в смазанной маслом небольшой форме. Молоко, яйца, специи смешать и влить в форму. Запекать в предварительно прогретом аэрогриле 25 минут при температуре 180 °С на средней скорости.

Рулетики с горчицей

4 сардельки или сосиски, 8 тонких кусочков сала или бекона, горчица, плавленый сыр.

Сардельки разрезать пополам сначала поперек, а затем вдоль каждую половинку. Внутреннюю сторону половинок намазать горчицей. Соединить намазанные половинки, положив между

ними ломтик плавленого сыра. Завернуть их в тонкие ломтики сала, закрепить деревянными зубочистками. Запекать в аэрогриле на средней и верхней решетках при температуре 260 °С 15 минут (пока сало не станет золотистым) на максимальной скорости.

Креветки в вине

500 г креветок (замороженных), 400 мл белого сухого вина, ½ ст. ложки соли.

Креветки промыть чуть теплой водой, ошпарить кипятком. Замочить креветки на 15 минут в соленой воде (на 0,5 литра воды ½ столовой ложки соли). Затем воду слить, креветки выложить в стеклянную миску или кастрюльку. Залить креветки белым вином. Готовить креветки на нижней решетке аэрогриля в течение 10 минут при температуре 205 °С на высокой скорости.

Жюльен

На 6 порционных кокотниц: 200 г грибов, 150 г сыра твердых сортов, 0,5 л сливок, лук репчатый, оливки, зелень, сливочное масло, мука, соль, специи.

Грибы отварить, мелко нарезать, пассеровать в сливочном масле вместе с мелко нарезанными луком и оливками. Дав остыть, добавить сливки, немного муки, натертый на мелкой терке сыр, соль, специи. Тщательно перемешать, распределить по кокотницам (особенно вкусно получается в керамических кокотницах, если же их нет, можно использовать небольшие керамические горшочки без крышек).

Кокотницы расставить на решетках, готовить 20 минут при температуре 235 °С, скорость — средняя.

Жюльен с курицей

300–400 г куриного мяса, 1 ст. ложка муки, 1 стакан куриного бульона или молока, 2 ст. ложки сливочного масла, сметана, 1 ст. ложка тертого сыра, соль по вкусу.

Мясо курицы нарезать на маленькие кусочки и обжарить в сливочном масле (отварное мясо обжаривать не нужно). Под-

готовленное мясо сложить в горшочек или кокотницу, посолить, поперчить, залить белым соусом и присыпать сверху тертым сыром.

Приготовление соуса: сначала муку надо подсушить на сковороде, не обжаривая ее, затем добавить сливочное масло и, непрерывно помешивая, слегка обжарить, влить горячий куриный бульон или горячее молоко и, часто помешивая, довести до кипения. Полученный белый соус смешать со сметаной в соотношении 1:1, 1:3 или 3:1 и довести до кипения.

Запекать жюльен при температуре 235 °С на средней скорости 20–25 минут.

Горячая закуска с морской капустой

300 г морской капусты, 100 г крабовых палочек, 2 огурца, 1–2 яйца, 100–150 г сыра, майонез.

Свежемороженую капусту припустить в небольшом количестве воды. Яйцо отварить вкрутую. Капусту, крабовые палочки и огурец нарезать тонкой соломкой, яйцо натереть на крупной терке, сыр — на мелкой.

Все ингредиенты уложить слоями в такой последовательности: капуста, крабовые палочки, огурец, яйцо. Каждый слой полить майонезом. Сверху также залить майонезом, посыпать сыром. Готовить на средней решетке в течение 13 минут при температуре 260 °С и высокой скорости.

Горячая закуска с помидорами

2–3 помидора, 150 г крабовых палочек, 100 г консервированного зеленого горошка, майонез.

Помидоры нарезать полукружьями, крабовые палочки — кусочками. Помидоры, крабовые палочки и горошек красиво уложить на тарелке. Полить майонезом. Запечь на средней решетке в течение 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости.

Омлет

5 яиц, 1 стакан молока, немного сливок или 2 ч. ложки сливочного масла, зелень, соль, специи.

Миксером взбить яйца с молоком, добавить сливки, мелко порубленную зелень, соль, специи. Форму слегка смазать мас-

лом, вылить в нее получившуюся массу. Аэрогриль прогреть, поставить форму на среднюю решетку. Готовить 20–25 минут при температуре 205 °С, скорость — средняя.

Омлет имбирный со свининой

4 яйца, 1 ч. ложка молотого имбиря, 250 г свиного фарша, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка сахара, ½ ч. ложки черного молотого перца, 1 ст. ложка соевого соуса, ½ ч. ложки соли.

Свиной фарш выложить в форму для омлета, смешать с маслом, растертым чесноком и имбирем, на 5–6 минут поместить на нижнюю решетку в аэрогриль при температуре 160 °С. Яйца взбить с соевым соусом, сахаром, перцем и солью. Полученную смесь вылить на фарш, перемешать, посыпать зеленым луком. Готовить в течение 8–10 минут при температуре 160 °С, скорость — высокая.

Омлет с креветками, грибами и курицей по-японски

4 яйца, 150 г куриного белого мяса, 250 г консервированных грибов, 4 крупные креветки без панциря, 120 г рыбного филе, 50 г очищенного жареного арахиса, 1 ст. ложка вишневого ликера, 1 ч. ложка сахара, ½ ч. ложки соли.

Яйца взбить с вином, сахаром и солью. Все остальные продукты мелко нарезать и распределить по 4 формочкам, сверху залить яичной смесью. Готовить в течение 15–20 минут при температуре 160 °С, скорость — высокая.

Омлет с ветчиной и овощами

4 яйца, 100 г ветчины, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 луковица, 1 ст. ложка кетчупа, ⅓ ч. ложки сладкого молотого перца, соль.

Помидор ошпарить кипятком, очистить от кожицы и зерен, мелко нарезать. Перец очистить от семян, нашинковать кольцами толщиной 1–2 мм, так же нарезать лук. Яйца взбить, смешать с мелко нарезанной ветчиной, овощами и приправами. Форму выстлать фольгой, смазать маслом, заполнить приготов-

ленной смесью. Запекать на нижней решетке в течение 15–18 минут при температуре 160 °С, скорость — высокая.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Солянка мясная сборная в горшочках

На 3 горшочка: 300–400 г курицы или свинины, 150 г вареной колбасы, 150 г консервированных грибов, 3 средние картофелины, 1½ кубика любого бульона, 3 средних соленых огурца, морковь, кетчуп, чеснок, зелень, лавровый лист, 1 л кипящей воды.

Кусочками нарезать мясо, морковь, картофель, колбасу, огурцы — кубиками. Измельчить лук, чеснок, зелень. Приготовленные продукты разложить в горшочки, залить кипящей водой. Варить солянку на нижней решетке 40–45 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора высокая.

Для получения аппетитной пенки на солянке за 10 минут до окончания варки с горшочков можно снять крышки.

Перед подачей на стол добавить в горшочки по 1 столовой ложке сметаны или майонеза.

Солянка из языка и грибов

400 г отварного языка, 200 г пассерованных грибов, 100 г пассерованного лука, 3 лавровых листа, 50 г сливочного масла, 50 мл белого виноградного вина, 150 г припущенных соленых огурцов, 300 г помидоров, 600 мл бульона, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Отварной язык нарезать мелкими ломтиками, все продукты распределить на 4 порционных горшка, добавить грибы, лук, соль, перец, лавровый лист, сливочное масло, вино, припущенные соленые огурцы, помидоры, нарезанные ломтиками. Все залить бульоном и поставить в аэрогриль. Тушить в течение 10 минут при температуре 200 °С. Подать в горшочке, посыпав зеленью.

Суп овощной

2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, лавровый лист, соль, сливочное масло, зелень.

Овощи нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюльку, залить крутым кипятком, посолить. Поставить в аэрогриль на 25–30 минут при температуре 260 °С на средней скорости. Яйцо взбить в мисочке и, постепенно помешивая, влить в готовый суп. Положить лавровый лист. Выдержать суп еще 5–7 минут в том же режиме. Перед подачей положить в суп кусочек сливочного масла и посыпать рубленой зеленью.

Суп куриный

На 3 горшочка: 3 порционных куска курицы, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2–3 картофелины, 3 лавровых листа, перец горошком, зелень, соль, специи.

Лук и морковь мелко нарезать, картофель нарезать кубиками, зелень порубить. В каждый горшочек положить по кусочку курицы, распределить лук, морковь и картофель. Добавить по 1 лавровому листу, 2–3 горошины перца, соль и специи по вкусу. Залить горячей водой, закрыть крышками и поставить на нижнюю решетку аэрогриля. Готовить 30 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора — высокая.

Суп рыбный

На 3 горшочка: 2 свежие сельди, 2 картофелины, 2 соленых огурца, ½ стакана огуречного рассола, 2 луковицы, 1 морковь, лавровый лист, укроп, соль.

Почистить сельдь, освободить от костей, разрезать на небольшие куски, сложить в горшочки, сверху положить нарезанные мелкими кубиками картофель, морковь, лук, залить крутым кипятком. Поставить в аэрогриль на 40 минут, температура 260 °С, скорость высокая. Затем положить лавровый лист, мелко нарезанные соленые огурцы и налить горячий огуречный рассол. Посыпать укропом и выдержать еще 10 минут.

Деревенский гороховый суп (1)

Горох, картофель, морковь, лук, чеснок, зелень, соленый шпиг.

Сало нарезать кубиками, чеснок и лук мелко порубить. Натереть на крупной терке морковь, зелень порубить. Горох про-

мыть, но не замачивать. Положить все продукты в горшочек, залить горячей водой или бульоном, накрыть крышкой и поставить в аэрогриль.

Готовить 1 час 20 минут: первые 20 минут готовить при температуре 260 °С на высокой скорости, далее — при температуре 120 °С, скорость вентилятора — средняя.

Деревенский гороховый суп (2)

Горох, картофель, морковь, лук, чеснок, зелень, соленый шпиг.

Соленый шпиг нарезать кубиками, чеснок мелко порубить. Нарезать картошку, морковь, лук, зелень. Горох промыть, замачивать не надо.

В горшочки разложить горох, овощи, зелень. Залить горячей водой или бульоном и поставить в прогретый аэрогриль на 1 час 20 минут при температуре 260 °С, скорость высокая, затем еще на 1 час при температуре 180 °С, скорость высокая.

Стоит приготовить к супу гренки. Их можно подсушить тут же, на верхней решетке, за 6–8 минут до конца варки супа.

Деревенская уха

На 3 горшочка: 3 порционных куска рыбы (кета, морской окунь, скумбрия, форель) или несколько очищенных небольших целых рыбок (плотва, лещ, окунь), 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2–3 картофелины, укроп, соль, специи.

Лук, морковь, картофель нарезать, зелень порубить. В каждый горшочек положить рыбу, распределить овощи, добавить зелень, соль и специи. Залить горячей водой, накрыть крышками. Готовить в аэрогриле 20 минут на нижней решетке при температуре 260 °С, скорость — высокая.

Суп из форели

100 г рыбы, картофель, перец, лук, приправы и соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать на кусочки, картофель, лук, перец тоже нарезать и сложить все в глиняный или стеклянный горшочек.

Готовить 30–35 минут при температуре 250 °С. Скорость обдува — высокая.

Солянка «Маркизова лужа»

Продукты на 1 горшочек: бекас, дупель или часть дикой утки, 50 г ветчины, мяса или колбасы, 1–2 картофелины, 1 небольшая морковь, лавровый лист, перец горошком.

Для заправки: 1 луковица, 2–3 ст. ложки острого томатного соуса или кетчупа, ½ ч. ложки сахарного песка, 1–2 ст. ложки сметаны, уксус, черный перец по вкусу, петрушка, укроп.

Ветчину, мясо или колбасу нарезать кусочками. Картошку нарезать кубиками. Морковь нарезать кружочками.

В горшочки положить кусочки дичи, мясопродукты, морковь, картофель, лавровый лист, соль, перец. Закрыть крышкой или фольгой. Варить при температуре 260 °С в течение 50 минут, скорость — высокая.

За это время *приготовить заправку:* луковицу мелко порубить, добавить томатный соус, сахар, уксус. Обжарить заправку на сковороде в течение 10 минут.

Борщ

200 г мяса, 1 свекла, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 бульонный кубик, 2 ст. ложки уксуса, 1–2 ст. ложки растительного масла, специи, соль.

Очистить овощи. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, перемешать и положить в мелкую тарелку, налить растительное масло. Свеклу натереть на крупной терке, перемешать с уксусом и добавить немного кипятка. Положить в глубокую тарелку. Готовить 25 минут при температуре 235 °С, скорость вентилятора — высокая.

Мясо нарезать на куски, картофель разрезать на 4 части. Уложить на решетку. Готовить 15 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора — высокая.

Положить все в горшочки, добавить специи и бульонный кубик, залить кипятком. Готовить на нижней решетке 5 минут при температуре 235 °С и высокой скорости.

Английский борщ

На 3 горшочка: 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 200 г капусты, 300 г мяса, 6 шт. сосисок, 1½ бульонных кубиков, 200 г соленых грибов, 3 ст. ложки кетчупа, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 л воды, специи по вкусу.

Мясо вымыть, нарезать кусочками, уложить на дно горшочков. Добавить измельченные грибы, кетчуп, специи. Все овощи вымыть, нарезать и распределить по горшочкам поровну. В каждый горшочек положить по ½ бульонного кубика. Горшочки установить на нижнюю решетку аэрогриля. Залить кипятком, накрыть крышками. Готовить 40–50 минут при 260 °С, скорость — высокая.

Борщ с сосисками и солеными грибами

2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 200 г капусты (свежей или квашеной), 300 г мяса, 6 сосисок, 2 бульонных кубика, 200 г соленых грибов, 3 ст. ложки кетчупа, 3 лавровых листа, 6 горошин перца, 1 головка репчатого лука, 3 зубка чеснока, 1 л воды.

Мясо вымыть, нарезать кусочками, разложить по горшочкам. Добавить измельченные грибы, кетчуп, специи. Все овощи вымыть, нарезать и распределить по горшочкам поровну. В каждый горшочек положить по ½ бульонного кубика.

Горшочки установить на нижнюю решетку аэрогриля. Залить кипятком, накрыть крышками. Готовить 25 минут при температуре 260 °С в режиме HIGH; затем 15 минут при температуре 150–180 °С в режиме MED. За 5 минут до окончания добавить нарезанные сосиски и зелень.

Борщ с фасолью

Фасоль, морковь, свекла, картофель, капуста, мясной бульон, 3 ст. ложки томатного сока, укроп, петрушка, свежие или сушеные, соль, душистый перец, сливочное масло.

Фасоль замочить. Морковь и свеклу порезать соломкой, картофель нарезать ломтиками. Капусту нашинковать не очень мелко. Сложить овощи в 3 горшочка, добавить в каждый по столовой ложке томатного сока, укроп, петрушку, душистый пе-

рец. Залить горячим бульоном, добавить немного сливочного масла. Томить в аэрогриле около 35 минут при температуре 260 °С, скорость — высокая.

При желании можно положить в каждый горшочек по кусочку мяса или варить постный борщ на воде.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Люля-кебаб по-турецки

120 г баранины, 15 г подсохшего белого хлеба, 1 яйцо, немного молока, 2 зубка чеснока, корица, соль, перец — по вкусу.

Хлеб вымочить в молоке и отжать, мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой и смешать полученный фарш с хлебом. Добавить в фарш яйцо и приправы, сформовать валики (как сардельки), по желанию — обмазать майонезом. Готовить на средней решетке 15–20 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора — высокая.

Запекать люля-кебаб можно в форме или на противне, обернутом фольгой, или в жаршланге, проделав в нем много дырочек.

Баботе

500 г баранины, 1 булочка, 1 яйцо, 1 луковица, 1–2 зубка чеснока, 1 ст. ложка кетчупа, 2 ст. ложки измельченного миндаля, ½ лимона, 2–3 ст. ложки сливок, сахар, соль.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размягченной булкой, яйцом, натертым луком и чесноком, миндалем и сливками. Все хорошо перемешать, приправить соком лимона, кетчупом и щепоткой сахара.

Форму для выпекания хорошо смазать маслом, положить в нее фарш и поместить в аэрогриль. Запекать 20 минут при температуре 200 °С. Отдельно подать вареный рассыпчатый рис и зеленый салат.

Баранина с фасолью и грибами по-итальянски

500 г стручковой фасоли, 500 г баранины, 250 г грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты,

4 помидора, 1 яйцо, 1 ч. ложка муки, ½ стакана сметаны, 100 г натертого сыра, перец, соль по вкусу.

В посуду сложить мясо, нарезанное кубиками, нашинкованный лук и нарезанные кусочками помидоры, стручки фасоли, разломанные пополам, нарезанные грибы. Добавить томатную пасту, яйцо и сметану, долить немного горячей воды, посолить и поперчить. Все перемешать, сверху посыпать сыром. Запекать в аэрогриле в течение 15 минут при температуре 180 °С.

Баранина с баклажанами

500 г баранины, 500 г баклажанов, 3 ст. ложки масла, 2 головки репчатого лука, 3–4 помидора, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, красный перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, сложить в неглубокую кастрюлю с растопленным маслом, добавить лук, нарезанные кусочками помидоры, поперчить, посолить. Очистить баклажаны, нарезать кусочками и положить в кастрюлю. Запекать в аэрогриле в течение 20 минут при температуре 190 °С. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Баранина, запеченная с яйцами

500 г баранины, 2 яйца, ½ стакана растительного масла, 250 г зеленого лука, 250 г репчатого лука, 300 мл простокваши, 2 ст. ложки муки, 2 стакана мясного бульона, перец, соль по вкусу.

Мясо разрезать на кубики величиной 4×5 см, посолить, обвалять в муке, обжарить. В горшок положить мясо, нарезанный кольцами репчатый лук, мелко нарезанный зеленый лук, залить бульоном, поперчить, посолить и поставить в аэрогриль. Тушить 25 минут при температуре 200 °С. Когда бульон выкипит наполовину, а мясо станет мягким, осторожно добавить яйца, смешанные с подсоленным кислым молоком. Еще на 2 минуты поместить в аэрогриль при температуре 160 °С, чтобы яйца свернулись, и сразу в той же посуде подать на стол.

Баранина с красным вином по-португальски

4 бараньи лопатки, ½ стакана сухого красного вина, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксу-

са или 1 ст. ложка лимонного сока, 3 зубка толченого чеснока, 1 головка репчатого лука, 4 бутона гвоздики, ⅓ ч. ложки молотой гвоздики, 1 ст. ложка смеси пряностей (типа хмели-сунели).

Приготовить маринад, добавив в вино растительное масло, уксус (или лимонный сок), чеснок, нарезанный лук и пряности. Бараньи лопатки залить маринадом, оставить на 4–6 часов. Приготовленное мясо положить на нижнюю подставку в аэрогриль и запекать 10–12 минут при температуре 200 °С.

Грудинка баранья, фаршированная свининой и грибами

1 кг бараньей грудинки, 200 г свиного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, 3 ст. ложки измельченных консервированных шампиньонов, 100 г белого хлеба, ½ стакана молока, 1 ч. ложка соли, перец.

Лук мелко нарезать. Белый хлеб намочить в молоке и отжать. Приготовить начинку из свиного фарша, лука, петрушки, грибов и хлеба, все тщательно перемешать до получения однородной массы. Грудинку глубоко надрезать между костью и мясом, посолить изнутри, заполнить начинкой и зашить разрез. Кусок мяса посолить и поперчить сверху. Смазать растительным маслом подставку и поместить на нее мясо. Запекать в аэрогриле в течение 1 часа при температуре 200 °С.

Шея баранья с картофелем и грибами

500 г бараньей шеи, 2 бараньи почки, 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 г грибов, 0,5 л мясного бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Мясо с бараньей шеи нарезать кружками и удалить лишний жир. Картофель нарезать крупно, а лук — мелко. Грибы вымыть и разрезать на половинки. Почки разрезать вдоль, удалить протоки, очень хорошо вымыть. Все продукты уложить слоями в глубокий горшок с толстыми стенками и дном. Картофель следует положить сверху. Каждый слой посолить и поперчить, затем влить растопленное масло и бульон. Тушить в течение 35 минут при температуре 160 °С.

Окорок бараний, тушенный с овощами

1 кг бараньего окорока (одним куском), 1 телячья голяшка, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 3 ст. ложки бульона, соль.

Телячью голяшку нарубить небольшими кусками, луковицу разрезать на четыре части, морковь разрезать вдоль на восемь частей. На дно глубокой формы положить куски голяшки, сверху положить баранину, обложив ее по краям морковью и луком, посолить и залить бульоном. Тушить в аэрогриле в течение 1 часа при температуре 200 °С.

Рагу из баранины по-гречески

500 г баранины, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубок чеснока, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 0,5 л белого вина, 25 маслин, 2 ст. ложки муки, ½ ч. ложки тимьяна, 1 лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить, добавить слегка обжаренный в масле лук и чеснок, растертый с солью. Все залить вином так, чтобы оно покрыло мясо, добавить томатную пасту, тимьян и лавровый лист. Тушить в аэрогриле в течение 15 минут при температуре 180 °С. Перед подачей соус заправить мукой, добавить маслины и дать настояться 5 минут. Подать на подогретых тарелках, натертых чесноком.

Свинина под соусом

500 г постной свинины, 150 г пикулей, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки суповой зелени, 1 ч. ложка крахмала, 1 ст. ложка муки, ½ ч. ложки соли, ½ ч. ложки перца, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка кетчупа.

Мясо нарезать кусками.

Для приготовления соуса взять 2 столовые ложки растительного масла, разогреть его в сковороде, добавить толченый чеснок, слегка обжарить и снять с огня. Затем добавить лимонный сок, сахар, суповую зелень, разведенный крахмал, измельченные пикули, перец; соус вскипятить.

Мясо уложить на блюдо, залить соусом. Готовить в течение 10–12 минут при температуре 180 °С и высокой скорости вентилятора.

Жареная свинина с миндалем

1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка жженого сахара, 500–600 г свиных ребрышек, 2 ст. ложки измельченных миндальных орехов, соль и перец по вкусу.

Смешать горчицу с сахаром и обвалять свиные ребрышки в этой смеси. Обжарить ребра равномерно со всех сторон примерно 12 минут (на средней решетке, средней скорости, при температуре 235 °С). Посыпать миндальными орехами, посолить и поперчить. Готовить на средней решетке при температуре 260 °С 25 минут. Скорость вентилятора — высокая.

Свинина маринованная по-венесуэльски

1,5 кг свиного окорока (одним куском), 2 головки репчатого лука, 3 зубка чеснока, ⅓ ч. ложки молотого перца, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 120 г консервированного сладкого перца (без жидкости).

Мясо положить в небольшую посуду. Смешать все составляющие, полученной смесью покрыть мясо и на 2 часа поставить его в холодильник. Подготовленное мясо положить на нижнюю подставку в аэрогриль и запекать в течение 10–12 минут при температуре 240 °С и высокой скорости вентилятора.

Филе свиное, тушенное с яблоками

400 г свинины, 40 г жира, 100 г лука, 60 г яблок, 20 г муки, тмин или майоран, соль по вкусу.

Мякоть свинины (крупный кусок) вымыть, обсушить, посолить, запанировать в муке и обжарить со всех сторон в сильно разогретом жире. Затем переложить мясо в форму для запекания или противень, влить жир, который остался от жарения, посыпать тмином или майораном, добавить немного бульона и тушить 15 минут. Положить нарезанный кольцами лук и нашинкованные яблоки и тушить все вместе до готовности.

Готовить при температуре 235 °С, скорость средняя, время приготовления 30 минут (15 — без яблок и 15 — с яблоками).

Ножки свиные, тушенные с кислой капустой

4 свиные ножки, 400 г очищенного зеленого горошка, 1 кг квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 5–6 ягод можжевельника, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка майорана, 2 стакана воды, соль.

Горох замочить на ночь, затем промыть, добавить майоран и соль и отварить в 1 стакане воды в течение 20 минут при температуре 200 °С. Затем горох извлечь из аэрогриля и протереть сквозь сито. Свиные ножки залить 1 стаканом воды, добавить лук, лавровый лист, ягоды можжевельника и поместить в аэрогриль. Готовить в течение 20 минут при температуре 200 °С. Затем приподнять свиные ножки, на дно кастрюли положить квашеную капусту и вновь поместить в аэрогриль на 25 минут при температуре 180 °С.

Протертый горох выложить на блюдо вместе со свиными ножками и тушеной капустой. Отдельно подать отварной картофель и горчицу.

Свиные ножки с горохом

4 свиные ножки, ½ стакана гороха, 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 3–4 лавровых листа, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 1 ч. ложка соли, несколько горошин черного перца.

Горох замочить на ночь. Обработанные ножки положить в кастрюлю с холодной водой, добавить лук, морковь, петрушку, лавровый лист, перец и соль и 30–40 минут варить при температуре 160 °С.

У сваренных ножек отделить кости, мясо нарезать на порции, добавить горох, залить оставшимся соусом и готовить еще 20 минут при температуре 180 °С.

Свиные ребрышки с апельсином

1,2 кг свиных ребрышек, 2 апельсина, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка овощного соуса, 1 ст. ложка соевого соуса, соль, перец — по вкусу.

Разрезать ребрышки на порции.

Приготовить маринад: на самой мелкой терке натереть цедру одного апельсина и ссыпать ее в кастрюлю. Туда же выжать сок из двух апельсинов и добавить мед, лимонный сок, овощной и соевый соус. Довести до кипения на медленном огне. Периодически помешивая, кипятить 10 минут. Затем хорошо остудить. Вылить маринад на ребрышки, накрыть крышкой и поставить в холодильник как минимум на 4 часа.

Режим приготовления: 10 минут — 400 °С — высокая скорость; 15 минут — 350 °С — высокая скорость. Каждые пять минут поливать ребрышки маринадом.

Свиные ребрышки, тушенные с яблоками и кислой капустой

500 г свиных ребрышек, 750 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 3–5 ягод можжевельника, ⅓ ч. ложки тмина, 1 стакан белого вина, ½ стакана воды, соль.

Мясо залить водой и варить в течение 10 минут при температуре 180 °С и высокой скорости вентилятора. Квашеную капусту смешать с очищенным и нарезанным яблоком, ягодами можжевельника и нашинкованным луком. Полученную смесь добавить к мясу и тушить все вместе еще 15 минут при температуре 160 °С. Жидкость должна почти полностью выкипеть, вместо нее влить белое вино. Отдельно подать отварной картофель.

Телятина жареная с соусом из яблок и брусники

1,5 кг телятины, 1 ст. ложка масла, 500 г брусники (или клюквы), 750 г яблок, 1 ст. сахара.

Мясо натереть солью, поместить на высокую подставку, обмазать маслом и жарить в течение 20 минут при температуре 200 °С. Готовую телятину нарезать тонкими ломтями, залить оставшимся соком. Подать в горячем или холодном виде. К мясу подать соус из яблок и брусники (клюквы).

Для приготовления соуса бруснику припустить в небольшом количестве воды, отцедить воду, протереть бруснику через дуршлаг. В полученное пюре добавить сахар, вскипятить, положить яблоки, нарезанные на четвертинки и очищенные от семян. Когда яблоки станут мягкими, соус остудить и подать холодным.

Говядина, тушенная с картофелем и сладким перцем

250 г говядины, 250 г вареного картофеля, 3 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 лимон, сахар, перец и соль по вкусу.

Говядину нарезать кубиками, обжарить. Нарезанный кубиками картофель, нарезанные стручки сладкого перца и томат-пасту добавить к мясу, все вместе поставить в аэрогриль на 10 минут при температуре 180 °С. Приправить соком лимона и сахаром, посолить и поперчить. Подать с белым хлебом.

Телятина по-дижонски

4 телячьи отбивные, 1½ ст. ложки сладкой готовой горчицы, ½ стакана красного виноградного вина, 1½ ст. ложки оливкового масла, 1½ зубка чеснока, ½ ч. ложки приправы, ⅓ ч. ложки молотого перца, соль.

Приготовить маринад из вина, горчицы, оливкового масла, растертого чеснока и приправ. Отбивные положить в широкую посуду одним слоем и залить маринадом, оставить на полчаса. Затем отбивные поместить на нижнюю подставку и жарить в течение 10–15 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора.

Телятина фаршированная

1 кг телятины (грудинки), 100 г жирного свиного фарша, 200 г жареной телячьей печени, 1 яйцо, 2 ст. ложки измельченных консервированных грибов, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука, 100 г белого хлеба, ½ стакана молока, мускатный орех, перец и соль по вкусу.

Белый хлеб намочить в молоке и отжать. В свиной фарш добавить хлеб, мелко нарезанную печень, лук, яйцо и грибы, все перемешать до получения однородной массы.

Грудинку глубоко надрезать между костью и мясом, посолить и поперчить изнутри, наполнить приготовленной массой и зашить. Сверху посолить и посыпать тертым мускатным орехом, уложить на смазанную растительным маслом поверхность; запекать в турбопечи в течение 1 часа при температуре 200 °С.

Телятина под вишневым соусом

1,5 кг телятины, 400 г вишен, 150 г масла, 2 ст. ложки муки, ½ стакана вишневого сока, ½ ч. ложки корицы, перец и соль по вкусу, 1 стакан воды.

В крупном куске телятины вдоль волокон сделать глубокие проколы ножом, нашпиговать вишнями без косточек и посолить. В посуду положить телятину, полить маслом, посыпать корицей, добавить вишневый сок, воду, спассерованную муку и поместить в аэрогриль на 15 минут при температуре 220 °С. Готовую телятину нарезать на порции и подать со свежими овощами, полив соусом, в котором она тушилась.

Грудинка говяжья в маринаде

1 кг говяжьей грудинки, 0,5 л воды, ½ ст. ложки сока лимона или яблочного уксуса, по 1 ст. ложке мелко нарезанного лука, зелени укропа, петрушки и кинзы, ½ ст. ложки молотого перца, ½ ст. ложки соли.

В холодную кипяченую воду добавить все составляющие для маринада и на 3–4 часа положить в него грудинку. Вынуть из маринада, обсушить салфеткой и смазать растительным маслом. Смазать маслом подставку, на которую поместить мясо. Запекать в течение 1,5 часа при температуре 200 °С. Грудинку можно сразу нарезать на отдельные порции. В таком случае время приготовления следует уменьшить до 10 минут.

Грудинка телячья, шпигованная черносливом и морковью

1 кг телячьей грудинки, 50 г замороженного сала, 50 г моркови, 5–6 шт. чернослива без косточек, ⅓ ч. ложки корицы, ⅓ ч. ложки перца, соль.

Сало, чернослив и морковь нарезать брусочками. Грудинку равномерно нашпиговать, чередуя морковь, сало и чернослив. Мясо смазать растительным маслом, посолить, поперчить, посыпать корицей и поставить на холод на 1–2 часа.

В плоскую форму налить воды слоем в 1 см, положить грудинку и поставить в аэрогриль. Запекать в течение 1 часа при температуре 200 °С.

Отбивные из свинины в соевом соусе

4 свиные отбивные, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, по 1 ч. ложке мелко нарезанной зелени сельдерея и розмарина, перец и соль по вкусу.

Отбивные натереть солью и перцем, посыпать мелко нарезанным луком, залить соевым соусом и лимонным соком. Все хорошо перемешать и оставить на 3–4 часа. Луковицу разрезать на кольца толщиной 0,5 см, обжарить в масле с двух сторон на сильном огне. Отбивные уложить на сковороду вместе с маринадом, сверху положить по два колечка поджаренного лука и поместить в аэрогриль. Запекать в течение 15 минут при температуре 200 °С. Готовые отбивные украсить зеленью.

Рулетики из свинины, запеченные в сухарях

600 г свинины, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 4 ст. ложки молотых сухарей, перец и соль по вкусу.

Мясо разделить на 4 порции, хорошенько отбить, посолить и поперчить, сложить стопкой и оставить на 1–2 часа. Яйцо влить в молоко и тщательно взбить. Каждую отбивную обмакнуть в эту смесь, свернуть в тугие рулетики и обвалять в сухарях. Сковороду или плоскую форму смазать маслом, уложить в нее рулетики так, чтобы они не касались друг друга, и поместить в аэрогриль. Запекать в течение 15 минут при температуре 200 °С.

Бараньи отбивные по-таджикски

1 кг баранины (или говядины), 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 5 яиц, 4 ст. ложки муки, 4 головки репчатого лука, 100 г топленого жира, 50 г сливочного масла или маргарина, 50 г зелени петрушки и укропа, перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать на порции, отбить, мариновать в течение 6–8 часов с добавлением мелко нарезанного лука, уксуса и специй. Перед жарением порционный кусок смочить в яйце, запанировать в муке (повторить дважды) и положить в сковороду с небольшим количеством жира. Поместить в аэрогриль на высо-

кую подставку. Жарить в течение 5–7 минут при температуре 220 °С. Готовые отбивные полить жиром. Отдельно подать жареный картофель и зелень.

Бифштексы рубленые

500 г говядины, 200 г свинины, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, соль, перец, приправы.

Мясо пропустить через мясорубку, лук мелко нарезать и добавить в фарш. Отделить желток от белка, желток замешать в фарш, а белок взбить в крутую пену. Осторожно ложкой перемешать фарш и белок до получения однородной массы. Среднюю решетку обтянуть фольгой и проделать в ней дырочки шампуром, на фольгу положить бифштексы. Запекать на средней решетке при температуре 235 °С, на средней скорости, 20–25 минут, при желании смазать бифштексы майонезом.

Шницель свиной

400 г свинины (спинной, поясничной, почечной части или внутренней части задней ноги), 1 яйцо, 3 ст. ложки молотых сухарей, ½ ст. ложки растительного масла, специи.

Сковороду или тарелку смазать маслом при помощи кисточки. Прогреть. Мясо нарезать поперек волокон на 4 куска толщиной 1,5 см. Отбить, посыпать специями. Яйцо взбить. Мясо обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях. Поджарить на средней решетке в течение 15 минут при температуре 260 °С и высокой скорости. Перевернуть и жарить еще в течение 5 минут при температуре 260 °С и средней скорости.

Шницель из телятины со шпинатом по-тосканski

4 тонких ломтика телятины, 4 ломтика сырого окорока, 4 ломтика сыра, 400 г шпината, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки сливочного масла, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Шпинат очистить, дать стечь воде и приправить мелко нарезанным чесноком, солью и перцем. Посуду из огнеупорного

стекла смазать маслом и распределить в ней 4 порции шпината. В середине каждой порции сделать углубление и вложить по кусочку сливочного масла. Посолить, поперчить, добавить немного мускатного ореха. Телячьи шницели посолить, намазать горчицей, каждый шницель выложить на порцию шпината. Подготовленное блюдо на высокой подставке поместить в аэрогриль. Запекать в течение 8 минут при температуре 200 °С. После этого открыть крышку, на шницели положить по ломтику окорока и сыра и запекать еще 3–5 минут при температуре 200 °С. Отдельно подать жареный картофель, или картофельное пюре, или рис.

Купаты тушеные с соусом

0,5 кг купатов, 2 ст. ложки томатного соуса, 2 зубка чеснока, соль и специи — по вкусу.

Предварительно приготовить купаты или использовать уже готовые в виде полуфабрикатов (заморозка). Если купаты заморожены, разморозить в аэрогриле. Купаты обжарить в течение 15 минут на предварительно смазанной растительным маслом верхней решетке аэрогриля при температуре 260 °С. Скорость — высокая. Затем поместить обжаренные купаты в горшочки, посолить, добавить чеснок, томатный соус и специи по вкусу. Тушить 15 минут при том же режиме.

Оладьи из рыбы

0,5 кг рыбы (филе), 2 головки репчатого лука, соль, перец, специи — по вкусу.
Для теста: 1 стакан кефира, ½ ч. ложки соды, 2 яйца, мука, растительное масло.

Рыбу мелко нарезать, лук репчатый измельчить, смешать, добавить соль, перец по вкусу. Можно добавить по 1 столовой ложке уксуса и растительного масла. Поставить на холод на 15 минут.

Приготовить тесто: взбить яйца, добавить кефир и соду, всыпать муку. Тесто должно быть густоты сметаны. Тесто перемешать с рыбой.

В сковороду налить растительное масло, прогреть вместе с аэрогрилем. Столовой ложкой выкладывать оладьи на сково-

роду. Выпекать при температуре 260 °С на максимальной скорости 6 минут с одной стороны и 6 минут — с другой.

Фаршированная говяжья вырезка по-австралийски

1 кг говяжьей вырезки, 3 ст. ложки консервированных или отваренных устриц или мидий, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 г грибов, 3 ст. ложки майонеза, ½ ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. ложки молотых сухарей, ½ ч. ложки натертой цедры лимона, 1 яйцо, черный перец, красный перец, соль — по вкусу.

Нарезанные грибы слегка обжарить в масле, добавить молотые сухари, петрушку, цедру лимона, взбитое яйцо, устрицы или мидии. Начинку сильно поперчить и перемешать. Вырезку надрезать в виде кармана, наполнить начинкой, края крепко зашить. Мясо густо смазать майонезом, положить в мелкую посуду. Запекать в течение 25–30 минут при температуре 200 °С. В качестве гарнира подать картофель и салат из свежих овощей.

Биточки, запеченные с хреном и горчицей

500 г говядины, 2 головки репчатого лука, ⅓ стакана воды, ½ яйца, 100 г хрена, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки топленого масла, ½ стакана бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, перец, соль — по вкусу.

Мясо пропустить два раза через мясорубку, добавить мелко нарезанный репчатый лук, яйцо, перец, соль, воду, хорошо взбить и сформовать биточки. Смазать их смесью мелко натертого хрена и горчицы, обвалять в сухарях, выложить в смазанную топленым маслом форму, сверху на каждый биточек положить по кусочку сливочного масла. Поместить на высокую подставку и запекать в течение 5–7 минут при температуре 220 °С. Готовое блюдо посыпать петрушкой. Отдельно подать отварной картофель, тертый хрен, малосольные огурцы.

Свиные отбивные с чесноком

500 г свинины, 4 зубка чеснока, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки топленого масла, по 2 ст. ложки нарезанной зе-

лени петрушки и укропа, 2–3 головки репчатого лука, перец, соль — по вкусу.

Свинину слегка отбить, нарезать на порции, натереть сахаром и толченым чесноком, посолить и поперчить. Положить на сковороду с растопленным маслом, на середину сковороды положить крупно нарезанные кольца репчатого лука. Жарить на высокой подставке в течение 5 минут при температуре 220 °С. Подать, посыпав зеленью.

Котлеты «Кубаночка»

500 г говядины или свинины, 4 головки репчатого лука, 3 ст. ложки топленого жира, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 6 ст. ложек молотых сухарей или хлебных крошек, перец, соль — по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить обжаренный лук и второй раз пропустить через мясорубку. Массу перемешать и разделать на порции в виде лепешек. На середину каждой лепешки положить фарш из обжаренных орехов, натертого сыра и мелко порубленного сваренного вкрутую яйца, добавить зелень, завернуть и защипать края лепешек, запанировать в молотых сухарях или хлебных крошках. Поместить на высокую подставку. Жарить в течение 5–7 минут при температуре 200 °С.

Бараньи котлеты с мятой

4 бараньи котлеты, 4 половинки сарделек, 4 листика мяты, 1 крупный помидор, 4 зубка чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль — по вкусу.

Котлеты нашпиговать листиками мяты, посолить, на каждую сверху положить половинку сардельки, сняв с нее кожицу, и ломтик помидора, посыпать тертым чесноком и скрепить котлету спичкой.

Подготовленные таким образом бараньи котлеты положить на сковороду с растительным маслом, поставить на высокую подставку и поместить в аэрогриль. Жарить 5–7 минут при температуре 220 °С. К готовому блюду подать отварную фасоль.

Польские рулеты

1 кг свиной вырезки, 300 г сала, чеснок, соль, молотый перец.

Мясо тонко нарезать и отбить. Сало пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить соль, перец, перемешать. Намазать фарш на кусочки мяса, скатать в трубочки и перевязать нитками (можно заколоть зубочисткой). Обмазать рулетики майонезом. Готовить рулетики на средней решетке 20–25 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора — средняя (высокая скорость — более зажаристые рулеты).

Батоны мясные

250 г свинины, 250 г говядины, 250 г белокочанной капусты, 150 г моркови, 100 г лука, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка натертой лимонной цедры, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки молотых сухарей, душистый молотый перец, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо свинины пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой, морковью и репчатым луком. Добавить цедру лимона, специи, соль и сахар, мелко рубленную говядину и муку, все хорошо перемешать. Разделать фарш в виде продолговатых батонов, обвалять их в панировочных сухарях, сверху положить кусочки сливочного масла.

На смазанном маслом противне разместить батоны на расстоянии 5 см друг от друга. Запекать в турбопечи в течение 10–15 минут при температуре 200 °С. Отдельно подать зеленый салат или салат из помидоров и огурцов.

«Хлеб» мясной с беконом

800 г постного говяжьего фарша, 300 г бекона, 2 яйца, 6 ст. ложек овсяных хлопьев, 150 г томатной пасты, 3 ст. ложки кисло-сладкого кетчупа, 1 ст. ложка соевого соуса, 3 ст. ложки мелко нарезанного лука, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка молотого перца, 1 ч. ложка соли.

Все составляющие тщательно перемешать, предварительно растерев чеснок с солью. Смазать одну или две формы растительным маслом и заполнить приготовленной массой на ½ вы-

соты. Поместить в аэрогриль и запекать в течение 1 часа в умеренном режиме при температуре 180 °С, если мясо запекается в одной форме. Если используются две формы, то время запекания составляет 40 минут.

«Хлеб» из индейки и свинины

400 г фарша из мяса индейки, 400 г свиного фарша, 2 яйца, 6 ст. ложек лечо, 2 ст. ложки кетчупа, 1 зубок чеснока, 3 ст. ложки зерен консервированной кукурузы, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 100 г консервированных фруктов без сока (ананасы, персики и т. д.), ½ ч. ложки молотого перца, ½ ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара.

Лук мелко нарезать, чеснок растереть с солью. Смешать и тщательно растереть все составляющие, кроме консервированных фруктов. Форму для запекания смазать растительным маслом и на ½ высоты заполнить полученной массой. Мокрой ложкой сделать небольшие вмятины в верхнем слое и уложить в них кусочки фруктов. Запекать в турбопечи в течение 1 часа при температуре 180 °С. Если блюдо приготавливается в двух формах, то время запекания следует уменьшить до 40 минут.

Жаркое с айвой

350 г баранины, 600 г айвы, 2 луковицы, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука или кинзы, перец, соль по вкусу.

Жирную баранину нарезать мелкими кусочками, лук нашинковать кольцами, смешать с мясом, посолить, поперчить, заправить зеленью и все перемешать. Айву, удалив сердцевину, нарезать дольками. На дно кастрюли положить дольки айвы, сверху — мясо с зеленью, добавить немного воды и тушить в аэрогриле в течение 10 минут при температуре 180 °С. При подаче посыпать зеленым луком или зеленью кинзы.

Жаркое из свинины с орехами и грибами

250 г свинины, 250 г очищенных грецких орехов, 50 г грибов, 500 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 зубка чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. лож-

ки нарезанного зеленого лука, 2 стручка острого перца, 2 ст. ложки измельченной петрушки, ½ лимона, перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать кубиками. Репчатый лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в масле. Помидоры облить кипятком и снять с них кожицу. Грибы нарезать тонкими дольками, добавить лук, петрушку, нарезанный кусочками перец. Овощи, лук и чеснок смешать с мясом, поперчить, посолить и тушить в течение 10 минут при температуре 180 °С. Орехи залить кипятком на 10 минут. Затем воду слить, орехи обсушить и порубить. Готовое жаркое смешать с орехами. Мясо и овощи переложить в подогретое глубокое блюдо и украсить полосками омлета (крест-накрест). Посыпать зеленью и полить соком лимона.

Свинина по-королевски

4 порционных куска свинины средней жирности, сыр, помидоры, красный сладкий перец, чеснок, консервированные шампиньоны, соль, специи, уксус.

Мясо слегка отбить, натереть солью и специями, слегка сбрызнуть уксусом. На каждый кусок мяса выложить ломтик помидора, нарезанные консервированные шампиньоны, кольца сладкого перца. Полить майонезом, смешанным с измельченным чесноком, рубленой зеленью. Сверху щедро посыпать тертым сыром. Подготовленное мясо выложить на среднюю решетку.

Готовить 25 минут при температуре 235 °С, скорость — средняя.

Свинина по-французски

500 г свинины (филе), 150 г майонеза, 100 г тертого сыра, 2 головки репчатого лука, 1 ч. ложка растительного масла, соль и специи — по вкусу.

Филе свинины нарезать небольшими кусочками, выложить на предварительно смазанный растительным маслом противень, посолить, добавить специи. Лук нарезать кольцами, положить сверху на мясо и полить майонезом. Натереть сыр на крупной терке и посыпать им мясо. Запекать в течение 35 минут на средней решетке аэрогриля при температуре 260 °С. Скорость — высокая.

Мясное рагу по-марокканski

500 г баранины, 100 г куриного мяса, 3 сосиски, 1 баранья почка, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан воды, 2 головки репчатого лука, 250 г моркови, 2 помидора, 1 свежий огурец, 200 г белокочанной капусты, 150 г сухого зеленого гороха, 1 ч. ложка соли, черный и красный молотый перец — по вкусу.

Горох замочить на ночь. Лук нарезать и обжарить в масле. Почку хорошо промыть, ошпарить кипятком, нарезать мелкими ломтиками, так же как и сосиски, сложить их в посуду, добавить нарезанное кубиками мясо, горох, лук и остальные овощи, предварительно вымыв и нарезав их. Все приправить специями, долить воду и поместить в аэрогриль. Тушить в течение 10 минут при температуре 180 °С.

Говядина с цикорием, яблоками и изюмом по-фламандски

250 г говядины, 500 г цикория, 500 г яблок, 1 ст. ложка изюма, 1 стакан белого вина, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла.

Яблоки очистить, нарезать дольками, смешать с изюмом и выложить в смазанную маслом форму. Второй слой выложить из предварительно нарезанного тонкими дольками цикория, полить вином, сверху положить ломтики мяса, сбрызнуть их медом, разведенным в небольшом количестве воды. Поместить в аэрогриль на высокую подставку. Запекать в течение 5–7 минут при температуре 220 °С.

Мясо, запеченное с рисом и овощами, по-перуански

400 г телятины или свинины, 500 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 стручка сладкого перца, 200 г шампиньонов, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 стакана мясного бульона, 2 стакана риса.

Мясо разрезать на кубики величиной 2×2 см. Мелко нарезать лук и чеснок, капусту нашинковать тонкими полосками. Из стручков перца удалить сердцевину, нарезать их кольцами.

Грибы очистить и разрезать пополам. Все эти овощи и грибы добавить к мясу, залить мясным бульоном, добавить рис, сваренный до полуготовности, поперчить и посолить. Запекать в течение 10 минут при температуре 160 °С.

Мясо, тушенное с орехами и крыжовником

800 г мяса, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г крыжовника, 1 ст. ложка молотого красного перца, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка натертой цедры лимона, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, добавить перец, измельченные орехи, цедру, крыжовник, мелко нарезанный лук, посолить по вкусу. Тушить в течение 20 минут при температуре 200 °С. Перед подачей положить сметану. Можно добавить томатную пасту, ломтики огурцов. Отдельно подать отварной картофель.

Мясо, запеченное под майонезом

500 г отварной говядины или жареной свинины, 5 головок репчатого лука, ½ стакана майонеза, 2 ст. ложки нарезанного укропа, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль во вкусу.

Мясо нарезать ломтиками, уложить на смазанную маслом сковороду, посыпать зеленью петрушки и укропа, нашинкованным репчатым луком, залить майонезом. Запекать в турбопечи в течение 5 минут при температуре 160 °С. Подать в горячем виде, украсив веточками петрушки.

Запеканка пастушья

300 г баранины, 2 стакана бульона, 3 желтка, 600 г картофельного пюре, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 3 ст. ложки мелко нарезанного сельдерея, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 1 зубок чеснока, ½ ч. ложки молотого черного перца, соль.

Лук и сельдерей обжарить в масле, добавить растертый чеснок, нарезанную маленькими кубиками баранину и петрушку,

влить бульон, все поперчить и посолить. Смешать картофельное пюре с яичными желтками и выложить слоем в 2–3 см в смазанную жиром форму, сверху положить мясную начинку, на нее — снова картофельную массу. Выпекать в аэрогриле в течение 8 минут при температуре 160 °С.

Цыпленок, тушенный в вине, с шампиньонами

1–2 небольших цыпленка, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г шпика, 8 луковиц, 125 г шампиньонов, 2 ст. ложки коньяка, 0,5 л красного вина, 3–4 стебелька тимьяна, 1 лавровый лист, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка муки, перец, соль по вкусу.

Подготовленные тушки разделить каждую на четыре части и обжарить в масле. К мясу добавить нарезанный кубиками шпик, мелко рубленный лук, мелко нарезанные грибы и раздавленный чеснок. Затем влить коньяк, посыпать мукой, добавить лавровый лист, тимьян. Все хорошо перемешать, влить красное вино, поперчить и посолить. Тушить в течение 10 минут при температуре 160 °С.

Куриное филе, запеченное в фольге

500 г куриного мяса, 1 ст. ложка десертного вина или ликера, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки крахмала, ⅓ ч. ложки молотого перца, 2 зубка чеснока, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 морковь, 50 г свежих или консервированных грибов, по 3 ст. ложки соцветий цветной капусты и брокколи.

Морковь натереть на крупной терке, мелко нарезать чеснок и грибы. Кусочки куриного филе обвалять в крахмале, смешать все остальные составляющие и опустить в них мясо. Поставить в холодильник на 1 час. На середину кусков фольги выложить овощи из маринада, сверху разложить мясо. Завернуть фольгу так, чтобы не вытекал сок. Запекать в течение 20 минут при температуре 180 °С.

Курица, тушенная в собственном соку

1 курица, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, черный перец и соль — по вкусу.

Курицу нарезать на небольшие порционные куски, натереть солью и перцем. На дно горшочка положить лавровый лист, черный перец горошком и четвертинку очищенной луковицы. Кусочки курицы выкладывать плотно друг к другу. Между ними класть лавровый лист и лук.

Горшочек не следует наполнять до краев, иначе жидкость будет выливаться в колбу.

После укладки горшочек закрыть крышкой и поставить томиться.

Время приготовления — 40–50 минут. Температура приготовления первые 20 минут — 205 °С, потом можно довести до 235 °С. Скорость — высокая. Если жидкость все же будет выливаться, крышку слегка приоткрыть, но не снимать.

Жареные куриные ножки и картофель в мундире

6 куриных голеней, 1–1,5 кг картофеля, майонез, соль, специи, чеснок.

Смешать небольшое количество майонеза с солью, специями и измельченным чесноком. Куриные голени и картофель (можно прямо в мундире) намазать этой смесью. Картофель разложить на нижней решетке, голени — «веером» на средней. Готовить 35–40 минут при температуре 260 °С, скорость — высокая.

Фаршированные куриные грудки в ананасовом соусе

4 куриные грудки, 1 банка консервированных ананасов, 1 ст. ложка карри, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.

Смешать измельченные ананасы, карри и лимонный сок (половину смеси отложить, чтобы затем подать с готовым блюдом), в оставшуюся смесь влить масло. Ножом надрезать грудки таким образом, чтобы получились кармашки. Положить по одной столовой ложке смеси в каждый кармашек, заколоть кармашки зубочисткой. Остатками смеси обмазать грудки сверху.

Запекать 25–30 минут на средней решетке при температуре 180–205 °С, на средней скорости. Для получения румяной корочки за 10 минут до окончания готовки увеличить температуру до 260 °С. Подать с соусом из ананасов и карри.

Пряные куриные крылышки

1,2 кг куриных крылышек.
Для маринада: ½ стакана соевого соуса, ½ стакана растительного масла, 1 ст. ложка острого масла чили, 1 зубок чеснока.

Приготовить маринад: смешать в большой кастрюле соевый соус, масло, масло чили и мелко нарезанный чеснок. Положить туда же куриные крылышки и перемешать. Поставить в холодильник на 30 минут (как минимум). Слить маринад с крылышек и разместить их в аэрогриле.

Режим приготовления: 10 минут — 450 °С — высокая скорость; 10 минут — 400 °С — средняя скорость.

Индейка в маринаде

800 г филе индейки.
Для маринада: ⅓ ст. ложки соевого соуса, ⅓ ст. ложки коричневого сахара, 1 ст. ложка винного уксуса, ⅓ стакана вишневого ликера, 1 ст. ложка сахара, ⅓ стакана рисовой водки саке.

Филе индейки разрезать вдоль волокон на 4 продолговатых куска, поместить в приготовленный маринад на 4–5 часов при комнатной температуре.

Затем мясо извлечь из маринада, обсушить и готовить на нижней решетке в течение 20 минут при температуре 240 °С и высокой скорости вентилятора.

Индейка со специями, глазированная алычой

800 г мяса индейки (желательно грудки), 2 ст. ложки лимонного сока, 2 зубка чеснока, 200 г консервированной красной алычи (или слив) без сока, перец, соль — по вкусу.

Мясо нарезать ломтиками толщиной 1 см. Чеснок растереть с солью, добавить лимонный сок, специи. Смазать этой смесью мясо, положить на сковороду. Запекать на нижней решетке в течение 15 минут при температуре 200 °С. Затем смазать сверху растертой алычой и готовить еще 5 минут при той же температуре и высокой скорости вентилятора.

Индейка с облепихой

500 г мяса индейки (грудка), 1 стакан ягод облепихи, 1 ст. ложка растительного масла, 4–5 зерен кориандра, 1–2 бутона гвоздики, щепотка мускатного ореха, ⅓ ч. ложки молотого перца, ⅓ ч. ложки соли.

Ягоды облепихи провернуть через мясорубку вместе с гвоздикой и кориандром, добавить нарезанное тонкими полосками мясо и мускатный орех, посолить. Все тщательно перемешать и оставить на холоде на 4–5 часов.

Дно формы смазать растительным маслом, выложить приготовленную смесь, разровнять. Форму поместить в аэрогриль на верхнюю решетку. Запекать в течение 15 минут при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора.

Утка, фаршированная фруктами

1 молодая утка, 2 крупных яблока, 2 груши, 5–7 слив, 1 ст. ложка сахарного песка, цедра ½ лимона, ⅓ ч. ложки кардамона, 1 кубик мясного бульона, ½ стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, ⅓ ч. ложки соли.

Яблоки и груши очистить и мелко нарезать, смешать с измельченной цедрой лимона, добавить сахар и толченый кардамон, залить водой с растворенным в ней кубиком мясного бульона. Все перемешать, добавить мелко нарезанные сливы без косточек. Подготовленную тушку утки нафаршировать фруктовой смесью, зашить. Снаружи тушку натереть солью, уложить в форму, полить растопленным сливочным маслом и поместить в аэрогриль. Готовить 30 минут при температуре 220 °С, затем уменьшить температуру до 160 °С и готовить утку еще 30 минут, через каждые 10 минут поливая собственным соком.

Кролик в горшочке

750 г мяса кролика, 250 г свиного жира, 3 головки репчатого лука, 1–2 ломтика черного хлеба, 2 ст. ложки муки, 1 стакан красного вина, перец, соль по вкусу.

Мясо кролика нарезать на порции, посолить и поперчить, обвалять в муке и выложить в горшок, чередуя мясо с нарезанными ломтиками свиного жира, нашинкованным луком и крошками черного хлеба. Полить красным вином так, чтобы вся мас-

са примерно на ½ была покрыта жидкостью. Тушить в течение 35 минут при температуре 160 °С.

Жаркое из кролика с шампиньонами

1,5 кг мяса кролика, 200 г шампиньонов, 2 зубка чеснока, 1 морковь, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 3–4 ст. ложки растительного масла, 125 г шпика, 12 маленьких головок репчатого лука, 4 ст. ложки белого вина, 1 стакан горячей воды, 2 ст. ложки томатной пасты, перец, соль по вкусу.

Мелко нарезать чеснок и 3 маленькие луковицы, добавить петрушку. В кастрюлю влить растопленное масло, положить в него нарезанный ломтиками шпик и подготовленные куски кролика, добавить оставшиеся целые луковицы, а также нарезанные лук и чеснок с петрушкой. Все осторожно перемешать, влить воду и белое вино, добавить томатную пасту и тонко нарезанные шампиньоны. Тушить в течение 20 минут при температуре 200 °С и высокой скорости вентилятора.

Куриная печень на вертеле

Куриная печень, копченая свиная грудинка, консервированные шампиньоны, соль, специи, сливочное масло.

Печень тщательно вымыть, очистить от пленок и жилок, разрезать пополам, посолить, поперчить. Грудинку нарезать кусочками, соответствующими величине кусочков печени. Нанизать на шампуры поочередно: кусочек печени, кусочек грудинки, шампиньон. Обмакнуть каждый шашлык в растопленное сливочное масло, разложить на средней и верхней решетках. Готовить при температуре 235 °С на средней скорости 20–25 минут.

Печень, зажаренная куском

1 кг говяжьей печени, 5 ст. ложек топленого масла, 150 г шпига, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона или молока, 1 головка репчатого лука, 400 г картофеля, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Печень очистить от пленок и вымочить в холодной воде, меняя воду. Обсушить, затем нашпиговать тонкими кусочками

сала, обмазать сметаной, обсыпать мелко нарезанным луком и петрушкой, поперчить и посолить, обвалять в муке. Сковороду смазать маслом, положить на нее печень, добавить бульон или молоко. Поместить в аэрогриль на 7 минут при температуре 150 °С.

Отварить картофель, слить воду, обсушить его, залить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью. Кастрюлю накрыть крышкой и хорошо потрясти, чтобы зелень и масло равномерно обволокли картофель. Подать в качестве гарнира к печени.

Печень в горшочках

На 3 горшочка: 750 г печени, 3 головки репчатого лука, 3 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 ст. ложка кетчупа, перец черный горошком.

Плотно уложить в горшочки нарезанные лук и печень, предварительно положив на дно 1 лавровый лист и перец горошком. Сверху залить соусом: сметану перемешать с кетчупом. Рекомендуем горшочки наполнять наполовину. Горшочки закрыть крышками и поставить в аэрогриль. Готовить 30–40 минут при температуре 235 °С, скорость вентилятора — средняя.

Язык по-французски

1 говяжий язык, ½ корня петрушки, ½ корня сельдерея, 1 маленькая головка репчатого лука, 2 ч. ложки сахара, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ стакана белого вина, цедра ½ лимона, 2 ст. ложки изюма, 10–12 зерен миндаля, ½ ч. ложки соли.

Язык положить в кастрюлю, залить соленой водой, накрыть крышкой и поместить в аэрогриль на 35–40 минут при температуре 160 °С. С готового языка снять кожу, нарезать его ломтиками толщиной 1 см. На слабом огне в подходящей форме растопить сахар с 1 столовой ложкой воды, добавить масло и муку, все тщательно перемешать. Сверху положить куски языка, посыпать их изюмом, дробленым миндалем и крупно натертой цедрой лимона, залить бульоном от сваренного языка так, чтобы жидкость слегка покрывала мясо. Готовить в течение 3–5 минут при температуре 180 °С. Подать холодным.

Язык говяжий по-кавказски

1 кг отварного говяжьего языка, 3 головки репчатого лука, 300 г отваренных грибов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 зубка чеснока, 250 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, перец, соль — по вкусу.

Язык нарезать крупными кубиками, положить в кастрюлю, добавить грибы и поджаренный до золотистого цвета лук, нарезанный кольцами. Орехи и чеснок истолочь в однородную массу так, чтобы из орехов выступило масло, смешать эту массу со сметаной, посолить, поперчить и залить этим соусом язык, поджаренный лук и грибы. Тушить в турбопечи в течение 8 минут при температуре 220 °С. Готовое блюдо посыпать петрушкой. Подать горячим.

Почки, жаренные с кореньями, по-китайски

500 г почек, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 250 г сельдерея, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 50 мл коньяка, 1 зубок чеснока, перец, соль по вкусу.

Почки разрезать вдоль, удалить мочеточники, хорошо промыть и нарезать тонкими ломтиками, затем слегка отварить, обсушить и обвалять в муке. Такими же ломтиками нарезать сельдерей и лук, слегка обжарить их в растительном масле. В посуду положить овощи, сверху ломтики почек, добавить толченый чеснок и коньяк и поместить в аэрогриль на 5 минут при температуре 160 °С. Готовое блюдо посыпать зеленью. Отдельно подать отварной рассыпчатый рис.

Запеченные бараньи потроха

1 бараний сальник, 500 г сердца, печени и легких, 2 яйца, 1 ломоть хлеба, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка топленого сала, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени укропа, петрушки, зеленого лука, 2 пера зеленого лука, перец, соль по вкусу.

Приготовление начинки. Отварить потроха и мелко их нарезать. Добавить яйца, немного хлебной мякоти, размоченной в молоке, сметану, зелень. Все перемешать, поперчить и посолить.

Тщательно, в нескольких водах, вымыть сальник. Слегка смазать топленым салом сковороду с низкими краями. Растянуть сальник так, чтобы в него можно было завернуть начинку. Положить начинку, разровнять ее и прикрыть краями сальника. Запекать в аэрогриле в течение 5–7 минут при температуре 200 °С.

Студень

1 голень свиная или говяжья, мясо свиное или говяжье, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 6–7 горошин черного перца, лавровый лист, соль — по вкусу.

В кастрюлю объемом 4 литра положить продукты. Залить горячей водой и закрыть крышкой. Поставить кастрюлю в аэрогриль на нижнюю решетку. Установить температуру 260 °С, довести до кипения, снизить до 120 °С. Время приготовления — 6 часов. Скорость высокая. После приготовления добавить нарезанный чеснок. Разлить в емкости, остудить и поставить в холодильник.

Рыба, запеченная с сыром

1 кг трески, 150 г майонеза, 100 г сыра, соль и специи — по вкусу.

Рыбу почистить, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см, посолить, посыпать специями, выложить на противень, смазать сверху майонезом. Запекать рыбу на средней решетке аэрогриля в течение 25 минут при максимальной температуре и скорости. За 5 минут до готовности посыпать рыбу тертым сыром.

Треска в горчичном соусе

500 г трески (филе), 1 ст. ложка горчицы, тертый хрен, майонез, соль и сахар — по вкусу.

Филе нарезать кусочками. Приготовить горчичный соус. Кусочки филе положить в форму, залить соусом. Тушить в аэрогриле 30 минут при максимальных температуре и скорости.

Приготовление соуса. Горчицу смешать с натертым на мелкой терке очищенным хреном и майонезом. Добавить соль и сахар.

Рыбные рулеты с сыром

300 г рыбного филе, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 зубка чеснока, зелень, сок ½ лимона, соль, специи, мука, панировочные сухари, 1 яйцо.

Каждый кусок рыбы слегка отбить, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона. Из тертого сыра, сливочного масла, мелко порубленной зелени и чеснока приготовить начинку. На середину каждого куска рыбного филе положить начинку, свернуть рулетиком, при необходимости закрепить зубочисткой. Обвалять сначала в муке, потом обмакнуть в яйце и обвалять в панировочных сухарях. Рулетики разложить на стиммере, установить его на средней решетке. Готовить 20–25 минут при температуре 235 °С на средней скорости.

Рыбное жаркое с овощами в горшочке

800 г филе трески, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 200 г сметаны, 150 г сыра, соль, молотый черный перец.

Филе трески нарезать и обвалять в молотом перце и соли. Дать пропитаться 30 минут. Затем нарезать картофель, помидор, перец. Морковь и лук очистить, морковь натереть на терке, лук нарезать, обжарить все на сковороде.

В миске все компоненты перемешать и разложить по горшочкам. Добавить немного воды (примерно 5 столовых ложек) и сверху залить сметаной. Готовить 25 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора — высокая, за 10 минут до конца приготовления посыпать тертым сыром.

Судак с белым вином

1 кг судака, 1–1½ стакана белого сухого вина, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки огуречного рассола, 2–3 соленых огурца, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, специи и соль по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать кусками и посолить. Нарезать соленые огурцы, лук, морковь.

В форму сложить куски рыбы, огурцы, овощи. Залить все горячей водой или бульоном, добавить огуречный рассол, белое вино, специи и тушить в течение 30–40 минут при темпе-

ратуре 260 °С. Точно таким же способом можно приготовить блюдо из карпа, леща, щуки, трески, минтая и прочей рыбы.

Рыба в маринаде

500 г филе любой рыбы, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г сыра.
Для маринада: 1 стакан воды, 1½ ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец по вкусу.

Филе рыбы положить в маринад на 30 минут. В это время сварить вкрутую яйца и обжарить мелко нарезанный лук. Яйца порубить и смешать с луком. Натереть сыр. На фольгу, смазанную сливочным маслом, выложить кусок рыбы, посыпать сыром (1 десертная ложка), сверху выложить яйца с луком, снова посыпать сыром и сверху положить еще один кусок рыбы. Фольгу плотно завернуть. Готовить 25 минут на средней решетке при температуре 260 °С, скорость — средняя.

Суфле из консервированного лосося

1 банка лосося (в собственном соку), 1 головка репчатого лука, 0,5 кг картофеля, 4 яйца, ⅓ стакана молока, соль и красный перец — по вкусу.

Картофель отварить, сделать пюре. Четыре желтка растереть и взбить с пюре до получения однородной массы. Размять вилкой рыбу и перемешать с пюре. Лук мелко нарезать и добавить к пюре с рыбой, поперчить, посолить по вкусу.

Белки взбить в крепкую пену и осторожно, сверху вниз, вмешать в массу. Смесь уложить в форму, смазанную маслом. Поставить в аэрогриль на 25–30 минут и запекать при температуре 150–180 °С на максимальной скорости.

Овощное ассорти, запеченное с яйцом в фольге

1 ст. ложка растительного масла, 1 зубок чеснока, 4 стакана измельченных овощей (баклажан, тыква, кабачок, лук, морковь, сладкий перец и др.), 1 яйцо, зелень, соль, перец.

Приготовить маринад: в миске смешать масло, измельченный чеснок, соль. В эту смесь выложить овощи, перемешать.

Затем выложить их в фольгу-жаршланг, закрепить края рулона (или на большой лист фольги, завернув в два слоя и оставив небольшое отверстие для выхода пара). Поместить овощи в аэрогриль на среднюю решетку и выпекать 30 минут при температуре 260 °С на средней скорости. Когда овощи будут готовы, вылить на них взбитое яйцо и аккуратно перемешать, посыпать перцем и зеленью. Выпекать еще 5–7 минут.

Суфле из кабачков с белым соусом

1 кг кабачков, 4 ст. ложки тертого сыра, 150 мл молока, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, соль.

Кабачки натереть на крупной терке.

Приготовить молочный соус: 1 столовую ложку муки обжарить в 1 столовой ложке масла. Влить тонкой струйкой молоко и быстро размешать.

Кабачки выложить в форму, смазанную маслом, залить соусом, добавить тертый сыр и все перемешать. Выпекать в предварительно прогретом аэрогриле 30 минут при температуре 235 °С на средней скорости.

Картофель печеный

6–7 средних картофелин, 50 мл растительного масла, специи, соль, сливочное масло.

Картофель тщательно вымыть щеткой, прорезать листочками толщиной 8–10 мм, не прорезая насквозь, посолить, посыпать специями.

В глубокую форму налить растительное масло, чтобы оно равномерно покрывало дно. Разложить картофель. Запекать в течение 40 минут при температуре 235 °С. Скорость — высокая. Через 20 минут открыть и перемешать, за 10 минут до конца готовки сверху на картофель нарезать сливочное масло.

Гороховая каша с копченостями

15 ст. ложек сухого гороха, 200 г копченой колбасы или других копченостей, сливочное масло, зелень.

Предварительно замоченный горох разложить по горшочкам. Колбасу мелко нарезать и тоже разложить по горшочкам.

Залить содержимое горячей водой ниже плечиков, посолить и закрыть крышками. Готовить кашу 40 минут при температуре 260 °С на высокой скорости. Желательно в процессе приготовления перемешать кашу 2 раза. Перед подачей на стол в каждый горшочек положить 1 столовую ложку сливочного масла и измельченную зелень.

Тыквенно-чечевичная каша

300 г тыквы, 3 ст. ложки чечевицы, 150 г сливочного или топленого масла, 3 ч. ложки сахара, зелень кинзы, петрушки, 0,5 л мацуна или жирного кефира, лук, чеснок.

Чечевицу залить кипятком на 30 минут или замочить с вечера. Тыкву, лук очистить и нарезать маленькими кусочками. Лук обжарить.

Варить чечевицу без соли 20 минут при температуре 260 °С на высокой скорости. После этого сложить в горшочек тыкву, лук, масло, сахар и петрушку. Готовить еще 20 минут при температуре 260 °С на средней скорости. Оставить на 10 минут остывать в аэрогриле (чтобы каша хорошенько протомилась). Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной кинзой, залить смесью чеснока с мацуном (кефиром).

Каша гречневая

На горшочек 500 мл: 3 ст. ложки гречневой крупы, 1 головка репчатого лука, соль, специи по вкусу.

Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета. Крупу промыть, переложить в горшочек, перемешать с луком, залить кипятком, закрыть крышкой.

Готовить 20 минут при температуре 260 °С, скорость вращения вентилятора — высокая. После отключения аэрогриля потомить кашу еще 10 минут при температуре 180–205 °С.

Каша рисовая сладкая

На горшочек 500 мл: 4 ст. ложки длиннозернистого риса, 1 ч. ложка сливочного масла, молоко, соль, сахар по вкусу (изюм, курага — по желанию).

В горшочек положить промытый в холодной воде рис, соль, сахар, сливочное масло, мелко нарезанные сухофрукты. Края

горшочка смазать маслом. Залить холодным молоком до изгиба горшка. Крышкой не закрывать! Готовить 30 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора — высокая. После отключения оставить потомиться еще на 10 минут.

Пшенная каша с морковью и молоком

На горшочек 500 мл: 4 ст. ложки пшена, 3 ст. ложки натертой моркови, молоко, сливочное масло, соль, сахар по вкусу.

Пшено тщательно промыть несколько раз в холодной воде, чтобы не горчило, ошпарить кипятком, воду слить. В горшочек положить крупу и морковь (можно заранее ее спассеровать), добавить соль и сахар по вкусу, залить холодным молоком до изгиба горшка.

Готовить 30 минут при температуре 260 °С на средней скорости до золотистой корочки. После приготовления оставить горшочек потомиться в аэрогриле на 10 минут.

ВЫПЕЧКА

Кекс «Шоколадный»

3 яйца, 1 стакан сахарного песка, ½ ч. ложки соды, 3 ст. ложки какао, 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан муки, 125 г маргарина.

Взбить яйца с сахаром, добавить муку, какао, сметану, соду, погашенную уксусом. Растопить маргарин и влить в тесто. Выложить тесто в смазанную жиром форму. Выпекать 45 минут при температуре 180 °С, скорость вентилятора — средняя.

Пирожки сырно-чесночные

25 г дрожжей, 1 яйцо, 100 мл молока, 1½–2 стакана муки, 100 г маргарина, сахар, соль, сыр твердых сортов, 2–3 зубка чеснока.

Молоко подогреть с сахаром, развести в нем дрожжи. Растопить маргарин, через 3 минуты добавить в него яйцо, соль, растительное масло, все соединить. Постепенно добавляя муку, в большой емкости (кастрюле) вымесить тесто до однородной

консистенции (оно должно быть густым, но не жестким). Кастрюлю с тестом накрыть хлопчатобумажным полотенцем или салфеткой, поставить тесто подниматься в аэрогриль на нижнюю решетку при параметрах 65 °С, скорость вентилятора — низкая. Через 30–40 минут поднявшееся тесто осадить и поставить подниматься второй раз при тех же параметрах.

Для начинки сыр натереть на крупной терке, чеснок — на мелкой, перемешать их. Слепить пирожки, положив внутрь начинку. Пирожки смазать желтком, посыпать небольшим количеством тертого сыра. Выпекать 15 минут в предварительно прогретом аэрогриле, разложив на средней решетке (или на нижней и верхней) при температуре 235 °С, скорость вентилятора — высокая.

Сочни «Лимонные»

300 г муки, 100 г сахара, 1 лимон, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 пачка (250 г) творога.

Масло растереть с сахарным песком и яйцом, добавить муку и натертый на терке лимон, замесить тесто. Положить тесто в холодильник на 30–40 минут. Потом тесто раскатать, нарезать кружочками (диаметром 10–12 см). В каждый кружочек положить протертый творог, залепить края так, чтобы получился сочень в форме полумесяца.

Аэрогриль прогреть, сочни выложить на среднюю решетку, смазать желтком. Выпекать 20–25 минут при температуре 235 °С, скорость вентилятора — средняя.

Лимонник

½ пачки маргарина, 1½ стакана муки, ⅓ палочки дрожжей, ½ стакана молока, 1 лимон, ½ стакана сахара.

Лимон ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку, смешать с сахаром. Маргарин порубить с мукой, дрожжи развести в теплом молоке и соединить с мукой и маргарином, замесить тесто и поставить его в холодильник на 15–30 минут.

Разделить тесто на три части, раскатать каждую тонким слоем, смазать лимонной массой, затем положить второй слой теста, снова смазать лимонно-сахарной массой, закрыть пирог третьим пластом теста, смазать яйцом, наколоть в нескольких

местах вилкой. Сверху пирог посыпать крошкой, полученной из перетертой смеси муки, сахара и маргарина.

Форму с пирогом установить в предварительно прогретый аэрогриль и выпекать при температуре 180 °С в течение 30–40 минут на средней скорости.

Морковные булочки

2–3 моркови, ½ стакана сахара, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль, ⅓ ч. ложки соды, погашенной уксусом, мука.

Морковь натереть на крупной терке, добавить сахар, масло, погашенную уксусом соду, соль. Всыпать столько муки, чтобы после замеса из теста можно было сформовать шарики диаметром около 5 см. Каждый шарик обвалять в муке, выложить на среднюю решетку, покрытую фольгой или бумагой для выпечки (можно просто использовать стиммер). Выпекать 20–25 минут в предварительно прогретом аэрогриле при температуре 205 °С, скорость вентилятора — высокая.

Ватрушка «Лакомка»

Для теста: 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки сахара, 4–5 ст. ложек муки с горкой, 1 яйцо, 1 ч. ложка соды, уксус.
Для начинки: 250 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара.

Смешать продукты для теста. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны. В другой миске перемешать продукты для начинки.

Форму смазать маслом и обсыпать сухарями. Вылить тесто в форму. Начинку выложить на тесто, оставив бортики 1,5–2 см по периметру. Выпекать в предварительно прогретом аэрогриле 35–40 минут при температуре 180 °С на средней скорости.

Хлебно-фруктовый десерт

Пшеничный батон, любое варенье, любые фрукты (яблоки, бананы, киви), 1 яйцо, 1 стакан сахара, орехи, масло сливочное.

Со слегка подсохшего батона срезать корку, батон и фрукты нарезать ломтиками. Яичный белок взбить с сахаром в креп-

кую пену. Каждый ломтик батона намазать вареньем, уложить по ломтику фрукта, покрыть сверху взбитыми белками, посыпать измельченными орехами. Запекать в аэрогриле 15 минут при температуре 180 °С на средней скорости.

Пирожные «Снегурочка»

Для теста: 2 творожных ванильных сырка, 1 пачка маргарина, 2 желтка, 1½ стакана муки, ½ ч. ложки соды, уксус.
Для начинки: 2 белка, ½ стакана сахара.

Растереть яичные желтки с маргарином, добавить творожные сырки, соду, погашенную уксусом, и замесить тесто. Тесто раскатать толщиной 3 мм, смазать взбитыми с сахаром белками и сформовать рулет. Разрезать рулет на ломтики шириной 1,5 см и выложить на решетку, покрытую фольгой, в виде розочки. Выпекать в предварительно прогретом аэрогриле 30–35 минут (пока пирожные не зарумянятся) при температуре 205 °С на средней скорости.

Яблочная шарлотка

2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, ⅓ ч. ложки соды, погашенной уксусом, ваниль на кончике ножа, яблоки, сахарная пудра.

Яйца с сахаром взбить (не до пены), добавить муку, соду и ваниль — все тщательно перемешать миксером. Форму смазать, выложить «веером» нарезанные дольками яблоки, залить тестом. В предварительно прогретый аэрогриль на среднюю решетку поставить форму, выпекать 35 минут при температуре 205 °С на средней скорости.

Банановое суфле

250 г мякоти бананов, 4 яичных белка, 60 г сахарной пудры, ванилин.

Банановую мякоть размять вилкой. Белки взбить с пудрой и ванилином. Перемешать бананы с белками, вылить в смазанную жиром форму. Поставить в аэрогриль на нижнюю решетку: температура — 205 °С, скорость — низкая, время — 25–30 минут.

Готовое остывшее суфле нарезать квадратиками, посыпать сахарной пудрой и мелко порубленными грецкими орехами.

Слоеные рулетики

1 пачка готового слоеного теста, 1 яйцо, 1 стакан сахара, консервированные фрукты (можно использовать чернослив, курагу, грецкие орехи).

Тесто разморозить (оно должно быть пластичным, но не слишком мягким), разрезать на пласты. Белок взбить с сахаром в пышную пену. На каждой полоске теста распределить безе, положить начинку (измельченные грецкие орехи, кусочки консервированных фруктов, чернослив, курагу), свернуть в рулетик. Каждый рулетик смазать желтком, разложить на средней решетке (решетку лучше застелить фольгой или бумагой для выпечки). Выпекать 12–15 минут в предварительно прогретом аэрогриле при температуре 235 °С, скорость вентилятора — средняя.

Фруктовый торт

450 г различных фруктов, 2 стакана муки, 150 г сливочного масла, по 1 стакану воды и сахарного песка, 2 яйца, по ½ ч. ложки цедры лимона и соды, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. ложка сухих дрожжей.

Промытые фрукты (без кожицы и косточек), масло, сахарный песок, приправы положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и проварить 10 минут. Остудить, добавить соду, взбитые яйца. Затем всыпать муку, смешанную с разведенными дрожжами. Все перемешать.

Форму для торта выстлать промасленной пергаментной бумагой, выложить на нее приготовленную массу и выпекать 20 минут при 180 °С.

Пудинг с джемом

1 стакан сахара, 2 яйца, 30 г масла, ½ стакана джема, 1⅓ стакана муки, ½ стакана молока, 5 мл уксуса, 5 г соды, соль.

Для соуса: 250 мл сливок, 100 г сливочного масла, ½ стакана сахара, ½ стакана апельсинового сока (бренди).

С помощью миксера взбить яйца и сахар до образования легкой пенки. В полученную смесь добавить джем. Просеять муку три раза. Расплавить масло, добавить уксус и молоко. Потом добавить взбитые яйца и муку. Размешать до получения однородной консистенции. Смесь залить в форму, предварительно смазанную маслом, выпекать при малой скорости вентилятора в течение 45 минут. Готовый пудинг выложить из формы и поставить остывать. Полить соусом до того, как остынет, чтобы лучше впиталось.

Приготовление соуса: растопить масло, добавить сливки и сахар. Размешать. Добавить апельсиновый сок или бренди.

Чернично-банановая пицца

Для теста: 1 стакан муки, ½ стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сухих дрожжей.
Для начинки: ¾ стакана черники, 2 банана, ½ стакана очищенных грецких орехов, 2 ч. ложки топленого молока, 150 г сырковой массы, 2 ч. ложки сахарного песка.

Муку тщательно растереть с маслом. Дрожжи развести теплым молоком, влить в смесь муки и масла и месить, пока тесто не станет гладким и однородным. Тесто раскатать в круг диаметром около 30 см, уложить в смазанную маслом форму, слегка приподнять края. Ровным слоем выложить сырковую массу, сверху положить нарезанные кружками бананы и засыпать черникой. Края теста смазать маслом. На чернику положить измельченные орехи и сахарный песок, края защепить. Выпекать 10–12 минут при 200 °С. Подать в горячем виде.

Пирог с черникой

Для теста: 350 г муки, 2 ч. ложки разрыхлителя, 150 г маргарина, 5 ст. ложек воды, соль.
Для начинки: 500 г черники, 2 ст. ложки муки, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. ложки сливочного масла.

Муку, соль и разрыхлитель смешать с маргарином, постепенно добавляя по ложке воду, и замесить крутое тесто (пока оно не начнет отделяться от стенок посуды). Раскатать тесто, смазанную маслом форму на ⅔ наполнить тестом. Сверху разложить ягоды, слегка посыпать их мукой, затем — сахарным

песком. Сверху положить кусочки сливочного масла. Накрыть оставшимся тестом. Выпекать 15 минут при 180 °С.

Кокосовое пирожное

250 г мякоти кокосовых орехов, 3 стакана молока, по 1 ст. ложке крахмала и сахарного песка, ½ пакетика ванильного сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки изюма, ½ ч. ложки корицы.

Крахмал развести в ½ стакана холодного молока. Остальное молоко вскипятить, добавить в него разведенный крахмал и, постоянно помешивая, довести до кипения. Затем добавить натертую на крупной терке мякоть кокосов, изюм, сахарный песок, ванильный сахар, взбитые с коньяком яйца. Готовую смесь разложить по формочкам, сверху посыпать корицей. Запекать 5 минут при 200 °С.

Шарлотка

500 г яблок, 600 г белого хлеба, 3 яйца, 1½ стакана молока, ½ стакана сахарного песка, 2 ч. ложки сахарной пудры, ½ ч. ложки корицы, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 ч. ложка маргарина.

Нарезать хлеб тонкими ломтиками. Взбить яйца с молоком и сахарным песком. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

Форму смазать маргарином, половину ломтиков хлеба выложить в один ряд, залить половиной яичной смеси. Сверху ровно разложить яблоки, посыпать сахарной пудрой и корицей, накрыть оставшимся хлебом, залить яичной смесью. Готовить на верхней решетке 20 минут при 160 °С.

Яблоки, запеченные с курагой

4 больших яблока, 2 ст. ложки сахарного песка, 8 шт. кураги, 4 грецких ореха, 1 ст. ложка сливочного масла, ванилин.

Курагу замочить на 3 часа, обсушить, пропустить через мясорубку с очищенными орехами. Яблоки вымыть, осторожно

вынуть сердцевину, наполнить их смесью сахарного песка, орехов и кураги. Положить яблоки на блюдо, сверху — кусочки масла. Посыпать ванилином и запекать 10–12 минут при 200 °С.

Яблочная запеканка

300 г белого хлеба, 400 г яблок, 1 стакан молока, 4 яйца, 100 г сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, по 2 ст. ложки изюма и сливочного масла, соль.

С хлеба срезать корку, нарезать его тонкими ломтиками. Яйца взбить, добавить молоко, 50 г сахарного песка, соль. Яблоки почистить, нарезать дольками, засыпать сахарным песком. В смазанную маслом форму положить слой хлеба, намоченного в смеси молока и яиц, слой яблок и изюма.

Наполнив форму, залить ее оставшейся жидкостью. Сверху положить кусочки масла и запекать в аэрогриле 15–20 минут при 180 °С. Подавать с фруктовым соком.

Яблочный кекс

2 стакана мелко нарезанных яблок без кожуры, 1½ стакана муки, 125 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, ½ ч. ложки соды, 1 ч. ложка корицы, ¼ ч. ложки мускатного ореха, ¼ стакана изюма, ¾ стакана измельченных грецких орехов, ½ ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя.

Сбрызнуть яблоки лимонным соком. Взбить в миксере сливочное масло, яйца и сахарный песок до получения однородной массы. Добавить разрыхлитель, муку, специи, орехи, изюм, в самом конце — яблоки. Осторожно перемешать, выложить в смазанную растительным маслом форму в виде кольца. Поместить в аэрогриль на 20 минут при 200 °С.

Английский пудинг

50 г муки, 3 ст. ложки какао, 2 ст. ложки сливок, 60 г сахарного песка, ½ стакана молока, 1 стакан панировочных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки натертого миндаля, ½ ч. ложки соды.

Какао смешать с панировочными сухарями, добавить молоко, сливки и размачивать 10 минут. Масло растереть с 50 г сахарного песка, добавить желтки, муку, соду, а затем размоченные сухари, какао, миндаль, коньяк.

Отдельно взбить белки с сахарным песком и добавить в тесто. Приготовленное тесто выложить в смазанную маслом форму. Форму поставить в посуду с водой так, чтобы вода была вровень с поверхностью пудинга. Все поместить в аэрогриль на 25 минут при 160 °С.

Пудинг сливочный с орехами

1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 500 г сахарной пудры, 100 г очищенных орехов, 8 яиц, 1 пакетик ванильного сахара.

В кастрюле растопить ⅔ масла, замесить муку и прогреть. Затем, помешивая, постепенно добавить сливки. Прогревать массу на слабом огне, пока она не начнет отделяться от краев и собираться в ком. Охладить тесто, добавить в него яичные желтки, 100 г сахарной пудры, ванильный сахар, измельченные орехи. Взбить белки с остальной сахарной пудрой. ¼ полученной массы белков положить в холодильник, остальные осторожно ввести в тесто.

Положить тесто в смазанную оставшимся маслом форму и выпекать 10 минут при 220 °С. На слабом огне взбить ¼ часть белков с сахарной пудрой до загустения и украсить пудинг.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ В АЭРОГРИЛЕ

Заготовка продуктов на зиму в аэрогриле значительно отличается от привычной домашней консервации. Вам не надо кипятить банки, обжигаясь кипящей водой и паром,— аэрогриль стерилизует горячим воздухом.

В аэрогриле значительно выше качество стерилизации, так как точка кипения воды за счет более высокого давления значительно выше, чем в традиционной домашней консервации (140 градусов).

Имея аэрогриль, нет необходимости варить салаты, варенье и пр. сначала в кастрюлях, тазах и т. п., раскладывая затем готовый продукт по банкам для стерилизации и хранения.

В аэрогриле варить варенье и делать прочие заготовки можно прямо в банках, одновременно стерилизуя. Нет необходимости стерилизовать предварительно пустые банки.

Как стерилизовать в аэрогриле

1. В чистые банки разложить подготовленные продукты.
2. Поставить их в аэрогриль.
3. Залить рассолом или сиропом так, чтобы продукты были покрыты полностью.
4. Накрыть банки крышками.
5. Включить аэрогриль, установив необходимые параметры стерилизации.
6. Достать банки, закатать их крышками.
7. Для дополнительной пастеризации можно поставить банки вновь в аэрогриль, так как стеклянная колба печи еще долго сохраняет тепло. Переворачивать банки не надо!

Если на очереди следующая партия банок, вместо аэрогриля можно использовать обычный «тулуп», укутав банки.

Основные параметры стерилизации

Температура. Так как точка кипения воды в аэрогриле составляет 140 °С, то температура стерилизации должна быть не ниже 150 °С. Чтобы увеличить теплопередачу, можно начать программу с 260 градусов, но в этом случае следует перед установкой банок в аэрогриль предварительно вынуть из крышек резиновые прокладки.

Можно поступить и иначе: заведите так называемые «вспомогательные крышки», освободив несколько крышек от резиновых прокладок. Эти «вспомогательные крышки» вы будете использовать при температурах выше 150 градусов, в последний момент заменяя «вспомогательные крышки» основными.

Время. Стерилизация начинается с момента, когда в банках пойдут пузырьки. Обычное время стерилизации — 15 минут, если установлено кольцо-увеличитель — 20 минут.

Как варить в аэрогриле варенье с сахаром

1. Пересыпать ягоды сахаром и оставить их на 6 часов, чтобы выделился сок и растворился сахар.
2. Разложить ягодно-сахарную смесь по банкам, вынув предварительно резиновые прокладки крышек.
3. Накрыть банки крышками.

4. Установить параметры: время — 15 минут (или 20 минут, если используется кольцо-увеличитель), температура — 260 °С, скорость — высокая.

5. Снизить температуру до 120 °С, подержать еще 5 минут (при той же скорости), чтобы варенье не «убежало».

6. Вынуть банки и закатать.

7. Поставить банки остывать в аэрогриль или укутать их чем-нибудь теплым.

Как варить в аэрогриле варенье без сахара

1. Простерилизовать пустые банки с крышками (время 6 минут, температура — 180 градусов, скорость — высокая).

2. Ягоды тщательно промыть, дать стечь воде.

3. Рассыпать ягоды по банкам и накрыть их крышками, предварительно вынув резиновые прокладки.

4. Установить температуру 260 градусов, скорость высокая, время — 20 минут.

5. Когда ягоды осядут и дадут сок, приоткрыть крышки и добавить очередную порцию ягод, и так до тех пор, пока банка не наполнится ягодами, покрытыми соком.

6. Вынуть банки, вставить на место резинки и закатать.

Как сушить в аэрогриле зелень, фрукты, овощи, ягоды и грибы

Важно: чтобы влажный воздух выходил из аэрогриля, необходимо вставить между крышкой и корпусом шампур.

Оптимальные условия сушки

Скорость: зелень — низкая; морковь, свекла — средняя; яблоки, грибы — высокая.

Температура, при которой продукты сохраняют цвет — 120 градусов.

Время: зелень — 10 минут; свекла, морковь (на крупной терке) — 15 минут; яблоки — 30 минут; грибы — 1,5 часа.

P.S. Ягоды, морковь, свеклу удобнее сушить на стимере, грибы, листовую зелень, яблоки — прямо на решетках.

Рецепты заготовок

Лечо

2 кг очищенных помидоров, 2 кг перца, 1 кг лука, 1 кг моркови, 0,5 л растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Из помидоров отжать сок. Овощи красиво нарезать. Сложить все в чистые банки, разлить масло, сок и готовить в аэрогриле 30 минут при температуре 180 °С. Скорость высокая.

Консервированные огурцы

Огурцы, укроп с семенами, корень хрена, чеснок, лавровый лист, черный перец и т. д.
Для маринада: на 1 литр воды – 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахарного песка, 9½ ч. ложки 9%-ного уксуса.

Огурцы заложить в ведро на 6–8 часов. Приготовить маринад, вскипятив компоненты. В банки уложить специи, огурцы, залить горячим маринадом и стерилизовать 10 минут в аэрогриле при температуре 260 градусов. Скорость высокая.

Перед закаткой в каждую банку добавить уксус. Затем закатать.

Икра грибная

Грибы, репчатый лук, морковь, растительное масло, соль.

Грибы довести до кипения, промыть проточной водой и пропустить через мясорубку вместе с луком и морковью.

Поместить все в большой керамический горшок и томить в аэрогриле около 40–50 минут до выпаривания жидкости; первые 20 минут — при максимальных температуре и скорости, затем снизить температуру до 180 градусов. Скорость средняя.

По окончании программы достать горшочек из аэрогриля, добавить по вкусу соль и растительное масло и разложить по банкам. Банки накрыть металлическими крышками и поставить в аэрогриль на 20–30 минут. Температура 150 градусов. Скорость средняя. Затем достать банки и сразу же закатать.

Икра баклажанная

Баклажаны, болгарский перец, репчатый лук, морковь, помидоры, растительное масло, соль.

Лук нашинковать, морковь натереть на терке. Баклажаны и перец нарезать кубиками. С молодых баклажанов кожицу можно не снимать. Лук и морковь спассеровать, добавить баклажа-

ны, перец, все перемешать, посолить и сложить в большой керамический горшок. Поставить горшок в аэрогриль до выпаривания жидкости. Затем достать горшок, добавить нарезанные спелые помидоры и поставить в аэрогриль еще на 10–15 минут. Затем достать горшок из аэрогриля и разложить икру по стеклянным банкам. Накрыв банки металлическими крышками, поставить их в аэрогриль для стерилизации на 20 минут, скорость высокая. Достать банки и сразу закатать.

Вместо баклажанов можно использовать кабачки.

Салат из овощей

Огурцы, крепкие помидоры, лук, болгарский красный и зеленый перец, чеснок, кабачки.
Для маринада: на 1,5 л воды — 2 ст. ложки соли, 2–3 ст. ложки сахара, перец горошком, гвоздика, корица, лавровый лист, семя укропа или мелко нарезанный укроп.

Огурцы и кабачки нарезать кусочками, лук полукольцами, помидоры кружками, перец соломкой. В литровые или 0,8-литровые банки сложить слоями огурцы, лук, помидоры, перец, кабачки, чеснок и так далее в том же порядке. Довести до кипения маринад и поварить его 10 минут.

Банки залить кипящим маринадом, накрыть крышками. Стерилизовать 15–20 минут при температуре 205 градусов, скорость высокая. Сразу закатать.

Свекла, маринованная с черной смородиной

На 1 кг вареной свеклы — 250 г черной смородины.
Для заливки: 1 л воды, ½ ч. ложки столового уксуса, 60–80 г сахара, 30 г соли, 8 зубчиков гвоздики, душистый перец горошком.

Молодую свеклу сварить в течение 40 минут, очистить, нарезать кубиками. Смородину помыть, дать стечь воде. Приготовить маринад.

Смородину со свеклой сложить в банки, залить горячим маринадом. Стерилизовать 10 минут при максимальных температуре и скорости.

Так же можно мариновать свеклу со сливой (ягоды освобождают от косточек и предварительно бланшируют 3 минуты).

Огурцы соленые с красной смородиной

10 кг огурцов, 2,5 кг красной смородины, 300 г укропа, 1–2 головки чеснока.
Для рассола: на 10 л воды — 200–250 г соли.

Приготовить рассол. Огурцы промыть, плотно сложить в банки, засыпать ягодами, залить горячим рассолом. Накрыть крышками. Стерилизовать в аэрогриле 15 минут при температуре 150 градусов. Скорость высокая. Банки закатать.

Консервированные томаты

Помидоры средней величины, по 2 луковицы на 1 банку.
Для маринада: на 1 л воды — 1 ст. ложка соли (чуть с горкой), 5 ст. ложек сахарного песка, лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, 6–7 ст. ложек 9%-ного уксуса.

Томаты помыть, разрезать вдоль пополам. Лук нарезать кольцами. Приготовить маринад, вскипятив все компоненты и лишь в последнюю очередь добавив уксус.

На дно каждой банки уложить лук, сверху сложить помидоры. Залить томаты горячим маринадом и стерилизовать 10 минут в аэрогриле при температуре 180 градусов. Скорость высокая. Сразу закатать.

Помидоры с виноградом

На трехлитровую банку: 1 сладкий перец, 1 жгучий перец, 3 дольки чеснока, 2 лавровых листа, 5 смородиновых листов, 4 листа вишни, 4 горошины черного перца, 1 лист хрена, укроп, по 1 ст. ложке соли и сахара, 1 лист винограда, помидоры.

Уложить в банки помидоры, виноград, специи и все компоненты, залить кипятком, накрыть крышками.

Стерилизовать банки в аэрогриле, установив кольцо-увеличитель, в течение 20 минут при максимальных температуре и скорости.

Томаты в сухом вине

Мелкие темные томаты.
На 1 л красного сухого вина: 200 г меда, 30 г соли.

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в приготовленные банки, залить кипящим маринадом.

Стерилизовать в аэрогриле 15 минут при 150 градусах. Скорость высокая (из расчета на литровые банки).

Томаты в желе

Томаты, репчатый лук.
Для маринада: 1 л воды, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки сахара, 8–10 горошин душистого перца, 1 гвоздичка, 2 ст. ложки желатина.

Томаты нарезать толстыми кружками, лук — кольцами. Уложить плотно в банки.

Желатин замочить в холодной воде на час. Сварить маринад, затем ввести желатин, довести до кипения, но не кипятить.

Залить томаты горячим маринадом, накрыть крышками и поставить стерилизоваться по обычной программе.

Таким же образом можно приготовить и сливы, только положить поменьше соли (2 ч. ложки) и побольше сахара (100 г).

Варенье из томатов

1 кг помидоров, 200 г грецких орехов.
Для сиропа: 200 мл воды, 1 кг сахарного песка, 5 г лимонной кислоты.

Приготовить сироп. Мелкие томаты помыть, крупные нарезать на дольки.

Разложить помидоры в подготовленные 1-литровые банки и поставить в аэрогриль. Первые 20 минут стерилизовать при максимальных температуре и скорости, затем снизить температуру до 150 градусов и держать еще 20 минут. По окончании программы добавить орехи, аккуратно перемешать ложкой. Закатать.

Маринованный крыжовник

Крыжовник.
Для маринада: на 1 л воды — 0,5 кг сахарного песка, 3–4 горошины перца, 4 гвоздики, 1 лавровый лист, полстакана 5%-ного уксуса, можно добавить немного корицы.

Крупные ягоды крыжовника наколоть в нескольких местах заостренной спичкой, разложить в пол-литровые банки.

Приготовить маринад: все ингредиенты, кроме уксуса, довести до кипения. Охладить и добавить уксус.

Банки залить холодным маринадом. Прикрыть крышками. Поставить в аэрогриль. Стерилизовать пол-литровые баночки с крыжовником 10 минут при максимальных температуре и скорости и потом еще 15 минут, снизив температуру до 120 градусов.

Точно так же можно мариновать черную и красную смородину.

Изумрудное варенье

5 стаканов не совсем зрелых ягод крыжовника, 200 г вишневых листьев, 7 стаканов сахарного песка, 2 стакана воды.

Крыжовник очистить от семян. Вскипятить воду с вишневыми листьями и залить ею крыжовник. Дать остыть и поставить на 12 часов в холодильник. Через 12 часов отцедить образовавшийся сок, сложив отдельно ягоды и листья, добавить сахар и довести до кипения.

Разлить сок по банкам, накрыть крышками без резиновых прокладок и стерилизовать в аэрогриле в течение 15 минут при максимальных температуре и скорости.

Через 15 минут положить в образовавшийся сироп ягоды без листьев и кипятить еще 15 минут, пока ягоды не станут прозрачно-зелеными. За 2–3 минуты до конца варки добавить в варенье десяток вымытых вишневых листьев. Дать снова закипеть. Изумрудное варенье готово. Закатать банки.

Варенье из кабачков

На 1 кг подготовленных кабачков 1 кг сахарного песка, 1 лимон.

Кабачки почистить, освободить от семян, натереть на крупной терке. Лимон ошпарить кипятком и натереть на средней терке вместе с цедрой. Смешать лимон и кабачок, засыпать сахаром, все перемешать и дать постоять 30 минут. Поставить смесь в аэрогриль, довести до кипения и, снизив температуру до 205 градусов, варить еще 10–15 минут. Скорость высокая.

Можно не натирать кабачок на терке, а нарезать его фигурными пластиночками размером 1–1,5 см.

Компот из слив в собственном соку

Спелые крепкие сливы.

Сливы хорошо промыть, освободить от плодоножек, сложить в литровые банки. Банки плотно закрыть крышками, простерилизовать 15–20 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая.

Таким же способом можно приготовить компот и из разрезанных пополам слив. Удалив косточки, сложить половинки срезом вниз и немного придавить их рукой.

Смородина в собственном соку

Смородина, из расчета на 1 литровую банку — 5–6 ч. ложек сахара.

Ягоды промыть, обсушить. Разложить в чистые банки до плечиков, слегка присыпать песком. Банки накрыть крышками и стерилизовать в аэрогриле 25–30 минут при температуре 235 градусов. Скорость высокая.

Точно так же можно томить в аэрогриле бруснику и черноплодную рябину.

Компот из персиков с медом

3 кг персиков, 1 л воды, 750 г сахара, 250 г меда, ром.

Крепкие персики промыть, пробланшировать, очистить, освободить от косточек, сложить в подготовленные банки. Воду, сахар, мед прокипятить. Горячим сиропом залить персики, влить в каждую банку немного рома или водки, банки плотно закрыть и простерилизовать 15 минут (205 градусов). Скорость высокая.

Варенье из кабачков с вишней

2 кг кабачков, 1 кг вишни.
Для сиропа: 2 кг сахара, 2 стакана воды.

Кабачок мелко нарезать. Вишню помыть. Сварить сироп.

Разложить кабачок с вишней по литровым банкам, залить горячим сиропом. Закрыть крышками. Стерилизовать 10–15 минут при максимальных температуре и скорости. Когда появятся пузырьки, снизить температуру до 150 градусов и подержать еще 20 минут. Закатать.

Варенье абрикосовое с орехами

На 1 кг абрикосов: 100 г очищенных грецких орехов, 750 г сахара.

Абрикосы тщательно вымыть, дать стечь воде. Сложить орехи и абрикосы в посуду, засыпать сахаром и дать настояться в течение 6 часов.

Разложить по банкам и стерилизовать в аэрогриле в течение 15 минут при максимальных температуре и скорости. Через 15 минут снизить температуру до 120 градусов и стерилизовать еще 20 минут.

Варенье из айвы

1 кг айвы, 1 кг сахарного песка.

Плоды вымыть, вырезать сердцевину, нарезать кусочками по 1,5–2 см. Сахарный песок растворить в малом количестве воды, вскипятить.

Горячий сироп разлить поровну по банкам, разложить айву. Банки закрыть сетчатым стимером и варить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 150 градусов. Скорость высокая. Затем накрыть банки крышками без резинок и варить еще 30 минут при температуре 205–235 градусов. Скорость средняя. Через 5–10 минут, как аэрогриль выключится, достать банки, закатать и снова поставить в выключенный аэрогриль до остывания.

Янтарный конфитюр из яблок

1 кг яблок, 800 г сахара.

Яблоки помыть, очистить от косточек, пропустить через мясорубку, добавить сахар. Разложить массу по банкам и потомить в аэрогриле первые 15 минут при температуре 235 градусов. Скорость высокая. Затем снизить температуру до 150 градусов и подержать банки еще 20–30 минут. Скорость средняя.

Варенье из лесной малины

Малина, сахар.

Ягоды малины промыть и подсушить. Сварить сироп из расчета 750 г сахара на литр кипящей воды.

Пока варится сироп, простерилизовать банки. Для литровых или 800-граммовых с отвинчивающимися крышками хватит 15 минут при температуре 150 градусов. Скорость высокая. Не вынимая банок из аэрогриля, заполнить их ягодами и залить горячим сиропом. В течение 25 минут сварить варенье при температуре 180 градусов. Скорость высокая. Закатать банки.

Сухое варенье из клубники

1 кг ягод, 800 г сахара, 1 л воды.

Ягоды помыть, подсушить. Сварить сироп и проварить в нем ягоды в течение 10 минут. Вынуть клубнику из варенья, разложить на решетках и подсушить в течение 15 минут при температуре 65 градусов. Скорость средняя. Если ягоды очень крупные — скорость высокая. Готовую клубнику разложить в простерилизованные банки.

Сушеные яблоки и груши

Яблоки, груши.

Яблоки и груши тщательно помыть, вырезать сердцевину. Нарезать тонкими дольками. Выложить фрукты на 3 решетки.

Сушить фрукты 30 минут при температуре 120 градусов, скорость средняя. Крышка аэрогриля должна быть чуть приоткрыта.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕКРАСНЫЕ ПОМОЩНИКИ 3
СКОРОВАРКА НА ВАШЕЙ КУХНЕ 5
Закуски и салаты из скороварки 11
Бутербродная смесь 11
Закуска по-итальянски 12
Гренки с сыром и зеленью 12
Закуска из креветок и шампиньонов 13
Закуска из чеснока 13
Яйца с ветчиной 13
Тосты с курицей 14
Пита с салатом из куриного филе и овощей 14
Гренки с сыром и фаршем 15
Сэндвичи с курицей, перцем и жареным луком 15
Омлеты с картофелем 15
Овощной салат 16
Салат-ассорти 16
Летний салат 17
Салат с сельдереем и анчоусами 17
Картофельный салат 18
Салат с баклажанами и красным перцем 18
Салат со стручковой фасолью 18
Салат с курицей и зелеными яблоками 19
Салат из свеклы с апельсинами 19
Салат из кукурузы, зеленого лука и перца 20
Салат из капусты с тертым сыром 20
Салат из корня сельдерея 21
Салат с луком-пореем и каперсами 21
Салат из фасоли с мятой 22
Салат с горошком, сладким перцем и ветчиной 22
Азиатский салат с индейкой и лапшой 23
Салат с индейкой, фенхелем и сыром 23
Салат с креветками и дыней 24
Овощные блюда 24
Глазированная морковь 24
Морковь со сливками 25
Гарнир из сельдерея 25
Пюре из корневого сельдерея с тертым сыром 25
Сельдерей с сыром и фаршем 26
Сельдерей с мясным соком 26
Капуста с грудинкой 27
Капуста с сыром 27
Капуста с яблоками и вином 27
Цветная капуста, приготовленная на пару 28
Капустные шарики с печенью и фаршем 28
Пюре из цветной капусты с ветчиной 29
Фаршированная капуста 29
Брокколи с лимоном 30
Отварная капуста 30
Тыква с картофелем 31
Тыква со сливочным маслом 31
Пюре из круглой тыквы и картофеля 31
Шпинат, тушенный с чесноком 32
Белая фасоль с кровяной колбасой 32
Отварная фасоль с зеленью 32
Фасоль с сосисками 33
Зеленая фасоль, тушенная с помидорами 33

Красная фасоль в красном вине ... 33
Горох с копченой грудинкой ... 34
Зеленый горошек с чесноком ... 34
Зеленый горошек по-крестьянски ... 34
Зеленый горошек по-парижски ... 35
Картофель на пару со сметаной ... 35
Картофель, тушенный с салом ... 35
Картофель, тушенный с грибами ... 36
Картофель, фаршированный сосисками ... 36
Картофель, тушенный с грудинкой и сидром ... 36
Картофель, тушенный с помидорами и перцем ... 37
Картофель с соусами ... 37
Помидоры по-парижски ... 38
Артишоки с помидорами и грудинкой ... 38
Лук-порей для гарнира ... 39
Луковое пюре ... 39
Лук-порей с ветчиной ... 40
Пюре из баклажанов под соусом ... 40
Пюре из лука-порея и картофеля ... 41
Ризотто с тыквой ... 41
Репа, фаршированная ветчиной ... 41
Свекла с фруктами ... 42
Овощное рагу ... 42
Кабачки фаршированные ... 43
Кабачки на зиму ... 43
Кукуруза в початках ... 43
Вареный арахис ... 43
Мясные блюда из скороварки ... 44
Курица тушеная ... 44
Курица под яично-майонезным соусом ... 44
Курица с рисом и тушеными овощами ... 44
Курица в коньяке с оливками и хрустящим картофелем ... 45
Курица под соусом из овощей и сливок ... 46
Курица с ароматическими травами ... 47
Курица с эстрагоном ... 47
Курица под сливочным соусом ... 47
Курица с чесноком ... 48
Курица с рисом под индийским соусом карри ... 48
Курица фаршированная по-домашнему ... 49
Курица фаршированная по-восточному ... 50
Фаршированная курица ... 51
Куриное соте с маслинами ... 51
Курица, фаршированная сосисками и ливером ... 52
Паэлья ... 52
Антрекоты, тушенные со сметаной ... 53
Куриное фрикасе с грибами под белым соусом ... 53
Говяжьи медальоны, тушенные с грибами и сметаной ... 54
Говяжьи отбивные, тушенные в пиве ... 54
Рагу из говядины ... 54
Гуляш ... 55
Гуляш с квашеной капустой ... 55
Жаркое по-быстрому ... 55
Жаркое с вином ... 56
Жаркое с томатным соусом ... 56
Жаркое из маринованной говядины ... 56
Рулетики из говядины ... 57
Биточки рубленые с белым соусом ... 57
Говядина с шампиньонами ... 57
Говядина, тушенная в винном маринаде ... 58

Мясо по-турецки 59
Говядина в пивном соусе 59
Отварная говядина с овощами, сваренными на пару 60
Жареное мясо с тушеными овощами 61
Говядина с чесночным пюре 61
Маринованная тушеная говядина 62
Тушеная говядина с чесночным соусом 62
Тушеная говядина с луком-пореем 63
Рубленое мясо с чесноком и перцем 63
Рулет, фаршированный сосисками и шампиньонами 64
Тушеное мясо с ветчиной 65
Мясное рагу, тушенное в маринаде 65
Говяжьи щеки со шпиком 66
Телятина с черносливом и морковью 67
Телятина с черносливом и изюмом 67
Телятина в желе 68
Заливное из говядины 68
Телятина с индийскими пряностями и яблоками 68
Телятина с ликером 69
Пряная телятина с овощами 70
Эскалопы из телятины 70
Телячий рулет с зелеными бобами 70
Рулеты из телячьих шницелей с шалфеем под сметанным соусом 71
Фаршированная телячья грудинка 72
Соте из телятины с рисом и грибами 72
Рагу из телятины под белым соусом 73
Соте из телятины и овощей 74
Телячье колено с молодыми овощами 74
Тушеные телячьи ножки с оливками 75
Телячий язык с кабачками и баклажанами 76
Вареный язык (говяжий, бараний, свиной) 76
Фаршированное телячье сердце 76
Бычий хвост с луком 77
Печень с шампиньонами 78
Тушеная маринованная баранина 78
Тушеная баранина с рисом 79
Баранина, тушенная с карри и рисом 79
Баранина с фасолью 80
Жаркое из баранины с овощами 80
Отварной бараний окорок с овощами 80
Маринованная баранья лопатка под соусом 81
Рагу из баранины с фасолью и мясным ассорти 82
Рагу из баранины с луком и картофелем 82
Овощное рагу с бараниной и пряностями 83
Бланкет 83
Тушеный бараний окорок с чесночным пюре 84
Фаршированный рулет из баранины 84
Плов по-узбекски 85
Мясо ягненка с паприкой 85
Поджарка из мяса ягненка с мятой 86
Рагу из ягнятины под белым соусом 86
Ягнятина, тушенная с овощами 87
Седло ягненка, тушенное в маринаде 87

Фрикасе из мяса ягненка 88
Шейка ягненка в остром томатном соусе 89
Тушеная свинина с черносливом 90
Свинина, тушенная с луком и картофелем 90
Свинина, тушенная в молоке ... 90
Свинина с апельсинами 90
Тушеная свинина по-домашнему 91
Жареная свинина с черными маслинами 91
Жареная свинина, фаршированная черносливом 92
Свиное филе с чесноком 92
Солонина с копченой грудинкой и овощами 92
Отварная солонина с брюссельской капустой 93
Свиное рагу в красном вине 94
Свиная спинка в винном соусе 94
Свиная спинка с шалфеем 95
Свиной окорок, тушенный с фасолью 95
Свинина под томатным соусом 96
Свиные отбивные с картофелем 97
Свиные отбивные с яблоками 97
Свиные котлеты с картофелем и чесноком 97
Свинина с квашеной капустой по-литовски 98
Студень 98
Рагу из гуся с баклажанами 99
Рагу из гуся с картофелем 99
Гусь или утка в жире 100
Утка с грудинкой 100
Утка, тушенная в вине с овощами 100
Роти из индюшонка 101
Жаркое из индюшонка с овощами 102
Индейка, тушенная с овощами 102
Жиголетта из индейки с овощами 103
Рагу из индейки с грибами 103
Фрикасе из крылышек индейки 104
Эскалопы из индейки под сливочно-сырным соусом 104
Мясное ассорти с индюшиными ножками 105
Фаршированные трубочки из индейки 106
Тушеный кролик с овощами под соусом 106
Бланкетта из молодого кролика 107
Кроличьи окорочка со свиными сосисками 108
Тушеный кролик под белым соусом 108
Мясо кабана с каштанами 109
Кабанья лопатка с маринадом 110
Куропатки, фаршированные изюмом и орехами 110
Куропатка с овощами и грудинкой 111
Фазан в капусте 111
Цесарка со свежим виноградом 112
Голубь с зеленым горошком ... 112
Рыбные блюда из скороварки 113
Паровое рыбное филе 113
Рыбное филе в укропном соусе 113
Налим с луком-пореем 114
Медальоны из налима в фольге 114
Тушеная треска 115
Тушеная треска с хреном 116
Филе трески с овощной подливой 116

Филе трески с помидорами 117
Филе трески по-креольски 117
Филе трески с миндалем
и зеленым горошком 118
Тунец под винным соусом 118
Холодный тунец в томатном
соусе 119
Тушеный тунец с брокколи 119
Жареный морской угорь 120
Угорь с шампиньонами
под винным соусом 120
Тушеные сардины
с овощами 121
Лосось в горчичном соусе 121
Лосось с томатным соусом 122
Лосось в фольге под чесночно-
цитрусовым соусом 122
Лосось со шпинатом 123
Стейки из лосося под соевым
маринадом 123
Форель в маринаде 124
Рыба, тушенная с шафраном 124
Карп с зеленью 125
Пеленгас с укропным
маслом 125
Осетрина с пряной овощной
смесью 126
Стейки из пеленгаса
под томатным соусом 126
Палтус с огуречным соусом 126
Окунь под острым соусом 127
Окунь с лимонным соком 127
Рагу из красной рыбы 128
Камбала с шампиньонами 128
Филе семги с каперсами 128
Кефаль с имбирем 129
Кефаль с говядиной
и шампиньонами 129
Кукурузные лепешки,
фаршированные рыбой 130
Фаршированные рыбные
рулеты 131
Креветки по-восточному 131
Креветки по-итальянски 132
Креветки по-французски 132
Креветки по-черноморски 133
Креветки по-американски 133
Десерты из скороварки 134
Бананы в фольге 134
Яблоки с финиками 134
Инжир в красном вине 134
Персики с клубничным
соусом 135
Груши с малиновым соусом 135
Чернослив в красном вине 136
Яблочный пирог 136
Бисквитный пудинг 137
Пасхальный пудинг 137
Карамельный пудинг
из засахаренных фруктов 138
Пряничный пудинг 138
Ванильный крем 139
Ватрушки с карамелью 140
Мармелад из лимонов 140
Компот из сухофруктов 141
Компот из сушеных
абрикосов 141
Десертный соус из свежих
слив 141
Пудинг морковный 142
Австралийский пудинг 142
Ореховый пудинг 143
Пудинг из творога с орехами 143
Пудинг из манной крупы 144
Пудинг из ванильных
сухарей 144
Черешневый пудинг 145
МУЛЬТИВАРКА – ПРАЗДНИК,
КОТОРЫЙ ВСЕГДА
НА КУХНЕ 146
Первые блюда в мультиварке 148
Солянка с капустой 148
Рыбная солянка 148
Солянка необычная 149
Борщ 149
Борщ с беконом 150
Щи из квашеной капусты 150
Рассольник 150
Рассольник с тушенкой 151
Суп-лапша 151

Куриный суп 151
Фасолевый суп с мясом 152
Шурпа 152
Шотландский овсяный суп 153
Грибной суп 153
Диетический суп 153
Щи из квашеной капусты 154
Суп куриный с чечевицей 154
Суп с чечевицей 154
Гречневый суп 155
Суп-чили из фасоли 155
Фасолевый суп 156
Суп из рыбных консервов с гречкой 156
Суп гороховый 157
Куриный бульон в мультиварке 157
Говяжий бульон 157
Овощной бульон 157
Рыбный бульон 158
Вторые блюда в мультиварке 158
Тушенка домашняя 158
Тушеная картошка с курицей 158
Сердце, тушенное с кукурузой и соленым огурцом 159
Лазанья в мультиварке 159
Овощное соте 159
Мусака с тыквой 160
Кабачки, тушенные с помидорами 160
Соте овощное 161
Рис с курицей 161
Голубцы в листьях ревеня 161
Голубцы летние 162
Голубцы ленивые 162
Голубцы 163
Капуста с фасолью 163
Капуста запеченная 164
Морковные котлеты 164
Морковь в молоке 164
Запеченные пельмени 164
Треска с черносливом 165
Омлет в мультиварке 165
Омлет с творогом 165
Пышный омлет 166
Плов с курицей 166
Плов с мясом 166
Плов по-общепитовски 166
Плов с фаршем 167
Плов с фруктами 167
Плов с курицей 168
Плов со свининой 168
Плов из чечевицы 168
Плов постный с овощами и грибами 169
Сладкий плов 169
Картофельная запеканка с фаршем в мультиварке 169
Грибы со сметаной 170
Пюре из курицы с цветной капустой и овощами 170
Лагман в мультиварке 170
«Ежики» с рисом 171
Буженина в рукаве 171
Треска паровая 171
Гуляш 172
Картофель с мясом 172
Печень, тушенная с луком 172
Тушеная свинина с овощами 172
Жаркое с курицей 173
Тушеные куриные ножки 173
Овощное рагу 173
Манты 174
Печень в сметанном соусе 174
Печень тушеная 174
Овощное рагу с брюквой 175
Картофель с сыром 175
Баклажаны тушеные 176
Долма с бараниной 176
Котлеты на пару 176
Бургундская говядина 177
Фаршированный перец 177
Куриные бедрышки в пряном соусе 178
Тушеная говядина с красным вином 178
Гуляш из говядины с луком и кетчупом 178
Чанахи в мультиварке 179

Говядина запеченная 179
Картофель с грибами 180
Кальмары с рисом 180
Курица в сметане 181
Курица в кисло-сладком соусе 181
Курица, запеченная в сметане 181
Куриные крылышки 182
Курица с картофелем по-французски 182
Копченый цыпленок 183
Курица в чесночном соусе 183
Курица с ананасами 183
Тушеная курица 184
Куриные окорочка, тушенные в томате 184
Картофель с курицей 184
Тушеная свинина с соусом барбекю 185
Соус с сосисками 185
Творог в мультиварке 185
Гарнир из моркови 185
Колбаса в томатном соусе 186
Индейка с кабачками 186
Грибной соус 186
Тушеная рыба 187
Пангасиус с гречкой 187
Масло топленое 187
Картофель вареный 187
Картофель, жаренный в мультиварке 188
Картофель, запеченный в мультиварке 188
Картофель, тушенный в мультиварке 188
Говядина деликатесная 189
Винегрет 189
Холодец 189
Кабачковая икра 190
Джем из яблок 190
Черная фасоль по-мексикански 190
Блюда из круп в мультиварке 190
Рис с вермишелью 190
Простой рис 191
Рис с цветной капустой и брокколи 191
Рис с копчеными колбасками 191
Рис с морепродуктами 192
Рис для суши 192
Рассыпчатый рис 192
Рис с креветками 192
Рис чесночный с курицей 193
Рисовая каша 193
Восточный рис с кокосовым молоком, изюмом и орехами кешью 193
Овсяная каша 194
Перловка 194
Перловка с беконом 194
Перловка с тушенкой 194
Гречка по-селянски 195
Гречневая каша молочная 195
Гречка с курицей 195
Гречка с курицей и черносливом 196
Гречка с курицей и помидорами 196
Гречка с рыбой 196
Гречка с консервированной рыбой 197
Гречка с грибами 197
Гречка с грибами и морковью 197
Гречка с тушенкой 197
Гречка с фаршем 198
Гречка с мясом 198
Гречка с баклажанами 198
Пшенная каша с тыквой 199
Пшенная каша в мультиварке 199
Тыквенная каша в мультиварке 199
Кукурузная каша 199
Выпечка в мультиварке 200
Бисквит для торта 200
Выпечка бисквита в мультиварке 200

Постная шарлотка ... 200
Шарлотка в мультиварке ... 201
Открытый рыбный пирог ... 201
Пирог из блинов ... 202
Кулич ... 202
Творожная запеканка (1) ... 202
Творожная запеканка (2) ... 203
Творожная запеканка-суфле ... 203
Нежная творожная запеканка ... 204
Низкокалорийная творожная запеканка с яблоками ... 204
Чизкейк ... 204
Творожный десерт ... 205
Хлеб ... 205
Лимонный кекс ... 206
Творожная запеканка с яблоками ... 206
Банановo-ореховый пирог ... 206
Пирог с клюквой ... 207
Пражская фантазия ... 207
Шарлотка ... 208
Мраморный кекс ... 208
Шоколадный торт ... 209
Ананасовый пирог ... 209
Банановый пирог ... 210
Пицца в мультиварке ... 210
Кекс вишневый ... 210
Напитки ... 211
Ряженка домашняя ... 211
Молоко топленое ... 211
Йогурт в мультиварке ... 211
АЭРОГРИЛЬ – НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК ... 212
Горячие закуски ... 213
Запеченные яйца ... 213
Запеканка из макарон с сардельками и сыром ... 213
Запеканка из курицы с креветками ... 214
Фаршированные помидоры ... 214
Хлебные гамбургеры ... 214
Сыр, жаренный в сухарях ... 215
Горячие рыбные бутерброды ... 215
Горячие бутерброды с колбасой ... 215
Горячие мини-бутерброды ... 215
Горячие овощные бутерброды ... 216
Горячие бутерброды с грибами и луком ... 216
Чесночные тосты ... 216
Гренки с сосисками ... 217
Гренки с ветчиной, яйцом и перцем ... 217
Тартинки с грибами ... 217
Тартинки с ветчиной и яйцом по-венгерски ... 218
Ветчинные рулетики ... 218
Воздушный пирог ... 218
Рулетики с горчицей ... 218
Креветки в вине ... 219
Жюльен ... 219
Жюльен с курицей ... 219
Горячая закуска с морской капустой ... 220
Горячая закуска с помидорами ... 220
Омлет ... 220
Омлет имбирный со свининой ... 221
Омлет с креветками, грибами и курицей по-японски ... 221
Омлет с ветчиной и овощами ... 221
Первые блюда ... 222
Солянка мясная сборная в горшочках ... 222
Солянка из языка и грибов ... 222
Суп овощной ... 222
Суп куриный ... 223
Суп рыбный ... 223
Деревенский гороховый суп (1) ... 223
Деревенский гороховый суп (2) ... 224
Деревенская уха ... 224
Суп из форели ... 224
Солянка «Маркизова лужа» ... 225

Борщ ... 225
Английский борщ ... 226
Борщ с сосисками и солеными грибами ... 226
Борщ с фасолью ... 226
Вторые блюда ... 227
Люля-кебаб по-турецки ... 227
Баботе ... 227
Баранина с фасолью и грибами по-итальянски ... 227
Баранина с баклажанами ... 228
Баранина, запеченная с яйцами ... 228
Баранина с красным вином по-португальски ... 228
Грудинка баранья, фаршированная свининой и грибами ... 229
Шея баранья с картофелем и грибами ... 229
Окорок бараний, тушенный с овощами ... 230
Рагу из баранины по-гречески ... 230
Свинина под соусом ... 230
Жареная свинина с миндалем ... 231
Свинина маринованная по-венесуэльски ... 231
Филе свиное, тушенное с яблоками ... 231
Ножки свиные, тушенные с кислой капустой ... 232
Свиные ножки с горохом ... 232
Свиные ребрышки с апельсином ... 232
Свиные ребрышки, тушенные с яблоками и кислой капустой ... 233
Телятина жареная с соусом из яблок и брусники ... 233
Говядина, тушеная с картофелем и сладким перцем ... 234
Телятина по-дижонски ... 234
Телятина фаршированная ... 234
Телятина под вишневым соусом ... 235
Грудинка говяжья в маринаде ... 235
Грудинка телячья, шпигованная черносливом и морковью ... 235
Отбивные из свинины в соевом соусе ... 236
Рулетики из свинины, запеченные в сухарях ... 236
Бараньи отбивные по-таджикски ... 236
Бифштексы рубленые ... 237
Шницель свиной ... 237
Шницель из телятины со шпинатом по-тоскански ... 237
Купаты тушеные с соусом ... 238
Оладьи из рыбы ... 238
Фаршированная говяжья вырезка по-австралийски ... 239
Биточки, запеченные с хреном и горчицей ... 239
Свиные отбивные с чесноком ... 239
Котлеты «Кубаночка» ... 240
Бараньи котлеты с мятой ... 240
Польские рулеты ... 241
Батоны мясные ... 241
«Хлеб» мясной с беконом ... 241
«Хлеб» из индейки и свинины ... 242
Жаркое с айвой ... 242
Жаркое из свинины с орехами и грибами ... 242
Свинина по-королевски ... 243
Свинина по-французски ... 243
Мясное рагу по-мароккански ... 244
Говядина с цикорием, яблоками и изюмом по-фламандски ... 244

Мясо, запеченное с рисом и овощами, по-перуански 244
Мясо, тушенное с орехами и крыжовником 245
Мясо, запеченное под майонезом 245
Запеканка пастушья 245
Цыпленок, тушенный в вине, с шампиньонами 246
Куриное филе, запеченное в фольге 246
Курица, тушенная в собственном соку 246
Жареные куриные ножки и картофель в мундире 247
Фаршированные куриные грудки в ананасовом соусе 247
Пряные куриные крылышки 248
Индейка в маринаде 248
Индейка со специями, глазированная алычой 248
Индейка с облепихой 249
Утка, фаршированная фруктами 249
Кролик в горшочке 249
Жаркое из кролика с шампиньонами 250
Куриная печень на вертеле 250
Печень, зажаренная куском 250
Печень в горшочках 251
Язык по-французски 251
Язык говяжий по-кавказски ... 252
Почки, жаренные с кореньями, по-китайски 252
Запеченные бараньи потроха 252
Студень 253
Рыба, запеченная с сыром 253
Треска в горчичном соусе 253
Рыбные рулеты с сыром 254
Рыбное жаркое с овощами в горшочке 254
Судак с белым вином 254
Рыба в маринаде 255
Суфле из консервированного лосося 255
Овощное ассорти, запеченное с яйцом в фольге 255
Суфле из кабачков с белым соусом 256
Картофель печеный 256
Гороховая каша с копченостями 256
Тыквенно-чечевичная каша 257
Каша гречневая 257
Каша рисовая сладкая 257
Пшенная каша с морковью и молоком 258
Выпечка 258
Кекс «Шоколадный» 258
Пирожки сырно-чесночные 258
Сочни «Лимонные» 259
Лимонник 259
Морковные булочки 260
Ватрушка «Лакомка» 260
Хлебно-фруктовый десерт 260
Пирожные «Снегурочка» 261
Яблочная шарлотка 261
Банановое суфле 261
Слоеные рулетики 262
Фруктовый торт 262
Пудинг с джемом 262
Чернично-банановая пицца 263
Пирог с черникой 263
Кокосовое пирожное 264
Шарлотка 264
Яблоки, запеченные с курагой 264
Яблочная запеканка 265
Яблочный кекс 265
Английский пудинг 265
Пудинг сливочный с орехами 266
Домашние заготовки в аэрогриле 266
Лечо 268
Консервированные огурцы 269

Икра грибная 269
Икра баклажанная 269
Салат из овощей 270
Свекла, маринованная с черной смородиной 270
Огурцы соленые с красной смородиной 271
Консервированные томаты 271
Помидоры с виноградом 271
Томаты в сухом вине 271
Томаты в желе 272
Варенье из томатов 272
Маринованный крыжовник 272
Изумрудное варенье 273
Варенье из кабачков 273
Компот из слив в собственном соку 274
Смородина в собственном соку 274
Компот из персиков с медом 274
Варенье из кабачков с вишней 274
Варенье абрикосовое с орехами 275
Варенье из айвы 275
Янтарный конфитюр из яблок 275
Варенье из лесной малины 275
Сухое варенье из клубники 276
Сушеные яблоки и груши 276

Чудо-рецепты

из скороварки мультиварки аэрогриля

9 789665 192473