

фото
каждого шага

готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ- СКОРОВАРКИ

подробные
пошаговые
инструкции



Готовят все!

САМАЯ
УСПЕШНАЯ СЕРИЯ!
ПРОДАНО БОЛЕЕ
ПОЛУМИЛЛИОНА
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

фото
каждого шага

готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ- СКОРОВАРКИ

подробные
пошаговые
инструкции

Москва
2015



УДК 641.55
ББК 36.997
Р 45

Фото на переплете *Надежды Серебряковой*
В книге использованы рецепты *Михаила Григорчика*
Оригинал–макет подготовлен ООО «Айдиономикс»

Рецепты для мультиварки–скороварки : подробные пошаговые инструкции. — Москва : Эксмо, 2015. — 96 с.

ISBN 978–5–699–74251–6

Мультиварка–скороварка — незаменимый кухонный помощник для всех, кто хочет готовить быстро и легко, а главное — вкусно и полезно. В нашей книге вы найдете 5 разделов с рецептами для этой «чудо–кастрюльки»: блюда из овощей, первые блюда, блюда из мяса и птицы, из рыбы и морепродуктов, выпечка и десерты — это 50 идей для повседневного и праздничного меню. Каждый рецепт сопровождается пошаговыми иллюстрациями, подробными описаниями способа приготовления блюда и кулинарными рекомендациями. Готовьте быстро и вкусно вместе с нами!

УДК 641.55
ББК 36.997

Издание для досуга

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ-СКОРОВАРКИ

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.fiction.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 04.12.2014. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-74251-6



9 785699 742516 >

ISBN 978–5–699–74251–6

В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



© ООО «Айдиономикс», 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Содержание

От автора.....	4	Курица с орехами и мандаринами в сливочном соусе.....	48
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ		Цыпленок с брокколи.....	50
Овощное рагу с грибами.....	6	Ленивые голубцы со свининой и тыквой.....	52
Тушеная фасоль с болгарским перцем.....	8	Свинные ребрышки, тушеные с овощами.....	54
Свекольные клецки с мясом в сметанном соусе.....	10	Плов со свининой и анисом.....	56
Квашеная капуста, тушенная с картофелем.....	12	Бифштекс по-итальянски с овощами.....	58
Тыквенно-свекольная бабка.....	13	Говяжьи медальоны с грибами в сливочном соусе.....	60
Овощная запеканка.....	14	Баранина с фасолью и овощами.....	62
Картофельная запеканка с сыром.....	16	БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	
Штрудель с брокколи и грибами.....	18	Речная рыба с овощами в сливочном соусе.....	64
Дрожжевой пирог с овощами.....	20	Карп, тушенный в соусе унаги.....	65
Баклажаны, запеченные с помидорами и сыром.....	22	Тилапия в горчичной «шубке».....	66
ПЕРВЫЕ БЛЮДА		Паровая горбуша с овощами.....	68
Грибной суп с крупой.....	24	Скумбрия, запеченная с овощами.....	70
Суп с курицей и овощами.....	26	Рыбный пирог.....	72
Тыквенный суп-крем.....	28	Семга в соево-медовом маринаде.....	74
Суп-крем из брокколи.....	30	Дорада в соли.....	75
Суп с чечевицей и бараниной.....	32	Фаршированные кальмары.....	76
Гороховый суп со свининой.....	34	Морской коктейль с яичной лапшой в томатном соусе.....	78
Уха с тмином.....	36	ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ	
Щи из квашеной капусты с ребрышками.....	38	Пицца «Мексиканская».....	80
Солянка «Сытная».....	40	Пицца «Четыре сезона».....	82
Куриный суп с кокосовым молоком.....	42	Пицца «Дары моря».....	84
БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ		Шоколадный кекс.....	86
Куриные бедрышки в соево-медовом маринаде.....	44	Ягодный кисель с мороженым.....	87
Куриные кусочки чили с овощами и рисом.....	45	Сырная запеканка.....	88
Котлеты куриные паровые с тыквой.....	46	Печеные яблоки с черносливом и фундуком.....	90
		Грушевый пай.....	92
		Яблочный пирог.....	94
		Алфавитный указатель.....	96

От автора

Использование мультиварки прочно вошло в повседневную жизнь многих хозяек, которые признаются, что с ее появлением на кухне процесс приготовления блюд для них стал просто праздником. Особенно полюбили этот прибор занятые люди: теперь после трудового дня ужин удастся на славу, причем легко и быстро. В мультиварке можно жарить, варить, тушить, запекать и готовить на пару.

В этой книге предложены рецепты для мультиварок-скороварок. Главный плюс таких устройств, конечно же, в экономии времени, проведенного хозяйкой на кухне. Мультиварка-скороварка позволяет приготовить блюда не только невероятно быстро. Вкус рагу и супов становится более насыщенным, будто они томились в печи. Пища в этом устройстве готовится при высоком давлении, за счет чего продукты постоянно находятся в собственном соку (можно тушить без добавления масла и практически без использования воды), а все витамины и минералы сохраняются в готовом блюде. Это существенное отличие и несомненный плюс, выгодно отличающий такой способ приготовления от традиционного. Особенно хороша мультиварка-скороварка для приготовления блюд, требующих больших временных затрат. Гуляш из говядины, холодец, отварная свекла для салатов, фаршированные перцы, голубцы, гороховый суп, фасоль, домашняя тушенка — вот непол-

ный список кушаний и ингредиентов для них, которые вы сможете приготовить в 2–2,5 раза быстрее обычного.

Накормить неожиданных визитеров с мультиваркой-скороваркой не составит труда: просто заложите обработанные должным образом ингредиенты, выберите нужный режим приготовления и идите встречать гостей и угощаться вместе с ними аперитивом. За время непродолжительной беседы ароматная и сочная трапеза будет готова!

В книге найдутся рецепты как для ежедневного меню, так и праздничного, многие блюда, приготовленные по ним, подойдут вегетарианцам и тем, кто соблюдает пост, а десерты порадуют сладкоежек. Книга имеет пять разделов (блюда из овощей, первые блюда, блюда из мяса и птицы, блюда из рыбы и морепродуктов, выпечка и десерты) и включает 50 рецептов на любой жизненный случай и кошелек. Практически все они подобраны таким образом, что приготовить кушанье смогут даже неопытные кулинары. Теперь все будет вам под силу: и ароматные рагу, и сытные наваристые супы, и румяные пироги и запеканки, и сочные мясные блюда, и нежнейшие десерты. Многие рецепты можно адаптировать по вкусу, главное — не бояться экспериментов. Например, не нужно опасаться выпекать в мультиварке-скороварке изделия из теста: будьте уверены, пироги хорошо поднимаются. Однако помните, что

в режиме «Выпечка» устройство подрумянивает изделие только с одной стороны, поэтому, чтобы добиться золотистой корочки со всех боков, его следует перевернуть.

При использовании мультиварки-скороварки вас ждут приятные бонусы: пища не пригорит, не вытечет на плиту, и самое главное — вам не нужно постоянно быть на кухне, а результат порадует всю семью. Создавая это устройство и его программное обеспечение, разработчики подобрали оптимальные соотношения температуры, давления и времени готовки к каждому режиму, будь то «Выпечка», «Жарка», «Молочная каша», «Тушение» или «Разогрев». Мы использовали устройство со следующими рабочими режимами и давлением (табл. 2).

При готовке пищи под давлением необходимо, чтобы в чаше мультиварки-скороварки была жидкость для образования пара (около 100 мл). В рецептах книги указывается режим, рабочее давление и время термообработки. Если в вашей модели устройства соответствующий режим отсутствует, вы можете выбрать любой или «Ручной», установив нужные значения давления и температуры, которую допустимо корректировать на каждом этапе готовки от 25 до 130 °С с шагом в 5 °С. Начальная температура (значение по умолчанию) равна 95 °С. При 100 °С и выше работа прибора зависит от содержимого чаши. Если в ней нет жидкости для об-



разования пара (например, при жарке), то крышка мультиварки-скороварки должна быть открыта, тогда температура будет соответствовать установленному значению. Если в чаше жидкость есть, то при ее закипании выбранная температура будет соответствовать допустимым значениям давления (табл. 1).

Температурный датчик, показатели которого считываются программой, расположен вне чаши (в центре нагревательного элемента), поэтому заданная

температура будет отличаться от реальной внутри устройства. Ее колебание зависит от количества продуктов в мультиварке-скороварке: чем полнее чаша, тем шире температурный диапазон. Отклонение от заданного значения может составлять до 10 °С.

Надеемся, что многие рецепты из этой книги станут любимыми, а блюда, приготовленные по ним, украсят повседневный и праздничный стол и утвердят вас в звании прекрасного кулинара.

Творите, все зависит от вашей фантазии!

Таблица 1. Соотношение давления и температуры в мультиварке-скороварке

Температура (°С)	Давление (кПа)
100–105	20
110	30
115	40
120	50
125–130	70

Таблица 2. Режимы мультиварки-скороварки

Режим	Давление (кПа)	Примечание
«Рис»	30	Приготовление риса и плова
«Крупы»	50	Приготовление круп
«Молочная каша»	30	Приготовление молочных каш, кроме манной, кукурузной и каши из геркулесовых хлопьев
«Пар»	20	Приготовление паровых блюд с использованием подставки
«Йогурт»	—	Приготовление домашнего йогурта
«Разогрев»	20	Разогревание ранее приготовленной еды
«Суп»	40	Приготовление первых блюд
«Мясо»	70	Приготовление мясных блюд
«Тушение»	50	Приготовление блюд, требующих тушения
«Выпечка»	—	Выпекание пирогов, пиццы, бисквитов и домашнего хлеба
«Ручной»	—	Трехэтапный программируемый режим с возможностью установки времени и температуры приготовления
«Детское питание»	70	Приготовление блюд для детского питания
«Жарка»	—	Обжаривание продуктов (работать при открытой крышке скороварки)

Михаил Григорчик

*Готовьте быстро, вкусно
и в мультиварке-скороварке!
Григорчик М.Ф.*

Овощное рагу с грибами

Классическое овощное рагу, дополненное грибами, — сочное, нежное и очень ароматное блюдо, которое вы сможете легко и быстро приготовить на ужин. Белое вино придаст кушанью изысканность и добавит деликатную кислинку. Рецепт можно взять на вооружение вегетарианцам, а если исключить из его состава вино, он прекрасно подойдет для постного стола.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 150 г болгарского перца (желательно красного)
- 150 г молодых цукини или кабачков
- 150 г баклажанов
- 150 г шампиньонов
- 100 г красного лука
- 100 мл белого сухого вина
- 50 мл оливкового масла
- 10 г чеснока
- соль, сушеный орегано — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



3 Нарезать цукини или кабачок крупными кубиками.



7 Обжаривать лук и чеснок в чаше на оливковом масле 1–2 мин.



4 Нарезать баклажан крупными кубиками.



8 Добавить к луку и чесноку болгарский перец, цукини или кабачок, баклажан, грибы и обжаривать 2–3 мин.



1 Очистить и нарезать лук крупными дольками или кубиками.



5 Очистить чеснок и мелко порубить.



9 Влить белое вино.



2 Нарезать болгарский перец крупными ломтиками, очистив его от семян, перегородок и удалив плодоножку.



6 Вымыть шампиньоны, обсушить и нарезать вдоль на четыре части, очистив зрелые грибы от пленок.



10 Добавить орегано, посолить и готовить 5 мин при давлении 30 кПа или в режиме «Тушение». Выложить рагу на тарелки и подать, украсив зеленью.



Тушеная фасоль с болгарским перцем

По количеству содержащегося белка фасоль близка к рыбе и мясу. Она богата каротином, клетчаткой, витаминами, макро- и микроэлементами. Сытное и острое блюдо из этого бобового с добавлением перца чили согреет в холодный вечер и будет питательным ужином. Красное вино в его составе сделает вкус ингредиентов более насыщенным и ароматным и станет ярким аккордом на фоне простых продуктов.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 400 мл воды
- 200 г болгарского перца (желательно оранжевого)
- 100 г лука-порей (светлая часть)
- 100 г красной фасоли
- 100 г белой фасоли
- 100 мл красного сухого вина
- 50 мл оливкового масла
- 1 стручок красного перца чили
- 1 ст. л. сахара
- 10 г чеснока
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить чеснок и мелко порубить.



6 Добавить белую и красную фасоль.



3 Отбить обратной стороной ножа стручок перца чили.



7 Добавить перец чили.



4 Нарезать болгарский перец средними ломтиками, удалив семена, перегородки и плодоножку.



8 Влить красное вино.



1 Нарезать светлую часть лука-порея колечками.



5 Обжаривать лук-порей, чеснок и болгарский перец в чаше на оливковом масле 1–2 мин.



9 Влить воду, добавить сахар, соль и готовить 35 мин при давлении 50 кПа или в режиме «Тушение». Выложить фасоль на тарелки и подать, украсив рубленой зеленью.



Свекольные клецки с мясом в сметанном соусе

В национальной кухне белорусов есть традиционные картофельные клецки с мясом, фаршем или грибами. Попробуйте приготовить их по-новому — на основе свеклы, которая придаст блюду небольшую сладость и яркий цвет. Такие нежные и сытные клецки разнообразят домашнее меню, что непременно оценят и взрослые, и дети.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 500 г свеклы
- 500 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 г свиного фарша
- 100 мл воды
- 50 г мягкого сливочного масла
- 50 мл растительного масла
- 3 горошины душистого перца
- 2 лавровых листа
- соль — по вкусу

Для подачи:

- 150 г сметаны
- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Натереть очищенную и вымытую свеклу на мелкой терке.



6 Смешать мясной фарш с мягким сливочным маслом.



3 Натереть очищенный и вымытый лук на мелкой терке. Смешать в емкости натертые овощи.



7 Сформовать руками шарики из овощной массы с мясной начинкой внутри.



4 Тщательно отжать из полученной массы выделившийся сок вместе с картофельным крахмалом через марлю или дуршлаг. Дождаться, пока осядет крахмал, и слить сок.



8 Обжаривать клецки в чаше на растительном масле с двух сторон 1–2 мин.



1 Натереть очищенный и вымытый картофель на мелкой терке.



5 Добавить к овощной массе картофельный крахмал, посолить и вымесить.



9 Влить воду, добавить душистый перец, лавровый лист и готовить 10 мин при давлении 20 кПа или в режиме «Тушение». Выложить клецки на тарелки и подать со сметаной, украсив зеленью.



Квашеная капуста, тушенная с картофелем

Казалось бы, что может быть проще тушенного с квашеной капустой картофеля? Не в этом случае: приготовленные в томатном соке по этому рецепту овощи приобретают неповторимый вкус. Блюдо получается сытным, вкусным, ароматным, отлично подходит к постной трапезе и, кроме того, может послужить отменным гарниром для мяса.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 300 г квашеной капусты
- 150 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 мл томатного сока
- 50 мл растительного масла
- 10 г чеснока
- 3 горошины душистого перца
- 2 лавровых листа
- соль, сахар — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



1 Очистить лук и нарезать соломкой.



5 Добавить к картофелю лук и чеснок и обжаривать 1–2 мин.



2 Очистить чеснок и мелко порубить.



6 Добавить квашеную капусту.



3 Очистить картофель и нарезать средними кубиками.



7 Влить томатный сок.



4 Обжаривать картофель в чаше на растительном масле 1–2 мин.



8 Добавить душистый перец, лавровый лист, соль, сахар и готовить 20 мин при давлении 50 кПа либо в режиме «Тушение». Подать блюдо, выложив на тарелки и украсив зеленью.

Тыквенно-свекольная бабка

Нежная тыквенно-свекольная бабка — отличный вариант для семейного ужина. В этом блюде известные и доступные продукты представлены в интересном исполнении: яркий двухслойный пирог удивит домочадцев и придется по вкусу детям. Такое сытное аппетитное блюдо можно подать к праздничному столу или приготовить на даче.

Время приготовления: 90 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 900 г картофеля
- 200 г свеклы
- 200 г тыквы
- 100 г репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- соль — по вкусу

Для подачи:

- 600 мл молока или 200 г сметаны
- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



1 Очистить картофель и тыкву и крупно нарезать. Очистить лук и крупно нарезать.



2 Очистить свеклу и крупно нарезать.



3 Измельчить картофель, тыкву и лук на мелкой терке или с помощью кухонного комбайна. Разделить массу на две неравные части.



4 Измельчить свеклу на мелкой терке или с помощью кухонного комбайна и слегка отжать выделившийся сок.



5 Добавить свеклу к меньшей части овощной массы.



6 Посолить оба вида овощной массы и вымесить.



7 Смазать чашу сливочным маслом.



8 Выложить полученную массу слоями в чашу и готовить в режиме «Выпечка» 50 мин. Слегка остудить бабку, достать, нарезать и подать с молоком или сметаной, украсив зеленью.

Овощная запеканка

Многие дети недолюбливают овощи. Такой полезной запеканкой, приготовленной по этому рецепту, с легкостью можно накормить маленьких приверед. Кусочек блюда можно взять в качестве перекуса в дорогу или на работу. Запеканка хороша тем, что ее можно готовить на протяжении всего года, используя и свежие, и замороженные овощи. Она очень проста в исполнении и под силу даже новичкам.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 150 г свежей или свежемороженой брокколи
- 150 г свежей или свежемороженой цветной капусты
- 150 г цукини или кабачков
- 150 г болгарского перца (желательно красного)
- 150 г картофеля
- 100 г муки
- 3 яйца
- 50 г сливочного масла
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Слегка измельчить соцветия брокколи, удаляя жесткие части.



6 Взбить венчиком яйца с мукой до однородной консистенции и добавить к овощам.



3 Нарезать цукини или кабачок кружочками.



7 Тщательно перемешать овощи с тестом и посолить.



4 Очистить картофель и нарезать кружочками.



8 Смазать чашу сливочным маслом.



1 Слегка измельчить соцветия цветной капусты, удаляя жесткие части.



5 Нарезать болгарский перец кольцами, удалив семена, перегородки и плодоножку. Сложить овощи в емкость.



9 Выложить овощную массу в чашу и готовить 40 мин в режиме «Выпечка». Достать запеканку, нарезать и подать, украсив зеленью.



Картофельная запеканка с сыром

Сытный вкусный пирог из картофеля — прекрасный вариант для домашнего ужина или трапезы на природе. Сыр придает блюду пикантный насыщенный вкус и прекрасно сочетается с остальными ингредиентами. Такой пирог по достоинству оценят любители несладкой выпечки. Блюдо по этому рецепту всегда выручит занятую хозяйку: оно готовится из простых и доступных продуктов, которые не требуют длительной подготовки.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 900 г картофеля
- 200 г помидоров
- 200 г твердого сыра (например, российского)
- 100 г лука-порей (светлая часть)
- 3 яйца
- 50 г сливочного масла
- 20 г укропа
- соль — по вкусу



3 Натереть на крупной терке сыр.



7 Смешать в емкости картофель, помидоры, лук-порей, сыр и укроп. Посолить.



4 Нарезать кольцами светлую часть лука-порей.



8 Залить овощную смесь яичной массой и перемешать.



1 Очистить картофель и нарезать кружочками.



5 Порубить укроп.



9 Смазать чашу сливочным маслом.



2 Нарезать помидоры кружочками, предварительно удалив места крепления плодоножек.



6 Взбить яйца венчиком.



10 Выложить овощную массу, залитую яйцами, в чашу и готовить 30 мин в режиме «Выпечка». Достать запеканку, нарезать порционно и подать.



Штрудель с брокколи и грибами

Штрудель (от нем. *strudel* — вихрь, воронка, водоворот) — австрийское мучное блюдо в виде рулета с начинкой. Эта выпечка бывает не только сладкой, но и с мясной, грибной, овощной, сырной или рыбной начинками. Штрудель, приготовленный по этому рецепту, прекрасно подойдет для семейной трапезы.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 250 г готового слоеного теста

Начинка:

- 150 г шампиньонов
- 150 г брокколи
- 100 г твердого сыра (например, российского)
- соль — по вкусу



2 Вымыть шампиньоны, обсушить и нарезать ломтиками, удалив у зрелых грибов пленки.



6 Равномерно выложить начинку на тесто.



3 Слегка измельчить брокколи.



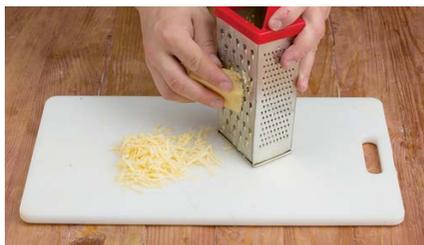
7 Свернуть рулет и защипнуть края и продольный шов.



4 Смешать в емкости сыр, грибы и брокколи. Посолить.



8 Выложить в чашу рулет швом вниз, слегка свернув, и готовить в режиме «Выпечка» 50 мин.



1 Натереть сыр на крупной терке.



5 Раскатать тесто в пласт толщиной 2 мм.



9 Перевернуть рулет и готовить 10 мин в режиме «Выпечка». Выложить штрудель на тарелку, нарезать порционно и подать.



Дрожжевой пирог с овощами

Дрожжевой пирог с овощной начинкой — сытное вкусное блюдо, которое ярким видом украсит повседневный стол. Такой выпечкой можно баловать семью или угощать друзей целый год, используя различные сезонные дары из огорода. Особенно хорош пирог в качестве летнего обеда или ужина на свежем воздухе у воды.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

Тесто:

- 400 г муки
- 220 мл воды
- 20 мл оливкового масла
- 4 г сухих дрожжей
- соль — по вкусу

Начинка:

- 100 г кабачков (цукини)
- 100 г болгарского перца (желательно красного)
- 100 г баклажанов
- 100 г брокколи
- 100 г моркови
- 50 мл оливкового масла
- соль — по вкусу



2 Нарезать баклажан брусочками. Нарезать кабачок или цукини брусочками.



6 Обжаривать овощи в чаше на оливковом масле 3–4 мин. Посолить.



3 Нарезать болгарский перец полосками, очистив от семян и перегородок и удалив плодоножку.



7 Переложить обжаренные овощи из чаши в емкость и слегка остудить.



4 Очистить морковь и натереть на крупной терке.



8 Добавить овощи в тесто и хорошо соединить.



1 Смешать муку, воду, дрожжи, оливковое масло и соль. Замесить тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 20–30 мин, для того чтобы оно подошло.



5 Разобрать брокколи на соцветия.



9 Выложить тесто с овощами в чашу и готовить 50 мин в режиме «Выпечка». Достать пирог, нарезать порционно и подать.



Баклажаны, запеченные с помидорами и сыром

На Востоке баклажан называют овощем долголетия. Он богат ценными веществами (калием, фосфором, железом, растительными белками) и способствует сбалансированности питания. Запеченные баклажаны — вкусное и полезное блюдо, которое сочетается со многими продуктами, а в тандеме с помидорами и сыром придется по вкусу практически каждому. Свежий зеленый базилик придаст блюду непередаваемый аромат и напомнит об Италии.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 200 г баклажанов
- 200 г помидоров
- 200 г моцареллы
- 50 мл оливкового масла
- 10 г маринованных оливок без косточек
- 10 г маринованных маслин без косточек
- 10 г листьев базилика (желательно зеленого)
- соль — по вкусу

Дополнительно:

- формовочное кольцо



2 Полить баклажаны оливковым маслом, посолить и перемешать.



6 Отделить листья от стеблей у базилика.



3 Нарезать помидоры средними кружочками, удалив места крепления плодоножек.



7 Обжаривать баклажаны в чаше 1–2 мин.



4 Нарезать моцареллу тонкими пластинками.



8 Сверху выложить помидоры, оливки, маслины, моцареллу.



1 Нарезать баклажаны тонкими кружочками и сложить в емкость.



5 Нарезать маслины колечками. Нарезать оливки колечками.



9 Разложить листья базилика. Готовить 5 мин в режиме «Выпечка». Переложить овощи на тарелку и, сформовав кольцом горку, подать.



Грибной суп с крупой

Этот ароматный сытный густой суп из шампиньонов идеален для семейного обеда, особенно в холода. Блюдо по данному рецепту подтверждает истину, что восхитительное кушанье можно приготовить с минимальными затратами — все ингредиенты в его составе доступны и просты в кулинарной обработке. Наваристый вкусный грибной суп несложен и удивительно вкусен.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 1 л воды
- 200 г шампиньонов
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 мл огуречного рассола
- 80 г перловой крупы
- 80 г гречневой крупы
- 50 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- 10 г чеснока
- соль — по вкусу

Для подачи:

- 150 г сметаны
- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить морковь и натереть на крупной терке.



6 Добавить гречневую крупу.



3 Вымыть шампиньоны, обсушить и нарезать ломтиками, удалив у зрелых грибов пленки.



7 Добавить перловую крупу.



4 Обжаривать лук, морковь и чеснок в чаше на смеси масел 1–2 мин.



8 Влить воду и рассол, посолить и готовить 20 мин при давлении 40 кПа либо в режиме «Суп».



1 Очистить репчатый лук и нарезать мелкими кубиками. Очистить чеснок и мелко порубить.



5 Добавить грибы и обжаривать 1–2 мин.



9 Налить суп в тарелки, добавить сметану и, украсив зеленью, подать.



Суп с курицей и овощами

Куриные супы занимают важное место в рационе почти каждой семьи. Такое первое блюдо очень вкусное, полезное, легко усваивается и чудесно подходит для детского или диетического стола. Рецепт супа с курицей и овощами прост в приготовлении — с такой задачей справится любой начинающий кулинар.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 750 мл воды
- 200 г картофеля
- 200 г брокколи
- 150 г мякоти куриных бедер
- 150 г репчатого лука
- 150 г моркови
- 50 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- 10 г чеснока
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить картофель и нарезать средними кубиками. Очистить чеснок и мелко порубить.



6 Обжаривать курицу в чаше на смеси масел 1–2 мин.



3 Очистить морковь и нарезать кружочками.



7 Добавить к курице лук, чеснок, картофель и морковь и обжаривать 1–2 мин.



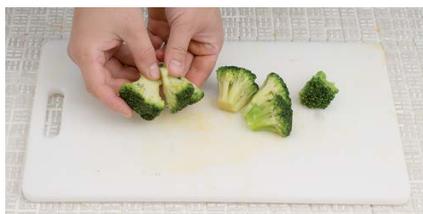
4 Нарезать мякоть куриных бедер средними кусочками.



8 Добавить брокколи.



1 Очистить репчатый лук и нарезать мелкими кубиками.



5 Разделить брокколи на соцветия.



9 Влить воду, посолить и готовить 20 мин при давлении 40 кПа либо в режиме «Суп». Налить суп в тарелки и, украсив зеленью, подать.



Тыквенный суп-крем

Целебные свойства тыквы известны с давних времен — это ценный диетический овощ, богатый витаминами и минеральными солями. Нежный суп-крем на его основе — популярное блюдо во многих национальных кухнях мира. Такое кушанье очень полезно и легко усваивается, а его яркий, жизнерадостный цвет украсит обеденный стол и наверняка понравится детям.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 750 г тыквы
- 150 г корня сельдерея
- 150 мл воды
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 мл сливок 20–33%-ной жирности
- 50 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- 10 г чеснока
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить тыкву и нарезать средними кубиками.



6 Добавить тыкву и сельдерей и обжаривать 1–2 мин.



3 Очистить морковь и натереть на крупной терке.



7 Влить воду.



4 Очистить корень сельдерея и нарезать небольшими кубиками.



8 Влить сливки, посолить и готовить 10 мин при давлении 30 кПа или в режиме «Суп».



1 Очистить репчатый лук и нарезать мелкими кубиками. Очистить чеснок и мелко порубить.



5 Обжаривать лук, чеснок и морковь в чаше на смеси масел 1–2 мин.



9 Довести суп с помощью блендера до однородной массы. Налить суп в тарелки и, украсив зеленью, подать.



Суп-крем из брокколи

Нежнейший воздушный суп-крем с добавлением брокколи обязательно станет любимым в вашей семье. Капуста в его составе чрезвычайно полезна: в ней много витаминов и микроэлементов: и к тому же она бедна калориями. Для этого супа брокколи лучше готовить на пару, чтобы максимально сохранить пищевую ценность овоща. Подавать такое первое блюдо можно с гренками.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 850 г свежей или свежемороженой брокколи
- 150 мл воды
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 мл сливок 20–33%-ной жирности
- 50 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- 10 г чеснока
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Влить в чашу 100 мл воды, выложить брокколи и посолив, готовить в режиме «Пар» 3–4 мин.



6 Добавить брокколи.



3 Резко охладить брокколи в ледяной воде.



7 Влить оставшуюся воду.



4 Очистить морковь и натереть на крупной терке.



8 Влить сливки, посолив и готовить 5 мин при давлении 30 кПа или в режиме «Суп».



1 Очистить репчатый лук и нарезать мелкими кубиками. Очистить чеснок и мелко порубить.



5 Обжаривать лук, чеснок и морковь на смеси масел 1–2 мин.



9 Довести суп с помощью блендера до однородной массы. Налить в тарелки и, украсив зеленью, подать.



Суп с чечевицей и бараниной

Чечевицу употребляют в пищу с незапамятных времен, а из муки этого бобового даже пекут хлеб. В Китае и Индии блюда из нее — основа национальной кухни наряду с рисом, любят готовить ее также в Южной Америке и Австралии. Сегодня этот богатый белком продукт довольно редкий гость на нашем столе, хотя по своим питательным и целебным свойствам не имеет равных. Предлагаем включить чечевицу в свой рацион и приготовить густой, ароматный и сытный суп.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 900 мл воды
- 150 г баранины (тазовая или лопаточная часть)
- 150 г чечевицы
- 150 г лука-порей (светлая часть)
- 150 г картофеля
- 150 г помидоров
- 100 г моркови
- 50 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- 10 г чеснока
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить картофель и нарезать небольшими кубиками.



6 Обжаривать баранину в чаше на смеси масел в 1–2 мин.



3 Очистить морковь и натереть на крупной терке.



7 Добавить овощи и обжаривать 1–2 мин.



4 Нарезать баранину крупными кубиками.



8 Добавить чечевицу.



1 Нарезать светлую часть лука-порей тонкими кольцами. Очистить чеснок и мелко порубить.



5 Нарезать помидор дольками, удалив место крепления плодоножки.



9 Влить воду и готовить 25 мин при давлении 70 кПа или в режиме «Суп». Налить суп в тарелки и, украсив зеленью, подать.



Гороховый суп со свининой

Сытный и ароматный гороховый суп любят во многих семьях. Это питательное блюдо с выразительным незабываемым вкусом надолго подарит всем чувство сытости и комфорта. К такому наваристому супу можно подать чесночные гренки из белого хлеба, которые придадут кушанью дополнительную пикантность.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 1250 мл воды
- 150 г свинины (тазовая или лопаточная часть)
- 150 г сушеного колотого гороха
- 150 г картофеля
- 150 г корня сельдерея
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 50 г сливочного масла
- 50 мл растительного масла
- 10 г чеснока
- соль — по вкусу

Для подчи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить картофель и нарезать средними кубиками.



6 Обжаривать свинину в чаше на смеси масел 1–2 мин.



3 Очистить морковь и натереть на крупной терке.



7 Добавить овощи и обжаривать 1–2 мин.



4 Нарезать свинину средними кусочками.



8 Добавить горох.



1 Очистить репчатый лук и нарезать мелкими кубиками. Очистить чеснок и мелко порубить.



5 Очистить корень сельдерея и нарезать средними кубиками.



9 Влить воду, посолить и варить 25 мин при давлении 70 кПа или в режиме «Суп». Налить суп в тарелки и, украсив зеленью, подать.



Уха с тмином

Ароматная наваристая уха — исконно русское блюдо. Безусловно, наиболее вкусной она получается на костре сразу после успешного улова. Однако и дома можно сварить отменную уху, если воспользоваться этим рецептом. В идеале рыба для блюда должна быть нескольких видов, свежей или охлажденной, а не замороженной — это сделает вкус готового бульона более богатым и насыщенным. Тмин придаст ухе неповторимый аромат, а болгарский перец — сладковатую нотку.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 750 мл воды
- 200 г тушки карпа
- 200 г филе горбуши
- 200 г картофеля
- 150 г репчатого лука
- 150 г моркови
- 100 г болгарского перца (желательно красного)
- 50 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- 10 г тмина
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить морковь и натереть на крупной терке.



6 Обжаривать лук и морковь в каше на смеси масел 1–2 мин.



3 Нарезать болгарский перец полосками, очистив от семян и перегородок и удалив плодоножку.



7 Добавить картофель, перец и тмин и обжаривать 1–2 мин.



4 Нарезать карпа крупными кусками.



8 Добавить рыбу.



1 Очистить картофель и нарезать небольшими кубиками. Очистить репчатый лук и мелко нарезать.



5 Нарезать филе горбуши средними кусочками.



9 Влить воду, посолить и готовить 20 мин при давлении 40 кПа либо в режиме «Суп». Налить уху в тарелки и, украсив зеленью, подать.



Щи из квашеной капусты с ребрышками

«Щи да каша — пища наша» — так говорится в известной русской поговорке. Щи очень популярны и часто готовятся во многих домах. Это первое блюдо можно сварить из свежей или квашеной капусты, с добавлением грибов или копченостей, а постный вариант — без мясных продуктов. Щи по этому рецепту сытны благодаря свиным ребрышкам.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 900 мл воды
- 200 г квашеной капусты
- 150 г свиных ребрышек
- 150 г репчатого лука
- 150 г картофеля
- 100 г моркови
- 25 мл растительного масла
- 25 г сливочного масла
- 10 г чеснока
- соль — по вкусу

Для подачи:

- 150 г сметаны
- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить картофель и нарезать средними кубиками.



6 Добавить овощи и обжаривать 1–2 мин.



3 Очистить морковь и нарезать кружочками.



7 Добавить квашеную капусту.



4 Нарезать ребрышки порционно.



8 Влить воду, посолить и готовить 20 мин при давлении 40 кПа либо в режиме «Суп».



1 Очистить репчатый лук и мелко нарезать. Очистить чеснок и мелко порубить.



5 Обжаривать ребрышки на смеси масел 1–2 мин.



9 Налить щи в тарелки, добавить сметану и, украсив зеленью, подать.



Солянка «Сытная»

Солянка (изначально «селянка») — традиционное для русской кухни первое блюдо, соединяющее компоненты щей и рассольника. Этот суп готовится на насыщенном мясном, рыбном или грибном бульоне с большим количеством приправ и зелени. В его основе — кисло-солёно-острый вкус. В солянки добавляют мясо нескольких видов, копчености или колбасные изделия либо, как другой вариант, отварную, солёную или копчёную рыбу. Сытная солянка — это сразу и первое, и второе блюдо.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 750 мл воды
- 250 г солёных или маринованных огурцов (например, корнишонов)
- 150 г салями
- 150 г копченого филе курицы
- 100 г репчатого лука
- 100 г томатной пасты
- 50 г лимона
- 50 г маринованных оливок без косточек
- 50 г маринованных маслин без косточек
- 50 мл растительного масла
- 20 г маринованных каперсов
- соль, сахар — по вкусу

Для подачи:

- 150 г сметаны
- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Нарезать салями, очистив от оболочек, мелкими кубиками.



6 Обжаривать лук, салями и куриное филе в чаше на растительном масле 1–2 мин.



3 Нарезать куриное филе мелкими кубиками.



7 Добавить томатную пасту и обжаривать 1–2 мин.



4 Нарезать лимон тонкими ломтиками.



8 Добавить корнишоны, лимон, оливки, маслины и каперсы.



1 Мелко нарезать корнишоны. Очистить репчатый лук и мелко нарезать.



5 Нарезать маслины и оливки кружочками.



9 Влить воду, приправить и варить 20 мин при давлении 40 кПа либо в режиме «Суп». Налить суп в тарелки, добавить сметану и, украсив зеленью, подать.



Куриный суп с кокосовым молоком

Оригинальное и простое блюдо по этому рецепту — вариант хорошо известного куриного супа, который оценят гурманы и желающие быстро освоить азы тайской кухни. Такое экзотическое кушанье можно подать к праздничному столу. Необычный вкус придадут кокосовое молоко, имбирь и лайм. Остроту супа можно регулировать количеством добавляемого перца чили.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 900 мл кокосового молока
- 400 г мякоти куриных бедер
- 300 мл воды
- 200 г шампиньонов
- 1 лайм для сока
- 50 г корня имбиря
- 10 г кинзы
- 1 стручок красного перца чили
- соль — по вкусу



3 Отбить обратной стороной ножа корень имбиря.



7 Добавить грибы, зелень, перец чили и имбирь.



4 Вымыть шампиньоны, обсушить и разрезать каждый на четыре части, удалив у зрелых грибов пленки.



8 Влить кокосовое молоко.



1 Нарезать мякоть куриных бедер средними кусочками.



5 Мелко порубить зелень.



9 Влить воду.



2 Отбить обратной стороной ножа стручок перца чили.



6 Сложить в чашу куриное мясо.



10 Влить сок лайма, посолить и готовить 20 мин при давлении 40 кПа либо в режиме «Суп». Налить суп в тарелки и подать.



Куриные бедрашки в соево-медовом маринаде

Ароматное сытное блюдо из куриных бедрышек, приготовленных в соево-медовом маринаде, никого не оставит равнодушным. Нежное и сочное мясо птицы с рисом басмати, пропитанным соусом, просто тает во рту. Если приготовить такое угощение в скороварке, полноценный ужин на скорую руку для всей семьи готов.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 400 г куриных бедер
- 250 мл воды
- 200 мл белого сухого или полусухого вина
- 150 г риса басмати
- 100 мл соевого соуса
- 50 мл жидкого меда
- 50 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



1 Удалить кости из куриных бедер.



2 Слегка отбить куриную мякоть.



3 Замариновать бедра в соевом соусе и меде на 2–3 мин.



4 Обжаривать куриное мясо в чаше на растительном масле 1–2 мин с двух сторон.



5 Добавить сливочное масло.



6 Влить белое вино.



7 Добавить рис.



8 Влить воду и готовить 9 мин при давлении 50 кПа либо в режиме «Крупы» или «Рис». Выложить курицу с рисом в тарелки и, украсив зеленью, подать.

Куриные кусочки чили с овощами и рисом

Изюминка этого блюда — сладкий и одновременно острый соус чили, который придает готовому кушанью неповторимую пикантную нотку. Любители такой кухни по достоинству оценят интересное сочетание нежного куриного мяса, ароматного риса и сочных овощей, объединенных необыкновенным вкусом остро-сладкого соуса.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 550 мл воды
- 400 г куриного филе
- 150 г моркови
- 150 г болгарского перца (желательно красного)
- 150 г риса басмати
- 150 мл сладкого соуса чили
- 50 мл соевого соуса
- 50 мл оливкового масла

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



1 Нарезать куриное филе полосками.



2 Очистить морковь и нарезать брусочками.



3 Нарезать болгарский перец полосками, предварительно очистив от семян и перегородок и удалив плодоножку.



4 Обжаривать куриное филе, морковь и перец в чаше на оливковом масле 1–2 мин.



5 Влить соевый соус.



6 Добавить соус чили.



7 Добавить рис.



8 Влить воду и готовить 9 мин при давлении 50 кПа либо в режиме «Крупы» или «Рис». Выложить курицу с рисом на тарелки и, украсив зеленью, подать.

Котлеты куриные паровые с тыквой

Блюда, приготовленные на пару, очень полезны — благодаря такому способу термической обработки в них сохраняется больше необходимых организму веществ. В мультиварке, которая оснащена специальной корзиной или подставкой, котлеты получаются сочными и ароматными, а тыква в сочетании с нежным куриным мясом сделает блюдо просто тающим во рту. Кушанье по этому рецепту прекрасно подойдет для детского, диетического или лечебного стола.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 1-2



Ингредиенты:

- 300 г куриных бедер
- 150 г тыквы
- 100 мл воды
- 50 г сливочного масла
- 20 г петрушки
- 20 мл оливкового масла
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



3 Посолить фарш и хорошо вымесить.



7 Очистить тыкву и нарезать ломтиками. Посолить.



4 Сформовать котлеты, укладывая в центр каждой кусочек сливочного масла.



8 Выложить в чашу тыкву и сбрызнуть оливковым маслом.



1 Удалить кожу и кости из куриных бедер и нарезать мякоть небольшими кусочками.



5 Измельчить петрушку.



9 Влить воду.



2 Измельчить куриное мясо с помощью блендера или мясорубки в фарш.



6 Обвалять котлеты в измельченной петрушке.



10 Опустить в чашу котлеты, выложенные на подставку, и готовить 8 мин при давлении 20 кПа или в режиме «Пар». Выложить котлеты с тыквой на тарелки и, украсив зеленью, подать.



Курица с орехами и мандаринами в сливочном соусе

Это блюдо достойно того, чтобы украшать праздничный стол. Куриные кусочки, ароматный рис и грецкие орехи, пропитанные нежным сливочным соусом, никого не оставят равнодушным. Невероятное вкусовое сочетание неожиданно дополняет цитрусовая нотка и пряность тархуна, придающего блюду пикантность.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 400 г куриного филе
- 350 мл воды
- 300 мл сливок 33%-ной жирности
- 150 г риса басмати
- 50 г очищенных грецких орехов
- 50 мл оливкового масла
- 5 г свежего тархуна (эстрагона)
- соль — по вкусу

Для подачи:

- 100 г мандаринов



2 Слегка измельчить грецкие орехи ножом.



6 Добавить тархун.



3 Измельчить тархун.



7 Добавить рис.



4 Обжаривать курицу и орехи в чаше на масле 1–2 мин. Посолить.



8 Влить воду и готовить 9 мин при давлении 50 кПа либо в режиме «Крупы» или «Рис».



1 Нарезать куриное филе полосками.



5 Влить сливки.



9 Очистить мандарины и разобрать на дольки. Подать блюдо на тарелках, украсив мандариновыми дольками.



Цыпленок с брокколи

Вкусное сочное блюдо станет любимым в каждом доме. Мясо цыпленка богато белками, которые быстро усваиваются, а брокколи — витаминами С, А, РР, Е, кальцием, фосфором, калием, магнием, натрием, железом и имеет нежный приятный вкус. Блюдо, приготовленное по этому рецепту, прекрасно подойдет для легкого обеда или ужина.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 2 куриных окорочка
- 300 г брокколи
- 150 г панировочных сухарей
- 100 мл растительного масла
- 3 яйца
- 50 мл воды
- 50 мл белого сухого вина
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу

ВАРИАНТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вместо брокколи можно использовать цветную капусту, цукини или тыкву.



2 Посолить.



6 Снова обмакнуть курицу в яичную смесь и обвалить в сухарях.



3 Слегка взбить яйца с водой.



7 Обжаривать панированную курицу в чаше на масле 1–2 мин с двух сторон.



4 Обмакнуть порционные кусочки курицы в яичную смесь.



8 Влить белое вино и готовить 15 мин при давлении 20 кПа либо в режиме «Пар».



1 Разрезать окорочка на порционные куски.



5 Обвалять курицу в сухарях.



9 Открыть крышку за 5 мин до готовности, добавить брокколи и посолить. Подать курицу с брокколи на тарелках, украсив блюдо зеленью.



Ленивые голубцы со свиной и тыквой

Это блюдо знакомо многим, а почти у каждой хозяйки есть собственный рецепт. Попробуйте приготовить ленивые голубцы с добавлением тыквы, которая сделает их особенно нежными. Традиционное блюдо достаточно трудоемко из-за длительной подготовки капустных листьев для заворачивания начинки. Ленивые голубцы готовятся проще, а в скороварке и быстрее. В результате у вас получится отменное блюдо для вкусной и сытной трапезы в кругу семьи.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 200 г белокочанной капусты
- 150 г свинины (тазовая часть) или свиного фарша
- 150 г тыквы
- 100 г сметаны
- 100 г томатной пасты
- 100 мл воды
- 50 мл оливкового масла
- 1 яйцо
- 20 г муки
- соль — по вкусу



2 Измельчить свинину с помощью блендера или мясорубки в фарш.



6 Обвалять голубцы в муке.



3 Очистить тыкву и натереть на крупной терке.



7 Обжаривать голубцы в чаше на масле с двух сторон 1–2 мин.



4 Смешать капусту, свинину и тыкву. Посолить, добавить яйцо и хорошо вымесить.



8 Смешать сметану, томатную пасту и воду до однородности.



1 Нашинковать капусту и припускать в чаше в режиме «Пар» 3–4 мин. Извлечь капусту.



5 Сформовать голубцы в виде котлет среднего размера.



9 Залить голубцы полученным соусом и готовить 20 мин при давлении 50 кПа либо в режиме «Тушение».



Свинные ребрышки, тушеные с овощами

Это вкусное сытное блюдо обязательно придется по вкусу мужчинам. По этому рецепту свиные ребрышки тушатся уже с гарниром, поэтому приготовление такого кушанья сэкономит время и силы и особенно понравится начинающим кулинарам из-за его доступности и простоты. Овощи можно выбрать любые: цукини, спаржевую фасоль, баклажаны, кабачки — все зависит от вашей фантазии и вкусовых предпочтений.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 400 г свиных ребрышек
- 200 г картофеля
- 200 г моркови
- 200 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 100 г болгарского перца
- 50 мл воды
- 50 мл растительного масла
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу

Совет шеф-повара

Для тушения необходимо выбирать ребрышки с большим количеством мяса на косточках.



1 Нарезать ребрышки порционно.



2 Очистить лук и нарезать соломкой.



3 Очистить картофель и нарезать средними кубиками.



4 Очистить морковь и нарезать кружочками.



5 Нарезать болгарский перец крупными сегментами, очистив от семян и перегородок и удалив плодоножку.



6 Нарезать помидоры дольками, удалив места крепления плодоножек.



7 Обжаривать ребрышки в чаше на масле 1–2 мин.



8 Добавить нарезанные овощи. Посолить и перемешать.



9 Влить воду и готовить 20 мин при давлении 50 кПа либо в режиме «Тушение». Выложить ребрышки с овощами на тарелку и, украсив зеленью, подать.



Плов со свинойной и анисом

Плов любят за богатый насыщенный вкус и великолепный аромат. Мясо в сочетании с рассыпчатым рисом и овощами станет изюминкой любого стола. Турецкая поговорка гласит: «Существует столько видов плова, сколько городов в мусульманском мире», а мы предлагаем приготовить острый вариант этого блюда, который особенно оценят мужчины.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 350 мл воды
- 300 г свинойной (шейная часть)
- 150 г репчатого лука
- 150 г моркови
- 150 г риса басмати
- 50 мл растительного масла
- 1 стручок перца чили
- 1 головка чеснока
- 3 г аниса
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить морковь и нарезать брусочками.



6 Добавить лук и морковь и обжаривать 1–2 мин. Посолить.



3 Слегка отбить перец чили обратной стороной ножа.



7 Добавить анис и перец чили.



4 Срезать у головки чеснока нижнюю часть.



8 Добавить рис.



1 Нарезать свинойной средними кусочками. Очистить лук и нарезать дольками.



5 Обжаривать свинойной в чаше на масле 1–2 мин.



9 Влить воду, сверху положить головку чеснока и готовить 9 мин при давлении 30 кПа либо в режиме «Крупы» или «Рис». Выложить плов на тарелку и, украсив зеленью, подать.



Бифштекс по-итальянски с овощами

Бифштекс (от *англ.* beef — говядина и *steak* — кусок) — исконно английское блюдо, популярное во всем мире. По классическому рецепту оно готовится из говяжьей вырезки, а в США любят бифштексы-гриль. В рубленном виде или на основе мясного фарша (плоские круглые котлеты) их часто используют в американской кухне в составе гамбургеров. Приготовьте такой ароматный бифштекс дома и плените своих гостей, особенно мужчин.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 200 г говядины (вырезка или тазовая часть)
- 50 г цукини (кабачков)
- 50 г баклажанов
- 50 г болгарского перца (желательно красного)
- 50 г помидоров
- 50 мл белого сухого вина
- 30 г моцареллы
- 30 г репчатого лука
- 30 мл оливкового масла
- 2 г маринованных каперсов
- 2 маринованные маслины без косточек
- 2 маринованные оливки без косточек
- 1 веточка свежего или щепотка сушеного тимьяна
- соль — по вкусу



2 Нарезать маслины и оливки колечками.



6 Крупно нарезать болгарский перец, очистив от семян и перегородок и удалив плодоножку.



3 Добавить в фарш маслины, оливки и каперсы. Посолить и вымесить. Сформовать фарш в виде круглой плоской котлеты.



7 Нарезать помидор дольками, удалив место крепления плодоножки.



4 Нарезать моцареллу пластинками.



8 Обжаривать бифштекс в чаше на оливковом масле с двух сторон по 1 мин. Положить на бифштекс сыр, а рядом с ним — овощи.



1 Порубить ножом говядину и очищенный лук в фарш или перекрутить в мясорубке с крупной решеткой.



5 Крупно нарезать баклажан. Крупно нарезать цукини или кабачок.



9 Влить вино, посолить и добавить тимьян. Готовить 10 мин в режиме «Выпечка». Выложить бифштекс с овощами на тарелку и подать.



Говяжьи медальоны с грибами в сливочном соусе

На праздничный стол или по особому случаю предлагаем приготовить мясное блюдо по этому рецепту, которое, вероятно, станет вашим фирменным. Для медальонов лучше всего подходит сочная и мягкая говяжья вырезка. Такое блюдо готовится просто и быстро, а в результате получается изысканное, тающее во рту мясо под нежнейшим сливочным соусом, которое порадует любителей говяжьих деликатесов.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 200 г говядины (вырезка или толстый край)
- 200 мл сливок 33%-ной жирности
- 150 г шампиньонов
- 30 г репчатого лука
- 30 мл коньяка
- 30 мл оливкового масла
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу

О продукте

Вырезка — мышечная часть туши в области поясничного отдела, которая мало участвует в двигательной активности. Это нежное мясо едят сырым (замаринованные тонкие ломтики — итальянское карпаччо, рубленое мясо — французский тартар) или прошедшим легкую термическую обработку (стейки с кровью).



1 Нарезать говядину на медальоны толщиной 2 см.



5 Добавить говядину, посолить и обжаривать 1–2 мин. Перевернуть.



2 Очистить лук и нарезать мелкими кубиками.



6 Добавить грибы и обжаривать 1–2 мин.



3 Нарезать предварительно вымытые и обсушенные шампиньоны на четыре части, удалив у зрелых грибов пленки.



7 Влить коньяк.



4 Обжаривать лук в каше на масле 1–2 мин.



8 Влить сливки и готовить 3–5 мин в режиме «Жарка». Выложить медальоны на тарелку и, украсив зеленью, подать.



Баранина с фасолью и овощами

Рецептов блюд из баранины не счесть, но овощное рагу с мясом, пожалуй, одно из самых вкусных. Баранина получается очень сочной и ароматной, а протушенная в мультиварке, она превзойдет ваши ожидания. Благодаря чуду бытовой техники, созданному для долгого томления мяса и овощей, получается ароматное сытное блюдо сразу с гарниром. Этот рецепт, безусловно, оценят мужчины.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 400 г баранины (тазовая или лопаточная часть)
- 200 г картофеля
- 200 мл красного сухого или полусухого вина
- 200 мл воды
- 100 г помидоров
- 50 г красной фасоли
- 50 г белой фасоли
- 50 мл оливкового масла
- 50 г лука-порей (светлая часть)
- 10 г чеснока
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Нарезать светлую часть лука-порей тонкими кольцами.



6 Добавить лук-порей, картофель и помидоры.



3 Нарезать помидоры дольками, удалив места крепления плодоножек.



7 Добавить белую и красную фасоль.



4 Очистить чеснок и слегка раздавить ножом.



8 Влить красное вино.



1 Нарезать баранину крупными кусками. Очистить картофель и нарезать средними кубиками.



5 Обжаривать баранину и чеснок в чаше на масле 1–2 мин. Посолить.



9 Добавить воду и готовить 40 мин при давлении 50 кПа или в режиме «Тушение». Выложить рагу на тарелку и, украсив зеленью, подать.



Речная рыба с овощами в сливочном соусе

Предлагаемый рецепт прекрасно подойдет для приготовления быстрого ужина после рабочего дня. Получается простое вкусное блюдо, в состав которого входит тыква, что удивляет и представляет овощ с неожиданной стороны. Сочетание рыбы и тыквы не совсем привычно, но эти продукты прекрасны в тандеме. Их вкус объединяет и подчеркивает нежный сливочный соус с шафраном, который вносит восточную нотку.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 300 г филе карпа или толстолобика
- 200 мл сливок 20–33%-ной жирности
- 100 г болгарского перца (желательно красного)
- 50 г тыквы
- 20 мл растительного масла
- щепотка шафрана
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



1 Нарезать болгарский перец на треугольные части, очистив от семян и удалив перегородки и плодоножку.



5 Обжаривать тыкву в чаше на масле 1–2 мин.



2 Очистить тыкву и нарезать кусочками. Посолить.



6 Добавить перец и обжаривать 1 мин.



3 Нарезать филе рыбы порционными кусками.



7 Добавить рыбное филе и обжаривать 1–2 мин. Посолить по вкусу.



4 Посолить рыбное филе.



8 Влить сливки, добавить шафран и готовить 3–5 мин в режиме «Жарка». Выложить рыбу с овощами в тарелку и, украсив зеленью, подать.

Карп, тушенный в соусе унаги

Унаги — оригинальный японский соус, который подается к холодным или горячим рыбным блюдам, в том числе роллам и суши. В переводе с японского это слово обозначает «угорь», который обязательно входит в состав унаги в копченом или свежем виде. Этот соус в составе блюда, приготовленного по нашему рецепту, придаст простой рыбе восточные нотки: ее вкус и аромат станут более изысканными и необычными.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 300 г филе карпа или толстолобика
- 200 г картофеля
- 100 г помидоров
- 70 мл соуса унаги
- 30 мл растительного масла
- 30 г лимона для сока
- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



1 Нарезать рыбное филе порционными кусками.



2 Полить рыбу соусом унаги и оставить мариноваться на 2–3 мин.



3 Очистить картофель и нарезать тонкими кружочками.



4 Нарезать помидоры тонкими кружочками, удалив места крепления плодоножек.



5 Обжаривать картофель на растительном масле 1–2 мин.



6 Добавить помидоры.



7 Выжать лимонный сок на овощи.



8 Добавить филе карпа и готовить 10 мин при давлении 20 кПа либо в режиме «Пар» или «Ручной». Выложить рыбу с овощами на тарелку и, украсив зеленью, подать.

Тилапия в горчичной «шубке»

Блюда из тилапии получаются нежными, вкусными и диетическими. Эта рыба богата белком и будет идеальным вариантом для людей, следящих за фигурой. Сочная, белая, чуть сладковатая тилапия превосходно подходит для любых способов термической обработки. Приготовьте такую рыбу с горчицей и удивите семью или гостей восхитительным вкусом блюда.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 150 г филе тилапии
- 150 г помидоров
- 100 г французской горчицы
- 25 мл растительного масла
- 30 г пастообразной горчицы
- 30 г петрушки
- 10 г муки
- соль — по вкусу

О ПРОДУКТЕ

Сегодня в ресторанах Израиля и Южной Европы одно из самых распространенных названий тилапии — «рыба святого Петра». Как гласит легенда, тилапию стали так называть из-за темных пятен за жабрами, якобы оставленными пальцами святого апостола, который до встречи с Иисусом был простым рыбаком.



1 Очистить филе тилапии от чешуи и удалить кости.



2 Смешать французскую и пастообразную горчицу.



3 Мелко порубить петрушку.



6 Обмазать рыбное филе горчичной смесью.



7 Обвалять тилапию в рубленой зелени.



4 Нарезать помидоры кружочками, удалив места крепления плодоножек.



8 Влить в чашу масло и сложить помидоры.



5 Немного присыпать рыбу мукой.



9 Сверху положить рыбу и готовить 10 мин в режиме «Выпечка». Выложить тилапию с помидорами на тарелку и подать.



Паровая горбуша с овощами

Рыба, приготовленная на пару, относится к разряду блюд для диетического питания. При такой тепловой обработке сохраняется польза продуктов, а их вкус просто изумительный. Нежная сочная паровая горбуша подходит для людей, следящих за фигурой, и станет прекрасным вариантом для изысканного легкого ужина.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 200 г филе горбуши
- 50 г цукини
- 50 г болгарского перца (желательно красного)
- 30 г моркови
- 30 мл оливкового масла
- соль — по вкусу

ВАРИАНТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Можно использовать и более дорогие сорта рыбы, например лосося или семгу.



2 Посолить рыбу.



6 Очистить морковь и нарезать ломтиками по диагонали.



3 Сбрызнуть рыбу оливковым маслом.



7 Сбрызнуть овощи оливковым маслом и посолить.



4 Нарезать цукини по диагонали ломтиками.



8 Влить в чашу 100 мл воды. Поместить в нее подставку для приготовления на пару.



1 Нарезать филе горбуши порционными кусками.



5 Нарезать болгарский перец треугольными кусочками, удалив семена, перегородки и плодоножку.



9 Уложить на подставку овощи и рыбу и готовить 5 мин при давлении 30 кПа или в режиме «Пар». Выложить овощи с рыбой на тарелку и подать.



Скумбрия, запеченная с овощами

Макрель, как называют скумбрию в англоязычных странах, богата рыбьим жиром, витаминами группы В и D, в ней нет мелких костей, а мякоть нежная и вкусная. Попробуйте приготовить ее по этому рецепту — получится сочное и аппетитное блюдо, а медово-соевый маринад придаст рыбе неповторимый вкус и аромат. Это кушанье не вызовет сложностей даже у начинающих кулинаров, а результат порадует семью или гостей.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 1 тушка скумбрии
- 200 г картофеля
- 50 г лука-порея (светлая часть)
- 50 г лимона
- 50 г помидоров
- 40 мл оливкового масла
- 20 мл соевого соуса
- 20 мл жидкого меда
- соль — по вкусу

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Очистить картофель и нарезать тонкими кружочками.



6 Смешать мед с соевым соусом и 20 мл оливкового масла.



3 Нарезать светлую часть лука-порея тонкими колечками.



7 Намазать скумбрию маринадом.



4 Нарезать лимон ломтиками.



8 Влить в чашу оставшееся масло, выложить картофель, помидоры, лук и лимон. Посолить.



1 Очистить и выпотрошить скумбрию.



5 Нарезать помидор тонкими кружочками, удалив место крепления плодоножки.



9 Сверху положить скумбрию и готовить 15 мин в режиме «Выпечка». Выложить рыбу и овощи на тарелку и, украсив зеленью, подать.



Рыбный пирог

Пирог из рыбы — сытное вкусное блюдо русской кухни, а также прекрасное украшение и праздничного, и повседневного стола. Такую выпечку можно приготовить из дрожжевого или слоеного теста, а для начинки использовать любую рыбу по вкусу: речную или морскую, соленую или свежую, красную или белую либо их сочетания. Она прекрасно будет сочетаться с рисом, грибами, сыром, яйцами, овощами, зеленью, пряностями. Рыбные пироги следует печь закрытыми, чтобы не допустить высыхание начинки.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 500 г готового слоеного теста (бездрожжевого или дрожжевого)
- 200 г филе красной рыбы
- 200 г филе белой рыбы
- 4 яйца
- 20 г петрушки (укропа)
- 5 г тмина
- соль — по вкусу



2 Отварить в подсоленной воде 3 яйца вкрутую (7 мин после закипания).



6 Смешать в емкости рыбу, яйца, тмин и зелень. Добавить соль, оставшееся яйцо и перемешать.



3 Очистить и измельчить отварные яйца.



7 Выложить начинку на пласт теста так, чтобы оставался свободный край.



4 Измельчить зелень.



8 Накрывать свободным краем теста начинку и защипнуть края.



1 Слегка раскатать слоеное тесто в пласт.



5 Мелко нарезать филе рыбы.



9 Выложить пирог в чашу и готовить в режиме «Выпечка» 50 мин. Открыть крышку мультиварки и подпечь пирог в режиме «Жарка» или «Выпечка» до румяной корочки. Достать пирог, остудить и подать, нарезав порционно.



Семга

В соево-медовом маринаде

Нежная ароматная семга в пикантном маринаде потребует минимум времени и усилий в обработке и принесет максимум удовольствия непревзойденным вкусом. Блюдо достойно первоклассного ресторана, ведь семга — изысканный деликатес, который нужно лишь правильно приготовить. Ее не следует долго жарить или варить, термическая обработка должна быть кратковременной, тогда рыба получится идеально.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 200 г филе семги или другой красной рыбы
- 100 г помидоров
- 50 г спаржевой фасоли
- 30 мл жидкого меда
- 30 мл соевого соуса
- 30 мл оливкового масла

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



1 Срезать с филе кожу, нарезать мякоть порционно и переложить в емкость.



5 Нарезать помидор дольками, удалить место крепления плодоножки.



2 Влить к рыбе мед.



6 Обжаривать рыбу в чаше на масле 1–2 мин.



3 Влить соевый соус.



7 Добавить спаржевую фасоль.



4 Полить рыбу оливковым маслом, равномерно распределить маринад по филе и оставить на 2 мин.



8 Добавить помидоры и готовить 10 мин в режиме «Выпечка». Выложить рыбу и овощи на тарелку и, украсив зеленью, подать.

Дорада в соли

Дорада вкуснее всего получается, когда ее готовят целиком. Запеките эту рыбу в соли по нашему оригинальному и одновременно простому рецепту. Соль при термообработке впитывает влагу и превращается в твердый панцирь, удерживая внутри ароматы и соки. Не волнуйтесь: рыба не будет пересолена — она возьмет оптимальное количество соли. Блюдо идеально и для повседневного стола, и для праздничного.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 1 тушка дорады
- 1 кг крупнозернистой морской соли
- 3 яйца
- зелень петрушки (укропа) — по вкусу

Для подачи:

- дольки лимона



1 Очистить рыбу и выпотрошить.



5 Смешать в емкости соль с белками и зеленью.



2 Отделить яичные белки от желтков.



6 Выложить в чашу половину соляной массы.



3 Взбить миксером белки со щепоткой соли в густую пену.



7 Сверху положить рыбу.



4 Порубить зелень, отложив немного для украшения.



8 Выложить оставшуюся соляную массу сверху и готовить 50 мин в режиме «Выпечка». Достать готовую рыбу из соли и подать, украсив зеленью и дольками лимона.

Фаршированные кальмары

Кальмар — изысканный и полезный морепродукт, который очень популярен в Восточной Азии и Средиземноморье. Он питателен и низкокалориен. Кальмаров можно сушить, жарить, мариновать, употреблять сырыми, добавлять в супы, обжаривать на гриле, тушить или использовать в салатах. Попробуйте нафаршировать тушки кальмаров сыром и грибами по этому рецепту — и блюдо станет вашим любимым на праздничном столе.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 3 тушки кальмара
- 200 г шампиньонов
- 100 г моркови
- 100 г помидоров
- 3 яйца
- 50 г твердого сыра (например, российского)
- 50 мл белого сухого или полусухого вина
- 50 мл оливкового масла
- 20 г муки
- зелень — по вкусу
- соль — по вкусу

Дополнительно:

- зубочистки



2 Натереть сыр на крупной терке.



6 Нафаршировать предварительно очищенные тушки кальмаров готовой смесью и склоть края зубочистками.



3 Мелко порубить яйца, сваренные вкрутую (7 мин после закипания).



7 Обвалять тушки кальмара в муке и обжаривать на оставшемся масле 1–2 мин с двух сторон.



4 Обжаривать грибы и морковь в чаше на половине масла 2–3 мин. Посолить.



8 Измельчить помидор, удалив место крепления плодоножки, и зелень.



1 Очистить морковь и натереть на мелкой терке. Промыть шампиньоны, обсушить и мелко нарезать, удалив пленки у зрелых грибов.



5 Добавить яйца и сыр. Перемешать и достать из чаши.



9 Влить к кальмарам вино и добавить помидоры и зелень. Посолить и готовить 5 мин в режиме «Выпечка». Выложить фаршированные кальмары на тарелку и подать.



Морской коктейль с яичной лапшой в томатном соусе

Блюдо по этому рецепту в азиатском стиле чудесно подойдет для легкого романтического ужина. Морепродукты питательны, но низкокалорийны, богаты йодом, являются природными афродизиаками и прекрасно сочетаются с разными продуктами. С морепродуктами можно готовить пасту, супы, пиццу, ризотто, салаты. Мы предлагаем сочетать морское ассорти с яичной лапшой и овощами.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 1



Ингредиенты:

- 200 г морского коктейля (свежемороженых очищенных креветок, мидий, кальмаров, осьминогов)
- 50 г яичной лапши
- 50 г спаржевой фасоли
- 50 мл оливкового масла
- 30 мл соевого соуса
- 3 помидора черри
- 1 яйцо
- 1 лайм
- 10 г чеснока
- 1 ч. л. сахара

Для подачи:

- зелень петрушки (укропа) — по вкусу



2 Раздавить чеснок ножом.



6 Добавить в чашу отваренную лапшу.



3 Разрезать помидоры черри пополам.



7 Добавить помидоры и морской коктейль.



4 Обжаривать чеснок в чаше на масле 1–2 мин. Извлечь.



8 Добавить сахар и влить соевый соус.



1 Отварить яичную лапшу согласно инструкции на упаковке.



5 Выложить в чашу спаржевую фасоль, соль, разбить яйца и жарить, помешивая, 1–2 мин.



9 Влить сок лайма, перемешать и готовить 2 мин в режиме «Жарка». Выложить коктейль на тарелку и, украсив зеленью, подать.



Пицца «Мексиканская»

Пицца — итальянское блюдо, завоевавшее популярность во всем мире. Она проста в приготовления и при этом невероятно вкусна. Рецептов пиццы не перечесть: на тонком и толстом тесте, с мясными, овощными, сырными, рыбными и даже сладкими начинками. Приготовить это аппетитное блюдо можно и в мультиварке. Пицца по такому рецепту порадует любителей острых блюд. Она печется на дрожжевом тесте с мясной начинкой и пикантным томатным соусом.

Время приготовления: 90 мин

Количество порций: 1–4



Ингредиенты:

Тесто:

- 400 г муки
- 220 мл воды
- 20 мл оливкового масла
- 4 г сухих дрожжей
- 1/2 ч. л. соли

Начинка:

- 100 г свиного фарша
- 100 г твердого сыра (например, российского)
- 50 г болгарского перца (желательно красного)
- 30 г красного лука
- 1 стручок перца чили

Соус:

- 80 г томатов в собственном соку
- соль, чеснок, орегано — по вкусу



2 Очистить томаты в собственном соку от кожицы и измельчить с чесноком с помощью блендера до однородности. Добавить соль, орегано и перемешать.



6 Равномерно выложить тесто в чашу, сформировав небольшие бортики.



3 Слегка отбить обратной стороной ножа перец чили. Натереть сыр на крупной терке.



7 Сверху смазать томатным соусом.



4 Нарезать полукольцами болгарский перец, очистив от семян и перегородок и удалив плодоножку.



8 Посыпать сыром.



1 Добавить в муку воду, дрожжи, масло и соль. Замесить тесто и накрыть его полотенцем, оставив в теплом месте на 20–30 мин, чтобы оно подошло.



5 Очистить красный лук и нарезать тонкими кольцами.



9 Выложить фарш, болгарский перец, лук и перец чили. Готовить 50 мин в режиме «Выпечка». Достать пиццу, слегка остудить и, нарезав порционно, подать.



Пицца «Четыре сезона»

Эта пицца, наряду с «Маргаритой», одна из самых популярных в мире. Ее основа разделяется на четыре сектора, на каждый из них выкладывается начинка из сезонных или одинаковых по цвету продуктов. Так одна пицца получается сразу с несколькими вкусами, которые объединяет пикантный томатный соус. Вариантов начинок для этого блюда множество. Предлагаем приготовить импровизацию на тему времен года по нашему рецепту.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 1–4



Ингредиенты:

Тесто:

- 400 г муки
- 300 мл кефира
- 50 г размягченного сливочного масла
- 1/2 ч. л. соды
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. сахара

Начинка:

- 100 г твердого сыра (например, российского)
- 50 г шампиньонов
- 50 г ветчины
- 30 г салями
- 5 помидоров черри
- 3 маринованные маслины без косточек
- 3 маринованные оливки без косточек
- 1 стручок перца чили

Соус:

- 80 г томатов в собственном соку
- соль, чеснок, орегано — по вкусу



2 Очистить томаты в собственном соку от кожицы и измельчить с чесноком с помощью блендера до однородности. Добавить соль, орегано и перемешать.



6 Слегка отбить обратной стороной ножа перец чили.



3 Вымыть шампиньоны, обсушить и нарезать тонкими ломтиками, очистив зрелые грибы от пленки. Натереть сыр на крупной терке.



7 Равномерно выложить тесто в чашу, сформировав невысокие бортики.



4 Нарезать салями, очистив от оболочек, тонкими кружочками.



8 Смазать основу соусом и посыпать сыром.



1 Смешать муку, кефир, соду, масло, сахар и соль и замесить тесто.



5 Нарезать ветчину тонкими ломтиками.



9 Выложить секторами салями с перцем чили, томаты с маслинами, ветчину с оливками и грибы. Готовить 50 мин в режиме «Выпечка». Достать пиццу и, нарезав порционно, подать.



Пицца «Дары моря»

Любителей морепродуктов не оставит равнодушными аппетитная пицца с пряным томатным соусом и хрустящей корочкой, дополненная изысканной начинкой. Для приготовления этого блюда можно составить ассорти из даров моря по вкусу или, чтобы сэкономить время, взять готовый коктейль. Такая пицца удивит вас необычным вкусом и разнообразит повседневное меню. Она прекрасно подойдет для ужина, пикника на природе, а также станет отличным угощением для большой компании.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 1



Ингредиенты:

Тесто:

- 400 г муки
- 200 г сметаны
- 2 яйца
- 20 г размягченного сливочного масла
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. сахара

Начинка:

- 200 г морского коктейля (свежемороженые очищенные креветки, мидии, кальмары, осьминоги)
- 100 г твердого сыра (например, российского)
- 3 помидора черри
- 5 г чеснока

Соус:

- 80 г томатов в собственном соку
- соль, чеснок, орегано — по вкусу

Для подачи:

- 30 г салата руккола

О продукте

В Италии морепродукты называют *frutti di mare* — «морские фрукты», так как, если их правильно приготовить, они сохраняют мягкость, нежность и слегка сладковатый вкус.



1 Добавить в муку сметану, яйца, мягкое сливочное масло, соль и сахар. Замесить тесто.



5 Разрезать каждый помидор черри на четыре части.



2 Очистить томаты в собственном соку от кожицы и измельчить с чесноком с помощью блендера до однородности. Добавить соль, орегано и перемешать.



6 Равномерно выложить в чашу тесто, сформировав невысокие бортики. Смазать основу соусом.



3 Натереть сыр на крупной терке.



7 Посыпать сыром.



4 Раздавить плоской стороной ножа предварительно очищенный чеснок.



8 Выложить морской коктейль, помидоры черри и чеснок. Готовить 50 мин в режиме «Выпечка». Достать пиццу и, нарезав порционно и украсив рукколой, подать.



Шоколадный кекс

Кекс по этому рецепту очень напоминает знаменитый вкуснейший брауни (от *англ.* brown — коричневый) — один из самых популярных десертов в США и Канаде. В этих странах такую выпечку можно встретить в любом кафе или кондитерской, где ее подают с кофе, мороженым, а детям — с молоком. Шоколадный брауни готовится в виде тонкого пирога, который потом нарезается небольшими прямоугольниками.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 200 г муки
- 100 г размягченного сливочного масла
- 100 мл молока
- 100 г сахара
- 3 яйца
- 50 г какао-порошка
- 1 лимон для сока и цедры

Для подачи:

- сахарная пудра — по вкусу
- листья мяты



1 Смешать в емкости муку, мягкое сливочное масло и перетереть массу руками до состояния крошки.



2 Натереть цедру лимона на мелкой терке (только желтую часть, так как белая может горчить). Выжать сок из лимона.



3 Влить в тесто молоко, сок лимона и добавить цедру.



4 Всыпать в тесто какао-порошок и 50 г сахара.



5 Слегка взбить яйца с 50 г сахара в емкости.



6 Добавить в тесто взбитые яйца.



7 Перемешать тесто до однородности.



8 Влить полученную массу в чашу и готовить 50 мин в режиме «Выпечка». Достать кекс, нарезать порционно и, украсив мятой и/или сахарной пудрой, подать.

Ягодный кисель с мороженым

Нежный кисель — немного подзабытое традиционное лакомство русской кухни. Это блюдо идеально подходит для диетического меню из-за своего обволакивающего желудок действия. Кисель готовится очень быстро из свежих, сушеных или замороженных фруктов и/или ягод либо соков. Превратите ягодный кисель в полноценный десерт, подав его с шариком мороженого. Щепотка черного перца в лакомстве станет контрастным вкусовым оттенком сладкого блюда.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 800 г смеси ягод
- 500 мл воды
- 300 г ванильного мороженого
- 200 г сахара
- 20 г крахмала

Для подачи:

- листья мяты
- свежемолотый черный перец — по вкусу



1 Выложить ягоды в чашу.



4 Смешать крахмал с небольшим количеством холодной воды.



2 Залить ягоды водой.



5 Влить крахмал тонкой струйкой в чашу при постоянном помешивании ягодного отвара, довести кисель до густой консистенции и выключить. Налить кисель в емкость.



3 Добавить сахар. Готовить 5 мин при давлении 20 кПа или в режиме «Пар», «Разогрев» или «Ручной». Открыть крышку, установить режим «Жарка» и довести до кипения.



6 Положить в центр емкости с киселем шарик мороженого. Подать, украсив мятой и посыпав черным перцем.

Сырная запеканка

Эта нежнейшая сырная запеканка — аналог всеми любимого чизкейка. Такая выпечка станет достойным завершением семейной трапезы или торжественного застолья. Дети будут в восторге от нежного ванильного пирога, тающего во рту. Подайте это блюдо со свежими лесными ягодами, бананами, клубникой, полейте его фруктовым или шоколадным соусом или посыпьте ореховой либо шоколадной крошкой — и равнодушных не останется.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 12



Ингредиенты:

- 1 кг рикотты или жирного творога
- 300 мл сливок 33–35%-ной жирности
- 250 г сахара
- 50 г сливочного масла
- 3 яйца
- 2 желтка
- 10 г панировочных сухарей
- 1 г ванилина

Для подачи:

- листья мяты



2 Добавить к сырной массе сахар.



6 Тщательно перемешать ингредиенты.



3 Добавить к сырной массе ванилин.



7 Смазать чашу сливочным маслом.



4 Слегка взбить венчиком в емкости желтки с яйцами.



8 Посыпать чашу панировочными сухарями.



1 Размять в емкости сыр или творог и влить сливки.



5 Добавить яйца к сырной массе.



9 Переложить сырную массу в форму и готовить 50 мин в режиме «Выпечка». Хорошо остудить запеканку, достать и, украсив мятой, подать.



Печеные яблоки с черносливом и фундуком

Печеные яблоки — десерт, знакомый с детства. При такой термической обработке они сохраняют много полезных веществ, а по содержанию пектина даже превосходят свежие плоды, выводят токсины из организма, не раздражают желудок и подходят для питания малышей. Печеные яблоки прекрасно подойдут для полдника и понравятся вегетарианцам.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 6 небольших яблок мягких сортов
- 200 г чернослива без косточек
- 100 г очищенного фундука
- 100 г меда
- 1 лимон для цедры
- 3 г молотой корицы

Для подачи:

- листья мяты



3 Срезать слой мякоти со стенок у яблок.



7 Измельчить фундук ножом.



4 Нарезать мякоть яблок средними кубиками.



8 Смешать в емкости мякоть яблок, чернослив, цедру лимона и фундук. Добавить мед, корицу и перемешать массу.



1 Срезать у яблок верхушку с плодоножкой.



5 Мелко нарезать чернослив.



9 Начинить яблоки полученной массой.



2 Аккуратно удалить из яблок семенные коробочки, не повредив стенки плодов.



6 Натереть цедру лимона на мелкой терке (только желтую часть, так как белая может горчить).



10 Выложить яблоки в чашу, накрыв верхушками, и готовить 20 мин в режиме «Выпечка». Выложить яблоки на тарелку и, украсив листьями мяты, подать.



Грушевый пай

Вкусный и простой грушевый пирог поразит вас ароматом и нежным вкусом. Такой десерт превратит любое чаепитие в настоящий праздник и будет по достоинству оценен любителями фруктовой выпечки. Подайте кусочек такого грушевого пирога с шариком ванильного мороженого, шоколадным соусом и листиком мяты, и сладкоежки будут в восторге.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 500 г готового слоеного теста
- 300 г груш
- 100 г сахара
- 1 лимон для цедры

Для подачи:

- листья мяты

Совет шеф-повара

Груши для пирога необходимо выбирать спелые и сладкие — в процессе приготовления их аромат станет более ярким.



2 Нарезать груши вдоль тонкими ломтиками.



6 Посыпать груши цедрой лимона.



3 Натереть цедру лимона на мелкой терке (только желтую часть, так как белая может горчить).



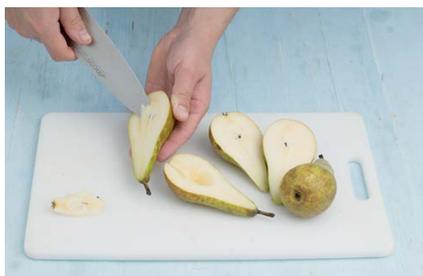
7 Придать тесту округлую форму.



4 Высыпать на дно чаши ровным слоем сахар.



8 Накрывать груши пластом теста и готовить 50 мин в режиме «Выпечка».



1 Удалить у груш семенные корочки.



5 Уложить в чашу груши по кругу.



9 Вынуть пай, нарезать на порции и, украсив мятой, подать.



Яблочный пирог

Пирог с яблоками... Воображение рисует теплый летний вечер на открытой веранде, на которой сервирован стол для чаепития, а родные собрались для приятных бесед. В центре внимания — восхитительная выпечка с яблоками. Рассыпчатое песочное тесто, тающая во рту начинка из нежных спелых плодов с корицей — такой пирог никого не оставит равнодушным.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

Тесто:

- 500 г муки
- 200 г размягченного сливочного масла
- 1 яйцо
- 20 г сахара
- щепотка соли

Начинка:

- 300 г яблок
- 100 г сахара
- 3 г молотой корицы
- 3 г крахмала

Для подачи:

- листья мяты

Дополнительно:

- пищевая пленка



2 Обернуть тесто пищевой пленкой и положить в холодильник на 20 мин. Достать тесто, разделить на две неравные части и раскатать в круги.



6 Присыпать тесто крахмалом.



3 Нарезать яблоки средними кубиками, удалив семенные коробочки и плодоножки.



7 Выложить на тесто начинку и завернуть бортики к центру.



4 Смешать в емкости яблоки с сахаром и корицей.



8 Накрывать пирог вторым кругом теста.



1 Смешать сливочное масло с мукой, солью, сахаром и перетереть тесто руками до состояния песочной крошки. Добавить в тесто яйцо и хорошо вымесить.



5 Выложить большой круг на дно чаши, сформировав невысокие бортики.



9 Готовить яблочный пирог 50 мин в режиме «Выпечка». Достать и, украсив мятой, подать.



Алфавитный указатель

А

Анис 56

Б

Базилик 22
Баклажаны 6, 20, 22, 58
Баранина (часть):
 лопаточная 32, 62
 тазовая 32, 62
Брокколи 14, 18, 20, 26, 30, 50

В

Ванилин 88
Ветчина 82
Вино:
 полусухое:
 – белое 44, 76
 – красное 62
 сухое:
 – белое 6, 44, 50, 58, 76
 – красное 8, 62
Вода 8, 10, 20, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36,
38, 40, 42, 44, 45, 46, 48, 50, 52, 54, 56,
62, 80, 87

Г

Говядина:
 вырезка 58, 60
 тазовая часть 58
 толстый край 60
Горбуша (филе) 36, 68
Горох сушеный колотый 34
Горчица:
 пастообразная 66
 французская 66
Груша 92

Д

Дорада (тушка) 75
Дрожжи сухие 20, 80

И

Имбирь (корень) 42

К

Кабачок 6, 14, 20, 58
Какао-порошок 86
Каперсы маринованные 40, 58
Капуста:
 белокочанная 52
 квашеная 12, 38
 цветная 14
Карп:
 тушка 36
 филе 64, 65
Картофель 10, 12, 13, 14, 16, 26, 32, 34,
36, 38, 54, 62, 65, 70
Кефир 82
Кинза 42
Коктейль морской 78, 84:
 кальмар 78, 84:
 – тушка 76
 креветки 78, 84
 осьминоги 78, 84
Коньяк 60
Корица молотая 90, 94
Крахмал 87, 94
Крупа:
 гречневая 24
 перловая 24
Курица:
 бедро 26, 42, 44, 46

окорочка 50
филе 45, 48
 – копченое 40

Л

Лайм 42, 78
Лапша яичная 78
Лимон 40, 65, 70, 75, 86, 90, 92
Лист лавровый 10, 12
Лук:
 красный 6, 80
 -порей 8, 16, 32, 62, 70
 репчатый 10, 12, 13, 24, 26, 28, 34, 36,
38, 40, 54, 56, 58, 60

М

Мандарины 48
Маслины маринованные 22, 40, 58, 82
Масло:
 оливковое 6, 8, 20, 22, 45, 46, 48, 52,
58, 60, 62, 68, 70, 74, 76, 78, 80
 растительное 10, 12, 24, 26, 28, 30, 32,
34, 36, 38, 40, 44, 50, 54, 56, 64, 65, 66
 сливочное 10, 13, 14, 16, 24, 26, 28,
30, 32, 34, 36, 38, 44, 46, 82, 84, 86,
88, 94
Мед 90
 жидкий 44, 70, 74
Молоко 13, 86
 кокосовое 42
Морковь 20, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38,
45, 54, 56, 68, 76
Мороженое ванильное 87
Моцарелла 22, 58
Мука 14, 20, 52, 66, 76, 80, 82, 84, 86, 94
Мята 86, 87, 88, 90, 92, 94

О

Огурцы соленые или маринованные 40
Оливки маринованные 22, 40
Орегано 80, 82, 84
 сушеный 6
Орехи грецкие 48

П

Паста томатная 40, 52
Перец:
 болгарский 6, 8, 14, 20, 36, 45, 54, 58,
64, 68, 80
 душистый горошек 10, 12
 красный чили 8, 42, 56, 80, 82
 свежемолотый черный 87
Петрушка 6, 8, 10, 12, 13, 14, 24, 26,
28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 44, 46, 50,
54, 56, 60, 62, 64, 65, 66, 70, 72, 74, 75,
76, 78
Помидор 16, 22, 32, 54, 58, 62, 65, 66, 70,
74, 76
 черри 78, 82, 84

Р

Рассол огуречный 24
Рикотта 88
Рис басмати 44, 45, 48, 56
Руккола 84
Рыба (филе):
 белая 72
 красная 72, 74

С

Саями 40, 82
Сахар 8, 12, 40, 78, 82, 84, 86, 87, 88, 92, 94

Свекла 10, 13

Свинина:
 ребрышки 38, 54
 фарш 10, 52, 80
 часть:
 – лопаточная 34
 – тазовая 34, 52
 – шейная 56
Сельдерей (корень) 28, 34
Семга (филе) 74
Скумбрия (тушка) 70
Сливы 28, 30, 48, 60, 64, 88
Сметана 10, 13, 24, 38, 40, 52, 84
Сода 82
Соль 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24,
26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 46, 48,
50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70,
72, 76, 80, 82, 84, 94,
 крупнозернистая морская 75
Сок томатный 12
Соус:
 соевый 44, 45, 70, 74, 78
 чили сладкий 45
 унаги 65
Сухари панировочные 50, 88
Сыр твердый 16, 18, 76, 80, 82, 84

Т

Тархун см. Эстрагон
Творог 88
Тесто слоеное 18, 72, 92
Тилапия (филе) 66
Тимьян 58
Тмин 36, 72
Толстолобик (филе) 64, 65
Томаты в собственном соку 80, 82, 84
Тыква 13, 28, 46, 52, 64

У

Укроп 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 24, 26, 28,
30, 32, 34, 36, 38, 40, 44, 45, 46, 50,
54, 56, 60, 62, 64, 65, 70, 72, 74, 75,
76, 78

Ф

Фасоль:
 белая 8, 62
 красная 8, 62
 спаржевая 74, 78
Фундук очищенный 90

Ц

Цукини 6, 14, 20, 58, 68

Ч

Чернослив без косточек 90
Чеснок 6, 8, 12, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 38,
56, 62, 78, 80, 82, 84

Ш

Шампиньоны 6, 18, 24, 42, 60, 76, 82
Шафран 64

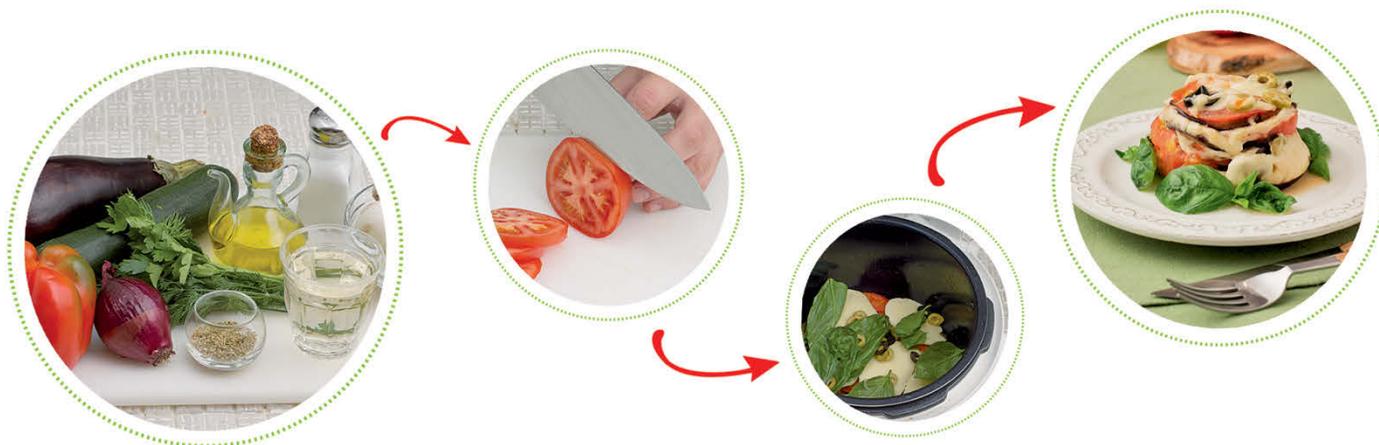
Э

Эстрагон 48

Я

Яблоко 90, 94
Ягоды (смесь) 87
Яйца 14, 16, 50, 52, 72, 75, 76, 78, 84, 86,
88, 94
 желток 88

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ- СКОРОВАРКИ



Готовят все! С таким призывом мы представляем серию книг, которая поможет даже самому неопытному кулинару разобраться в тонкостях кухонной науки и удивить своих близких головокружительными блюдами! Главная особенность – это то, что со всеми рецептами справится даже новичок, у которого подгорает яичница, а слово «пассеровать» вызывает легкий испуг. Все рецепты подробнейшим образом расписаны и снабжены пошаговыми фотографиями. А каждое блюдо было неоднократно приготовлено и опробовано. Вас не покинет ощущение, что на кухне вам помогает опытный повар, а результаты превзойдут все ваши ожидания!



Григорчик Михаил Федорович – столичный шеф-повар, автор нескольких кулинарных книг, в том числе «Завтраки за 10 минут», «Блюда из свинины», «Рецепты для мультиварки-скороварки». В настоящее время снимается в кулинарных передачах, открывает новые заведения, разрабатывает и внедряет антикризисные программы в заведениях общепита, работает поваром по всей Европе.

ISBN 978-5-699-74251-6



9 785699 742516 >



МАСТЕРСКАЯ
ВКУСА