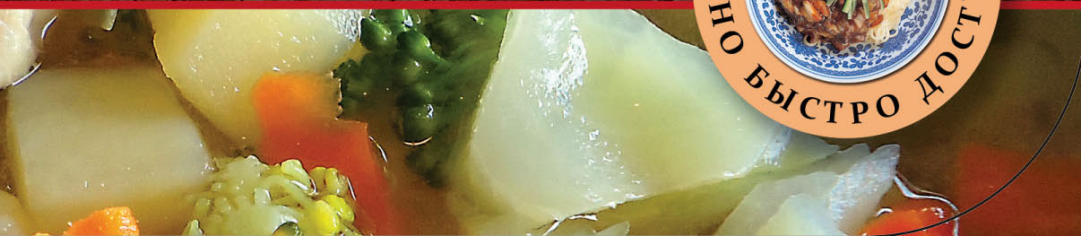




Только лучшее

РЕЦЕПТЫ для Мультиварки





Рецепты для мультиварки

.....
САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Содержание



Ролл с угрем и сыром «Филадельфия»	8
Салат с курицей	10
Суп-пюре овощной со сливками и форелью	12
Щи по-кавказски	14
Солянка белая	16
Суп с фасолью и копченостями	18
Борщ	20
Ньокки из тыквы и картофеля с сырным соусом	22
Фасоль с луком и карри	24
Баклажаны, фаршированные овощами	26
Тушенка домашняя	28
Гуляш из свинины с овощами	30
Долма	32
Картофельная запеканка с мясом	34



Рататуй	36
Мясо по-аргентински с грушей	38
Гуляш по-венгерски	40
Свинина с баклажанами	42
Запеканка из сельди с картофелем	44
Морская рыба с овощами и сметаной	46
Треска по-польски	48
Каша с овощами «Ассорти»	50
Плов с бараниной	52
Баница из лаваша	54
Сырный пирог с грибами	56
Кекс с йогуртом	58
Кекс по-фински	60
Кекс «Фруктовый коктейль»	62

Вступление

Мультиварка — современный универсальный кухонный прибор. История этого изобретения берет свое начало в Азии, где уже несколько десятилетий для приготовления главного продукта во всех азиатских кухнях — риса — используется электрическая рисоварка. Рис в ней получается действительно идеальный, так как встроенный в прибор микропроцессор, снимая показания с датчиков давления, без труда определяет момент, когда из риса выкипела вся вода, — это и есть момент окончания работы рисоварки.

Изобретатели мультиварки пошли дальше и дополнили свой удивительно многофункциональный кухонный прибор программами практически для всех видов кулинарной обработки. Спектр задач, с которыми справляется мультиварка с неизменно превосходным результатом, необычайно широк — это варка (в том числе на пару), тушение, приготовление идеальных рассыпчатых каш и плова, а также молочных каш, это запекание и обжаривание, и даже выпечка сладких пирогов и пудингов! Функции

отложенного старта программы (таймера) и подогрева делают мультиварку еще более удобной — ведь больше нет нужды вскакивать рано утром, чтобы успеть приготовить завтрак для домашних, — запрограммированная мультиварка прекрасно справится с задачей сама. Не случайно все больше пользователей покупают для семьи вторую и даже третью мультиварку — это значительно экономит время, а блюда, приготовленные в ней, имеют великолепный вкус.

Важно помнить, что для перемешивания содержимого чаши мультиварки нужно использовать мягкую силиконовую лопатку, а также то, что разные режимы работы этой «чудо-кастрюльки», как с любовью прозвали мультиварку благодарные пользователи, требуют соблюдения некоторых особых правил. Так, при готовке в режимах «Гречка» и «Плов» (а эти режимы подходят для всех круп и бобовых, если вы хотите, чтобы блюда из круп были рассыпчатыми, а бобовые — идеальной степени готовности) ни в коем случае нельзя открывать крышку во время работы прибора.

Дело в том, что датчик давления в этом случае даст сигнал процессору, и программа будет остановлена, а вы останетесь с недоваренным блюдом. Если же вы используете режимы «Тушение», «Варка на пару», «Выпечка» — без проблем можно открывать крышку, чтобы помешать содержимое кастрюльки или добавить необходимые ингредиенты.

Отдельно хочется сказать о возможности обжаривания продуктов с помощью мультиварки. Те, кто постоянно пользуется этим прибором, придерживаются диаметрально противоположных мнений: одни считают, что само название «мультиварка» говорит о том, что жарить в ней нельзя. И в этом есть свой резон — при слишком интенсивном помешивании продуктов во время поджаривания есть риск повредить нагревательный элемент мультиварки, ведь он не рассчитан на подобное воздействие.

Другие же говорят, что жарить в мультиварке можно, и это удобно: не нужно пачкать лишнюю посуду, весь процесс (например, приготовление за жарки для супа и варка самого супа) идет в одном устройстве. Трудно сказать, кто прав, а кто — нет. В рецептах нашей книги использовались оба метода: обжаривание как в чаше мультиварки, так и отдельно — в сковороде. Выбор за вами, какой режим приготовления использовать, ведь они взаимозаменяемы.

Приведенные в книге рецепты придутся по вкусу всем: это несложные в приготовлении, но аппетитные каши, запеканки, супы, рагу, разнообразные блюда из мяса, птицы и рыбы, отменная выпечка, а также популярные рецепты национальных кухонь: настоящего грузинского харчо и болгарской баницы, японских суши и роллов, итальянских ньокки и ризотто. Приятного аппетита!

Ролл с угрем и сыром «Филадельфия»

1 стакан
круглозерного риса
1,5 стакана воды
1 ст. л. рисового
уксуса
80 г копченого угря
(филе)
1 огурец
2 листа нори
40 г сыра
«Филадельфия»
20 г васаби (паста)
40 г маринованного
имбиря
50 мл соевого соуса

1 Рис промыть несколько раз. Выложить в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня риса, готовить в режиме «Гречка» до сигнала. Готовый рис выложить в чашку, остудить и влить рисовый уксус.

2 Филе угря нарезать длинными узкими брусочками. Так же нарезать очищенный огурец.

3 Выложить лист нори на циновку, на него — еще теплый рис. Разровнять рис смоченной в воде рукой, оставив около 2 см до дальнего края, слегка утрамбовать его.

4 В середину слоя риса выложить полоской сыр «Филадельфия», на него — ломтики рыбы и огурца. С помощью циновки скрутить ролл. Оставленный пустым край листа нори слегка смочить водой и прокатить ролл дальше вперед, чтобы этот край пристал к роллу.

5 Выложить ролл на доску, очень острым ножом, смоченным в холодной воде, разрезать его сначала пополам, затем — на 6–8 частей. Выложить на прямоугольные тарелки, дополнить васаби и имбирем, в небольших мисочках подать соевый соус.





Салат с курицей

3 средних картофеля
1 морковь
2 яйца
2 стакана воды
1 филе куриной
грудки
1 лавровый лист
3 маринованных
огурца
2–3 ст. л. зеленого
горошка
2–3 ст. л. майонеза
Соль, перец

1 Картофель и морковь очистить, промыть. Яйца осторожно, но хорошо вымыть.

2 Овощи и яйца уложить в корзинку для приготовления на пару, а в чашу мультиварки налить воду и положить куриные грудки. Добавить соль, перец горошком, лавровый лист. Готовить в режиме «Тушение» в течение 40 минут.

3 Огурцы нарезать кубиками.

4 Все полностью остудить, яйца очистить. Нарезать куриную грудку, овощи и яйца, добавить огурцы и зеленый горошек, заправить майонезом.

Совет:

Бульон, оставшийся от варки куриной грудки, можно процедить и использовать для приготовления супа, соуса или для отваривания лапши.





Суп-пюре овощной со сливками и форелью

500 г форели
1 кочан цветной
капусты
½ шт. кабачка
1 морковь
½ головки репчатого
лука
3 зубчика чеснока
70 мл сливок
Соль по вкусу

1 Форель предварительно отварить. Лук измельчить, морковь нарезать кубиками, поместить в емкость мультиварки на режим «Выпечка».

2 Цветную капусту разобрать на соцветия.

3 Кабачок нарезать кубиками, выложить вместе с цветной капустой в емкость мультиварки, посолить, добавить измельченный чеснок, долить немного воды.

4 Готовят в режиме «Тушение». Через 20 минут овощи достать, измельчить в блендере, снова выложить в мультиварку, добавить кусочки форели, влить сливки и тушить еще 10 минут.

Совет:

Для форели из специй лучше выбрать белый или черный перец, а из трав — укроп или петрушку. Миндальная стружка придаст супу необычный вид и дополнит аромат овощей.





Щи по-кавказски

400 г телятины
1 л воды
150 г капусты
1 болгарский перец
1 морковь
2 средних картофеля
2 головки репчатого лука
2 помидора
3 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. сливочного масла
Зелень, специи,
аджика и соль по
вкусу

1 Морковь очистить и нарезать брусочками. Лук и чеснок нарезать кубиками.

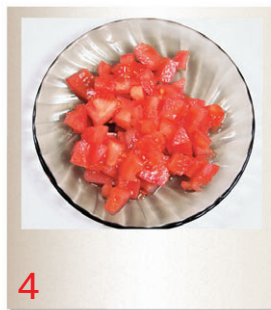
2 Выложить в емкость мультиварки лук, морковь и чеснок. Добавить оливковое и сливочное масло. Готовить в режиме «Выпечка» около 20 минут.

3 Мясо нарезать кубиками, посолить, добавить специи, выложить в кастрюлю и готовить в том же режиме, что и овощи.

4 Через 20 минут после начала приготовления мяса добавлять в кастрюлю нарезанные помидоры и болгарский перец.

5 Картофель, капусту и зелень нарезать и добавить к мясу. Готовить около 40 минут.

6 За 5–6 минут до окончания приготовления добавить аджику и залить кипятком. Готовые щи настаивать 5–10 минут.





Солянка белая

450 г говядины
с косточкой
1 корень петрушки
1 морковь
3 головки репчатого
лука
3 шт. лаврового
листа
5–6 шт. черного
перца горошком
2 л воды
20 г сливочного
масла
200 г соленых
огурцов
70 г сосисок
70 г ветчины
2 шт. охотничьих
колбасок
1 ст. л. каперсов
30 г маслин без
косточки
½ лимона
Сметана для подачи
Соль

1 Выложить говядину, корень петрушки, морковь, одну луковицу, лавровый лист и перец горошком в чашу мультиварки, залить водой и варить в режиме «Тушение» 2 часа. Затем бульон процедить, корни выбросить. Перелить бульон в очищенную чашу мультиварки.

2 Тем временем на сковороде со сливочным маслом обжарить оставшийся нарезанный тонкой соломкой лук до светло-золотистого оттенка, развести небольшим количеством бульона.

3 Нарезать соломкой огурцы. Потушить на отдельной сковороде, добавив немного воды, в течение 15–20 минут.

4 Нарезать соломкой или небольшими ломтиками сосиски, ветчину и колбаски.

5 Положить в процеженный бульон лук и огурцы, добавить нарезанные. Варить в режиме «Тушение» 30 минут. За 5 минут до готовности положить в солянку каперсы и маслины. Посолить по вкусу. Солянку подать с ломтиком лимона, со сметаной, при желании посыпав зеленью.





Суп с фасолью и копченостями

2 головки репчатого лука
3 моркови
2 средних картофеля
250 г копченостей (колбаски, ветчина, грудинка и т.п.)
1 банка красной консервированной фасоли
20 мл растительного масла
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сушеного базилика
Рубленая зелень для подачи
400 г говядины
1,5 л воды
1 корень петрушки
3 шт. лаврового листа
5–6 шт. черного перца горошком
Соль

1 Выложить говядину, корень петрушки, одну морковь, одну луковицу, лавровый лист и перец горошком в чашу мультиварки, залить водой и варить в режиме «Тушение» 2 часа. Затем бульон процедить, корни выбросить. Перелить бульон в очищенную чашу мультиварки.

2 Лук и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой (морковь можно натереть). Картофель нарезать кубиками. Копчености нарезать ломтиками или соломкой. С фасоли слить жидкость.

3 Спассеровать лук и морковь на растительном масле до мягкости.

4 Положить в чашу с бульоном зажарку, картофель, копчености и фасоль, добавить томатную пасту и сушеный базилик. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. В конце варки досолить по вкусу. При подаче посыпать зеленью.





Борщ

350 г говядины
с костью
1,5 л воды
2 моркови
2 головки репчатого
лука
1 свекла
50 мл растительного
масла
2 ст. л. томатной
пасты
1 ч. л. сахара
1 ч. л. столового
уксуса
80 г капусты
3 шт. лаврового
листа
Сметана для подачи
2–3 веточки укропа
Соль, перец

1 Положить в чашу мультиварки кусок мяса с косточкой, залить водой, добавить крупно нарезанные морковь и луковицу. Сварить бульон в режиме «Тушение» в течение 1,5 часа. Достать мясо, бульон процедить и вернуть в очищенную чашу мультиварки.

2 Свеклу нарезать соломкой и слегка обжарить на половине растительного масла с томатной пастой. Влить в сковороду немного бульона, добавить сахар и уксус, потушить около 30 минут. Положить свеклу в бульон.

3 Натертую на терке или тонко нарезанную морковь и мелко нарезанную луковицу пассеровать на растительном масле, положить в бульон.

4 Нашинковать капусту, положить в бульон. Посолить по вкусу, добавить лавровый лист. Готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

5 При подаче положить в борщ снятое с кости и нарезанное отварное мясо, поперчить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа.





Ньокки из тыквы и картофеля с сырным соусом

400 г картофеля
250 г очищенной
тыквы
3 ст. л. тертого
пармезана
2 яичных желтка
1 щепотка тертого
мускатного ореха
1 стакан муки
50 г сыра дор блю
½ стакана сливок
10%-ных
Соль

1 Очищенный картофель и тыкву нарезать одинаковыми крупными кубиками. Положить в корзинку для варки на пару, влить 1,5 стакана воды и варить 20 минут в режиме «Варка на пару». Готовые овощи горячими размять в пюре. Остудить.

2 Тем временем приготовить соус: взбить в блендере сыр дор блю со сливками. Соус получится густым.

3 Тертый пармезан смешать с желтками, солью и мускатным орехом, добавить в овощное пюре, перемешать. Положить муку и вымесить тесто (если оно получается липким, добавить еще немного муки).

4 Присыпав кусочек теста мукой, сформовать из него длинную колбаску толщиной с мизинец. Сделать несколько таких колбасок, нарезать их на кусочки длиной около 2 см. Слегка покатайте их в руках, чтобы придать кончикам аккуратную форму.

5 В чаше мультиварки довести воду до кипения в режиме «Варка на пару». Отварить ньокки в течение 4–5 минут (до всплытия). Выложить в тарелки, дополнить соусом.





Фасоль с луком и карри

350–400 г красной
или пестрой фасоли
1–1,5 стакана воды
4–5 головок
репчатого лука
50 мл растительного
масла
1 ч. л. порошка карри
Соль

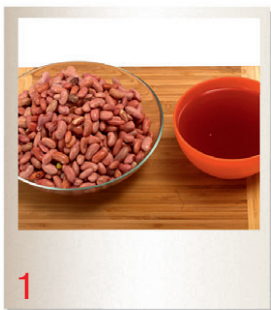
1 Фасоль замочить в воде на ночь (чтобы вода покрыла фасоль полностью), утром воду слить (не выливать).

2 Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в чаше мультиварки на растительном масле в режиме «Выпечка» до светло-золотистого цвета (около 12 минут). Смешать с карри, посолить, переложить в миску.

3 Выложить в чашу мультиварки с оставшимся от жарки лука маслом половину фасоли, на нее — лук с карри, затем снова фасоль. Посолить по вкусу, залить водой, которая осталась от замачивания фасоли. Готовить в режиме «Гречка» до сигнала.

Совет:

Это блюдо можно подавать как теплым, так и холодным. Готовую фасоль, когда она остынет, можно заправить майонезом — получится сытная холодная закуска.





Баклажаны, фаршированные овощами

1 средний баклажан
½ головки репчатого лука
1 морковь
100 г сладкого перца разных цветов
50 мл растительного масла
1 ст. л. томатной пасты
30 г твердого сыра
Соль, перец

1 Баклажан разрезать пополам вдоль, вырезать середину, чтобы получились «лодочки». Присыпать половинки баклажанов солью и оставить на 10–15 минут, чтобы вышел горький сок, после чего промыть и обсушить. Извлеченную мякоть мелко нарубить.

2 Мелко нарезать лук, морковь натереть на терке.

3 Сладкий перец освободить от семян и перегородок, нарезать сначала соломкой, затем — мелкими кубиками.

4 На части растительного масла спассировать лук, затем добавить к нему морковь, мякоть баклажана и сладкий перец. Обжарить все вместе, в конце посолить и поперчить по вкусу и добавить томатную пасту.

5 Начинить «лодочки» из баклажана приготовленной овощной массой. Выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут. За 5 минут до готовности присыпать баклажаны тертым сыром.





Тушенка домашняя

300 г говядины
300 г свинины
1 окорочок индейки
½ курицы
1 головка репчатого лука
6 шт. лаврового листа
10–12 горошин черного перца
8–10 шт. ягод можжевельника
Соль

1 Все мясо промыть, обсушить, нарезать кусками без костей, выложить в чашу мультиварки. Добавить очищенную луковицу, разрезанную на 4 части. Готовить в режиме «Тушение» 5 часов.

2 Добавить к мясу все специи и соль по вкусу. Готовить в режиме «Тушение» еще 1 час.

3 Стеклобанки простерилизовать, разложить в них готовую тушенку и закатать стерилизованными крышками.

Совет:

Если вы не планируете хранить тушенку слишком долго, ее можно не закатывать, а положить в пластиковые контейнеры и хранить в морозилке.





Гуляш из свинины с овощами

500 г свинины
2 шт. сладкого перца
(красный и желтый).
2 помидора
2 головки репчатого
лука
1 ст. л. растительно-
го масла
2–3 шт. лаврового
листа
70 мл воды
Соль, перец

1 Свинину нарезать кубиками размером примерно 2×2 см.

2 Кубиками нарезать очищенный сладкий перец. Лук нарубить и обжарить на сковороде с растительным маслом до светло-золотистого оттенка. Выложить вместе с маслом в чашу мультиварки.

3 Положить в чашу мясо, сладкий перец и помидоры, нарезанные кубиками, а также лавровый лист, соль и перец по вкусу. Влить воду. Готовить в режиме «Тушение» в течение 1,5 часа.

Совет:

Вместо воды можно влить немного мясного или овощного бульона — гуляш будет еще ароматнее.





Долма

350 г соленых
виноградных листьев
½ стакана риса
500 г смешанного
фарша (говядина +
баранина)
1 головка репчатого
лука
1 щепотка тертого
мускатного ореха
½ ч. л. сушеной мяты
1 л говяжьего
бульона
150 г айрана
или сметаны
Соль, перец

1 Виноградные листья промыть в проточной горячей воде, откинуть на дуршлаг, чтобы жидкость стекла.

2 Рис отварить до полуготовности (около 8 минут), откинуть на дуршлаг, чтобы слить воду. Дать остыть.

3 Смешать фарш с рисом, мелко нарезанным луком, мускатным орехом, сушеной мятой, солью и свежемолотым черным перцем.

4 У виноградного листа удалить стебель, выложить в центр немного фарша и завернуть в виде удлиненного рулетика, подвернув края. Повторить с оставшимися листьями и фаршем.

5 В чашу мультиварки выложить долму, плотно прижимая рулетики один к другому, в несколько слоев. Влить бульон, прикрыть сверху оставшимися (например, поврежденными) виноградными листьями. Готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Совет:

Готовую долму подать горячей, с айраном или сметаной.





Картофельная запеканка с мясом

1 кг картофеля
600 г фарша
из говядины
и свинины
1 головка репчатого
лука
2 ст. л. муки
2 яйца
Соль, перец

1 Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до мягкости, размять в пюре. В еще горячее пюре добавить яйца, соль, перец и муку, вымесить до однородности.

2 Лук мелко нарезать и обжарить в мультиварке в режиме «Выпечка».

3 Добавить мясной фарш и обжарить до готовности (около 15 минут), добавив соль и перец по вкусу. Переложить обжаренный фарш в миску, чашу мультиварки не мыть.

4 Выложить на дно чаши половину картофельного пюре, на него — весь фарш, сверху — оставшееся картофельное пюре. Готовить в режиме «Выпечка» 50 минут.

5 Достать чашу с запеканкой из мультиварки, накрыть сверху плоским блюдом, аккуратно перевернуть чашу с блюдом, чтобы вытряхнуть запеканку. Нарезать и подавать горячей.

Совет:

Если в центре запеканка не вполне готова, можно с помощью тарелки перевернуть запеканку, положить ее обратно в чашу вверх дном и готовить в том же режиме еще 10 минут.





Рататуй

4 кабачка
2 баклажана
5 помидоров
2 головки репчатого лука
4 зубчика чеснока
60 мл красного вина
100 г сливочного масла
2 ст. л. муки
300 мл молока
200 г плавленого сыра
100 г твердого сыра
Специи и соль по вкусу

1 Кабачки, баклажаны нарезать кружками, посолить и выложить на дно емкости мультиварки.

2 Лук, чеснок, помидоры нарезать, добавить соль, специи, красное вино и тушить 7–8 минут в отдельной емкости.

3 Готовым соусом полить овощи и готовить 40–45 минут в режиме «Выпечка».

4 В растопленное масло добавить муку, перемешать. В горячем молоке растопить плавленый сыр. Все соединить в отдельной кастрюле, поставить на огонь, довести до кипения и при малом кипении добавить натертый на мелкой терке твердый сыр. Постоянно помешивая, нагревать 10 минут.

5 Готовое блюдо полить сырным соусом.

Совет:

Блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.





Мясо по-аргентински с грушей

900 г говядины
3 помидора
3–4 шт. картофеля
3 головки репчатого лука
2 груши
60 г сливочного масла
3 ст. л. изюма
170 мл бульона
Перец и соль по вкусу

- 1 Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками.
- 2 Нарезать лук, помидоры без кожицы и картофель.
- 3 Мясо обжарить в мультиварке на режиме «Выпечка» по 10–15 секунд с каждой стороны, после чего добавить помидоры и лук. Влить бульон и все перемешать.
- 4 Блюдо готовить в режиме «Тушение» в течение 1,5 часа.
- 5 За 30 минут до готовности добавить нарезанные дольками картофель и груши.
- 6 За 10–12 минут до готовности добавить изюм, посолить, поперчить блюдо по вкусу.

Совет:

Изюм и груши придают мясу пикантный сладковатый привкус. По вкусу количество изюма можно уменьшить или не добавлять совсем.





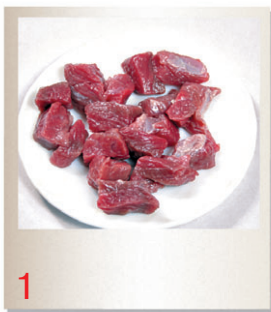
Гуляш по-венгерски

600 г говядины
3 моркови
4 шт. картофеля
1 помидор
1 головка репчатого лука
1 болгарский перец
0,5 ч. л. паприки
1,5 ст. л.
растительного масла
Соль по вкусу

- 1 Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками.
- 2 Нарезать лук, болгарский перец, помидор (кожицу снять).
- 3 Лук обжарить в режиме «Выпечка», перемешать с паприкой.
- 4 Лук соединить с мясом и обжарить несколько минут в том же режиме до золотистого цвета.
- 5 К мясу добавить помидоры и перец. Посолить по вкусу. Продолжать готовить до мягкости мяса.
- 6 Нарезать морковь небольшими брусочками, картофель — кубиками. Добавить к почти готовому мясу.
- 7 Добавить в блюдо холодную воду, полностью покрыв все овощи, и тушить до готовности.

Совет:

При желании за несколько минут до готовности блюдо можно посыпать тмином.





Свинина с баклажанами

500 г свинины
5 помидоров
4 баклажана
2 моркови
5 шт. болгарского перца
3 головки репчатого лука
5 ст. л. растительного масла
Зелень укропа,
черный перец
горошком и соль по вкусу

1 Свинину нарезать небольшими кусочками и готовить в мультиварке в режиме «Выпечка» около 50 минут.

2 Помидоры, морковь, болгарский перец и лук нарезать кубиками.

3 Нарезать баклажаны полукружьями и обжарить на масле до образования золотистой корочки.

4 Готовое мясо выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.

5 Оставшийся жир из кастрюли слить и выложить в нее слоями овощи и мясо, добавить черный перец горошком и соль.

6 Готовить блюдо 1,5 часа в режиме «Тушение». Посыпать измельченной зеленью укропа.

Совет:

Во время приготовления блюда получается много жидкости, излишек ее можно вытопить в мультиварке в режиме «Выпечка».





Запеканка из сельди с картофелем

500 г соленой сельди
1 стакан молока
4 головки репчатого лука
30 г сливочного масла
1 кг картофеля
2 яйца
20 г укропа
4 ст. л. сметаны

1 Сельдь выпотрошить, удалить голову, филе снять с кости, вымочить в молоке (около 1 часа), затем отжать и мелко порубить.

2 Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого оттенка.

3 Картофель почистить и нарезать соломкой. Чашу мультиварки смазать маслом и уложить в нее слоями картофель и сельдь (верхний и нижний слои — картофельные), каждый слой смазывая взбитым яйцом, равномерно посыпая обжаренным луком и мелко нарезанным укропом.

4 Верхний слой картофеля хорошо смазать яйцом и залить сметаной. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 60 минут. Если запеканка в центре не готова, аккуратно перевернуть ее и выпекать еще 10–15 минут.

Совет:

Количество ингредиентов в данном рецепте рассчитано на большую мультиварку. Если у вас маленькая — уменьшите все пропорции на треть или даже половину.





Морская рыба с овощами и сметаной

300 г филе морской рыбы
3 ст. л. растительного масла
1 головка репчатого лука
2 моркови
150 г сладкого перца разных цветов
½ ч. л. приправы для рыбы
150 г сметаны
30 г маслин без косточек
Соль

- 1 Филе рыбы нарезать на ломтики.
- 2 Перец нарезать тонкими полосками, лук — полукольцами, морковь натереть на крупной терке.
- 3 На дно чаши мультиварки налить растительное масло, выложить лук и натертую морковь.
- 4 Поверх моркови уложить разрезанное на небольшие ломтики рыбное филе, сверху посыпать оставшейся тертой морковью и нарезанным сладким перцем.
- 5 Присыпать овощи с рыбой приправой, посолить по вкусу, залить сметаной. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут. За 5 минут до готовности всыпать маслины. Перемешать и подавать к столу.

Совет:

Ломтики рыбного филе перед приготовлением тщательно освободите от косточек.





Треска по-польски

600 г филе трески
(или судака)
1 головка репчатого
лука
1 морковь
4 яйца
3 шт. лаврового
листа
5–6 горошин черного
перца
120 г сливочного
масла
4–5 веточек
петрушки
¼ шт. лимона
Соль

- 1 Филе трески разрезать на порционные куски. Лук и морковь очистить, крупно нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить.
- 2 Поместить в чашу мультиварки морковь, лук, лавровый лист, черный перец горошком, залить водой и посолить. Варить в режиме «Тушение» 15 минут.
- 3 Положить в приготовленный бульон куски трески и готовить в том же режиме 15 минут. Отварную рыбу переложить в миску. Отлить часть бульона для соуса, остальное не пригодится.
- 4 Приготовить соус. Растопить в ковшике сливочное масло, добавить мелко нарубленные яйца, мелко нарезанные листочки петрушки и соль по вкусу.
- 5 Влить 3–4 ст. л. рыбного бульона, выжать из лимона сок, перемешать.
- 6 При подаче полить рыбу горячим яичным соусом.

Совет:

Лучший гарнир к треске по-польски — отварной картофель или картофельное пюре.





Каша с овощами «Ассорти»

1 свекла
2 моркови
200 г тыквы
½ стакана риса
½ стакана гречневой
крупы
½ стакана пшена
50 г сливочного
масла
Соль

1 Свеклу, морковь и тыкву очистить, натереть по отдельности на крупной терке.

2 Гречку перебрать, пшено промыть горячей водой, рис — холодной.

3 В чашу мультиварки слоями уложить: гречку, свеклу, рис, морковь, пшено и тыкву, посолив по вкусу.

4 Залить овощи и крупы водой так, чтобы она покрывала содержимое чаши слоем в 1 см. Готовить в режиме «Гречка» до сигнала.

5 Готовую кашу перемешать и заправить сливочным маслом.

Совет:

Необычное сочетание разных овощей и круп в этом блюде дает великолепный результат: каша получается ароматной и очень вкусной.





Плов с бараниной

300 г баранины
(мякоть)
2 головки репчатого
лука
2 моркови
50 г растительного
масла
4–5 зубчиков чеснока
1 красный перец
чили
1,5 стакана
длиннозерного риса
½ ч. л. зиры
1 ч. л. барбариса
Соль

1 Баранину нарезать не слишком крупными кусками.

2 Лук нарезать полукольцами, морковь — тонкой соломкой.

3 В чашу мультиварки влить масло, положить лук и морковь. Обжаривать в режиме «Выпечка» 10 минут. Добавить к овощам мясо и обжаривать, иногда помешивая, еще 20 минут.

4 Влить в мультиварку немного воды, положить разобранный на зубчики, но не очищенный чеснок и целый перчик чили. Сверху выложить промытый до чистой воды рис, добавить зиру, барбарис и соль. Влить воды столько, чтобы она покрывала рис слоем в 1 см. Готовить в режиме «Плов» до сигнала.

5 Готовый плов аккуратно перемешать, выложить на большое блюдо, украсить выбранными из плова зубчиками чеснока и перчиком чили.

Совет:

По этому рецепту можно готовить плов с любым другим мясом: говядиной, курицей или индейкой.





Баница из лаваша

500 г домашнего сыра или творога
5 яиц
1–2 листа плоского лаваша
100 г сливочного масла
1 стакан сметаны
Соль

1 Приготовить начинку: домашний сыр или творог растереть с двумя яйцами, посолить по вкусу.

2 Лист лаваша смазать размягченным сливочным маслом с одной стороны и выложить на него (на несмазанную сторону) сырную начинку, аккуратно размазывая по всей поверхности. Скрутить лаваш в рулет, уложить по спирали в смазанную маслом чашу мультиварки.

3 Сметану смешать с оставшимися яйцами, чуть подсолить и залить рулет сверху.

4 Готовить баницу в режиме «Выпечка» 80 минут.

Совет:

Если у вас небольшая по объему мультиварка, то достаточно будет одного большого листа лаваша. Если большая — используйте полтора-два листа, выкладывая их по спирали один за другим.





Сырный пирог с грибами

1,5 стакана муки
1 пакетик
разрыхлителя
3 яйца
60 мл растительного
масла
125 мл молока
100 г твердого сыра
300 г шампиньонов
1 зубчик чеснока
10 г зелени петрушки
Растительное масло
для жарки
Соль, перец

1 Муку смешать с разрыхлителем, вбить яйца, взбить венчиком.

2 В процессе взбивания постепенно ввести в тесто масло, подогретое молоко, тертый сыр, соль и перец.

3 Нарезать шампиньоны довольно крупно, поджарить на растительном масле. Чеснок раздавить плоской стороной ножа и мелко нарубить. Нарезать петрушку. Добавить все в тесто, перемешать.

4 Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» 60 минут.

5 Готовый пирог оставить в выключенной мультиварке минут на 10–15, после чего вытряхнуть его на блюдо и нарезать.

Совет:

Проверить готовность пирога просто. Проткните пирог деревянной шпажкой: если она выходит сухой — пирог готов, если нет — нужно продлить выпечку на 5–10 минут.





Кекс с йогуртом

670 г муки
370 г сахара
3 яйца
450 мл йогурта
75 г сливочного
масла
½ ч. л. соды
½ ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. растительно-
го масла
50 г сахарной пудры

- 1 Яйца взбить, постепенно добавляя сахар.
- 2 Соду смешать с йогуртом и добавить к взбитым яйцам.
- 3 Растопить сливочное масло и добавить к смеси.
- 4 Разрыхлитель перемешать с мукой, ввести в тесто, тщательно вымесить.
- 5 Емкость мультиварки смазать маслом и вылить в нее тесто.
- 6 Готовить кекс в режиме «Выпечка» около 1 часа. Посыпать сахарной пудрой.

Совет:

Готовность кекса можно проверить спичкой или зубочисткой: если спичка остается чистой, без следов теста, значит, кекс пропекся.





Кекс по-фински

500 г муки
400 г сахара
400 мл сметаны
6 яиц
4 ст. л. растворимого
какао
20 г разрыхлителя
2 ст. л. растительно-
го масла
Щепотка соли

- 1 Яйца взбить с сахаром.
- 2 Муку соединить с разрыхлителем, перемешать.
- 3 Соединить муку с яйцами, перемешать. Добавить какао и соль.
- 4 Добавить сметану и еще раз перемешать.
- 5 Емкость мультиварки тщательно смазать маслом и залить тестом.
- 6 Кекс готовить в режиме «Выпечка» около 1 часа.

Совет:

При подаче на стол кекс можно посыпать сахарной пудрой.



1



2



3



Кекс «Фруктовый коктейль»

250 г муки
1 яйцо
125 г сахара
60 г маргарина
1 ч. л. соды
½ ч. л. разрыхлителя
75 г грецких орехов
150 г любых фруктов
Щепотка соли

- 1 Маргарин растопить, добавить сахар, соль и яйцо. Все взбить.
- 2 Муку соединить с содой и разрыхлителем.
- 3 Фрукты нарезать.
- 4 Соединить муку и фрукты.
- 5 Грецкие орехи измельчить.
- 6 Фруктово-мучную смесь соединить с маргарином, сахаром и яйцом. Все тщательно перемешать.
- 7 Готовую смесь перелить в емкость мультиварки, посыпать орехами.
- 8 Мультиварку включить в режим «Выпечка» и готовить кекс около 1 часа.

Совет:

Фрукты для кекса подойдут как свежие, так и консервированные.





Р 45 **Рецепты** для мультиварки. — М. : Эксмо, 2012. — 64 с. : ил. —
(Кулинария. Вкусно. Быстро. Доступно).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-59468-9 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Фотограф: *П. Леляев*

Разработка принципиального макета: *А. Мусин*

Дизайн обложки: **озеров**  **студия**

Издание для досуга

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ

Ответственный редактор *А. Братушева*

Редактор *О. Ивенская*

Художественный редактор *А. Мусин*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*

Корректор *Е. Сербина*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

Подписано в печать 21.09.2012.

Формат 60×90 $\frac{1}{16}$. Гарнитура «Pragmatica».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,0.

Тираж

экз. Заказ

ISBN 978-5-699-59468-9



9 785699 594689 >

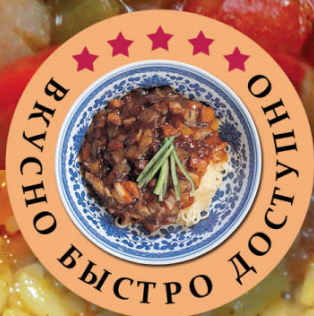


РЕЦЕПТЫ для Мультиварки

**Приготовить завтрак, обед,
ужин вкусно и быстро? Легко!**

Серия «Вкусно. Быстро. Доступно» поможет вам приготовить вкусные и разнообразные блюда без особых усилий! Следуя подробным инструкциям с пошаговыми фотографиями, вы сможете воспроизвести даже самое сложное блюдо быстро и легко!

Закуска и выпечка, блюда из мяса и рыбы, десерты и напитки, традиционные или оригинальные блюда... Теперь не нужно задумываться о том, как разнообразить ваш стол, ведь все самые яркие и только проверенные рецепты вы сможете найти в наших книгах. Теперь удивлять своих близких каждый день разными и вкусными блюдами вам будет проще и интересней!



ISBN 978-5-699-59468-9



9 785699 594689 >

