

ПОМОЩНИКИ НА КУХНЕ

Мультиварка

• ГОТОВИМ ДЛЯ МУЖЧИН •





ПОМОЩНИКИ НА КУХНЕ

Мультиварка

• ГОТОВИМ ДЛЯ МУЖЧИН •



ЭКСМО

Москва
2014



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
------------	---

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Сложность	Время приготовления		
★	45 мин.	Винегрет с грибами	8
★★★★	7 ч 20 мин.	Скумбрия, тушенная в томатном соусе	9
★★★★★	2 ч 15 мин.	Мраморная свинина с курицей	10
★★★★	3 ч 40 мин.	Буженина	12
★★★★	1 ч 20 мин.	Печеночный торт	13
★★	50 мин.	Закуска с баклажаном	14
★★	6 ч 20 мин.	Студень из свинины с курицей	16
★	45 мин.	Ароматные креветки	17
★★★★★	55 мин.	Закусочный торт из индейки с шампиньонами	18
★★	35 мин.	Паштет из курицы с оливками	20
★★★★★	1 ч 20 мин.	Пирог из курицы с овощами	22
★★★★★	50 мин.	Колбаски из курицы с перечной пастой	23
★★	55 мин.	Жюльен с шампиньонами	24

СУПЫ

★★★★	1 ч 40 мин.	Гороховый суп с копченостями	26
★★★★	2 ч 10 мин.	Сборная солянка	28
★★★★	2 ч 15 мин.	Щи из свежей капусты	30
★★★★	1 ч 20 мин.	Уха	31
★★★★	1 ч 20 мин.	Суп с курицей и овощами	32
★★★★	2 ч 15 мин.	Гречневый суп с бараниной	34
★★★★★	1 ч 30 мин.	Рисовый суп с фрикадельками	35

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

★★★★	40 мин.	Яичница в «чашечках» из помидоров	36
★★★★	2 ч 10 мин.	Картофель с курицей и шампиньонами	38
★★★★★	1 ч 40 мин.	Плов с фрикадельками	39
★★★★	1 ч 20 мин.	Картофельная запеканка с мясом	40
★★★★★	1 ч 20 мин.	Паэлья	42
★★	40 мин.	Рыба в горчичном соусе	44
★★★★	55 мин.	Рыба с грибами и сливками	45
★★	1 ч 10 мин.	Жареный морской карась	46
★★	30 мин.	Семга с сыром	48
★★★★	1 ч	Лосось с луком и яйцом	50
★★★★★	2 ч	Фаршированный перец	51
★★★★	30 мин.	Паровые рыбные котлеты	52
★★★★★	50 мин.	Карри с креветками	54

Сложность	Время приготовления		
★★★★★	55 мин.	Котлеты по-киевски	56
★★	1 ч	Котлеты классические	57
★★★★★	1 ч	Говядина с овощами и фруктами	58
★★★★★	1 ч 10 мин.	Тефтели с яйцом	60
★★★★	1 ч 15 мин.	Куриные окорочка с грибами и гречневой лапшой	62
★★★★	1 ч 20 мин.	Куриные бедрышки с картофелем	63
★★★★★	50 мин.	Куриное филе с овощной начинкой	64
★★★★	1 ч 10 мин.	Ачма из лаваша	66
★★★★	1 ч 30 мин.	Пирог с рыбой	68
★★★★★	2 ч 40 мин.	Пирог с капустой и грибами	69
★★★★★	2 ч 20 мин.	Лазанья с мясом и грибами	70
★★★★	1 ч 10 мин.	Пирог с курицей	72
★★★★	1 ч 45 мин.	Пирог с мясом	73
ДЕСЕРТЫ			
★★★★★	1 ч 20 мин.	Чизкейк	74
★★★★	1 ч 30 мин.	Пирог со сливами и орехами	76
★★★★	2 ч	Яблочный пирог	78
★★★★★	1 ч 40 мин.	Греческий пирог	79

Что значат пиктограммы, использованные в книге:



Сложность приготовления (от 1 до 5)



Количество порций



Время приготовления



Режим мультиварки:

Гр — Гречка

Пл — Плов

Мк — Молочная каша

Вп — Выпечка

Тш — Тушение

Нп — Варка на пару

Пд — Подогрев





ВСТУПЛЕНИЕ

Как все успеть в стремительном темпе современной жизни?

Как распределить время для себя и своих родных рационально?

Как в бешеном ритме повседневности объединить работу, семью, путешествия, хобби, и при этом не отказывать себе в таких моментах простого житейского счастья, как встреча рассвета с любимым человеком?

Философия использования современной техники заключается в идее экономии времени и энергии, которые ежедневная работа на кухне отнимает в немалом количестве. Для женщин появление свободы от домашних хлопот открывает новые перспективы и дарит возможность наслаждаться каждым мгновением жизни... А для мужчин, особенно холостяков, способность быстро готовить вкусные и полезные блюда самостоятельно — буквально спасение, решающее многие бытовые проблемы.

Однако легко сказать — «способность готовить»... Что же получается на практике? Вы уже и мультиварку купили, и место ей нашли на кухне достойное, а что делать и как ее использовать — не знаете. Нет ничего проще! Перед вами настольная книга рецептов шеф-повара «Мультиварка. Готовим для мужчин»! Да-да, именно шеф-поваром вас будет называть каждый, кто отведаст блюда, приготовленные с помощью этого незаменимого кухонного устройства.

Организовать званый обед, позвать гостей на выходные, быстро и вкусно накрыть праздничный стол? Легко! Серия книг «Помощники на кухне» позволит приготовить сложные изысканные блюда без особых усилий. Следуя пошаговым инструкциям, иллюстрированным фотографиями, вы с легкостью воссоздадите в реальности любое описанное яство! Блюда из мяса, сыра и рыбы, выпечка и закуски, десерты, оригинальные и традиционные блюда... Прежде вы много времени тратили на составление меню, поиск экзотических продуктов, часами стояли у плиты, помешивая «выходящие из себя» бульоны и переживая: вдруг одно пригорит, другое недоварится, а все вместе получится невкусным? Теперь вам не нужно чрезмерно беспокоиться о праздничном ужине, а также ломать голову над тем, что готовить на завтрак или обед ежедневно — в предлагаемой вам книге мы собрали только проверенные и самые вкусные рецепты.

Вкус еды напрямую зависит от состояния души повара, а кулинарные шедевры рождаются под влиянием светлого радостного настроения — с этим утверждением не поспоришь! За создание атмосферы вдохновения на кухне и отвечает мультиварка.

Эта чудо-кастрюля — настоящая находка для занятой хозяйки. Она пришла на смену целому комплексу кухонной техники прежнего поколения, включавшему в себя йогурницу, духовку, фритюрницу, микроволновую печь, пароварку и даже варочную поверхность. В мультиварке можно варить, жарить, тушить и запекать — это делает все стадии приготовления быстрыми и бесхлопотными, а еду — питательной, вкусной и полезной. Поместите ингредиенты в чашу, включите нужную программу и наслаждайтесь процессом!

Вооружившись рецептами, приведенными в книге, вы сможете удовлетворить вкус даже самого искушенного в кулинарии и привередливого мужчины. Творите, покоряйте и экспериментируйте без лишних усилий!

Приятного аппетита!

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ



Свекла	1 шт.
Морковь	1 шт.
Картофель	2 шт.
Репчатый или зеленый лук	1 шт.
Соленые или маринованные грибы	50 г
Соленые огурцы	2 шт.
Квашеная капуста	2 ст. л.
Подсолнечное масло	2–3 ст. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Свеклу, морковь и картофель промыть, очистить, нарезать кубиками и выложить в корзину для варки на пару, не смешивая.

■ В чашу мультиварки налить 2 стакана воды, установить корзину, закрыть крышку. Готовить овощи в режиме «Варка на пару» в течение 30 минут.

■ Открыть крышку, проверить готовность свеклы. При необходимости варить еще 5–10 минут.

■ Готовые овощи охладить. Свеклу заправить небольшим количеством масла.

■ Лук, огурцы и грибы нарезать кубиками, перемешать с отварными овощами.

■ Винегрет заправить оставшимся маслом, посолить, поперчить по вкусу и подавать.

! Принято считать, что винегрет — старинное, исконно русское блюдо, однако факты свидетельствуют об обратном. Рецепт этого яства придуман относительно недавно — в XIX веке, причем оно является «заимствованным» — из скандинавской и немецкой кухонь.

СКУМБРИЯ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



Скумбрия	500 г
Репчатый лук	1 шт.
Вода	75 мл
Лимонный сок	1 ст. л.
Рубленая зелень укропа	2 ст. л.
Лавровый лист	1–2 шт.
Душистый перец горошком	3–4 шт.
Сушеный базилик	1/2 ч. л.
Соль	3/4 ч. л.
Молотый черный перец	
Для соуса:	
Репчатый лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Корень петрушки или сельдерея	50 г
Растительное масло	1 ст. л.
Томатная паста	1–2 ст. л.
Сахар	1/2 ч. л.

■ Рыбу очистить от плавников, отрезать голову и удалить внутренности, не разрезая брюшко, затем нарезать поперек кусочками.

■ Лук нарезать кольцами. В чашу мультиварки уложить слой лука, на него — слой рыбы, поперчить, посыпать базиликом, добавить лавровый лист и перец горошком.

■ Воду смешать с лимонным соком и солью, полить рыбу этой смесью.

■ Закрыть крышку, установить режим «Тушение», готовить 6 часов.

■ Для соуса лук и коренья нашинковать и спассеровать на масле. Добавить томат, прогреть 2–3 минуты.



■ С рыбы слить полученную при тушении жидкость. Смешать эту жидкость с пассерованными овощами, добавить сахар, посолить по вкусу.

■ Залить рыбу соусом, закрыть крышку и готовить еще 1 час.

■ Рыбу охладить и подавать, посыпав зеленью укропа.

МРАМОРНАЯ СВИНИНА С КУРИЦЕЙ



Мякоть свинины (шея, окорок)	800 г
Куриное филе	1 шт.
Растительное масло	1–2 ст. л.
Чеснок	1–2 зубчика
Аджика	1 ч. л.
Сушеные майоран и базилик	по 1/2 ч. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Мясо и филе промыть, обсушить бумажным полотенцем.

■ В свинине сделать 3–4 продольных надреза, не разрезая ее до конца. Смазать маслом, натереть солью, перцем, аджикой и травами. Мариновать 2–3 часа при комнатной температуре.

■ Куриное филе разрезать вдоль на 3–4 части, тонко отбить.

■ Чеснок нарезать тонкими ломтиками.

■ Подготовленные филе и чеснок вложить в надрезы в свинине.

■ Свинину с курицей поместить в рукав для запекания, плотно перевязать шпагатом и уложить в чашу мультиварки. Залить водой, закрыть крышку, установить режим «Тушение» и готовить 2 часа.

■ Вынуть мясо из мультиварки и охладить.

■ Освободить мясо от рукава, нарезать поперек ломтиками и подавать.





БУЖЕНИНА



Разнообразить вкус блюда можно, добавив специи и пряности. Например, лавровый лист, тмин или гвоздику. После приготовления буженину следует остудить и только потом нарезать на почти прозрачные тонкие ломтики. На стол подавать с хреном или свежими овощами.

Мякоть свинины (шея)	800 г
Майонез	3–4 ст. л.
Горчица	1 ч. ложка
Морковь	1/2 шт.
Чеснок	2 зубчика
Розмарин	1 веточка
Паприка	1 ч. л.
Сушеный майоран	1/2 ч. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Мясо промыть, обсушить бумажным полотенцем, натереть смесью майонеза с горчицей, солью, перцем, иголочками розмарина, майораном и паприкой. Накрыть крышкой и убрать в холодильник для маринования на 6–8 часов.

■ Морковь и чеснок нарезать тонкими ломтиками и нашить ими мясо.

■ Уложить свинину в чашу мультиварки, установить режим «Выпечка», жарить 10 минут. Перевернуть, жарить еще 10 минут.

■ Установить режим «Тушение», готовить 2,5–3 часа.

■ Достать мясо из мультиварки, охладить, нарезать ломтиками поперек волокон и подавать.

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ



Говяжья или куриная печенька	500 г
Яйца	1–2 шт.
Морковь	1–2 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Тертый мускатный орех	1/3 ч. л.
Чеснок	2–3 зубчика
Майонез	1/2 стакана
Твердый сыр	100 г
Соль, молотый черный перец	

■ Печенку промыть, обсушить, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Добавить яйца, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом, тщательно перемешать.

■ Морковь и лук мелко нашинковать, спассеровать на разогретом масле, посолить и поперчить по вкусу.

■ Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом. Сыр натереть на мелкой терке.

■ Чашу мультиварки смазать маслом, выложить в нее 1/3 печеночной массы, смазать чесночным майонезом. Затем выложить половину пассерованных овощей, посыпать их частью сыра. Слои повторить. Сверху выложить оставшуюся печеночную массу, смазать ее майонезом и посыпать сыром.



■ Закрыть крышку мультиварки, установить режим «Выпечка» и готовить 1 час.

■ Открыть крышку, дать торту остыть, затем вынуть его с помощью корзины для варки на пару, оформить свежими или маринованными овощами и зеленью и подавать.

ЗАКУСКА С БАКЛАЖАНОМ



Баклажан	1 шт.
Помидоры	2–3 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Чеснок	1 зубчик
Твердый сыр	100 г
Растительное масло	2 ст. л.
Сушеные орегано и базилик	1/3 ч. л.
Соль	

■ Баклажан промыть и нарезать кружочками толщиной 0,8–1 см.

■ Помидоры нарезать кружочками, лук — кольцами, чеснок мелко порубить. Сыр натереть на терке.

■ Чашу мультиварки смазать маслом и выложить в нее слоями половину лука, баклажанов, чеснока и помидоров. Посолить, посыпать сушеными травами и сыром. Слои повторить.

■ Закрывать крышку, установить режим «Выпечка» и готовить 35–40 минут.

■ Открыть крышку, дать закуске слегка остыть, затем переложить ее на блюдо с помощью корзины для варки на пару. Охладить и подавать, оформив зеленью.





СТУДЕНЬ ИЗ СВИНИНЫ С КУРИЦЕЙ



Свинные ножки	2 шт.
Тушка курицы	1/2 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Корень петрушки	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Лавровый лист	1–2 шт.
Черный перец горошком	3–4 шт.
Соль	



■ Свинные ножки тщательно почистить и промыть.

■ Курицу разрубить на кусочки.

■ Лук и коренья крупно нарезать и подпечь на сковороде без жира.

■ В чашу мультиварки уложить ножки, куски курицы, подпеченные овощи, добавить соль, лавровый лист и перец, влить воду до максимального уровня.

■ Закрыть чашу мультиварки, установить режим «Тушение» и готовить 6 часов.

■ Открыть крышку, достать ножки и курицу, слегка охладить их. Мякоть отделить от костей, мелко нарезать.

■ Процедить бульон.

■ Мякоть свинины и курицы перемешать с пропущенным через пресс чесноком, разложить в формы, залить бульоном. Поставить в прохладное место и дать застыть.

АРОМАТНЫЕ КРЕВЕТКИ



Сливочное масло	100–125 г
Креветки	500 г
Чеснок	2–3 зубчика
Сушеные майоран, орегано, базилик	по 1/3 ч. л.
Рубленая зелень укропа	50 г
Соль	1 1/2 ч. л.
Молотые черный перец и мускатный орех	

■ Выложить масло в чашу мультиварки и растопить его, установив режим «Выпечка».

■ Добавить неочищенные креветки, сушеные травы, укроп, соль, перец и мускатный орех, аккуратно перемешать.

■ Закрыть крышку, установить режим «Варка на пару» и готовить 35 минут.

■ Чеснок мелко порубить, добавить к креветкам, готовить еще 3–5 минут.

■ Выложить ароматные креветки на блюдо и подавать холодными или горячими.



! Креветки — это низкокалорийный продукт, богатый протеином и кальцием, который легко усваивается. В креветках содержится много холестерина, но при этом почти нет насыщенных жиров, провоцирующих увеличение уровня холестерина в крови.

ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ШАМПИНЬОНАМИ



Мякоть индейки	500 г
Репчатый лук	1 шт.
Шампиньоны	250 г
Яйца	3 шт.
Морковь	2–3 шт.
Майонез	2 ст. л.
Чеснок	1 зубчик
Твердый сыр	100 г
Соль, молотый белый перец	

■ Филе и лук пропустить через мясорубку или измельчить блендером, добавить мелко рубленые грибы, одно яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

■ Морковь и чеснок натереть на мелкой терке, добавить одно яйцо, майонез, посолить и поперчить.

■ Сыр натереть на терке, перемешать с оставшимся яйцом.

■ В смазанную маслом чашу мультиварки уложить половину фарша из индейки, разровнять. Затем выложить морковную массу, на нее — оставшийся фарш. Смазать торт яично-сырной смесью.

■ Закрыть крышку, установить программу «Выпечка», готовить 40 минут.

■ Перевернуть с помощью корзины для варки на пару, готовить еще 5–10 минут.



■ Вынуть торт из чаши мультиварки, охладить и подавать, оформив зеленью.



ПАШТЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ОЛИВКАМИ



Куриное филе	400 г
Перец болгарский	1 шт.
Чеснок	1 зубчик
Сливки жирностью 20–25%	1 стакан
Яйца	2 шт.
Оливки, фаршированные чили	150 г
Соль, молотый кардамон	

■ Филе с чесноком пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Добавить сливки, яйца, приправить кардамоном, посолить, тщательно перемешать.

■ В смазанную маслом силиконовую форму выложить слой куриной массы, сверху разложить оливки и разрезанный пополам перец, слегка вдавливая их в массу. Накрыть оставшейся куриной массой, разровнять.

■ В чашу мультиварки налить 2 стакана воды, установить корзину для варки на пару, поместить в нее форму с паштетом.

■ Закрыть крышку, установить режим «Варка на пару», готовить 25 минут.

■ Выложить паштет на блюдо и подавать горячим или холодным, с овощами и зеленью.





ПИРОГ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ



Куриное филе	600 г
Яйца	2 шт.
Сметана	2 ст. л.
Пшеничная мука	3 ст. л.
Соль, молотый черный перец, паприка	
Для начинки:	
Капуста	200 г
Морковь	1 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Помидор	1 шт.
Растительное масло	2 ст. л.



■ Филе пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Добавить яйца, сметану, просеянную муку, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

■ Капусту, морковь и лук мелко нашинковать. Помидор, сделав на нем крестообразный надрез, обдать кипятком и очистить от кожицы, затем мелко нарезать.

■ Овощи обжарить на раскаленной с маслом сковороде, посолить, поперчить.

■ В смазанную маслом чашу мультиварки выложить слой куриной массы, затем овощи и оставшуюся куриную массу.

■ Закрыть крышку, установить режим «Выпечка», готовить 50–55 минут.

■ Переложить пирог на блюдо с помощью корзины для варки на пару и подавать холодным или горячим.



*Куриное мясо —
питательный, легко
усваиваемый продукт.
Сочетание курицы с овощами
помогает не только
восстановить силы,
но и сохранить фигуру.*

КОЛБАСКИ ИЗ КУРИЦЫ С ПЕРЕЧНОЙ ПАСТОЙ



Для колбасок:

Куриное филе	400 г
Цветная капуста отварная	50 г
Тыква	50 г
Сливки жирностью 10–15 %	¼ стакана
Чеснок	1–2 зубчика
Соль, молотый мускатный орех	

Для перечной пасты:

Красный сладкий перец	2 шт.
Чеснок	1 зубчик
Аджика	½ ч. л.

■ Филе вместе с тыквой, чесноком и сливками измельчить блендером. Добавить соль и мускатный орех, перемешать.

■ Выложить порции фарша и отварную цветную капусту на термостойкую пищевую пленку, завернуть в нее, формируя колбаски. Концы колбасок перевязать шпагатом.

■ В чашу мультиварки налить 2 стакана воды, поместить корзину для варки на пару.

■ Уложить колбаски и сладкий перец в корзину для варки на пару, закрыть крышку.

■ Установить режим «Варка на пару», готовить 25–30 минут.

■ Открыть крышку мультиварки, достать перец, очистить его от кожицы и семян.



■ Измельчить перец и чеснок блендером, добавить аджику, перемешать.

■ Колбаски слегка охладить, затем освободить от пленки и подавать с перечной пастой, овощами и зеленью.

ЖЮЛЬЕН С ШАМПИНЬОНАМИ



Шампиньоны	450 г
Сливочное масло	2 ст. л.
Репчатый лук	1 шт.
Пшеничная мука	2 ст. л.
Сметана жирностью 15%	1/2 стакана
Твердый сыр	150 г
Соль, молотый белый перец	

- Грибы нарезать ломтиками.
- В чашу мультиварки положить масло, добавить грибы. Закрыть крышку, установить программу «Выпечка», готовить 10 минут.
- Лук нарезать полукольцами, добавить к грибам, посолить, поперчить, готовить еще 10 минут. Всыпать муку, перемешать, готовить 3–5 минут.
- Добавить сметану, перемешать, готовить 5 минут.
- Сыр натереть на крупной терке, равномерно посыпать им грибы. Закрыть крышку, готовить 20 минут.
- Подавать жульен горячим.





ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЕНОСТЯМИ



Колотый горох	$\frac{2}{3}$ стакана
Репчатый лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Растительное масло	1 ст. л.
Копченые свинные ребра	300 г
Томатная паста	1 ст. л.
Картофель	4 шт.
Нарезанная зелень укропа и зеленый лук	по 1 ст. л.
Лавровый лист	1–2 шт.
Соль, черный перец горошком	

■ Горох предварительно промыть и замочить на 2 часа в холодной воде.

■ Лук и морковь нарезать мелким кубиком.

■ В чашу мультиварки налить масло, всыпать нашинкованные овощи. Установить режим «Выпечка», пассеровать 5–7 минут.

■ Положить ребрышки, обжаривать 15 минут.

■ Добавить томат, готовить еще 5–7 минут.

■ Картофель нарезать крупным кубиком и положить в чашу мультиварки.

■ В чашу мультиварки добавить горох и картофель, налить 1,6 л горячей воды, посолить, положить перец и лавровый лист. Закрыть крышку, установить режим «Тушение», готовить 1 час.

■ При подаче посыпать суп зеленью.

! Бобовые культуры (в частности горох) были известны еще в древние времена, о чем свидетельствуют раскопки археологов. Центром происхождения гороха принято считать Средиземноморье. Большинство бобовых культур — кладезь полезных веществ, микроэлементов и витаминов. На сегодняшний день вариантов приготовления горохового супа только в России более 300. Гороховый суп с копченостями имеет наиболее яркий вкус и аромат, особенно если подавать его к столу с белыми чесночными сухариками.



СБОРНАЯ СОЛЯНКА



Мякоть говядины	300 г
Охотничьи колбаски или подкопченные сосиски	150 г
Вареная ветчина	150 г
Репчатый лук	1 шт.
Соленые огурцы	2 шт.
Сливочное масло	20 г
Томатная паста	2 ст. л.
Каперсы	1 ст. л.
Лавровый лист	1–2 шт.
Лимон	1/2 шт.
Маслины	30 г
Сметана	6 ст. л.
Соль, черный перец горошком	

■ Лук нарезать полукольцами, мясо — небольшими кусочками. Колбаски или сосиски нарезать ломтиками, ветчину — соломкой. Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой.


■ В чашу мультиварки положить масло, установить режим «Выпечка». Пассеровать лук 5–7 минут при помешивании, не допуская изменения цвета. Добавить томат, пассеровать 3 минуты.

■ Положить мясо, готовить 10 минут. Добавить колбаски и ветчину, готовить еще 5–7 минут. Положить огурцы, прогреть 5–7 минут.

■ Добавить каперсы, лавровый лист, соль, перец, налить 1,8 л горячей воды. Закрыть крышку, установить режим «Тушение», готовить 1 час 30 минут.



■ При подаче солянку заправить сметаной. По желанию посыпать рубленой зеленью.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with Soljanka soup. The soup has a rich, orange-brown broth. It is topped with several slices of dark olives, two lemon slices, and a dollop of white cream. Fresh green dill is scattered over the cream and around the bowl. The bowl sits on a light-colored wooden surface. In the background, a silver spoon lies on the wood, and a small glass dish contains more dill and a slice of lemon. A piece of dark bread is also visible in the upper left.

Дополнительный оттенок солянке придадут ломтик лимона и маслины, нарезанные кольцами и разложенные в тарелке перед самой подачей на стол.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ



Говядина	300 г
Белокочанная капуста	200 г
Репчатый лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Красный сладкий перец	50 г
Картофель	3–4 шт.
Сметана	6 ст. л.
Растительное масло	2 ст. л.
Рубленая зелень укропа и петрушки	2 ст. л.
Лавровый лист	1 шт.
Соль, молотый черный перец	

■ Лук, морковь и сладкий перец нашинковать.

■ В чашу мультиварки налить масло, всыпать нашинкованные овощи. Установить режим «Выпечка», пассеровать 25 минут, помешивая время от времени.

■ Мясо нарезать небольшими кусочками, добавить к пассерованным овощам, обжаривать 10–15 минут.

■ Капусту нарезать квадратиками, картофель — ломтиками, положить в чашу мультиварки. Налить 1,5 л горячей воды, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Закрыть крышку, установить режим «Тушение», готовить 1 час 30 минут.

■ При подаче посыпать щи рубленой зеленью и сметаной.



УХА



Хек	500 г
Морковь	1 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Сливочное масло	1 ст. л.
Картофель	4–5 шт.
Зеленый лук, зелень укропа и петрушки	
Лавровый лист	1–2 шт.
Соль, душистый и черный перец горошком	

■ Лук нарезать мелкими кубиками, морковь — соломкой.

■ В чашу мультиварки положить масло, установить режим «Выпечка», всыпать лук и морковь, пассеровать 10 минут.

■ Рыбу очистить и нарезать кусками, картофель нарезать кубиками, положить в мультиварку. Посолить, добавить перец и лавровый лист, налить 1,6 л горячей воды. Закрыть крышку, установить режим «Плов», довести воду до кипения.

■ Установить режим «Тушение», готовить 1 час.

■ При подаче посыпать уху мелко рубленной зеленью.



При приготовлении классической ухи необходимо помнить главное правило: для нее подходит не каждая рыба, а лишь определенные ее виды, имеющие мягкое клейкое мясо — ерш, окунь, судак. Из сухих сортов рыбы уха может получиться менее наваристая.

СУП С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ



Репчатый лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Куриный окорочок	1 шт.
Картофель	3 шт.
Стручковая фасоль	300 г
Цветная капуста	150 г
Помидор	1 шт.
Сладкий перец	1 шт.
Зеленый горошек	100 г
Зелень укропа и петрушки	50 г
Лавровый лист	1–2 шт.
Соль, белый перец горошком	

- Лук и морковь мелко нашинковать.
- В чашу мультиварки налить масло, всыпать лук и морковь. Установить режим «Выпечка», пассеровать 5–7 минут.
- Добавить окорочок, нарезанные ломтиками картофель и помидор, нарезанную кусочками фасоль, разобранную на соцветия капусту, нарезанный соломкой сладкий перец, зеленый горошек, посолить. Налить 1,6 л горячей воды, закрыть крышку. Установить режим «Тушение», готовить 1 час.
- Вынуть окорочок из мультиварки, мякоть отделить от костей, нарезать и вновь положить в суп. Добавить лавровый лист, перец горошком, установить режим «Варка на пару», готовить 5 минут. Дать настояться 10 минут.



- При подаче посыпать рубленой зеленью, при желании заправить сметаной или майонезом.



ГРЕЧНЕВЫЙ СУП С БАРАНИНОЙ



Мякоть баранины	300 г
Морковь	1 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Растительное масло	1–2 ст. л.
Картофель	3–4 шт.
Гречневая крупа	½ стакана
Рубленая зелень укропа и петрушки	2 ст. л.
Лавровый лист	1 шт.
Соль, молотый черный перец	

■ Морковь и лук нашинковать.

■ В чашу мультиварки влить масло, всыпать морковь и лук. Установить режим «Выпечка», пассеровать 10 минут.

■ Мясо нарезать небольшими кусочками, добавить к пассерованным овощам, обжаривать 30 минут, помешивая время от времени.

■ Добавить нарезанный ломтиками картофель, перебранную крупу, налить 1,6 л горячей воды. Положить лавровый лист, посолить, поперчить.

■ Закрыть крышку, установить режим «Тушение», готовить 1 час 30 минут.

■ При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

Гречневый суп с бараниной — традиционное осетинское блюдо, которое горцы готовили в холодное время года.

Сегодня это любимое яство многих народов. Если вы хотите оттенить вкус баранины — подайте к супу острую аджику или хрен.

РИСОВЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



Мясной фарш	500 г
Яйцо	1 шт.
Репчатый лук	1 1/2 шт.
Морковь	1 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Картофель	3–4 шт.
Рис	1/3 стакана
Мелко нарезанная зелень укропа и базилика	2 ст. л.
Лавровый лист	1–2 шт.
Соль, молотый черный перец	

■ К фаршу добавить мелко рубленную половинку луковицы, яйцо. Посолить, поперчить, тщательно перемешать и сформовать небольшие фрикадельки.

■ Оставшийся лук и морковь нашинковать.

■ В чашу мультиварки налить масло, всыпать лук и морковь. Установить режим «Выпечка», пассеровать 5–7 минут.

■ Положить фрикадельки, обжаривать их при помешивании 15 минут.

■ Добавить нарезанный брусочками картофель, перебранный и промытый рис. Влить 1,6 л горячей воды, посолить, поперчить, положить лавровый лист. Закрыть крышку, установить режим «Тушение», готовить 1 час.

■ При подаче посыпать зеленью.



Этот питательный суп
может быть включен
даже в детский рацион.
Вместо риса в бульон можно
добавить домашнюю лапшу.

ЯИЧНИЦА В «ЧАШЕЧКАХ» ИЗ ПОМИДОРОВ



Крупные помидоры	4 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Охотничьи колбаски	2 шт.
Растительное масло	1 ст. л.
Яйца	4 шт.
Сыр	4 ломтика
Рубленый зеленый лук, зелень укропа и петрушки	2 ст. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Помидоры промыть, срезать с них верхушки, чайной ложкой выбрать мякоть, оставляя стенки толщиной 0,8 см.

■ Колбаски нарезать тонкими ломтиками.

■ Помидоры посолить и поперчить изнутри, разложить в них ломтики колбасок и сыра, в каждый помидор аккуратно выпустить по яйцу.

■ В форму, смазанную маслом, положить мякоть помидоров и мелко порубленный лук, установить фаршированные помидоры и готовить в режиме «Выпечка» 25 минут.

■ Подавать яичницу горячей, посыпав рубленой зеленью.





КАРТОФЕЛЬ С КУРИЦЕЙ И ШАМПИНЬОНАМИ



Куриное филе	600 г
Репчатый лук	1 шт.
Шампиньоны	300 г
Картофель	6–8 шт.
Растительное масло	3 ст. л.
Чеснок	1–2 зубчика
Сушеные базилик и орегано	по 1/2 ч. л.
Аджика	1/2–1 ч. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Лук мелко порубить. Филе промыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками. Грибы нарезать ломтиками.

■ В чашу мультиварки налить часть растительного масла, насыпать лук. Установить режим «Выпечка», пассеровать 5–7 минут.

■ Добавить филе, обжаривать 15 минут. Положить грибы, обжаривать еще 7–10 минут. Посолить, поперчить, выложить из мультиварки.

■ Картофель нарезать дольками, добавить пропущенный через пресс чеснок, сушеные травы, аджику, оставшееся масло, тщательно перемешать и выложить в чашу мультиварки. Сверху положить курицу с грибами. Влить 1/3 стакана горячей воды, закрыть крышку. Установить режим «Выпечка» и готовить 1 час 30 минут.

■ Оформить зеленью и подавать с салатом из свежих овощей.



ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



Длиннозерный рис	300 г
Фарш из говядины	500 г
Репчатый лук	2 шт.
Морковь	1 шт.
Растительное масло	2–3 ст. л.
Чеснок	2–3 зубчика
Зира, куркума, кориандр, барбарис	по 1/4 ч. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Рис перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

■ Одну луковицу мелко порубить, добавить к фаршу. Посолить, поперчить, перемешать и сформовать небольшие фрикадельки.

■ В чашу мультиварки налить масло, положить фрикадельки. Установить режим «Выпечка», обжаривать 15–20 минут, переворачивая время от времени. Выложить фрикадельки из чаши.

■ Оставшийся лук нарезать полукольцами, морковь нарезать соломкой. Положить в чашу мультиварки, пассеровать 10 минут. Добавить соль, пряности, перемешать.

■ Всыпать рис, прогреть 3–5 минут. Влить 3 стакана воды, сверху выложить



зубчики чеснока, углубить их в рис, затем разложить фрикадельки.

■ Закрыть крышку, установить режим «Плов». После звукового сигнала дать плову настояться 10–15 минут, затем подавать со свежими овощами.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ



Фарш из говядины и свинины	500 г
Картофель	600 г
Репчатый лук	1 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Томатная паста	2 ст. л.
Твердый сыр	100 г
Яйцо	1 шт.
Молоко	$\frac{3}{4}$ стакана
Сушеный майоран	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Лук мелко порубить, добавить к фаршу, посолить, поперчить, перемешать.

■ В чашу мультиварки налить масло, положить фарш, добавить томат, майоран. Установить режим «Выпечка», жарить, помешивая, 15–20 минут. Переложить из мультиварки.

■ Картофель нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке.

■ В силиконовую форму, смазанную маслом, выложить слой картофеля, затем слой мяса, посыпать частью сыра. Слои картофеля и мяса повторить.

■ Яйцо слегка взбить, смешать с молоком, посолить, поперчить. Запеканку залить этой смесью, посыпать оставшимся сыром.

■ Закрыть крышку, установить режим «Плов» и готовить 1 час.



■ Подавать запеканку горячей с салатом из свежих овощей.



ПАЭЛЬЯ



Длиннозерный рис	1 стакан
Куриное филе	300 г
Репчатый лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Сладкий перец	1 шт.
Зеленый горошек	½ стакана
Филе кальмара	250 г
Очищенные креветки	150 г
Растительное масло	2 ст. л.
Лимон	½ шт.
Куркума, сушеные орегано и базилик	по ½ ч. л.
Соль, молотый черный перец, молотая паприка	

■ Рис перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

■ Куриное филе нарезать небольшими кусочками, лук и морковь нашинковать, сладкий перец нарезать кубиками.

■ В чашу мультиварки налить масло. Установить режим «Выпечка», всыпать лук, морковь и сладкий перец, пассеровать 5–7 минут. Добавить кусочки куриного филе, сушеные травы, пряности, посолить и жарить 20 минут, помешивая время от времени.

■ Всыпать рис и зеленый горошек, обжаривать 5 минут. Влить 2 стакана воды, перемешать. Установить режим «Плов» и готовить 45 минут.



■ За 5–7 минут до готовности добавить креветки и мелко нарезанного кальмара.



*При подаче сбрызните пазлю
лимонным соком.*



РЫБА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ



Филе палтуса	600 г
Морковь	1 шт.
Лук	1 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Для соуса:	
Сметана или майонез	4 ст. л.
Зернистая горчица	1 1/2 ч. л.
Бальзамический уксус	2 ст. л.
Сушеное орегано	1/2 ч. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Рыбу разрезать на 4 стейка. Лук нарезать полукольцами, морковь — соломкой.

■ Ингредиенты соуса тщательно перемешать.

■ В чашу мультиварки налить масло. Установить режим «Выпечка», положить куски рыбы, жарить 15 минут. Перевернуть, добавить лук, морковь, соус. Закрыть крышку и готовить 20 минут.

■ Подавать с отварными овощами.



Известно, что в составе рыбы много ценных витаминов, белков, микроэлементов, в частности жирных и полиненасыщенных кислот Омега-3. К тому же рыба усваивается быстрее, чем мясо.

РЫБА С ГРИБАМИ И СЛИВКАМИ



Филе рыбы (треска, минтай или другая)	600 г
Шампиньоны	250 г
Репчатый лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Сливки жирностью 15%	1 1/2 стакана
Растительное масло	2 ст. л.
Приправа для рыбы	1 ч. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Рыбу разрезать на 4 куса, посыпать приправой, посолить, поперчить.

■ Грибы нарезать ломтиками, лук — полукольцами, морковь — соломкой.

■ В чашу мультиварки налить масло. Установить режим «Выпечка», всыпать лук и морковь, жарить 10 минут, помешивая время от времени.

■ Добавить грибы, жарить 5–7 минут. Выложить грибы и овощи из мультиварки.

■ Положить в мультиварку куски рыбы, жарить 15 минут с одной стороны. Перевернуть, добавить овощи с грибами, полить сливками. Готовить 20–25 минут.

■ Подавать с картофельным пюре и салатом из свежих овощей.



В Кувейте рыба с грибами и сливками — еда номер один! Этим блюдом принято потчевать самых дорогих гостей на воскресных обедах и званых ужинах.

ЖАРЕННЫЙ МОРСКОЙ КАРАСЬ



Морской карась	2 шт.
Сметана жирностью 15%	1/2 стакана
Лайм	1 шт.
Перец чили	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Растительное масло	4 ст. л.
Рубленая зелень укропа, соль, молотый черный перец	

■ Рыбу очистить, посолить, поперчить. Рубленый чеснок, перец чили смешать с растительным маслом, смазать со всех сторон рыбу.

■ Лайм нарезать кружочками и обложить рыбу с двух сторон. Мариновать 30 минут.

■ В чашу мультиварки налить масло, положить рыбу. Установить режим «Выпечка», жарить 20 минут. Перевернуть и жарить еще 20 минут.

■ Подавать с маслинами и зеленью.



*Приготовьте это блюдо в выходные.
Маринование займет время,
но приготовленная по предложенному
рецепту рыба получается сочной, нежной
и особенно придется по вкусу любителям
зажаристой аппетитной корочки.*



СЕМГА С СЫРОМ



Стейки семги	2 шт.
Твердый сыр	70 г
Майонез	2–3 ст. л.
Чеснок	1–2 зубчика
Растительное масло	2 ст. л.
Рубленая зелень укропа	1 ст. л.
Соль, молотые черный перец и паприка	

■ Стейки посолить, посыпать перцем и паприкой.

■ Сыр натереть на мелкой терке, чеснок пропустить через пресс. Добавить майонез, перемешать.

■ В чашу мультиварки налить масло, положить стейки, смазать их сверху сырной массой. Закрыть крышку, установить режим «Выпечка» и готовить 20–25 минут.

■ Посыпать зеленью и подавать со свежими овощами.



Помимо белка, йода, кальция и цинка, семга имеет в своём составе около 15–20% жира. Большую часть жиров составляют полиненасыщенные кислоты Омега-3: их в данном сорте рыбы гораздо больше, чем в любом другом. Именно поэтому употребление семги снижает уровень холестерина, способствует активной работе головного мозга, укрепляет нервную систему и артерии.



ЛОСОСЬ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ



Филе лосося	600 г
Репчатый лук	1 шт.
Пшеничная мука	2 ст. л.
Яйца	4 шт.
Молоко	1/4 стакана
Растительное масло	2 ст. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Филе нарезать порционными кусками, лук — кольцами.

■ В чашу мультиварки налить масло, установить режим «Выпечка». Положить лук, обжаривать его 10 минут, помешивая время от времени.

■ Яйца слегка взбить с молоком и солью.

■ Муку перемешать с солью и перцем. Рыбу обвалять в этой смеси, выложить в мультиварку, жарить с одной стороны 15 минут. Перевернуть, залить яичной смесью и готовить 20–25 минут.

■ Подавать с отварными или тушеными овощами.

! Высокое содержание витаминов и микроэлементов (А, D, E, PP, B₁, B₂, B₆ и B₁₂, фосфор, магний, селен и фолиевая кислота) в лососе стимулирует кровоток, предупреждает образование тромбов, активизирует обмен веществ, благоприятно воздействует на функции пищеварительной, нервной, иммунной систем и печени.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ



Сладкий перец	8 шт.
Мякоть говядины или свинины	200 г
Куриное филе	200 г
Рис	$\frac{1}{3}$ стакана
Репчатый лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Помидоры	4 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Вода	2 стакана
Сметана	3 ст. л.
Мука	1 ст. л.
Рубленая зелень укропа и петрушки	2 ст. л.
Хмели-сунели	1 ч. л.
Лавровый лист	1 шт.
Соль, молотый черный перец	

■ Лук и морковь нашинковать, помидоры мелко нарезать.

■ В чашу мультиварки налить масло, положить подготовленные овощи. Установить режим «Выпечка» и пассеровать 15–20 минут.

■ Для фарша говядину или свинину и куриное филе пропустить через мясорубку. Добавить перебранный и промытый рис, половину пассерованных овощей, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

■ У перцев срезать верхушки, удалить семена. Наполнить перцы фаршем и уложить в мультиварку.



■ Воду смешать со сметаной, мукой и хмели-сунели, посолить. Залить этой смесью перцы так, чтобы жидкость не покрывала их полностью. Добавить лавровый лист, закрыть крышку.

■ Установить режим «Тушение», готовить 1 час 30 минут.

■ При подаче полить полученным при тушении соусом, посыпать зеленью.

ПАРОВЫЕ РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ



Филе горбуши, кеты или лосося	500 г
Репчатый лук	1 шт.
Несолёный шпик	50 г
Черствый белый хлеб	1 ломтик
Молоко	$\frac{1}{3}$ стакана
Яйцо	1 шт.
Рубленая зелень укропа	2 ст. л.
Соль, молотый белый перец	

- Хлеб без корок замочить в молоке.
- Филе, лук и шпик нарезать кусочками и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Добавить яйцо, слегка отжатый хлеб, посолить, поперчить, тщательно перемешать руками.
- Сформовать котлеты.
- В чашу мультиварки налить 2 стакана воды, установить корзину для варки на пару, выложить в нее котлеты. Закрыть крышку, установить режим «Варка на пару», готовить 15–20 минут.
- Посыпать котлеты укропом и подавать с отваренными на пару овощами или с салатом из свежих овощей.





КАРРИ С КРЕВЕТКАМИ



Сырые креветки	600 г
Перец чили	1 стручок
Чеснок	1–2 зубчика
Тертый корень имбиря	1 ст. л.
Репчатый лук	1 шт.
Свежий или консервированный ананас	200 г
Консервированное кокосовое молоко	1 стакан
Зира, куркума, семена горчицы	по 1 ч. л.
Семена кориандра	1/2 ч. л.
Растительное масло	2/3 стакана
Соль	

■ Креветки промыть, очистить, оставляя хвостик.

■ Чили разрезать вдоль пополам, удалить семена, затем мелко порубить. Чеснок пропустить через пресс.


■ Для маринада чили смешать с имбирем и чесноком, добавить 1/2 стакана масла, зиру и кориандр. Положить креветки в маринад и оставить на 1 час.

■ Лук мелко порубить. Ананас нарезать небольшими ломтиками.

■ В чашу мультиварки налить оставшееся масло. Установить режим «Выпечка», всыпать лук, пассеровать 5–7 минут. Добавить семена горчицы, куркуму, ананас, прогреть 3–5 минут. Влить кокосовое молоко, перемешать.



Добавить креветки, посолить, еще раз перемешать. Закрыть крышку, установить режим «Варка на пару», готовить 25 минут.



Чтобы правильно очистить креветки, сохранив хвостик, сначала аккуратно отломите голову, снимите панцирь, оставляя его лишь на хвостике — длиной в 0,5 см, затем надрежьте вдоль спинки и вытяните кишечную жилку.



Подавать креветки лучше всего с отварным рисом.

КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ



Куриное филе	600 г
Сливочное масло	100 г
Рубленая зелень укропа и петрушки	2 ст. л.
Чеснок	2 зубчика
Яйца	2 шт.
Панировочные сухари или манная крупа	4 ст. л.
Растительное масло	100 мл
Соль, молотый мускатный орех	



■ Размягченное масло смешать с зеленью и пропущенным через пресс чесноком. Завернуть в пищевую пленку, формируя «колбаску», и убрать на 20 минут в морозильную камеру.

■ Филе разрезать на 4 порционных куса и отбить, положив между двумя слоями пищевой пленки.

■ Каждый кусок филе посолить, приправить мускатным орехом, на его середину выложить $\frac{1}{4}$ масляной «колбаски» и завернуть, полностью закрывая начинку. Обмакнуть котлеты в слегка взбитые яйца и вторично обвалять в сухарях или крупе, вновь обмакнуть в яйца и обвалять в сухарях.

■ В чашу мультиварки налить масло. Установить режим «Выпечка». Опустить котлеты в разогретое масло и жарить 15 минут. Перевернуть и жарить еще 15 минут.

■ Котлеты обсушить на бумажном полотенце и подавать со свежими овощами.

КОТЛЕТЫ КЛАССИЧЕСКИЕ



Фарш из говядины и свинины	500 г
Черствый пшеничный хлеб	1 ломтик
Молоко	1/3 стакана
Яйцо	1 шт.
Репчатый лук	1/2 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Хлеб без корок замочить в молоке. Половинку луковицы мелко порубить.

■ К фаршу добавить слегка отжатый хлеб, рубленый лук, яйцо, посолить, поперчить, перемешать. Сформовать котлеты.

■ В чашу мультиварки налить масло, уложить котлеты. Установить режим «Выпечка», закрыть крышку, готовить котлеты 20 минут.

■ Перевернуть, готовить еще 20 минут.

■ По желанию оформить зеленью и подавать с жареным картофелем и салатом из свежих овощей.



Котлету, как и большинство блюд европейской кухни, придумали во Франции. Название «cotelette» дословно переводится как «ребрышко». Впервые это яство попробовали на Руси во времена Петра I, а после некоторых гастрономических преобразований котлетами стали называть лепешки, приготовленные из рубленого мяса. С той поры заморское блюдо прочно вошло в быт русских людей именно в виде, известном нам.

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ



Мякоть говядины	600 г
Курага и чернослив	по 10 шт.
Морковь	2 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Сладкий перец	1 шт.
Помидоры	3 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Зелень петрушки и укропа, зеленый лук	по 50 г
Бasil	2 веточки
Чеснок	2–3 зубчика
Лавровый лист	2–3 шт.
Соль, молотый черный перец	

■ Сухофрукты промыть, замочить в горячей воде на несколько минут.

■ Лук, морковь и сладкий перец нарезать соломкой, помидоры — мелкими кубиками.

■ В чашу мультиварки налить масло. Установить режим «Выпечка», положить нарезанные овощи и фрукты, жарить 10–15 минут, помешивая время от времени.

■ Мясо нарезать поперек волокон порционными кусками, слегка отбить. Зелень и чеснок мелко порубить.

■ Обжаренные овощи посыпать рубленой зеленью и чесноком, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Сверху выложить куски мяса, посолить и поперчить их.

■ Закрыть крышку и готовить мясо с овощами и фруктами 40–45 минут.



■ Подавать с салатом из свежих овощей.



ТЕФТЕЛИ С ЯЙЦОМ



Фарш из говядины и свинины	700 г
Сырое яйцо	1 шт.
Вареный рис	1/2 стакана
Вареные яйца	4 шт.
Соль, молотый черный перец	
Для соуса:	
Морковь	1 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Томатная паста	2 ст. л.
Пшеничная мука	2 ст. л.
Лавровый лист	1–2 шт.
Сушеный майоран	1/2 ч. ложки
Хмели-сунели	1/2 ч. ложки

■ К фаршу добавить сырое яйцо, рис, посолить, поперчить, перемешать.

■ На лист пищевой пленки выложить порцию фарша в виде лепешки, на середину положить половинку яйца. Соединить края лепешки над яйцом, придавая изделию форму шарика. Так же сформовать остальные тефтели.

■ Для соуса лук и морковь нашинковать.

■ В чашу мультиварки налить масло. Установить режим «Выпечка». Всыпать в чашу лук и морковь, пассеровать 7–10 минут. Добавить томат, пассеровать еще 3 минуты. Посыпать мукой, тщательно перемешать, прогреть 1–2 минуты. Постепенно при помешивании влить 1 литр воды. Добавить пряности, посолить.



■ Опустить в соус тефтели, аккуратно перемешать. Закрыть крышку, установить режим «Тушение» и готовить 40–45 минут.

! Подавать
с картофельным пюре
или отварным рисом.



КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С ГРИБАМИ И ГРЕЧНЕВОЙ ЛАПШОЙ



Куриные окорочка	4 шт.
Шампиньоны	400 г
Репчатый лук	1 шт.
Соевый соус	4 ст. л.
Растительное масло	2 ст. л.
Сливки жирностью 20%	¼ стакана
Гречневая лапша	150 г

■ Каждый окорочок разрезать по суставу на 2 части.

■ В чашу мультиварки налить масло, положить окорочка. Установить режим «Выпечка», закрыть крышку и жарить 20 минут.

■ Лук нарезать полукольцами, грибы — ломтиками.

■ Перевернуть окорочка, добавить лук и грибы, влить соевый соус. Готовить 20 минут, помешивая время от времени.

■ Влить сливки, установить режим «Молочная каша», готовить 25 минут.

■ Положить лапшу, перемешать, чтобы она была покрыта соусом, установить режим «Плов» и готовить 10–12 минут.

■ Перемешать — блюдо можно подавать на стол!

На первый взгляд, куриные окорочка — простое блюдо, но это не совсем так.

Мясо курицы обладает свойством менять вкусовые оттенки в зависимости от приправ и гарниров, с которыми его подают на стол.

Смело экспериментируйте: приготовьте на обед в мультиварке куриные окорочка с грибами и гречневой лапшой — и даже самый взыскательный гурман будет в восторге!

КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ С КАРТОФЕЛЕМ



Куриные бедрашки	800 г
Чеснок	2–3 зубчика
Соевый соус	3 ст. л.
Приправа для курицы	1 ч. л.
Растительное масло	2 ст. л.
Картофель	800 г

■ Чеснок пропустить через пресс, смешать с соевым соусом и приправой для курицы.

■ Куриные бедрашки натереть приготовленной смесью и мариновать 1–2 часа при комнатной температуре.

■ В чашу мультиварки налить масло, положить бедрашки, полить их оставшимся маринадом. Закрывать крышку, установить режим «Выпечка», готовить 40 минут.

■ Картофель нарезать ломтиками.

■ Бедрашки перевернуть, добавить картофель, готовить 20 минут. Аккуратно перемешать картофель, при необходимости влить немного воды, готовить еще 20 минут.



■ Подавать со свежими или маринованными овощами, оформив зеленью.



Куриные бедрашки всегда получаются сочными и нежными, а если их приготовить с картофелем — еще и сытными. Подавая блюдо с нарезанными стеблями сельдерея или с маринованным имбирем, вы добьетесь особенно неповторимого запоминающегося вкуса.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ



Куриное филе	4 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Помидор	1 шт.
Твердый сыр	80 г
Чеснок	3 зубчика
Сметана	4 ст. л.
Растительное масло	2 ст. л.
Соль, молотые черный перец и паприка	

■ Филе промыть. В каждом сделать продольный надрез. Раскрыть филе, как книгу, слегка отбить.

■ В чашу мультиварки налить масло, всыпать мелко нашинкованные лук и морковь, пассеровать 5–7 минут в режиме «Выпечка».

■ Помидор нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на терке.

■ Чеснок пропустить через пресс, смешать со сметаной, посолить, поперчить.

■ Лук, морковь, помидор и сыр заправить частью сметаны с чесноком, перемешать, уложить на половинку каждого филе и накрыть второй половинкой. Края филе скрепить деревянными шпажками.

■ Филе с начинкой уложить в мультиварку, смазать оставшейся сметаной с чесноком, закрыть крышку.



■ Установить режим «Выпечка» и готовить 20 минут. Перевернуть, готовить еще 20 минут.



*Подавать с отварными
или тушеными овощами.*



АЧМА ИЗ ЛАВАША



Тонкий лаваш	2 шт.
Адыгейский сыр или сулугуни	300 г
Яйца	2 шт.
Натуральный йогурт или кефир	0,5 л
Кинза, зелень укропа, базилик	по 50 г
Сливочное масло	50 г
Молотая паприка	1/3 ч. ложки

■ Сыр натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить.

■ Яйца взбить с йогуртом или кефиром, добавить зелень и паприку, перемешать.

■ Чашу мультиварки смазать частью масла, положить в нее лист лаваша, так чтобы края были подняты кверху.

■ Второй лист лаваша порвать на небольшие кусочки.

■ Кусочки лаваша обмакивать в яично-йогуртовую массу и выкладывать ровными слоями в чашу, посыпая каждый слой тертым сыром.

■ Накрыть слои поднятыми краями лаваша, полить той же яично-йогуртовой массой, посыпать мелкими кусочками оставшегося масла.

■ Закрыть крышку, установить режим «Выпечка» и готовить 40 минут. Перевернуть с помощью корзины для варки на пару, готовить еще 15–20 минут.



■ Выложить на блюдо, разрезать на порции и подавать.



ПИРОГ С РЫБОЙ



Пирог с рыбой или, как его еще принято называть, рыбник — известен самыми различными формами. На стол подают круглые, прямоугольные, квадратные пироги и даже в форме рыбы. Важный нюанс — перед самой подачей пирог необходимо разделить на порционные куски и сдобрить растопленным сливочным маслом.

Для теста:

Сметана жирностью 15% или майонез	2 стакана
Пищевая сода	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Яйца	2 шт.
Пшеничная мука	200 г
Соль	

Для начинки:

Консервированная скумбрия	1 банка
Репчатый лук	1 шт.
Вареный картофель	3 шт.
Вареные яйца	2 шт.
Молотый черный перец	

■ Сметану или майонез перемешать с содой, добавить яйца, просеянную муку, соль, замесить однородное тесто.

■ Лук нарезать тонкими кольцами, посолить и слегка размять руками. Рыбу разломать вилкой на мелкие кусочки. Картофель натереть на крупной терке. Яйца мелко порубить.

■ Чашу мультиварки смазать маслом, вылить в нее часть теста, затем уложить слоями яйца, рыбу, лук и картофель, поперчить, залить оставшимся тестом.

■ Закрыть крышку, установить режим «Выпечка», выпекать 1 час. Перевернуть с помощью корзины для варки на пару, выпекать еще 20 минут.

■ Выложить на блюдо и подавать.

ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ



Для теста:

Пшеничная мука	2 стакана
Быстродействующие дрожжи	1 ч. л.
Яйцо	1 шт.
Натуральный йогурт	$\frac{2}{3}$ стакана
Растительное масло	1 ст. л.
Сахар	1 ст. л.
Соль	$\frac{3}{4}$ ч. л.

Для начинки:

Капуста	500 г
Репчатый лук	1 шт.
Грибы (шампиньоны, вешенки)	250 г
Растительное масло	2 ст. л.
Молотый кардамон	1 щепотка
Соль	

■ Муку с дрожжами просеять горкой, сделать углубление, всыпать в него сахар и соль, вбить яйцо, влить йогурт и замесить однородное тесто. В конце замеса добавить масло.

■ Накрыть тесто салфеткой и дать ему расстояться в теплом месте до увеличения объема вдвое, затем еще раз вымесить и вновь дать подняться.

■ Лук нарезать полукольцами, капусту нашинковать, грибы мелко порубить.

■ В чашу мультиварки налить масло, положить лук и грибы. Установить режим «Выпечка», пассеровать 10 минут. Добавить капусту, жарить еще 20 минут. Установить режим «Тушение», готовить 30–35 минут. Выложить капусту из мультиварки, посолить, приправить кардамоном.



■ Тесто разделить пополам и раскатать две лепешки. Одну лепешку уложить в смазанную маслом чашу мультиварки, выложить на нее начинку, накрыть второй лепешкой, края теста защипнуть.

■ Закрыть крышку, установить режим «Подогрев», дать пирогу расстояться 15–20 минут. Установить режим «Выпечка», готовить пирог 50 минут. Перевернуть с помощью корзины для варки на пару, выпекать еще 20 минут.

ЛАЗАНЬЯ С МЯСОМ И ГРИБАМИ



Тертый пармезан

200 г

Сливочное масло

20 г

Для теста:

Пшеничная мука

2 стакана

Яйца

2 шт.

Холодная вода

2–3 ст. л.

Растительное масло

1 ст. л.

Соль

Для мясного соуса:

Мясной фарш

400 г

Морковь

1 шт.

Репчатый лук

1 шт.

Шампиньоны

200 г

Томатная паста

2–3 ст. л.

Чеснок

2–3 зубчика

Сухое белое вино

1/2 стакана

Растительное масло

3 ст. л.

Сушеный базилик

1/2 ч. л.

Соль, молотый черный перец

Для соуса бешамель:

Сливочное масло

100 г

Пшеничная мука

1/2 стакана

Молоко

800 мл

Тертый мускатный орех

1/4 ч. л.

Соль, молотый белый перец

смешать с фаршем. Грибы мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс.

■ В чашу мультиварки налить растительное масло, положить грибы. Установить программу «Выпечка», жарить 10 минут. Добавить фарш, томат, чеснок, базилик, влить вино, посолить, поперчить. Закрыть крышку и готовить 20 минут, затем выложить из чаши.

■ Для соуса бешамель на слабом огне растопить сливочное масло. Постепенно при помешивании всыпать просеянную муку. Небольшими порциями при непрерывном помешивании влить молоко. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом. Довести до кипения и варить на слабом огне 3–5 минут, затем процедить.

■ Тесто разделить на 6 одинаковых частей и раскатать в лепешки, соответствующие диаметру чаши мультиварки.

■ Выстелить чашу мультиварки термостойкой пищевой пленкой. В чашу уложить, чередуя, 5 лепешек, смазывая их мясным соусом и соусом бешамель и посыпая сыром. Сверху выложить последнюю лепешку, смазать ее оставшимся соусом, посыпать при этом оставшимся сыром и мелкими кусочками масла.

■ Закрыть крышку, установить режим «Тушение» и готовить 1 час. Установить режим «Выпечка», готовить еще 35–40 минут.

■ Достать лазанью из мультиварки, переложить на блюдо, разрезать и подавать.

■ Для теста муку просеять горкой, сделать в ней углубление. Вбить в него яйца, добавить воду и масло, посолить. Замесить эластичное тесто, скатать его в шар, завернуть в пищевую пленку и оставить на 30 минут для набухания клейковины.

■ Для мясного соуса лук и морковь мелко порубить или измельчить блендером,



ПИРОГ С КУРИЦЕЙ



! У многих народностей принято и на грандиозных пиршествах, и на скромных застольях подавать выпечку. На Руси особой популярностью традиционно пользовались пироги с курицей. В день празднования именин это блюдо служило приглашением: каждому из гостей присылали по пирогу, тем самым зазывая на торжество.

Для теста:

Яйца	6 шт.
Сметана жирностью 20%	3 стакана
Пшеничная мука	1 1/2 стакана
Разрыхлитель теста	3–4 ч. л.
Соль	

Для начинки:

Мякоть копченой курицы	300 г
Шампиньоны	200 г
Репчатый лук	1 шт.
Молотый кардамон	1 щепотка

■ Яйца взбить с солью, добавить сметану. Всыпать просеянную с разрыхлителем муку, замесить однородное тесто, по консистенции напоминающее сметану.

■ Мякоть курицы, грибы и лук мелко нарезать, добавить кардамон, перемешать.

■ В смазанную маслом чашу мультиварки налить часть теста, разровнять. Выложить начинку, залить оставшимся тестом.

■ Закрыть крышку, установить режим «Выпечка» и выпекать 1 час.

■ Достать пирог с помощью корзины для варки на пару, переложить на блюдо и подавать.

ПИРОГ С МЯСОМ



Дрожжевое слоеное тесто	500 г
Фарш из свинины и говядины	400 г
Репчатый лук	1 шт.
Растительное масло	1 ст. л.
Сушеные майоран и орегано	по 1/4 ч. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Лук мелко порубить, смешать с фаршем, посолить, поперчить, приправить сушеными травами.

■ В чашу мультиварки налить масло, положить фарш. Установить программу «Выпечка», готовить 20 минут, помешивая время от времени.

■ Тесто раскатать в прямоугольный пласт, вырезать из него две лепешки диаметром немного больше, чем чаша мультиварки.

■ В смазанную маслом чашу выложить одну лепешку, затем начинку, разровнять ее и накрыть второй лепешкой. Края лепешек соединить и прижать друг к другу.

■ Установить режим «Выпечка», готовить 40–45 минут. Перевернуть пирог с помощью корзины для варки на пару, выпекать еще 25–30 минут.

■ Переложить на блюдо и подавать.



Перед тем как подать на стол, еще теплый пирог с мясом для удобства нарежьте на порционные куски. Вкусный воздушный пирог можно дополнить куриным бульоном и салатом из свежих овощей и зелени.

ЧИЗКЕЙК



Для начинки:

Яйца	5 шт.
Творог	700 г
Сметана жирностью 15%	1 стакан
Сахар	1 стакан
Пшеничная мука	3 ст. л.
Ванилин, пищевая сода и соль	по 1 щепотке

Для теста:

Яйца	2 шт.
Сахар	1/2 стакана
Мука	1/2 стакана
Пищевая сода и соль	по 1 щепотке

- Для начинки яичные желтки отделить от белков. Муку смешать с содой и солью.
- Желтки растереть с творогом, сметаной и мукой. Добавить ванилин.
- Белки взбить в устойчивую пышную пену. В конце взбивания небольшими частями всыпать сахар. Аккуратно подмешать взбитые белки к творожной массе.
- Для теста яйца взбить с сахаром, добавить муку, просеянную с содой и солью, перемешать.
- В смазанную маслом чашу мультиварки налить тесто, разровнять его. Сверху аккуратно выложить начинку, разровнять.
- Закрыть крышку, установить режим «Выпечка» и готовить 60–65 минут. Выдержать чизкейк в закрытой мультиварке 30 минут, затем открыть крышку. Дать



чизкейку полностью остыть, выложить на блюдо и поместить в холодильник на 3 часа, затем подавать.



*Ванилин лучше развести
в нескольких каплях воды.*



ПИРОГ СО СЛИВАМИ И ОРЕХАМИ



Яйцо	1 шт.
Сахар	$\frac{1}{2}$ стакана
Растительное масло	4 ст. л.
Молоко	$\frac{1}{3}$ стакана
Мука	1 стакан
Разрыхлитель теста	1 ч. л.
Сливы	500 г
Ядра грецких орехов	$\frac{1}{2}$ стакана
Ванильный сахар	3 ч. л.



■ Яйцо взбить с сахаром. Частями влить 3 столовые ложки масла, перемешать. Добавить молоко, вновь перемешать. Всыпать муку, просеянную с разрыхлителем и чайной ложкой ванильного сахара, перемешать до получения однородного теста.



■ Сливы разрезать пополам, удалить косточки. Ядра орехов разделить на половинки.

■ Чашу мультиварки смазать оставшимся маслом, выложить в нее тесто. На тесто уложить половинки слив разрезом вверх и половинки орехов.



■ Закрыть крышку, установить режим «Выпечка» и выпекать пирог 1 час 20 минут. Проверить готовность, проткнув пирог деревянной шпажкой (если он готов, то шпажка останется сухой).

■ Дать пирогу немного остыть, затем аккуратно достать его с помощью корзины для варки на пару и переложить на блюдо.

Посыпать оставшимся ванильным сахаром и подавать. По желанию можно оформить пирог листиками мяты или мелиссы.



ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ



- Муку просеять с разрыхлителем. Добавить манную крупу, сахар, чайную ложку ванильного сахара, перемешать.
- Яблоки очистить, натереть на крупной терке.
- В чашу мультиварки или силиконовую форму выложить тонкими слоями, чередуя, приготовленную мучную смесь и яблоки. Сверху посыпать оставшейся мучной смесью, натертым на крупной терке маслом и оставшимся ванильным сахаром.
- Поставить чашу в мультиварку. При использовании силиконовой формы поставить ее в чашу. Установить режим «Выпечка» и готовить 1 час 40 минут.
- Дать пирогу остыть в форме, затем аккуратно достать его с помощью корзины для варки на пару и поместить в холодильник на 2–3 часа, затем подавать.

Пшеничная мука	1 стакан
Разрыхлитель теста	2 ч. л.
Манная крупа	1 стакан
Сахар	1 стакан
Яблоки	1 кг
Охлажденное сливочное масло	150 г
Ванильный сахар	3 ч. л.

Яблочный пирог — это традиционное блюдо, но предлагаемый рецепт по простоте превосходит все известные аналоги. Другая важная особенность — он всегда удастся! Выпечка не требует много усилий, зато вкус пирога гарантированно получается нежным и изысканным.

ГРЕЧЕСКИЙ ПИРОГ



Для теста:

Пшеничная мука	1 стакан
Разрыхлитель теста	1 ч. л.
Яйца	5 шт.
Сметана жирностью 20%	200 г
Сахар	1/2 стакана
Апельсин	1 шт.
Манная крупа	1/2 стакана
Сливочное масло	1 ст. л.
Соль	1 щепотка

Для сиропа:

Сахар	1 стакан
Вода	2–3 ст. л.
Ром или коньяк	1 ст. л.

■ Муку просеять с разрыхлителем и солью. С апельсина мелкой теркой стереть цедру, отжать из мякоти сок.

■ Яичные желтки отделить от белков, тщательно растереть со сметаной и половиной сахара. Добавить цедру, перемешать. При помешивании небольшими порциями всыпать манную крупу и муку, добавить апельсиновый сок. Оставить на 15–20 минут для набухания клейковины.

■ Белки взбить с оставшимся сахаром в пышную пену, аккуратно подмешать в тесто.

■ Чашу мультиварки или силиконовую форму смазать маслом, выложить в нее тесто. Поставить чашу в мультиварку. При использовании силиконовой формы поставить ее в чашу. Установить режим «Подогрев»,



выдержать тесто 15 минут, затем установить режим «Выпечка», готовить пирог 45 минут.

■ Для сиропа сахар смешать с горячей водой, добавить ром или коньяк, прогреть на слабом огне до растворения сахара.

■ Открыть крышку, дать пирогу постоять 20–30 минут, затем достать его с помощью корзины для варки на пару, полить сиропом и дать пропитаться. По желанию можно оформить дольками апельсина или цукатами.

Мультиварка. Готовим для мужчин. — М. : Эксмо, 2014. — М 90 80 с. : ил.

В современном темпе жизни в перерывах между работой и текущими делами важно рационально распределить время для себя и близких, а также не забыть про простые житейские мелочи, которые приносят удовольствие и романтические моменты с любимым человеком.

Эмоциональные моменты в суматохе дней удастся создать не так часто... Начните утро с яркого, сочного греческого пирога или чизкейка с тонким ароматом — лучшего сочетания с чашкой утреннего кофе не найти!

Изысканная лазанья с мясом и грибами станет отличным вторым блюдом на обед и составит прекрасный «вкусовой дуэт» с легким овощным салатом. Куриное филе с начинкой соединится в гармоничный ансамбль с закуской из баклажанов. Кулинарное своеобразие закусочного торта из индейки идеально подчеркнет нежнейшая пазля с дразнящим аппетит запахом, приготовленная к воскресному застолью.

Мультиварка со всеми ее функциями поможет распределить время должным образом и приготовить вкусные блюда быстро и без особых усилий.

В книге подобраны интересные рецепты для мультиварки, которые не требуют особых кулинарных навыков для приготовления.

Также в книге вы найдете полезные советы, информацию о времени приготовления и степени сложности блюд. Наиболее сложные рецепты сопровождаются пошаговой съемкой. А удобная навигация сделает книгу вашей незаменимой помощницей!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-67074-1

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Издание для досуга

МУЛЬТИВАРКА Готовим для мужчин

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Художественный редактор *Г. Федотов*
Художественное оформление *Н. Тихоплав*
Фотографии *Е. Брюхина, Р. Галеев*

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

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 28.11.2013. Формат 84x108^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.
Тираж экз. Заказ





Мультиварка – современная техника для кухни, приготовление блюд в которой под силу не только начинающим хозяйкам, но и холостякам. Блюда довольно просты в исполнении и придутся по вкусу любому мужчине. Буженина, мраморная свинина с курицей, гречневый суп с бараниной и многие другие блюда утолят голод самого ненасытного представителя сильной половины человечества.



Приготовление блюд в мультиварке несложно, к тому же результат всегда превосходен.

- **Блюда получаются гораздо вкуснее,** чем приготовленные на плите, благодаря уникальным техническим свойствам мультиварки, позволяющим готовить «как в русской печи».
- **Широкий спектр функций** дает возможность готовить большое количество блюд – от салатов и закусок до сложных пирогов.
- **С функцией отсрочки старта** есть возможность приготовить блюдо к определенному времени.
- **Функция подогрева** позволит блюду оставаться теплым в течение нескольких часов.
- **Нет нужды следить за процессом,** автоматические настройки прибора позволяют оптимизировать свободное время в суровом ритме современной жизни.

ISBN 978-5-699-67074-1



9 785699 670741 >