помощники на кухне

Мультиварка

• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ • ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ •

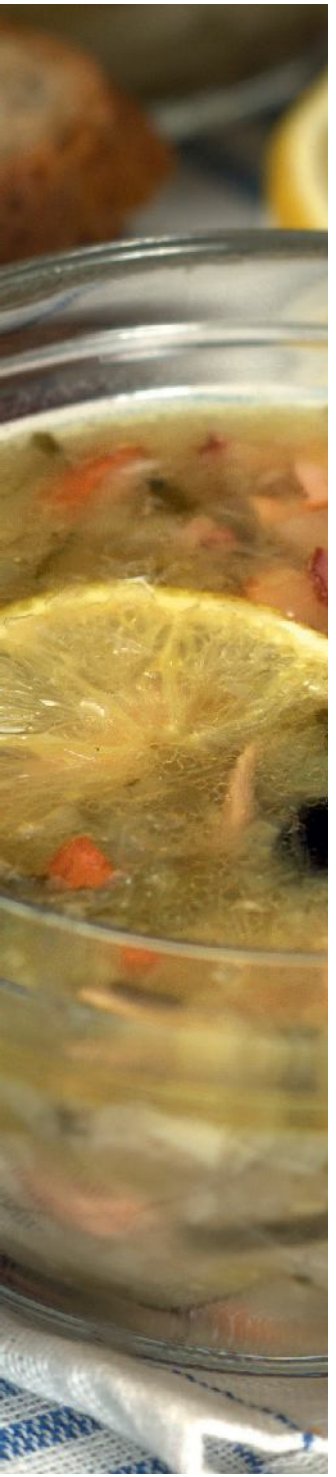
помощники на кухне

Мультиварка

помощники на кухне

Мультиварка

ЭКСМО
Москва
2012



СОДЕРЖАНИЕ

Сложность	Время приготовления		
		Вступление	7
		ЗАКУСКИ	
★★★	1 ч	Суши с креветками и угрём	8
★★★★	1 ч	Ролл с угрём и сыром «Филадельфия»	10
★★★	3 ч	Аджика	12
★★	1,5 ч	Овощное рагу	13
★★	55 мин	Салат с курицей	14
★★★	25 мин	Омлет с ветчиной и грибами	16
★★	45 мин	Кюкю (омлет с зеленью)	17
		СУПЫ	
★★★	2,5 ч	Солянка белая	18
★★★	2 ч	Рассольник	20
★★★	3 ч	Харчо	21
★★★	3 ч	Суп с фасолью и копчёностями	22
★★★★	3,5 ч	Борщ	24
★★	2 ч	Куриный суп-лапша	26
★	30 мин	Молочный суп с вермишелью	27
		ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	
★★★★	45 мин	Ньокки из тыквы и картофеля с сырным соусом	28
★	45 мин	Грибы жареные	30
★	1 ч	Картофель в сметанном соусе	31
★★	40 мин	Фасоль с луком и карри	32
★★★	1 ч	Баклажаны, фаршированные овощами	34
★★★	30 мин	Куриные рулетики в беконе	36
★★	2 ч	Куриная печень в сливочном соусе	37
★★★	40 мин	Котлеты на пару с овощами	38
★★★	4 ч	Буженина	39
★	1 ч	Корейка с прованскими травами	40
★★★	5 ч	Говядина, тушённая в вине	41
★★	6 ч	Тушёнка домашняя	42
★★	2 ч	Гуляш из свинины с овощами	44
★★★	2,5 ч	Свинина с зелёной фасолью в соусе	46
★★★★	1 ч	Голубцы с савойской капустой	47
★★★	1,5 ч	Долма	48
★★★	2 ч	Фаршированный перец	50
★★★	1 ч	Солянка по-грузински	51
★★★★	1,5 ч	Картофельная запеканка с мясом	52
★★★	1,5 ч	Запеканка из сельди с картофелем	54

Сложность	Время приготовления		
★	50 мин	Морская рыба с овощами и сметаной	56
★★	40 мин	Рыба на пару с рисом	58
★★★	30 мин	Креветки с яблочным чатни	59
★★★	1 ч	Треска по-польски	60

КРУПЫ И РИС

★★	1 ч	Гречка по-селянски	62
★	40 мин	Овсяная каша с изюмом	63
★★	50 мин	Каша с овощами «Ассорти»	64
★★	1 ч	Ризотто с грибами и ветчиной	66
★★	1 ч	Плов с фруктами	67
★★	1,5 ч	Плов с бараниной	68

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

★★★	1,5 ч	Баница из лаваша	70
★★★	1 ,5 ч	Сырный пирог с грибами	72
★★★	2,5 ч	Творожная запеканка с изюмом	74
★★★★	1,5 ч	Яблочный пирог с корицей	75
★★★★★	1,5 ч	Булочки с маком	76
★★★	1,5 ч	Шарлотка с вишней и шоколадом	78

Таблица мер и весов продуктов 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

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 ещё более удобной — ведь больше нет нужды вскакивать рано утром, чтобы успеть приготовить завтрак для домашних, — запрограммированная мультиварка прекрасно справится с задачей сама. Не случайно всё 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 «мульти**варка**» 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 зажарки для супа и варка самого супа) идёт 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.

Приведённые 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!

СУШИ С КРЕВЕТКАМИ И УГРЁМ

★★★

Рис круглозёрный	*1 стакан*
Вода	*1,5 стакана*
Уксус для суши (или рисовый уксус)	*1 ст. л.*
Тигровые креветки серые (сырые)	*8 шт.*
Васаби (паста)	*20 г*
Нори	*1/4 листа*
Копчёный угорь (ломтики)	*8 шт.*
Маринованный имбирь	*40 г*
Соевый соус	*50 мл*

Рис промывать холодной водой до тех пор, пока вода не будет оставаться чистой. Выложить рис в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня риса, готовить в режиме «Гречка» до сигнала. Готовый рис выложить в широкую посуду, быстро остудить до тёплого состояния (например, обмахивая веером), влить уксус для суши, перемешать.

Креветки очистить от панцирей и голов, оставляя хвостики. Удалить кишечную вену. Разрезать каждую креветку с внутренней стороны вдоль, не прорезая до конца. Распластать спинкой вверх, накрыть пищевой плёнкой и слегка отбить дном сотейника, чтобы креветка стала плоской. Выложить креветки во вкладку для варки на пару, налить в чашу мультиварки стакан воды и готовить в режиме «Варка на пару» 8–10 минут. Остудить креветки.

Руками, смоченными в холодной воде, сформировать из риса удлинённые колобки, прижимая пальцами по бокам. Слегка смазать верх каждой рисовой заготовки васаби. Нарезать лист нори на полоски около 1 см шириной и 6–7 см длиной.

На половину рисовых заготовок выложить по креветке, прижать рукой, чтобы она хорошо держалась на рисе. Оставшиеся рисовые заготовки покрыть ломтиками угря и обернуть каждую полоской нори поперёк.

Выложить суши на прямоугольные тарелки, дополнить васаби и имбирём, в небольших мисочках подать соевый соус. Не забудьте про палочки!

РОЛЛ С УГРЁМ И СЫРОМ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

★★★★

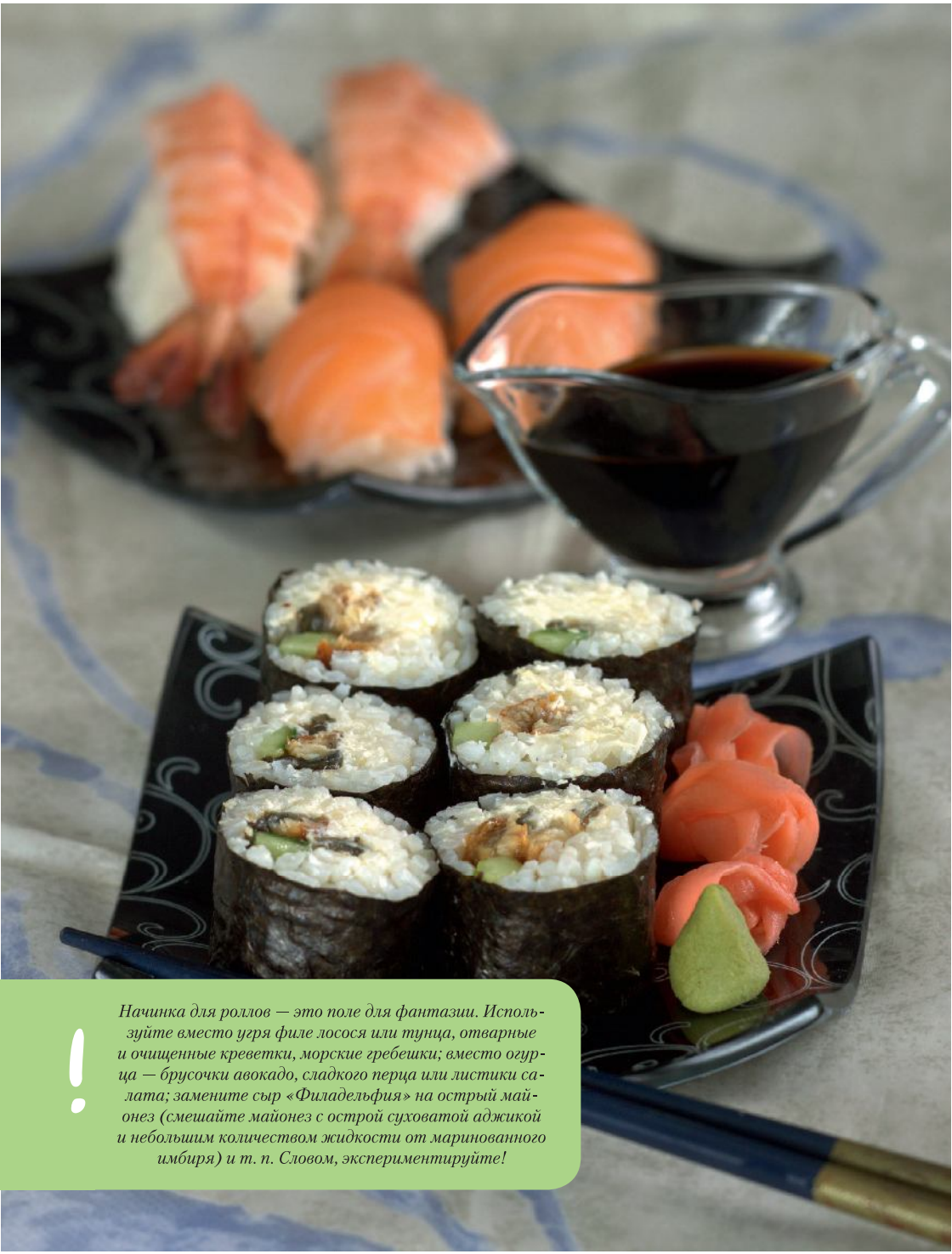
Рис круглозёрный	*1 стакан*
Вода	*1,5 стакана*
Уксус для суши (или рисовый уксус)	*1 ст. л.*
Копчёный угорь (филе)	*80 г*
Огурец	*1 шт.*
Нори	*2 листа*
Сыр «Филадельфия»	*40 г*
Васаби (паста)	*20 г*
Маринованный имбирь	*40 г*
Соевый соус	*50 мл*

- Приготовить рис по рецепту на с. 8.

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

- Выложить лист нори на циновку, на него — ещё тёплый рис. Разровнять рис смоченной в воде рукой, оставив около 2 см до дальнего края, слегка утрамбовать его. 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 вперёд, чтобы этот край пристал к роллу.

- 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 имбирём, в небольших мисочках подать соевый соус. Не забудьте про палочки!



Начинка для роллов — это поле для фантазии. Используйте вместо угря филе лосося или тунца, отварные и очищенные креветки, морские гребешки; вместо огурца — брусочки авокадо, сладкого перца или листики салата; замените сыр «Филадельфия» на острый майонез (смешайте майонез с острой суховатой аджикой и небольшим количеством жидкости от маринованного имбиря) и т. п. Словом, экспериментируйте!

АДЖИКА

★★★

Сладкий перец красный	*1 кг*
Помидоры	*700 г*
Перец чили красный	*2 шт.*
Чеснок	*6–7 зубчиков*
Соль	*1 ст. л.*
Сахар	*2 ст. л.*
Уксус 10%	*2 ст. л.*

Если вы хотите сделать аджику более жгучей на вкус, измельчите перец чили вместе с семенами.

- Овощи помыть, из сладкого перца удалить семена, помидоры разрезать и удалить жёсткую сердцевину. Сладкий перец и помидоры пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне. Выложить помидоры и перец в чашу мультиварки и готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

- Отдельно пропустить через мясорубку перец чили и очищенные зубчики чеснока.

- Добавить в чашу мультиварки перец чили и чеснок, а также соль, сахар и уксус. Перемешать и включить режим «Выпечка» на 30–40 минут (чтобы аджика немного загустела).

- Разлить аджику по простерилизованным банкам и закрутить крышками.

Если аджика получилась, на ваш взгляд, слишком жидкой, уварите её в режиме «Выпечка» с открытой крышкой, иногда помешивая, до нужной густоты.

ОВОЩНОЕ РАГУ

★★

Сладкий перец	*2 шт.*
Лук	*2 шт.*
Морковь	*2 шт.*
Помидоры	*4 шт.*
Молодые кабачки	*2 шт.*
Растительное масло	*3 ст. л.*
Лавровый лист	*3 шт.*
Томатная паста	*2 ст. л.*
Соль, перец	

■ Сладкий перец освободить от семян и перегородок, лук и морковь очистить. Нарезать все овощи примерно равными по размеру кубиками.

■ Выложить лук в чашу мультиварки с растительным маслом, готовить в режиме «Выпечка» в течение 5 минут. Затем добавить к луку морковь, перемешать и готовить в том же режиме 7–8 минут.

■ Выключить мультиварку, положить в чашу все овощи, посолить и поперчить, добавить лавровый лист. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. Из готового рагу удалить лавровый лист, добавить томатную пасту и перемешать.

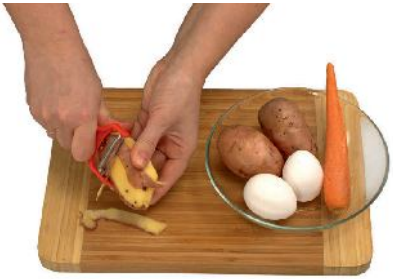
■ Подавать к столу рагу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Если рагу получилось на ваш взгляд слишком жидким (так как овощи при тушении выделяют много соков), в конце приготовления откройте крышку мультиварки и включите режим «Выпечка» на 10–15 минут. Не забудьте помешивать овощи, иначе они могут пригореть.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

★★

Картофель	*3 шт.*
Морковь	*1 шт.*
Яйца	*2 шт.*
Вода	*2 стакана*
Филе куриной грудки	*1 шт.*
Лавровый лист	*1 шт.*
Солёные или маринованные огурцы	*3 шт.*
Зелёный горошек	*2–3 ст. л.*
Майонез	*2–3 ст. л.*
Соль, перец	



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

■ 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.

■ Всё полностью остудить, яйца очистить. Нарезать куриную грудку, овощи и яйца, добавить нарезанные кубиками огурцы и зелёный горошек, заправить майонезом.

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

ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

★★★

Ветчина	*50 г*
Шампиньоны	*100 г*
Топлёное масло	*0,5 ст. л.*
Яйца	*4 шт.*
Молоко	*около 0,5 стакана*
Соль, специи	

Ветчину и шампиньоны нарезать кубиками. Смазать чашу мультиварки топлёным маслом, выложить ветчину и грибы, готовить в режиме «Выпечка» в течение 5 минут.

Тем временем приготовить смесь для омлета. Разбить в стакан яйца, замерить объём. Перелить яйца в миску, а в стакан налить ровно половину объёма, который занимали яйца (для идеального результата важно соблюсти эту пропорцию строго). Перелить молоко в миску с яйцами. Посолить и поперчить по вкусу, затем аккуратно перемешать вилкой или венчиком до однородности, не взбивая смесь.

Влить омлетную смесь в чашу мультиварки, аккуратно перемешать лопаткой и готовить в режиме «Выпечка» 15 минут. По окончании процесса проверить готовность омлета лопаткой в центре — если он не застыл до конца, готовить ещё 5 минут.

Готовый омлет аккуратно вытряхнуть на тарелку, при желании посыпать зеленью и подавать к столу.

Если вы готовите омлет без добавок, то предварительно прогрейте чашу мультиварки с маслом, а уже потом вливайте в неё смесь.

КЮКЮ (ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ)

★★

Кинза	*1 пучок*
Петрушка	*1 пучок*
Укроп	*1 пучок*
Зелёный лук	*0,5 пучка*
Мята	*1 пучок*
Яйца	*6 шт.*
Лимонная кислота	*1/4 ч. л.*
Растительное масло	*4 ст. л.*
Соль, перец	

Всю зелень промыть и обсушить. Удалить жёсткие стебли, нарубить. Смешать зелень с яйцами, посолить и поперчить, добавить лимонную кислоту. Слегка взбить вилкой.

В чашу мультиварки влить растительное масло и дать ему прогреться 3–4 минуты в режиме «Выпечка» (выбрать продолжительность режима 40 минут). Затем влить омлетную смесь в чашу и продолжать готовить в том же режиме 20 минут.

Не выключая мультиварку, с помощью тарелки вытряхнуть омлет, перевернуть его и вернуть обратно в чашу. Продолжать готовить до сигнала, после чего вытряхнуть готовый омлет на тарелку, разрезать на порции и подавать.

Кюкю можно подать к столу как горячим, так и холодным, в качестве закуски.

СОЛЯНКА БЕЛАЯ

★★★

Говядина с косточкой	*450 г*
Петрушка (корень)	*1 шт.*
Морковь	*1 шт.*
Лук	*3 шт.*
Лавровый лист	*3 шт.*
Чёрный перец горошком	*5–6 шт.*
Вода	*2 л*
Сливочное масло	*20 г*
Солёные огурцы	*200 г*
Сосиски	*70 г*
Ветчина	*70 г*
Охотничьи колбаски	*2 шт.*
Каперсы	*1 ст. л.*
Маслины без косточки	*30 г*
Лимон	*0,5 шт.*
Сметана для подачи	
Соль	

■ 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, коренья выбросить. Перелить бульон в очищенную чашу мультиварки.

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

■ На отдельной сковороде потушить нарезанные соломкой солёные огурцы, добавив немного воды, в течение 15–20 минут.

■ Положить в процеженный бульон лук и огурцы, добавить нарезанные соломкой или небольшими ломтиками сосиски, ветчину и колбаски. Варить в режиме «Тушение» 30 минут. За 5 минут до готовности положить в солянку каперсы и маслины. В конце досолить по вкусу.

Готовую солянку подать, добавив в тарелки по ломтику лимона, со сметаной, при желании посыпав зеленью.

РАССОЛЬНИК

★★★

Вода	*1,5 л*
Говядина	*400 г*
Перловая крупа	*1 стакан*
Лук	*1 шт.*
Морковь	*1 шт.*
Растительное масло	*2 ст. л.*
Картофель	*3–4 шт.*
Солёные огурцы	*3 шт.*
Сметана для подачи	
Соль, перец	

■ Влить в чашу мультиварки доведённую до кипения воду, положить мясо, посолить и поперчить по вкусу, поставить в режим «Тушение» на 1 час.

■ Перловую крупу промыть и замочить в воде.

■ Лук и морковь почистить, лук мелко нарубить, морковь натереть на тёрке. Поджарить лук с морковью на сковороде с растительным маслом.

■ Когда мясо будет готово, поместить в мультиварку перловую крупу, зажарку из лука и моркови, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой солёные огурцы. Готовить в режиме «Тушение» ещё 1 час.

■ Готовый рассольник при необходимости досолить, поперчить. Подавать со сметаной.

ХАРЧО

★★★

Говядина	*500 г*
Вода	*2 л*
Корень петрушки	*1 шт.*
Лук	*3 шт.*
Мука	*1 ст. л.*
Растительное масло	*2 ст. л.*
Рис	*0,5 стакана*
Лавровый лист	*3 шт.*
Семена кориандра	*0,5 ч. л.*
Чёрный перец горошком	*10 шт.*
Грецкие орехи молотые	*0,5 стакана*
Соус ткемали	*2 ст. л.*
Зелень петрушки рубленая	*2 ст. л.*
Хмели-сунели	*2 ч. л.*
Красный перец молотый	*0,5 ч. л.*
Корица	*1 щепотка*
Шафран имеретинский	*0,5 ч. л.*
Чеснок	*5 зубчиков*
Зелень кинзы рубленая	*1 ст. л.*
Зелень базилика рубленая	*0,5 ст. л.*
Соль	

■ Говядину нарезать на не слишком крупные куски, залить холодной водой, добавить корень петрушки и варить 2 часа в режиме «Тушение».

■ Мелко нарезанный лук обжарить с мукой на небольшом количестве растительного масла.

■ Из готового бульона достать мясо, бульон процедить, влить обратно в очищенную чашу мультиварки, засыпать хорошо промытый рис, обжаренный лук, положить обратно мясо, посолить по вкусу. Добавить лавровый лист, растёртые в ступке семена кориандра и чёрный перец. Варить в режиме «Тушение» 40 минут. За 10 минут до готовности добавить молотые грецкие орехи.

■ Через 5 минут добавить в суп соус ткемали, рубленую зелень петрушки, хмели-сунели, красный перец, корицу и шафран. Варить до сигнала, после чего оставить в режиме подогрева на 5–10 минут.

■ В готовый суп добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень кинзы и базилика.

СУП С ФАСОЛЬЮ И КОПЧЁНОСТЯМИ

★★★

Лук	*1 шт.*
Морковь	*2 шт.*
Картофель	*2 шт.*
Копчёности (колбаски, ветчина, грудинка и т. п.)	*250 г*
Фасоль красная консервированная	*1 банка*
Растительное масло	*20 мл*
Томатная паста	*1 ст. л.*
Базилик сушёный	*1 ч. л.*
Рубленая зелень для подачи	
Соль	

Для бульона

Говядина	*400 г*
Вода	*1,5 л*
Корень петрушки	*1 шт.*
Морковь	*1 шт.*
Лавровый лист	*3 шт.*
Чёрный перец горошком	*5–6 шт.*
Соль	

■ Сварить мясной бульон в режиме «Тушение» (см. рецепт солянки на с. 18). Процедить и вернуть в очищенную чашу мультиварки, посолив по вкусу.

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

■ Спассеровать лук и морковь на растительном масле до мягкости.

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

БОРЩ

★★★★

Говядина с костью	*350 г*
Вода	*1,5 л*
Морковь	*2 шт.*
Лук	*2 шт.*
Свёкла средняя	*1 шт.*
Растительное масло	*50 мл*
Томатная паста	*2 ст. л.*
Сахар	*1 ч. л.*
Уксус столовый	*1 ч. л.*
Капуста белокочанная	*80 г*
Лавровый лист	*3 шт.*
Сметана для подачи	
Укроп	*2–3 веточки*
Соль, перец	

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

■ Свёклу 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 свёклу в бульон.

■ Натёртую на тёрке или тонко нарезанную морковь и мелко нарезанную луковицу спассеровать на растительном масле, положить в бульон.

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

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

КУРИНЫЙ СУП-ЛАПША

★★

Курица	*500 г*
Вода	*1 л*
Морковь средняя	*1 шт.*
Лук	*1 шт.*
Сельдерей корневой	*100 г*
Картофель	*1 шт.*
Лавровый лист	*1 шт.*
Лапша	*50 г*
Зелень петрушки или укропа для подачи	
Соль, перец	

■ Курицу разрезать на небольшие кусочки и положить в чашу мультиварки. Влить воду и готовить в режиме «Тушение» 1 час.

■ Нарезать очищенные морковь, лук, корень сельдерея и картофель, добавить в бульон с курицей. Положить лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Продолжать готовить в режиме «Тушение» 1 час.

■ За 12–15 минут до готовности всыпать в чашу мультиварки лапшу. При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

!

Особенно хорош этот суп с домашней лапшой. Приготовить её несложно: взболтайте 1 яйцо со щепоткой соли, всыпьте 100 г муки, замесите крутое тесто, скатайте в колобок и дайте ему полежать минут 20 под влажной салфеткой. Слегка посыпьте мукой и раскатайте как можно тоньше. Немного подсушите, чтобы было проще резать. Нарежьте лапшу тонкими полосками и дайте окончательно высохнуть. Хорошо стряхните муку. Храните в стеклянной банке.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

★

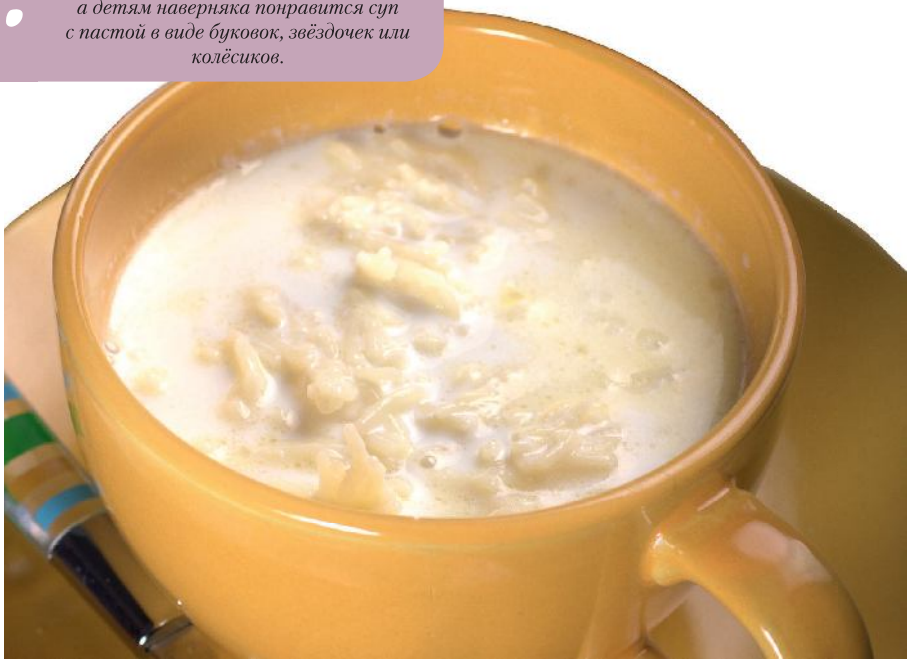
Молоко	*1,5 л*
Вермишель	*2 стакана*
Сахар	*2 ст. л.*
Сливочное масло	*50 г*
Соль	

■ Влить в чашу мультиварки молоко, положить вермишель.

■ Добавить сахар и соль по вкусу, перемешать. Закрыть крышку и готовить в режиме «Молочная каша» в течение 30 минут.

■ Готовый суп заправить сливочным маслом.

! *Вместо вермишели для приготовления супа можно использовать любую лапшу (как её приготовить самостоятельно – см. на соседней странице), а детям наверняка понравится суп с пастой в виде буковок, звёздочек или колёсиков.*



НЬОККИ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ С СЫРНЫМ СОУСОМ

Картофель	*400 г*
Тыква очищенная	*250 г*
Пармезан тёртый	*3 ст. л.*
Яичные желтки	*2 шт.*
Мускатный орех тёртый	*1 щепотка*
Мука	*1 стакан*
Соль	

Для соуса

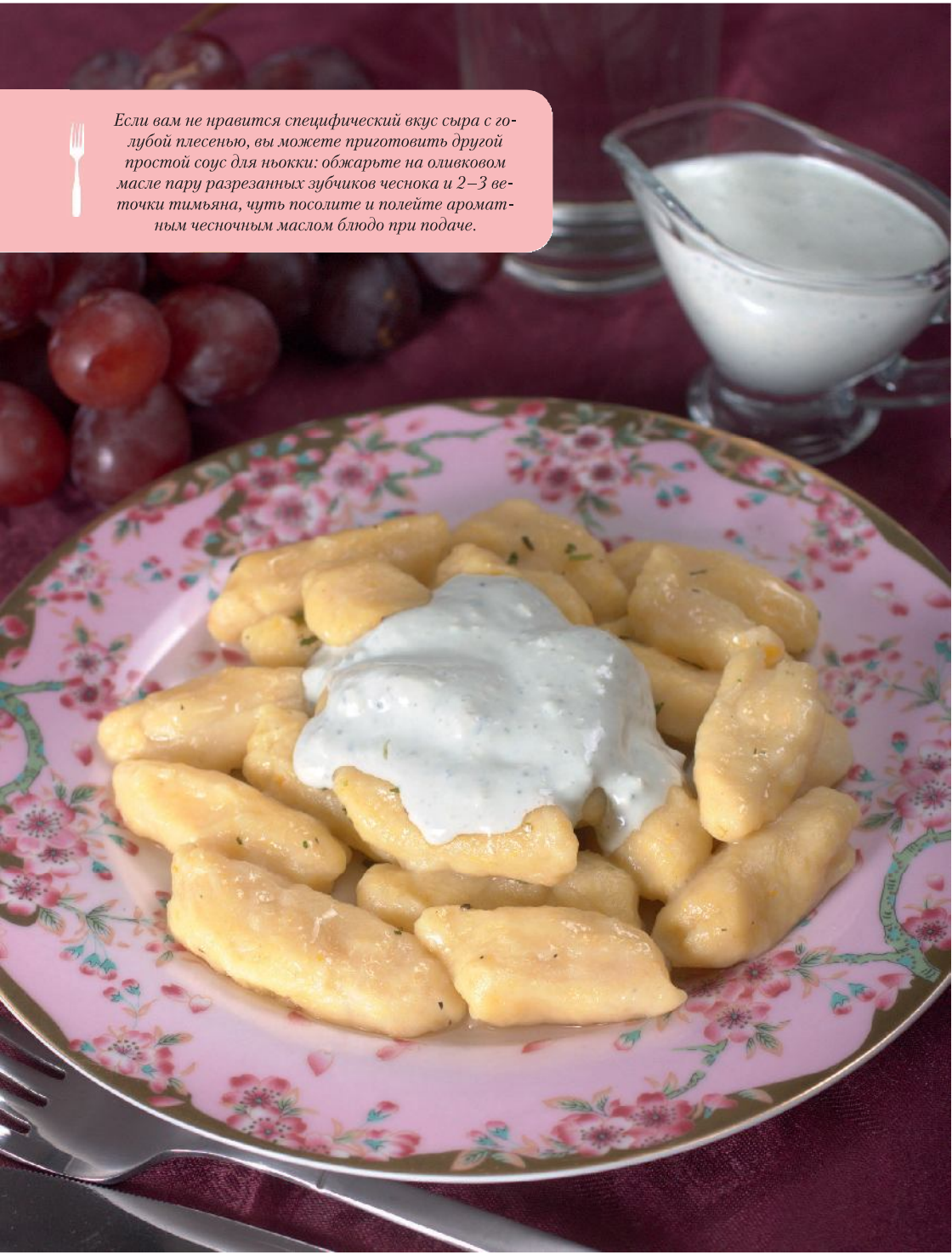
Сыр дор блю	*50 г*
Сливки 10%	*0,5 стакана*

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.

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

Тёртый пармезан смешать с желтками, солью и мускатным орехом, добавить в овощное пюре, перемешать. Положить муку и вымесить тесто (если оно получается липким, добавить ещё немного муки). Присыпав кусочек теста мукой, сформировать из него длинную колбаску толщиной с мизинец. Сделать несколько таких колбасок, нарезать их на кусочки длиной около 2 см. Слегка покатать их в руках, чтобы придать кончикам аккуратную форму.

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.



Если вам не нравится специфический вкус сыра с голубой плесенью, вы можете приготовить другой простой соус для ньокки: обжарьте на оливковом масле пару разрезанных зубчиков чеснока и 2–3 веточки тимьяна, чуть посолите и полейте ароматным чесночным маслом блюдо при подаче.

ГРИБЫ ЖАРЕНЫЕ

Грибы (лесные, шампиньоны, вешенки)	*500 г*
Лук	*1 шт.*
Растительное масло	*2 ст. л.*
Сметана	*100 г*
Соль	

Грибы и лук очистить и нарезать. В чашу мультиварки влить немного растительного масла, положить грибы, установить режим «Выпечка» на 40 минут.

Спустя 20 минут положить к грибам лук, перемешать и продолжать готовить в том же режиме.

Ещё через 10 минут положить сметану, перемешать и готовить до сигнала, не закрывая крышку мультиварки и иногда помешивая грибы, чтобы испарилась лишняя жидкость.

Жареные грибы лучше всего подать с отварным картофелем, заправленным сливочным маслом.

КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

★

Картофель	*500 г*
Сливочное масло	*50 г*
Мускатный орех тёртый	*1 щепотка*
Вода	*100 мл*
Сметана	*250 г*
Укроп	*3–4 веточки*
Соль, перец	

■ Картофель очистить и нарезать не слишком тонкими кружочками.

■ Выложить картофель в смазанную маслом чашу мультиварки, посыпать нарезанным кубиками оставшимся сливочным маслом и натёртым мускатным орехом.

■ Смешать воду и сметану, посолить и поперчить по вкусу. Залить смесью картофель. Готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа.

■ Укроп нарубить и посыпать им картофель при подаче.

Это блюдо может служить отличным гарниром к мясу, птице и рыбе.

ФАСОЛЬ С ЛУКОМ И КАРРИ

★★

Фасоль красная или пёстрая	*350–400 г*
Вода	*1–1,5 стакана*
Лук	*4–5 шт.*
Растительное масло	*50 мл*
Порошок карри	*1 ч. л.*
Соль	

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

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.

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

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

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Баклажан	*1 шт.*
Лук	*0,5 шт.*
Морковь	*1 шт.*
Сладкий перец разных цветов	*100 г*
Растительное масло	*50 мл*
Томатная паста	*1 ст. л.*
Сыр твёрдый	*30 г*
Соль, перец	

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. Извлечённую мякоть мелко нарубить.

Мелко нарезать лук, морковь натереть на тёрке. Сладкий перец освободить от семян и перегородок, нарезать сначала соломкой, затем — мелкими кубиками.

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

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 тёртым сыром.

КУРИНЫЕ РУЛЕТИКИ В БЕКОНЕ

★★★

Филе куриной грудки	*2 шт.*
Сметана	*1 ст. л.*
Майонез	*0,5 ст. л.*
Смесь прованских трав	*1 ч. л.*
Сыр твердый	*70 г*
Бекон	*4 ломтика*
Соль, перец	

Каждое филе куриной грудки разрезать с помощью острого ножа вдоль на две части. Выложить разрезом вверх, накрыть пищевой плёнкой и отбить. Посолить и поперчить по вкусу.

Смешать сметану с майонезом и прованскими травами. Смазать приготовленной смесью филе с отбитой стороны.

Сыр разрезать на 4 удлинённых брусочка, положить на филе со смазанной стороны и свернуть рулетиком, по возможности подвернув края внутрь, чтобы сыр не вытек при приготовлении.

Обернуть каждый рулетик ломтиком бекона. Выложить в чашу мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» 10 минут. Затем перевернуть каждый рулетик и готовить ещё 10 минут.

Куриные рулетики в беконе лучше всего подать с картофельным пюре, сваренными на пару овощами или зеленым салатом.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

★★

Лук	*1 шт.*
Сливочное масло	*30 г*
Куриная печень	*600 г*
Сливки	*1 стакан*
Куркума	*0,5 ч. л.*
Тимьян	*3–4 веточки*
Соль	

Лук очистить и мелко нарубить, выложить в чашу мультиварки с растопленным сливочным маслом. Положить куриную печень и включить режим «Выпечка» на 40 минут, крышку не закрывать. Обжаривать печень с луком, изредка открывая крышку и помешивая.

После сигнала об окончании режима добавить в чашу мультиварки сливки, куркуму, соль по вкусу, листочки тимьяна. Закрыть мультиварку, готовить печень в соусе в режиме «Тушение» в течение 1 часа.

Подать печень тёплой, с соусом, в котором она готовилась.

Гарниром к печени могут служить любые отварные овощи или рис.

КОТЛЕТЫ НА ПАРУ С ОВОЩАМИ

Говядина	*250 г*
Свинина	*250 г*
Луковица небольшая	*1 шт.*
Чеснок	*2 зубчика*
Белый хлеб	*40 г*
Молоко	*0,5 стакана*
Яйцо	*1 шт.*
Морковь	*2 шт.*
Брокколи	*150 г*
Цветная капуста	*150 г*
Овощной бульон	*1 л*
Соль, перец	

Пропустить мясо через мясорубку. Мелко нарубить лук, чеснок пропустить через пресс. С белого хлеба срезать корки, размочить мякиш в молоке. В мясной фарш добавить яйцо, размоченный и отжатый хлеб, лук, чеснок, а также соль и перец по вкусу. Сформировать плоские котлеты и выложить их в корзину мультиварки для приготовления на пару.

Морковь нарезать произвольно, брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия. В чашу мультиварки налить овощной бульон, посолить его по вкусу. Установить корзину для варки на пару с котлетами, готовить в режиме «Варка на пару» в течение 25 минут.

Через 10 минут после начала варки положить в бульон морковь, а ещё через 6–7 минут — соцветия брокколи и цветной капусты.

По окончании варки извлечь корзину с котлетами, овощи достать из бульона (бульон можно использовать для приготовления других блюд, например, супа). Подать котлеты с овощами.

БУЖЕНИНА

★★★

Свиная шейка	*1 кг*
Морковь	*2 шт.*
Чеснок	*4–5 зубчиков*
Горчица	*2 ст. л.*
Растительное масло	*2 ст. л.*
Горчица и хрен для подачи	
Соль, перец	

Шейку одним куском промыть и хорошо обсушить. Одну морковь и весь чеснок очистить и нарезать: морковь — длинными тонкими брусочками, чеснок — тонкими клинышками. С помощью узкого ножа с острым кончиком или шпиговальной иглы прорезать в мясе отверстия вдоль волокон и нашпиговать морковью и чесноком.

Перевязать кулинарной нитью с шагом 3–4 см, чтобы мясо при готовке не потеряло форму и осталось плотным. Обсыпать солью (её должно быть довольно много), обмазать смесью горчицы и растительного масла, поперчить. Завернуть в фольгу или пищевую плёнку, убрать в холодильник минимум на ночь, а лучше на сутки и даже более.

Включить мультиварку в режим «Выпечка», обжарить мясо со всех сторон по 3–4 минуты. Очистить луковицу и разрезать на четыре части, очистить морковь и нарезать крупно. Положить овощи в чашу мультиварки к мясу, добавить лавровый лист.

Готовить мясо в режиме «Тушение» 3 часа, затем оставить в режиме подогрева на 20 минут. Готовую буженину завернуть в фольгу и дать полностью остыть, овощи выбросить.

Нарезать буженину поперёк волокон тонкими ломтиками. Подать к столу с горчицей и хреном

КОРЕЙКА С ПРОВАНСКИМИ ТРАВАМИ

Свиная корейка	*800 г*
Прованские травы	*1 ст. л.*
Оливковое масло	*1 ст. л.*
Сливочный хрен	*50 г*
Соль, перец	

- Свиную корейку обсушить с помощью бумажного полотенца, хорошо посолить, со всех сторон обсыпать прованскими травами.
- Влить в чашу мультиварки оливковое масло, положить корейку в травах и запекать 30 минут в режиме «Выпечка» с одной стороны.
- Перевернуть мясо и готовить ещё 30 минут в том же режиме.
- Готовую корейку остудить и нарезать тонкими ломтиками поперёк волокон. В отдельной посуде подать сливочный хрен.

Прованские травы — это смесь сушёных розмарина, базилика, тимьяна, шалфея, мяты, чабера, душицы и майорана. Сейчас прованские травы можно найти на прилавках магазинов повсеместно, но если под рукой этой приправы не оказалось, возьмите любые из перечисленных сушёных трав в равных пропорциях и используйте их в данном рецепте.

ГОВЯДИНА, ТУШЁННАЯ В ВИНЕ

★★★

Говяжья вырезка	*1 кг*
Растительное масло	*2 ст. л.*
Лук	*1 шт.*
Чеснок	*1 зубчик*
Бекон с прослойками жира	*200 г*
Мука	*2 ст. л.*
Красное сухое вино	*300 мл*
Лавровый лист	*1 шт.*
Мелкие луковки целиком	*12 шт.*
Соль, свежемолотый черный перец, специи для мяса	

Срезать лишний жир с вырезки и нарезать её кубиками размером примерно 2×2 см. Разогреть растительное масло в сковороде с толстым дном и хорошо подрумянить мясо со всех сторон. Переложить в чашу мультиварки.

Обжарить лук, чеснок и нарезанный кусочками бекон в течение 2–3 минут. Добавить муку, перемешать, постепенно влить вино и тщательно перемешать до однородности. Довести смесь до кипения, постоянно помешивая, а затем положить приправы и лавровый лист.

Переложить содержимое сковороды в кастрюлю мультиварки и тщательно перемешать. Готовить в режиме «Тушение» в течение 4–5 часов.

Это блюдо рекомендуется подавать к столу с молодым отварным картофелем.

ТУШЁНКА ДОМАШНЯЯ

Говядина (грудинка, голяшка)	*300 г*
Свинина	*300 г*
Индейка (окорочок)	*1 шт.*
Курица суповая	*0,5 шт.*
Лук крупный	*1 шт.*
Лавровый лист	*6 шт.*
Чёрный перец горошком	*10–12 шт.*
Душистый перец горошком	*4–5 шт.*
Ягоды можжевельника	*8–10 шт.*
Соль	

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

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

- Стеклянные банки простерилизовать, разложить в них готовую тушёнку и закатать стерилизованными крышками.

! *Если вы не планируете хранить тушёнку слишком долго, её можно не закатывать, а положить в пластиковые контейнеры и хранить в морозилке.*

ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ

★★

Свинина	*500 г*
Сладкий перец (красный и жёлтый)	*2 шт.*
Помидоры	*2 шт.*
Лук	*2 шт.*
Растительное масло	*1 ст. л.*
Лавровый лист	*2–3 шт.*
Вода	*70 мл*
Соль, перец	

■ Свинину нарезать небольшими кубиками размером примерно 2х2 см. Так же нарезать очищенный сладкий перец и помидоры.

■ Лук нарубить и обжарить на сковороде с растительным маслом до светло-золотистого оттенка. Выложить вместе с маслом в чашу мультиварки.

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

! *Вместо воды можно влить немного мясного или овощного бульона — гуляш будет ещё ароматнее.*

СВИНИНА С ЗЕЛЁНОЙ ФАСОЛЬЮ В СОУСЕ

Свинина	*500 г*
Оливковое масло	*2 ст. л.*
Зелёная фасоль	*300 г*
Сметана	*1 стакан*
Томатная паста	*2 ст. л.*
Соль, перец	

Кусок свинины посолить и поперчить, положить в чашу мультиварки с оливковым маслом и обжарить в режиме «Выпечка» со всех сторон по 3–4 минуты. Затем включить режим «Тушение» и готовить 1,5 часа.

Готовую свинину нарезать ломтиками и вернуть в чашу мультиварки. Положить туда же нарезанную фасоль, добавить сметану и томатную пасту, досолить по вкусу, перемешать и готовить в режиме «Тушение» ещё 30 минут.

Идеальный гарнир для свинины с фасолью, приготовленной по этому рецепту, — отварной рис, но также можно её подать с картофельным пюре.

ГОЛУБЦЫ С САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ

★★★★

Савойская капуста	*1 кочан*
Рис	*0,5 стакана*
Фарш домашний (говядина + свинина)	*400 г*
Лук	*1 шт.*
Сметана для подачи	
Соль, перец	

Для соуса

Вода или бульон	*1,5 стакана*
Морковь	*1 шт.*
Лук	*1 шт.*
Помидор	*1 шт.*
Томатная паста	*1 ст. л.*
Соль, перец, специи	

С кочана капусты аккуратно срезать несколько крупных листьев. Бланшировать их в большой кастрюле с кипящей водой в течение 3–4 минут, достать и оставить остывать.

Соединить предварительно отваренный до полуготовности рис, мясной фарш и мелко нарубленный лук. Посолить и поперчить, при желании добавить специи для мяса.

Приготовить соус. Влить в чашу мультиварки воду или бульон, добавить натёртую морковь, мелко нарезанный лук, нарезанный помидор, томатную пасту и специи. Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. По окончании перелить соус в миску.

Тем временем сделать голубцы. У остывших листьев капуты срезать или отбить толстые прожилки. Выложить на капустные листья фарш и сформировать голубцы.

Выложить голубцы в чашу мультиварки, чтобы они плотно прилегали друг к другу. Залить приготовленным соусом. Готовить в режиме «Тушение» 40 минут. При подаче полить голубцы соусом, в котором они варились, а также отдельно подать сметану.

ДОЛМА

★★★

Солёные виноградные листья	*350 г*
Рис	*0,5 стакана*
Фарш (говядина + свинина или баранина)	*500 г*
Лук	*1 шт.*
Мускатный орех	*1 щепотка*
Мята сушёная	*0,5 ч. л.*
Говяжий бульон	*1 л*
Айран или сметана	*150 г*
Соль, перец	

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

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

Смешать фарш с рисом, мелко нарезанным луком, мускатным орехом, сушёной мятой, солью и свежемолотым чёрным перцем.

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

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

Готовую долму подать горячей, с айраном или сметаной.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

★★★

Сладкий перец разных цветов	*6 шт.*
Лук	*2 шт.*
Рис	*0,5 стакана*
Фарш домашний (говядина + свинина)	*500 г*
Специи для фарша	*0,5 ч. л.*
Яйцо	*1 шт.*
Бульонный кубик (овощной или говяжий)	*1 шт.*
Вода	*1,5–2 стакана*
Укроп и петрушка	*20 г*
Сметана для подачи	
Соль, перец	

Перец помыть, срезать верхушки, удалить перегородки и семена. Мякоть срезанных крышечек мелко нарезать. Лук мелко нарубить.

Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, чтобы слить воду. Дать остыть. Фарш смешать с рисом, половиной рубленого лука, добавить специи, яйцо, посолить по вкусу. Наполнить фаршем подготовленные перцы.

Помидоры мелко нарезать, морковь натереть на крупной тёрке. Выложить на дно чаши мультиварки помидоры, морковь, нарезанный сладкий перец и оставшийся лук. Посыпать раскрошенным бульонным кубиком.

Поверх овощей выложить фаршированный перец. Влить воду, закрыть мультиварку и готовить в режиме «Тушение» 1,5 часа.

Готовый перец посыпать рубленой зеленью и подать со сметаной.

СОЛЯНКА ПО-ГРУЗИНСКИ

★★★

Говядина (мякоть)	*600 г*
Лук	*4 шт.*
Мука	*1 ст. л.*
Растительное масло	*40 мл*
Томатная паста	*4 ст. л.*
Солёные огурцы	*3–4 шт.*
Бульон мясной	*1 стакан*
Чеснок	*2 зубчика*
Винный уксус	*0,5 ст. л.*
Кинза	*1 пучок*
Петрушка	*1 пучок*
Кориандр молотый	*0,5 ч. л.*
Хмели-сунели	*0,5 ч. л.*
Маслины без косточек	*50 г*
Соль, перец	

Мясо нарезать брусочками или кубиками. Лук мелко нарубить. Муку подсушить на сковороде без масла до лёгкого изменения цвета.

Обжарить на растительном масле лук с мясом, в конце добавив пассерованную муку. Переложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту и нарезанные соломкой солёные огурцы. Влить бульон, посолить и поперчить по вкусу. Готовить в режиме «Тушение» 1 час.

За 5 минут до готовности добавить в солянку пропущенный через пресс чеснок, винный уксус, нарубленную зелень кинзы и петрушки (часть оставить для подачи), а также молотые специи и маслины.

Подать солянку горячей, посыпав оставшейся зеленью.

Лучшим гарниром для этого пикантного блюда будет отварной рассыпчатый рис.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ

Картофель	*1 кг*
Фарш из говядины и свинины	*600 г*
Лук	*1 шт.*
Мука	*2 ст. л.*
Яйца	*2 шт.*
Соль, перец	

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

Мясной фарш и мелко нарезанный лук обжарить в мультиварке в режиме «Выпечка» до готовности (около 15 минут), добавив соль и перец по вкусу. Переложить обжаренный фарш в миску, чашу мультиварки не мыть.

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

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

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ СЕЛЬДИ С КАРТОФЕЛЕМ

★★★

Сельдь солёная	*2 шт.*
Молоко	*1 стакан*
Лук	*4 шт.*
Сливочное масло	*30 г*
Картофель	*8 шт.*
Яйца	*2 шт.*
Укроп	*20 г*
Сметана	*4 ст. л.*

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

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

■ 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.

■ 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 её и выпекать ещё 10–15 минут.

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

МОРСКАЯ РЫБА С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ

Растительное масло	*3 ст. л.*
Лук	*1 шт.*
Морковь	*2 шт.*
Филе морской рыбы	*300 г*
Сладкий перец разных цветов	*150 г*
Приправа для рыбы	*0,5 ч. л.*
Сметана	*150 г*
Маслины без косточек	*30 г*
Соль	

На дно чаши мультиварки налить растительное масло, выложить нарезанный тонкими полукольцами лук и натёртую на крупной тёрке морковь.

Поверх моркови уложить разрезанное на небольшие ломтики рыбное филе, сверху посыпать оставшейся тёртой морковью и нарезанным тонкими полосками сладким перцем.

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.

Ломтики рыбного филе перед приготовлением тщательно освободите от косточек.

РЫБА НА ПАРУ С РИСОМ

★★

Филе морской рыбы	*300 г*
Помидор	*1 шт.*
Лук	*0,5 шт.*
Сыр твёрдый	*50 г*
Сметана	*50 г*
Майонез	*50 г*
Вода	*1 стакан*
Рис	*0,5 стакана*
Соль, перец	

Взять филе морской рыбы типа горбуши или трески, нарезать на порционные куски. Помидор нарезать тонкими ломтиками, лук — полукольцами. Сыр натереть.

Уложить рыбу в корзинку для варки на пару, сверху выложить по ломтику помидора и лук. Посолить и поперчить по вкусу. Смешать сметану и майонез, покрыть этим соусом каждый кусочек рыбы. Сверху посыпать натёртым сыром.

Влить в чашу мультиварки воду, подсолить, положить рис и готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут. Через 15 минут после начала варки поместить в мультиварку пластиковую корзинку с рыбой и продолжать готовить всё вместе.

Аккуратно с помощью лопатки переложить рыбу на тарелки и дополнить отварным рисом.

КРЕВЕТКИ С ЯБЛОЧНЫМ ЧАТНИ

★★★

Креветки тигровые	*300 г*
Чеснок	*2 зубчика*
Оливковое масло	*50 мл*
Перец красный молотый	*1 щепотка*
Бадьян	*5–6 звёздочек*
Лавровый лист	*2 шт.*
Соль морская	

Для чатни

Яблоко кисло-сладкое	*1 шт.*
Лимонный сок	*1 ч. л.*
Карри (порошок)	*1 ч. л.*
Лайм (сок и цедра)	*0,5 шт.*
Соль	

Креветки разморозить, очистить, надрезать по спинке, удалить кишечную вену. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Влить в чашу мультиварки оливковое масло, выложить чеснок и обжарить в режиме «Выпечка» в течение 5 минут.

Добавить в чашу креветки, посыпать красным перцем и морской солью, положить звёздочки бадьяна и лавровый лист, перемешать и готовить в том же режиме 15 минут. Готовые креветки выложить шумовкой на бумажные полотенца, чтобы избавиться от излишков масла.

Пока готовятся креветки, сделать яблочный чатни. Для этого яблоко очистить от кожуры и семян, сбрызнуть лимонным соком и измельчить с помощью блендера в пюре (или натереть на мелкой тёрке). Добавить карри, сок лайма и немного соли, перемешать.

Готовые креветки посыпать цедрой лайма и подать с яблочным чатни в отдельной посуде.

ТРЕСКА ПО-ПОЛЬСКИ

★★★

Филе трески (или судака)	*600 г*
Лук	*1 шт.*
Морковь	*1 шт.*
Яйца	*4 шт.*
Лавровый лист	*3 шт.*
Чёрный перец горошком	*5-6 шт.*
Сливочное масло	*120 г*
Петрушка	*4–5 веточек*
Лимон	*1/4 шт.*
Соль	

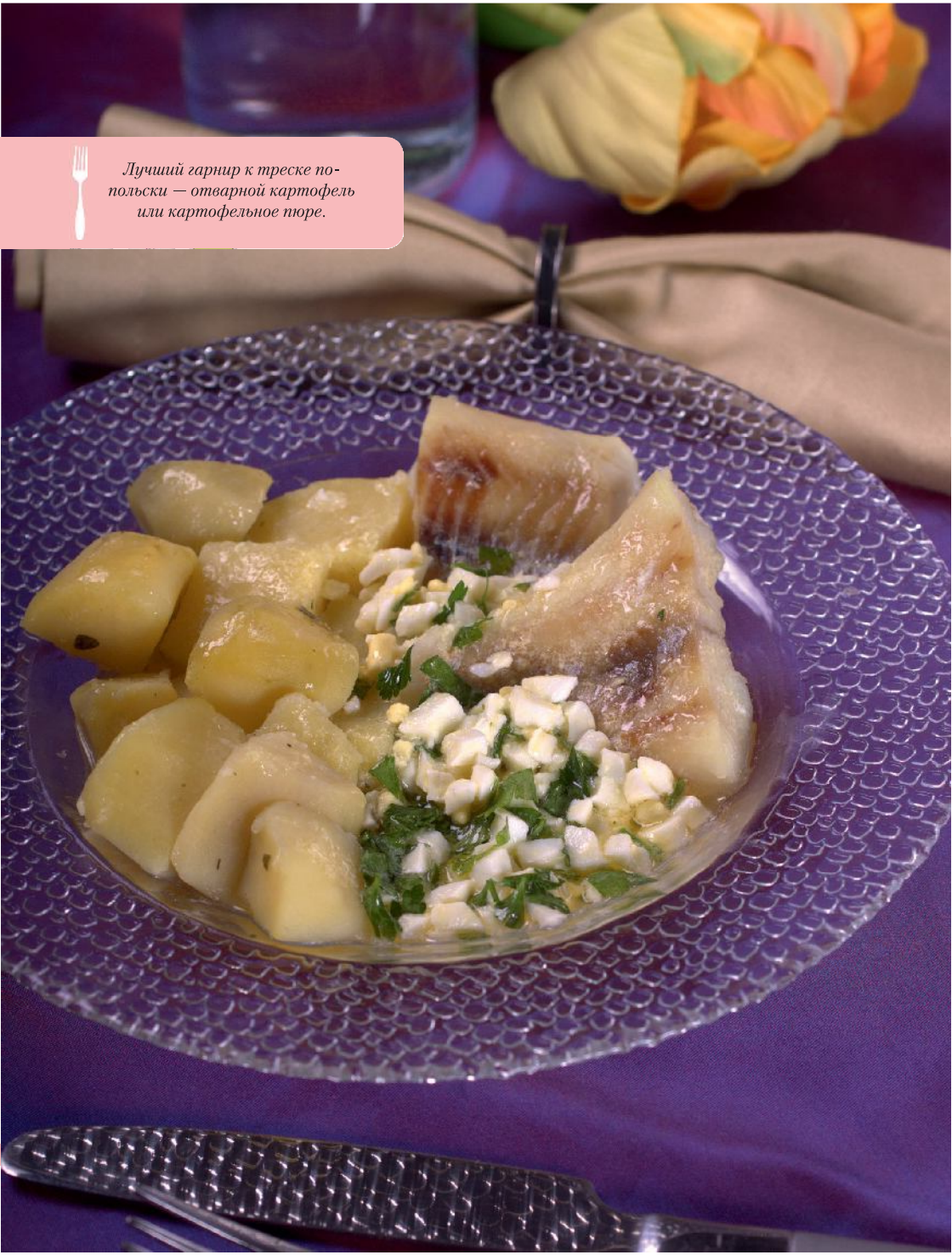
Филе трески разрезать на порционные куски. Лук и морковь очистить, крупно нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить.

Поместить в чашу мультиварки морковь, лук, лавровый лист, чёрный перец горошком, залить водой и посолить. Варить в режиме «Тушение» 15 минут.

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.

Приготовить соус. Растопить в ковшике сливочное масло, добавить мелко нарубленные яйца, мелко нарезанные листочки петрушки и соль по вкусу. Влить 3–4 ст. ложки рыбного бульона, выжать из лимона сок, перемешать.

При подаче полить рыбу горячим яичным соусом.



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

ГРЕЧКА ПО-СЕЛЯНСКИ

★★

Сливочное масло	*80 г*
Лук	*1 шт.*
Шампиньоны или лесные грибы	*200 г*
Гречневая крупа (ядрица)	*1 стакан*
Бульон куриный	*2 стакана*
Сметана	*100 г*
Соль	

- В чашу мультиварки влить растопленное сливочное масло (или растопить его в режиме «Выпечка» в течение 3 минут).
- Лук мелко нарубить, грибы нарезать не слишком крупно. Гречневую крупу промыть.
- Смешать в чаше мультиварки крупу, грибы и лук, залить бульоном и посолить по вкусу.
- Готовить в режиме «Гречка» до сигнала. Перемешать, подать блюдо горячим, со сметаной в отдельной посуде.

Чтобы приготовить блюдо было проще, вместо бульона можно использовать бульонный кубик и воду.

ОВСЯНАЯ КАША С ИЗЮМОМ

Овсяные хлопья	*1 стакан*
Изюм без косточек	*2 ст. л.*
Молоко или вода	*3 стакана*
Соль	*0,5 ч. л.*
Сахар	
Сливочное масло	*20 г*

Засыпать в чашу мультиварки непромытые овсяные хлопья и промытый изюм, добавить воду или молоко, посолить, добавить сахар по вкусу.

Готовить в режиме «Молочная каша» до сигнала. Готовую кашу перемешать, добавив сливочное масло.

В овсяную кашу можно положить любые ягоды или фрукты (в этом случае добавляется сахар), а можно приготовить по классическому рецепту — без добавок, тогда сахар класть не нужно.

КАША С ОВОЩАМИ «АССОРТИ»

★★

Свёкла	*1 шт.*
Морковь	*2 шт.*
Тыква	*200 г*
Рис	*0,5 стакана*
Гречневая крупа	*0,5 стакана*
Пшено	*0,5 стакана*
Сливочное масло	*50 г*
Соль	

Свёклу, морковь и тыкву очистить, натереть по отдельности на крупной тёрке. Гречку перебрать, пшено промыть горячей водой, рис — холодной.

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

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

Готовую кашу перемешать и заправить сливочным маслом.

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

РИЗОТТО С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

★★

Рис арборио	*2 стакана*
Ветчина	*100 г*
Лук	*1 шт.*
Шампиньоны	*100 г*
Оливковое масло	*50 мл*
Куриный бульон	*2 стакана*
Шафран	*1 щепотка*
Томатный соус для подачи	
Пармезан для подачи	
Соль, перец	

Промывать рис в проточной холодной воде до тех пор, пока она не будет оставаться чистой. Ветчину, лук и грибы мелко нарубить. Лук спассеровать на оливковом масле.

Положить в чашу мультиварки обжаренный лук с маслом из сковороды, ветчину, грибы и рис, хорошо перемешать. Влить куриный бульон, добавить шафран, посолить и поперчить по вкусу.

Готовить ризотто в режиме «Плов». Подать с томатным соусом и натёртым пармезаном.

Режим «Гречка» приспособлен для того, чтобы готовить крупы до полного выкипания жидкости, а классическое ризотто всё-таки должно быть довольно влажным. Поэтому рекомендуется присматривать за мультиваркой, когда готовится ризотто, и отключить её сразу, как только на экране появится обратный отсчёт оставшихся минут приготовления — необходимая часть жидкости сохранится. Впрочем, если отследить этот момент не получится, результат всё равно будет отличным, только ризотто приобретёт чуть большее сходство с пловом по своей консистенции.

ПЛОВ С ФРУКТАМИ

★★

Морковь	*1 шт.*
Сливочное масло	*30 г*
Растительное масло	*30 мл*
Яблоки свежие	*2 шт.*
Курага	*100 г*
Изюм	*100 г*
Рис длиннозёрный	*1,5 стакана*
Вода	
Зира	*0,5 ч. л.*
Барбарис сушёный	*2 ч. л.*
Соль	

Морковь натереть на крупной тёрке или нарезать тонкими брусочками и спассеровать на смеси сливочного и растительного масла. Выложить в чашу мультиварки, положить туда также очищенные и нарезанные яблоки и промытые сухофрукты.

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу поверх фруктов. Залить водой так, чтобы она покрывала рис слоем в 1 см, добавить специи для плова и соль по вкусу. Готовить в режиме «Плов» до сигнала.

Перед подачей выложить готовый плов на широкое блюдо нижним слоем вверх.

Вместо яблок для приготовления плова можно использовать айву — он получится особенно ароматным, а к сухофруктам добавить чернослив.

ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

★★

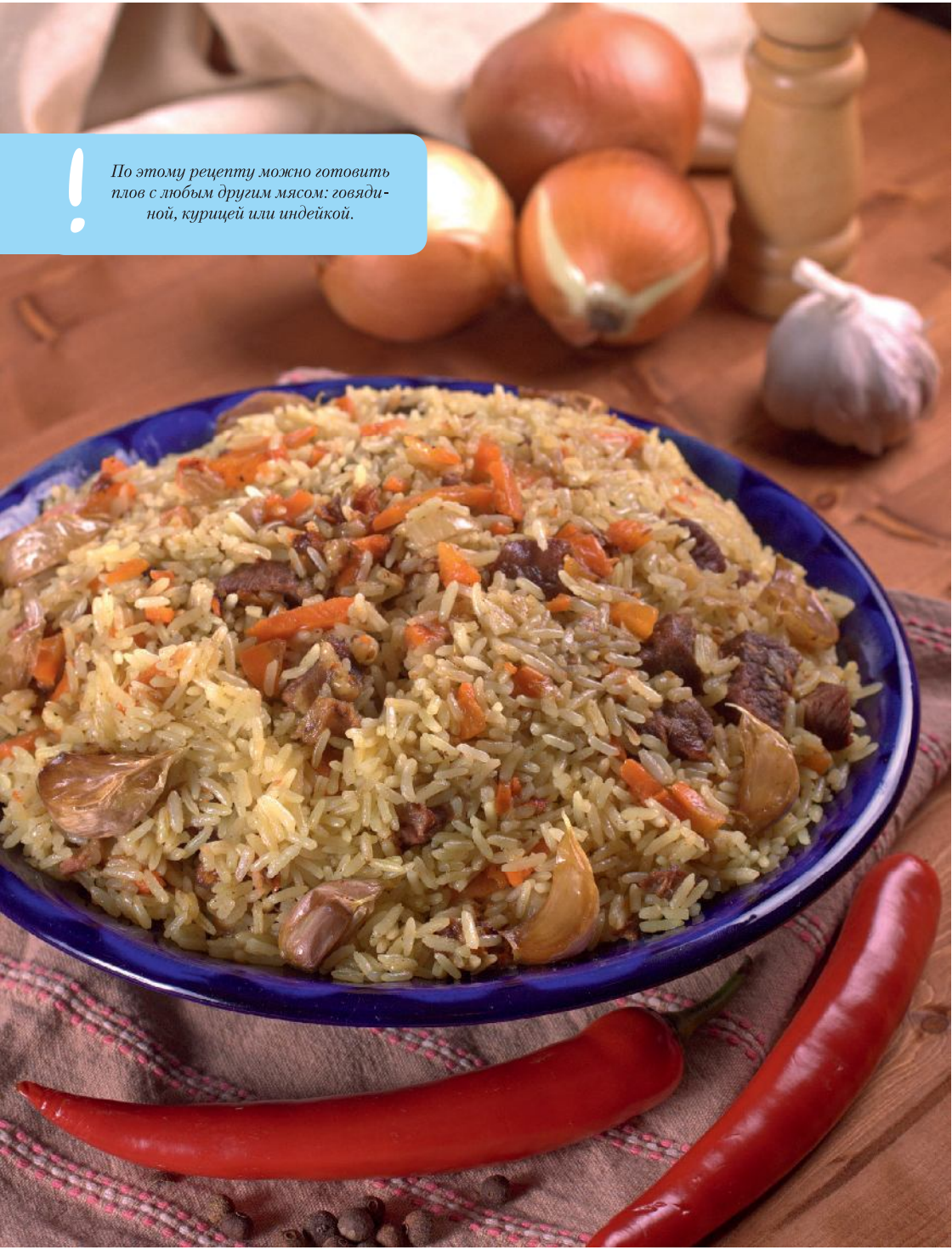
Баранина (мякоть)	*300 г*
Лук	*2 шт.*
Морковь	*2 шт.*
Масло растительное	*50 г*
Чеснок	*4–5 зубчиков*
Вода	
Перец чили красный	*1 шт.*
Рис длиннозёрный	*1,5 стакана*
Зира	*0,5 ч. л.*
Барбарис	*1 ч. л.*
Соль	

Баранину нарезать не слишком крупными кусками. Лук нарезать полукольцами, морковь — тонкой соломкой.

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

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.

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



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

БАНИЦА ИЗ ЛАВАША

★★★

Домашний сыр или творог	*500 г*
Яйца	*5 шт.*
Лаваш плоский	*1–2 листа*
Сливочное масло	*100 г*
Сметана нежирная	*1 стакан*
Соль	

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

■ Лист лаваша смазать размягчённым 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.

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

■ Готовить баницу в режиме «Выпечка» 80 минут.

! *Если у вас небольшая по объёму 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

★★★

Мука	*1,5 стакана*
Разрыхлитель	*1 пакетик*
Яйца	*3 шт.*
Растительное масло	*60 мл*
Молоко	*125 мл*
Сыр твёрдый	*100 г*
Шампиньоны	*300 г*
Чеснок	*1 зубчик*
Зелень петрушки	*10 г*
Растительное масло для жарки	
Соль, перец	

■ Муку смешать с разрыхлителем, вбить яйца, взбить венчиком. В процессе взбивания постепенно ввести в тесто масло, подогретое молоко, тёртый сыр, соль и перец.

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

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

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

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

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ

★★★

Творог	*500 г*
Сахар	*100–120 г*
Яйца	*2 шт.*
Сметана	*100 г*
Разрыхлитель	*1 пакетик*
Манная крупа	*0,5 стакана*
Ванилин	*1 щепотка*
Соль	*1 щепотка*
Изюм	*0,5 стакана*
Сливочное масло	*50 г*
Сметана	*200 г*

Растереть творог с сахаром, добавить яйца, сметану, разрыхлитель, манную крупу, ванилин и соль, тщательно размешать, чтобы не было комочков. Оставить в закрытой посуде на 1 час, чтобы разбухла манная крупа. Затем добавить в творожную массу промытый изюм.

Чашу мультиварки равномерно смазать сливочным маслом. Выложить в нее творожную массу и разровнять. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 60 минут.

По окончании режима мультиварку отключить, а запеканку оставить в чаше под закрытой крышкой минут на 10.

Готовую запеканку аккуратно перевернуть на блюдо и разрезать на порционные куски. К запеканке отдельно подать сметану.

Вместо сметаны или вместе с ней к запеканке можно подать любое варенье, джем, сироп или сгущённое молоко.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С КОРИЦЕЙ

★★★★

Сливочное масло	*120 г*
Мука	*1 стакан*
Сахар	*3 ст. л.*
Корица молотая	*1 ч. л.*
Соль	*1 щепотка*
Сливочное масло для смазывания	
Сахарная пудра для посыпки	

Для начинки

Яблоки кисло-сладкие	*500 г*
Сахар	*2–3 ст. л.*
Лимонный сок	*1 ч. л.*

■ Растереть руками до состояния крошки масло с мукой и сахаром, добавив в конце корицу и соль.

■ Приготовить начинку: яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, уложить в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки, присыпать сверху сахаром и сбрызнуть лимонным соком.

■ На начинку высыпать приготовленную крошку, слегка утрамбовать рукой. Готовить 40 минут в режиме «Выпечка».

■ Открыть крышку мультиварки и дать пирогу немного остыть. Аккуратно вытряхнуть пирог на большую тарелку и поместить обратно в чашу мультиварки тестом вниз. Выпекать ещё 40 минут.

■ Готовый пирог остудить, выложить на блюдо яблочной начинкой вверх и посыпать сахарной пудрой.

! *Для этого пирога выбирайте не слишком сочные яблоки, иначе они дадут много пара и тесто не пропечётся.*

БУЛОЧКИ С МАКОМ

★★★★★

Дрожжи сухие быстрорастворимые	*0,5 пакетика*
Молоко	*1 стакан (250 мл)*
Сахар	*150 г*
Мука	*700 г*
Сливочное масло	*150 г*
Яйца	*2 шт.*
Соль	*0,5 ч. л.*
Ванилин	*1 щепотка*

Для начинки

Мак	*150 г*
Сахар	*100 г*

Дрожжи смешать с небольшим количеством тёплого молока и сахара. Когда они запузырятся, влить смесь в муку, добавить все остальные ингредиенты и замесить тесто. Готовое тесто накрыть салфеткой, убрать в тепло для расстойки примерно на полчаса. Когда тесто поднимется и увеличится вдвое — обмять и дать снова расстояться (около 30 минут).

Приготовить начинку: мак залить кипятком, дать немного остыть, слить воду, соединить мак с сахаром и перемешать.

Готовое тесто обмять, сформировать из него шарики среднего размера. Из каждого шарика руками или с помощью скалки сформировать не слишком тонкую лепёшку, в центр положить начинку, края приподнять и собрать в виде мешочка. Верх защипнуть.

Все подготовленные таким образом булочки смазать растительным маслом, уложить швом вниз в смазанную маслом чашу мультиварки. Сверху смазать взбитым желтком. Включить подогрев и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут.

Не открывая крышку, включить режим «Выпечка» и готовить 65 минут. Открыть крышку, дать булочкам немного остыть, аккуратно вытряхнуть на плоскую тарелку и вернуть в мультиварку, перевернув вверх дном. Выпекать ещё 20 минут. Готовые булочки разделить (они легко отделяются одна от другой).

ШАРЛОТКА С ВИШНЕЙ И ШОКОЛАДОМ

★★★

Яйца	*2 шт.*
Сахар	*2/3 стакана*
Мука	*2/3 стакана*
Вишня замороженная	*2/3 стакана*
Шоколад тёмный	*25 г*
Сливочное масло	*40 г*
Для глазури	
Шоколад тёмный	*70 г*
Сливки 33%	*1 ст. л.*

- Яйца, сахар и муку смешать блендером, венчиком или миксером до однородной пышной массы. С вишни слить сок. Шоколад натереть на крупной тёрке.
- Соединить тесто с ягодами и натёртым шоколадом, осторожно перемешать.
- Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить в чашу тесто и готовить 60 минут в режиме «Выпечка».
- После сигнала выключить мультиварку, открыть крышку и оставить шарлотку на 10–15 минут остывать. Затем вынуть, перевернув чашу.
- Приготовить шоколадную глазурь, растопив на водяной бане шоколад и смешав его со сливками. Полить шарлотку глазурью и дать остыть перед подачей.

! *Вместо натёртого шоколада в тесто лучше добавить специальный шоколад для выпечки, сформованный в маленькие драже, — при выпечке он не тает, и шарлотка будет эффектнее смотреться на срезе.*

ТАБЛИЦА МЕР И ВЕСОВ ПРОДУКТОВ (в граммах)

Продукт	Стакан тонкий 250 мл	Стакан гранёный 200 мл	Столовая ложка	Чайная ложка
Вода	250	200	18	5
Варенье	330	270	50	17
Гвоздика молотая	–	–	–	3
Желатин в гранулах	-	–	15	5
Изюм	190	165	25	–
Какао-порошок	–	–	25	8
Кетчуп	–	–	25	8
Кислота лимонная	–	–	25	8
Корица молотая	–	–	20	8
Кофе молотый	–	–	25	9
Крахмал	180	150	34	12
Крупа гречневая	210	190	15	7
Крупа манная	200	190	25	8
Крупа овсяная (хлопья)	90	80	12	–
Крупа перловая	230	210	25	8
Мак	150	135	18	5
Масло растительное	220	190	20	5
Масло сливочное	240	210	40	15
Мёд	325	270	28	15
Молоко сгущённое	–	–	30	12
Молоко сухое	180	150	20	5
Молоко цельное	250	200	20	6
Мука кукурузная	160	130	30	10
Мука пшеничная	160	130	25	10
Орехи грецкие	140	120	15	–
Орешки кедровые	180	160	18	3
Перец красный молотый	–	–	–	6
Перец чёрный молотый	–	–	–	5
Пшено	–	220	25	8
Рис	240	180	25	9
Сахарный песок	230	180	25	10
Сахарная пудра	180	140	25	9
Сливки	250	200	18	5
Сметана	250	200	25	10
Сода питьевая	–	–	28	12
Соль мелкая	–	–	30	10
Сухари панировочные	125	100	15	5
Томатная паста	–	–	30	10
Уксус	250	200	18	5
Фасоль	220	190	–	–

УДК 641/642
ББК 36.997
М 90

М 90 **Мультиварка**. — М. : Эксмо, 2012. — 80 с.

ISBN 978-5-699-56000-4

Мультиварка — удивительный кухонный прибор. Ее возможности почти безграничны: в ней можно варить молочные и рассыпчатые каши, разнообразные супы, готовить здоровые блюда на пару и безупречный плов, запеканки и рагу, тушить и жарить, и даже заниматься выпечкой.

Готовые блюда после окончания основного режима до 12 часов могут подогреваться без ущерба для их отменного вкуса, а также, с помощью таймера, можно задать время, к которому будет приготовлено блюдо.Когда на вашей кухне появится эта «чудо-кастрюлька», вы больше не будете волноваться, что каша может подгореть, а овощи в супе — перевариться и стать слишком мягкими.

Мультиварка поможет без труда достичь идеального результата. А рецепты аппетитных блюд, собранные в этой книге, непременно войдут в число ваших фирменных.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-55717-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Издание для досуга

МУЛЬТИВАРКА

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Редактор *О. Ивенская*
Фотографии *П. Леляев*
Художественное оформление *Е. Родина*

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

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,
обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru**

Подписано в печать 02.03.2012. Формат 84×108 1/16.
Гарнитура Peterburg. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,40
Тираж 4000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-56000-4
9 785699 560004 >

Мультиварка — современный многофункциональный кухонный прибор. Приведенные в книге рецепты блюд для этой «чудо-кастрюльки» придутся по вкусу всем: это несложные в приготовлении, но аппетитные закуски, каши, запеканки, супы, рагу, разнообразные блюда из мяса, птицы и рыбы, отменная выпечка, а также популярные рецепты национальных кухонь: настоящее грузинское харчо и болгарская баница, японские суши и роллы, итальянские ньокки и ризотто.

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

- **Нет нужды следить за процессом,** «умный» прибор сам регулирует время приготовления (в режимах «Гречка» и «Плов»).
- **Блюдо получается гораздо вкуснее,** чем приготовленное на плите: во время тушения, например, все ароматные пары сохраняются внутри кастрюльки.
- **Функция таймера** дает возможность приготовить блюдо к заданному времени.
- **Функция подогрева** сохранит блюдо теплым в течение нескольких часов без вреда для его вкуса.
- **Широкий спектр кулинарных техник**: варка, тушение, приготовление каш и плова, а также молочных каш, запекание, жарение и даже выпечка.

ISBN 978-5-699-56000-4
9 785699 560004 >