

фото
каждого шага

готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

Мультиварка экспресс- рецепты

подробные
пошаговые
инструкции

Готовят все!

фото
каждого шага

готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

Мультиварка

экспресс-
рецепты

подробные
пошаговые
инструкции



ЭКМО
Москва

УДК 641/642
ББК 36.997
М 90

В книге использованы рецепты *Раисы Савковой*

Фото на переплете *Надежды Серебряковой*

Оригинал-макет подготовлен ООО «Айдиономикс»

Мультиварка. Экспресс-рецепты. – М. : Эксмо,
М 90 2013. – 96 с. : ил.

ISBN 978-5-699-63279-4

Если вы не хотите проводить полжизни на кухне, чтобы приготовить ужин, то мультиварка – это то, что вам нужно! Без особых хлопот вы сможете приготовить множество вкусных и полезных блюд, используя этот современный прибор. Автор книги Раиса Савкова, столичный шеф-повар, популярный блогер и преподаватель кулинарной школы, предлагает вам 50 экспресс-рецептов блюд для мультиварки. Технология приготовления подходит для любой модели, а подробные описания превратят процесс готовки в простое и приятное занятие!

УДК 641/642
ББК 36.997

SBN 978-5-699-63279-4

© ООО «Айдиономикс», 2012
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Издание для досуга

МУЛЬТИВАРКА Экспресс-рецепты

Директор редакции *Е. Капьев*
Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *П. Петров*

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

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 127299, Мәскеу, Клара Цеткин көшесі, 18/5 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru . E-mail: info@eksmo.ru.
Қазақстан Республикасындағы Өкілдігі: «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қаласы,
Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,
факс: 8 (727) 251 58 12 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Қазақстан Республикасының аумағында өнімдер бойынша шағымды Қазақстан
Республикасындағы Өкілдігі қабылдайды: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қаласы, Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе.
Өнімдердің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

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

Подписано в печать 04.03.2013. Формат 60x84¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.
Тираж экз. Заказ

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. 2115, 2117, 2118, 411-68-99, доб. 2762, 1234.
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

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых
покупателей:**

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны,
д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел.
(8312) 72-36-70.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А.
Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».
Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.
Тел./факс: (044) 495-79-80/81.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бужкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.
Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Парк культуры и чтения», Невский пр-т, д. 46.
Тел. (812) 601-0-601
www.bookvoed.ru

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.fiction.eksmo.ru

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

ISBN 978-5-699-63279-4



9 785699 632794 >



СОДЕРЖАНИЕ

От автора..... 4

СУПЫ

Щи по-уральски..... 5
Борщ с черносливом и грибами..... 6
Борщ сибирский..... 8
Суп любительский..... 10
Суп из чечевицы со свежими овощами... 12
Суп картофельный с грибами..... 14
Солянка грибная..... 16

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, ГРИБОВ, КРУП

Капуста, тушенная с грибами..... 18
Свекла, тушенная с яблоками..... 20
Морковь, тушенная с рисом
и черносливом..... 21
Картофель, тушенный с грибами,
томатами и луком..... 22
Суфле из моркови..... 24
Рагу овощное..... 26
Пудинг из тыквы и яблок..... 28
Рис с шампиньонами и луком..... 30
Каша овсяная с черносливом..... 32
Кабачки, тушенные в сметане..... 33
Пудинг манный с цукатами..... 34
Запеканка манная с морковью..... 36

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Карп в сметанном соусе..... 37
Карп фаршированный..... 38
Рыба, запеченная с грибами..... 40
Тельное из рыбы на пару..... 42
Запеканка с окунем..... 44

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Жаркое по-домашнему..... 46
Азу..... 48

Говядина, тушенная с черносливом..... 50
Мясной хлеб с яйцом..... 52
Запеканка картофельная
с мясом и грибами..... 54
Поджарка любительская..... 56
Картофельная бабка с мясом..... 58

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Рагу из птицы..... 60
Тефтели из индейки
со сладким перцем (паровые)..... 62
Суфле из птицы с рисом..... 64
Ножки куриные фаршированные..... 66
Рагу из пестрых овощей
с куриным филе..... 68
Курица с фасолью, томатами
и острым перцем..... 70
Зеленый рис по-восточному..... 72

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Лапшевник с творогом..... 74
Вареники ленивые на пару..... 76
Пудинг из творога..... 78

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

Халва из моркови с изюмом..... 80
Абрикосово-вишневый пирог..... 81
Морковная ромовая баба..... 82
Яблоки, запеченные с творогом..... 84
Трехцветный кекс..... 86
Кокосовый кекс..... 88
Пирожные с орехами кешью..... 90
Черничный пирог..... 92
Пирог с абрикосами
и горьким шоколадом..... 94
Алфавитный указатель..... 96

От автора

Первые мультиварки появились в продаже примерно в 2006 году. За небольшой промежуток времени они прошли серьезный путь эволюции и сегодня могут приготовить все что угодно: от молочной каши и кексов до сложного жаркого и даже йогурта. С появлением каждой новой модели перед покупателями встает нелегкая задача — какой же из них отдать предпочтение. В данной книге мы не будем касаться вопросов выбора мультиварки, а поговорим о ее возможностях и их максимальном использовании.

Самым главным условием при эксплуатации мультиварки является четкое соблюдение рекомендаций производителя и надлежащий уход. Важно не повредить тефлоновый слой и не залить контакты водой. Следование этим правилам гарантирует долгий срок службы вашей чудо-кастрюли.

Мультиварка — действительно незаменимая помощница современной хозяйки. Кроме того, она мало весит и удобна для переноски, поэтому ее можно смело включать в список вещей для дачи, отказавшись от приобретения газовых баллонов, портативных газовых плит или же электрических плиток. Мультиварка способна жарить, тушить, варить, печь и готовить на пару.

Критерием подбора рецептов для данной книги была легкость приготовления блюд и доступность используемых продуктов. Большинство рецептов рассчитано на 4–6 порций, это оптимальное количество для мультиварки с чашей объемом 4 л. В повседневной жизни вам

вряд ли придется готовить на большее количество человек. Число порций можно увеличивать, корректируя при этом время приготовления.

Несмотря на то что технология приготовления большинства блюд из этой книги была упрощена, один важный шаг все же остался — пассерование овощей (предварительное обжаривание). Овощи обжаривают при температуре примерно 120 °С в небольшом количестве сливочного или растительного масла, при этом они становятся мягкими, однородными по консистенции. Во время пассеровки жир приобретает красивый цвет (оранжевый от моркови и томатов), в него частично переходят эфирные масла, которые при дальнейшей варке не улетучиваются. Это улучшает цвет и вкус готового блюда. Предварительно обжаривают не только овощи, но и мясо — так сохраняется его сочность. Чтобы ускорить процесс приготовления, можно не обжаривать компоненты блюд по отдельности, а быстро очистить их, нарезать, загрузить в мультиварку, включить необходимую программу и заняться своими делами. Будьте уверены, ваша семья не останется голодной. Улучшить вкус и качество приготовленных блюд помогут нехитрые правила: заправочные супы (щи, борщ, солянку и т. д.) лучше всего готовить в режиме «Тушение» (тогда они получатся томлеными, будто их готовили в печи), картофельные супы (например, суп любительский), которые не требуют длительной варки, — в режиме «Суп».

Мы старались сделать так, чтобы рецепты в этой книге были разнообразными

и полезными, а приготовленная вами еда оставалась вкусной и удовлетворяла запросы всех членов семьи без исключения.

Хотите ароматную, вкусную и полезную кашу? Воспользуйтесь режимом «Каша», «Рис», «Гречка» (у разных производителей он может называться по-разному). Этот режим любим большинством пользователей. Попробуйте приготовить кашу овсяную с черносливом, используя функцию «Отсрочка старта». Установите вечером нужное время — и утром вас будет ждать восхитительный завтрак.

Вам нужно удивить гостей? Обратите внимание на великолепное блюдо татарской кухни — азу. Приготовьте его заранее и оставьте в режиме «Подогрев». Азу получится томленным.

Подборка рецептов выпечки не оставит равнодушным ни одного любителя сладкого. Удивите своих домашних кокосовым кексом, который, скорее, напоминает торт.

Значительная часть рецептов подходит для детского и диетического питания, например суфле из моркови или ленивые вареники.

Освободите себя от стояния у плиты. Пусть мультиварка станет вашей верной помощницей в приготовлении домашней еды.

Автор и издательство благодарят компанию Philips за предоставленное для съемок оборудование.

*Готовьте с нами!
Готовьте все!*



Раиса Савкова

Щи по-уральски

Щи — традиционный суп русской кухни. Их готовят с мясом (говядиной, свининой, ветчиной) и без него (постные щи). Из молодой, свежей и кислой (квашеной) капусты, крапивы и щавеля. С рыбой или грибами. Попробуйте еще один вариант постных щей — с овсяной крупой. Вместо крупы можно использовать овсяные хлопья (геркулес) — промойте их и добавьте за 10 мин до окончания варки.

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1/2 стакана овсяной крупы
- 300 г квашеной капусты
- 1 небольшая морковь
- 1 средняя головка репчатого лука
- 3 ст. л. томатов в собственном соку
- 2 ст. л. растительного масла
- 850 мл воды (или бульона)
- 2–3 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу



1 Промыть овсяную крупу.



2 Очистить морковь, нарезать соломкой.



3 Очистить репчатый лук, нарезать полукольцами.



4 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Налить масло, обжаривать лук и морковь в течение 5 мин.



5 Добавить к обжаренным овощам измельченные томаты в собственном соку. Дать лишней жидкости выпариться.



6 Промыть квашеную капусту. Если она нарезана достаточно крупно (капуста промышленного производства), измельчить.



7 Добавить квашеную капусту и обжаривать до окончания программы.



8 Включить программу «Тушение». Влить бульон или воду, готовить 1 ч (время по умолчанию). Добавить лавровый лист, соль, перец за 10 мин до окончания варки.

Борщ с черносливом и грибами

По составу используемых продуктов, способу приготовления, а соответственно, по вкусу и внешнему виду борщи весьма разнообразны. Обязательным компонентом любого борща являются свекла и томатное пюре. Попробуйте заменить томатное пюре на томаты, консервированные в собственном соку, — так суп станет еще вкуснее и полезнее.

Время приготовления:

1 ч 15 мин + время на замачивание грибов

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 средняя свекла
- 1/4 среднего кочана капусты
- 1/2 средней моркови
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 2–3 ст. л. томатов в собственном соку
- 40 г чернослива
- 10 г белых сушеных грибов
- 750 мл воды (или бульона)
- 2 ст. л. растительного масла
- 10 г сахара
- 1 ч. л. 9%-ного уксуса
- 1 лавровый лист
- соль, перец черный молотый — по вкусу
- сметана для подачи

Совет шеф-повара

В этом рецепте хорошо использовать копчености (например, ветчину или грудинку), их пряный вкус будет замечательно гармонировать со сладостью чернослива. Добавьте их в количестве 50 г, когда будете класть лавровый лист.



1 Замочить сушеные грибы на 15–20 мин, тщательно промыть, снова залить водой и оставить на 1 ч или на ночь. Промыть и замочить чернослив.



2 Нашинковать соломкой капусту, морковь и свеклу.



3 Нарезать репчатый лук полукольцами.



4 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Налить масло, обжаривать лук и морковь в течение 5 мин.



5 Добавить к моркови и луку свеклу и сахар, влить уксус.



6 Измельчить вилкой томаты, добавить в мультиварку и обжаривать в течение времени, оставшегося до окончания программы.



7 Нарезать соломкой грибы и чернослив, предварительно отжав лишнюю жидкость.



8 Добавить капусту, грибы, чернослив, воду (или бульон). Включить режим «Тушение», готовить 1 ч (время по умолчанию). Положить лавровый лист, соль, перец за 10 мин до окончания варки. Подавать готовый борщ со сметаной.



Борщ сибирский

Очень сытное и согревающее блюдо. Для его приготовления используется фасоль и два вида мясных продуктов — отварные фрикадельки и копченая ветчина. Фрикадельки можно отварить отдельно в течение 5 мин в кипящей подсоленной воде и добавить в тарелки при подаче.

Время приготовления:

1 ч 10 мин + время на замачивание фасоли

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 средняя свекла
- 1/4 кочана капусты
- 2 средних клубня картофеля
- 1/2 стакана фасоли
- 1/2 средней моркови
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 3 ст. л. томатов в собственном соку (или томатного пюре)
- 400 г свиного фарша
- 200 г ветчины (варено-копченой)
- 800 мл воды (или бульона)
- 2 ст. л. растительного масла
- 10 г сахара
- 1 ч. л. 9%-ного уксуса
- 1 лавровый лист
- соль, перец черный молотый — по вкусу

Для подачи:

- 1–2 зубчика чеснока
- зелень (укроп, петрушка)
- сметана



1 Предварительно замочить фасоль в холодной воде на 1 ч.



2 Нарезать капусту шашками (квдратными ломтиками), свеклу и ветчину — ломтиками.



3 Очистить картофель, морковь, репчатый лук. Нарезать ломтиками.



4 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Налить масло, обжаривать лук и морковь в течение 5 мин.



5 Добавить к моркови и луку свеклу, сахар, уксус и томаты. Обжаривать в течение времени, оставшегося до окончания программы.



6 Добавить картофель, фасоль, капусту, воду (или бульон). Включить программу «Тушение», готовить 1 ч (время по умолчанию).



7 Приготовить фрикадельки: добавить в фарш соль, черный молотый перец, хорошенько вымесить и сформировать фрикадельки размером с перепелиное яйцо.



8 Положить фрикадельки и ветчину за 10 мин до окончания программы. Добавить лавровый лист, соль, перец. Подавать готовый борщ со сметаной и зеленью, растертой с чесноком.



Суп любительский

Очень быстрый в приготовлении суп. Этот рецепт пригодится хозяйкам, которые, несмотря на свою занятость, заботятся о здоровье и полноценном питании семьи. Если исключить предварительное пассерование овощей и заложить все ингредиенты в мультиварку сразу, то процесс приготовления займет около получаса. В состав супа входит гречневая крупа, что обогащает его вкус.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 300 г куриного филе
- 3–4 средних клубня картофеля
- 100 г гречневой крупы
- 1 небольшая морковь
- 1 средняя головка репчатого лука
- 900 мл воды
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2–3 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу



3 Очистить репчатый лук, нарезать аналогичным образом.



7 Добавить морковь, обжаривать в течение 3 мин.



4 Очистить морковь, нарезать кубиками. Нарезать куриное филе крупными кубиками поперек волокон.



8 Добавить лук и обжаривать все до окончания программы.



1 Промыть гречневую крупу.



5 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Растопить сливочное масло.



9 Включить программу «Суп», установить время 30 мин. Добавить картофель.



2 Очистить картофель, нарезать кубиками.



6 Обжарить крупу до золотистого цвета (примерно 3–4 мин).



10 Выложить нарезанную кубиками курицу, влить воду. Нажать кнопку «Старт». Добавить соль, перец, лавровый лист за 10 мин до окончания варки.



Суп из чечевицы со свежими овощами

Чечевица — продукт, который не так давно появился на столах россиян. Тем не менее этот вид бобовых становится все более популярным. Предлагаемое блюдо — очень легкий вегетарианский суп с восточным оттенком. Красная чечевица придает ему консистенцию супа-пюре. Есть и менее разваривающиеся сорта чечевицы. По желанию в суп можно добавить зиру (кумин), предварительно растерев ее в руках или ступке.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 2–3 средние моркови (250 г)
- 2 небольших кабачка (400 г)
- 150 г красной чечевицы
- 2 небольшие головки репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 л овощного (или куриного) бульона
- 2 ст. л. растительного масла
- 1–2 ч. л. карри
- соль, перец черный молотый — по вкусу
- зелень (укроп, петрушка) для подачи



3 Нарезать мякоть кабачка соломкой.



7 Добавить морковь и обжарить еще 2 мин.



4 Очистить репчатый лук, нарезать мелкими кубиками.



8 Добавить кабачки, жарить 3 мин (помешивая).



1 Очистить морковь, нарезать соломкой.



5 Очистить чеснок и мелко порубить (или выдавить через пресс).



9 Всыпать промытую чечевицу, перемешать и жарить до конца программы.



2 Вымыть кабачки, срезать концы, разделить пополам и удалить семена.



6 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Налить масло, обжарить лук и чеснок в течение 3 мин до золотистого цвета.



10 Добавить приправу карри, влить бульон. Посолить и поперчить по вкусу. Включить программу «Суп», установить время 30 мин. При подаче посыпать готовый суп зеленью.



Суп картофельный с грибами

Из картофеля и овощей готовят разнообразные первые блюда. В них можно добавлять крупы, макаронные изделия, бобовые. В данном случае используются грибы. Суп получается постным, низкокалорийным и очень ароматным. Поскольку шампиньоны доступны круглый год, этот суп можно готовить не только в грибной осенний сезон.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 250 г свежих шампиньонов
- 5 средних клубней картофеля
- 1 небольшая морковь
- 1 средняя головка репчатого лука
- 2 средних помидора
- 700 мл воды (или бульона)
- 2 ст. л. растительного масла
- 2–3 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу



3 Нарезать помидоры дольками.



7 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Налить растительное масло, обжаривать лук и морковь в течение 4 мин.



4 Протереть шампиньоны влажной салфеткой, очистить, отделить шляпки от ножек.



8 Добавить нарезанные грибные ножки, обжаривать еще 3 мин.



1 Нарезать очищенные картофель и морковь кубиками.



5 Нарезать шляпки шампиньонов ломтиками.



9 Добавить нарезанные шляпки шампиньонов, обжаривать до окончания программы.



2 Нарезать аналогичным образом репчатый лук.



6 Измельчить ножки грибов.



10 Включить программу «Суп», установить время 30 мин. Добавить картофель, влить воду (или бульон). Добавить помидоры, соль, перец и лавровый лист за 10 мин до окончания программы.



Солянка грибная

Солянка — традиционное блюдо русской кухни. Входящие в ее состав соленые огурцы и грибы, квас, маслины, каперсы и лимон придают супу остроту и кислинку. Самой популярной солянкой, без сомнения, является сборная мясная. Предлагаемый нами вариант ничуть не хуже и имеет потрясающий насыщенный грибной вкус. Этот суп прекрасно подойдет для постного стола, если готовить его без сметаны и сливочного масла.

Время приготовления:

1 ч 10 мин + время на замачивание грибов

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 50 г белых сушеных грибов
- 2 средние головки репчатого лука
- 3 средних соленых огурца
- 2 ч. л. каперсов
- 50 г маринованных маслин
- 800 мл воды
- 1/2 лимона
- 50 г томатной пасты
- 2–3 ст. л. сливочного масла
- 2–3 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу
- 60 г сметаны для подачи



1 Замочить сушеные грибы в холодной воде на 1 ч.



2 Слить воду (не выливать), нарезать грибы мелкими кубиками.



3 Очистить соленые огурцы от твердой кожицы, нарезать кубиками.



4 Нарезать репчатый лук кубиками.



5 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Растопить сливочное масло, обжаривать лук с добавлением томатной пасты в течение 5 мин.



6 Добавить ломтики огурцов и обжаривать до окончания программы.



7 Всыпать каперсы.



8 Включить программу «Тушение». Влить воду, добавить грибы. Готовить 1 ч (время по умолчанию).



9 Добавить лавровый лист, соль, перец за 10 мин до окончания варки.



10 Положить в тарелку порционно маслины и ломтики лимона, подавать со сметаной.



Капуста, тушенная с грибами

Капуста с грибами, пожалуй, одно из самых простых и повседневных блюд русской кухни. Свежие шампиньоны прекрасно дополняют вкус блюда. Чтобы облегчить процесс приготовления, картофель можно предварительно не отваривать, а положить вместе с капустой сырым, нарезав дольками. Блюдо великолепно подходит для постного стола.

Время приготовления: 1 ч 15 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1/3 небольшого кочана капусты
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 2–3 небольших клубня картофеля
- 200 г свежих шампиньонов
- 3–4 ст. л. томатов в собственном соку
- 1 ч. л. белого винного уксуса
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сахара
- 2–3 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу
- зелень (укроп или петрушка) для подачи



1 Нашинковать капусту соломкой.



2 Нарезать морковь соломкой, репчатый лук — полукольцами.



3 Протереть грибы влажной салфеткой, очистить и нарезать на четвертинки (дольками).



4 Отварить картофель в мундире, остудить, очистить и нарезать дольками.



5 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 15 мин. Налить растительное масло, обжаривать лук в течение 3 мин.



6 Добавить морковь, жарить еще 3 мин.



7 Выложить томаты, влить винный уксус, перемешать. Обжаривать, помешивая, еще 4 мин.



8 Добавить грибы и жарить до окончания программы.



9 Выложить капусту, влить 1 мультистакан воды. Добавить соль, сахар, перец и лавровый лист. Включить режим «Тушение», готовить 1 ч (время по умолчанию).



10 Добавить картофель за 5 мин до окончания приготовления. При подаче посыпать рубленой зеленью.



Свекла, тушенная с яблоками

Свеклу незаслуженно считают овощем заурядным и помимо приготовления борща, винегрета и селедки под шубой нигде не используют. Тем не менее это прекрасный вариант для гарнира, салата и даже основного блюда в качестве легкого ужина. Если свеклу предварительно отварить, то время, отведенное на приготовление, сократится вдвое.

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 3 средние свеклы
- 2 больших яблока
- 100 г сметаны
- 1 лимон
- 40 г сливочного масла
- 2 ст. л. сахара



1 Тщательно вымыть свеклу, сварить в режиме «Пароварка» (40 мин).



5 Обжарить свеклу в масле, чтобы раскрылся ее сладкий вкус. Добавить сок второй половины лимона.



2 Очистить сваренную свеклу, нарезать соломкой.



6 Всыпать сахар, тушить до окончания времени программы.



3 Удалить семена из яблок, нарезать ломтиками, сбрызнуть соком половины лимона.



7 Включить режим «Тушение». Добавить к свекле сметану и готовить 1 ч (время по умолчанию).



4 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Растопить сливочное масло.



8 Добавить ломтики яблок за 10 мин до окончания программы.

Морковь, тушенная с рисом и черносливом

Очень вкусное и полезное диетическое блюдо, сладкое на вкус и нежное по консистенции. Отличная каша для детского питания. Воспользуйтесь программой «Отсрочка старта», исключив предварительное обжаривание моркови и сложив все ингредиенты сразу, — и утром вы получите великолепный завтрак.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 3–4 средние моркови
- 100 г риса
- 100 г чернослива без косточек
- 60 г сливочного масла
- 2–3 ч. л. сахара
- 2 щепотки соли
- 100 г сметаны для подачи



1 Нарезать очищенную морковь мелкими кубиками.



5 Разрезать каждую ягоду чернослива на 4 части.



2 Промыть рис.



6 Всыпать промытый рис.



3 Промыть чернослив.



7 Добавить чернослив.



4 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Растопить сливочное масло, обжаривать морковь в течение всей программы.



8 Установить программу «Рис». Добавить 1 мультистакан воды, соль, сахар. Готовить до окончания программы. Подавать со сметаной.

Картофель, тушенный с грибами, томатами и луком

Это блюдо можно приготовить в качестве гарнира (например, к птице) или подавать самостоятельно. Хорошо подходит для постного стола. Помидоры из рецепта можно исключить (чтобы сократить количество действий), хотя их вкус гармонично сочетается с остальными продуктами.

Время приготовления: 1 ч 15 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 1 кг картофеля
- 3–4 свежих помидора (желательно мясистых сортов, например «сливка»)
- 12 крупных свежих шампиньонов
- 2 крупные головки репчатого лука
- 2 ст. л. томатов в собственном соку
- 5 ст. л. растительного масла
- 2–3 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу
- зелень (укроп, петрушка) для подачи



1 Нарезать очищенный картофель дольками.



2 Протереть шампиньоны влажной салфеткой (или вымыть), очистить.



3 Нарезать грибы дольками.



4 Нарезать репчатый лук полукольцами.



5 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 15 мин. Налить 3 ст. л. масла, обжаривать лук в течение 3 мин.



6 Добавить картофель, обжаривать еще 8 мин, помешивая.



7 Добавить грибы и обжаривать все до окончания программы.



8 Добавить измельченные томаты в собственном соку. Включить режим «Тушение», установить время 1 ч (по умолчанию).



9 Добавить соль, перец и лавровый лист за 15 мин до окончания программы. Посыпать готовый картофель зеленью.



10 Нарезать помидоры дольками и слегка обжарить отдельно на сковороде в 2 ст. л. масла. Подавать к картофелю в качестве гарнира.



Суфле из моркови

Это быстрое в приготовлении диетическое блюдо хорошо подходит для детского питания. Его можно приготовить в силиконовых формочках для кексов — миниатюрные порции очень понравятся малышам. Не менее полезным оно будет и для взрослых, поскольку может стать отличным завтраком или легким ужином.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций:

2 (на 8 формочек для кексов)



Ингредиенты:

- 1 средняя морковь
- 1 яйцо
- 1 ст. л. творога
- 1/2 ч. л. сливочного масла
- 1 ч. л. сахара
- 1 щепотка ванильного сахара
- 1 ст. л. растительного масла для смазывания формочек

Для подачи:

- 2 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. ягодного сиропа

Дополнительно:

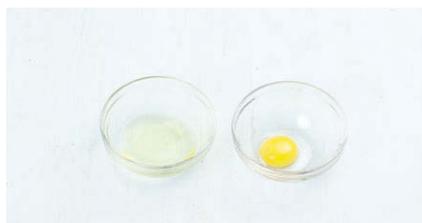
- силиконовые формочки для кексов



3 Протереть творог через сито.



7 Взбить отдельно белок с сахаром в густую пену (до жестких пиков).



4 Отделить белок от желтка.



8 Аккуратно ввести взбитый белок в морковно-творожную смесь, перемешать, совершая движения в одном направлении.



1 Натереть очищенную морковь на мелкой терке.



5 Добавить к моркови творог и ванильный сахар.



9 Выложить полученную массу в смазанные растительным маслом формочки.



2 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 7 мин. Растопить сливочное масло и слегка спассеровать морковь. Охладить.



6 Добавить желток к пассерованной моркови.



10 Налить в мультиварку 1 стакан воды. Установить формочки в емкости для приготовления на пару. Готовить 20 мин в режиме «Пароварка». Смешать сироп со сметаной и подать в соуснике отдельно.



Рагу овощное

Отличное блюдо для осенне-зимнего сезона. Все овощи, входящие в состав рагу, доступны и богаты витаминами и полезными минеральными веществами. Горох можно заменить спаржевой фасолью, а цветную капусту — брокколи. По желанию добавьте корень сельдерея, цукини или грибы.

Время приготовления: 1 ч 15 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 2–3 средних клубня картофеля
- 2 небольшие моркови
- 2 средние головки репчатого лука
- 200 г свежей (или свежемороженой) цветной капусты
- 100 г тыквы
- 150 г свежего (или свежемороженого) зеленого горошка
- 2–3 ст. л. томатов в собственном соку
- 3–4 ст. л. растительного масла
- 1/3 корня петрушки (по желанию)
- 2–3 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу
- зелень для подачи



1 Нарезать очищенный картофель дольками.



2 Нарезать репчатый лук мелкими кубиками.



3 Очистить корень петрушки и морковь, срезать кожуру у тыквы и вынуть семена. Нарезать овощи крупными кубиками.



4 Разделить цветную капусту на соцветия. Если соцветия крупные, разрезать.



5 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 15 мин. Налить масло, выложить тыкву, петрушку и морковь.



6 Добавить лук. Обжаривать овощи в течение 5 мин.



7 Добавить картофель. Обжаривать еще 5 мин.



8 Добавить цветную капусту и обжаривать в течение оставшегося времени до окончания программы.



9 Добавить томаты в собственном соку. Включить режим «Тушение», установить время 1 ч (по умолчанию).



10 Добавить горошек, соль, перец, лавровый лист за 10 мин до окончания программы. При подаче посыпать зеленью.



Пудинг из тыквы и яблок

Пудинг — это горячее блюдо, которое получают, запекая на водяной бане в духовом шкафу. От запеканки пудинг отличается тем, что в него добавляют различные пряности (молотую корицу, гвоздику, имбирь) и он имеет более нежную консистенцию за счет взбитых белков.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 небольшая тыква (около 1 кг)
- 2 ст. л. сливочного масла
- 4 небольших яблока
- 2 яйца
- 250 мл молока
- 2 ст. л. манной крупы
- 2 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. корицы
- сметана для подачи

Дополнительно:

- силиконовые формочки для кексов



3 Включить мультиварку. Выбрать режим «Тушение», установить время 1 ч (по умолчанию). Растопить сливочное масло.



7 Готовую массу охладить. Отделить белки от желтков. Добавить желтки к тыквенно-яблочному пюре.



4 Добавить тыкву, залить молоком, нажать кнопку «Старт».



8 Взбить белки в пену и аккуратно добавить в массу. Перемешать, двигая лопаткой в одном направлении.



1 Очистить тыкву от кожуры и удалить семена. Нарезать мелкими кубиками.



5 Через 40 мин добавить к тыкве яблоки.



9 Выложить тыквенную массу в силиконовые формы.



2 Удалить из яблок семена и нарезать мелкими кубиками.



6 Всыпать сахар, корицу и манную крупу за 5 мин до окончания программы.



10 Налить в мультиварку 1 стакан воды. Установить формочки в емкости для приготовления на пару. Готовить 20 мин в режиме «Пароварка». Подавать со сметаной.



Рис с шампиньонами и луком

Рис хорош как сам по себе, так и в качестве гарнира (например, к рыбе). Если заменить сливочное масло на растительное (в той же пропорции), это блюдо подойдет для постного стола. Использование риса сортов басмати или жасмин внесет в блюдо нотку восточной кухни (в этом случае в конце приготовления хорошо добавить по щепотке куркумы и карри).

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 200 г риса
- 400 г свежих шампиньонов
- 100 г зеленого лука
- 3 ст. л. кедровых орешков
- 2 ст. л. сметаны
- 2 стакана воды
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль, перец черный молотый — по вкусу
- 1 пучок укропа для подачи



3 Нарезать грибы четвертинками.



7 Добавить кедровые орешки и жарить до окончания программы.



4 Нарезать зеленый лук брусочками длиной 4–5 см.



8 Добавить сметану, перемешать.



1 Промыть рис под холодной проточной водой.



5 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Растопить сливочное масло, обжарить грибы в течение 5 мин.



9 Всыпать рис, влить воду, посолить. Включить программу «Рис».



2 Протереть шампиньоны влажной салфеткой, очистить.



6 Добавить лук и жарить, помешивая, еще 3 мин. Посолить и поперчить.



10 При подаче посыпать готовое блюдо рубленым укропом.



Каша овсяная с черносливом

Цельные овсяные зерна, яблоко, сухофрукты — подходящая комбинация для сытного, согревающего и бодрящего завтрака. Овсяная крупа — один из самых полезных и целебных злаков. Из нее готовят каши, пудинги, а в Ирландии даже сосиски. Если использовать вместо крупы хлопья, время приготовления сократится вдвое. Очень вкусная, сладкая, с ароматом дымка, который придает чернослив, каша понравится всем членам семьи.

Время приготовления:

1 ч + время для замачивания крупы

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 200 г овсяной крупы
- 150 г чернослива без косточек
- 1 большое яблоко
- 250 мл молока
- 1/2 лимона
- 2 ст. л. сахара
- щепотка соли
- 2 ст. л. сливочного масла для подачи



1 Промыть овсяную крупу и замочить на 1 час.



2 Удалить из яблок сердцевину.



3 Нарезать яблоки ломтиками.



4 Сбрызнуть ломтики яблок соком лимона, чтобы они не потемнели.



5 Нарезать чернослив соломкой.



6 Включить программу «Рис». Заложить крупу, залить молоком.



7 Добавить чернослив, соль, сахар. Включить мультиварку и готовить до окончания программы.



8 По окончании программы добавить яблоки. Подавать с маслом.

Кабачки, тушенные в сметане

Кабачок — один из самых любимых овощей на нашем столе. Он вкусен и не требует длительного приготовления. Из него пекут оладьи, делают закуски, варят компоты и варенья. Кабачок может стать не только гарниром, но и основным блюдом. Надеемся, что предложенный рецепт пополнит вашу коллекцию. Если вы используете кабачки молочной спелости или цукини, то после обжарки их достаточно оставить в режиме подогрева на 10–15 мин.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 кг кабачков молочной спелости
- 100 г сметаны
- 1 ст. л. муки
- 3 ст. л. растительного масла
- щепотка сахара
- соль — по вкусу
- зелень (укроп или петрушка) для подачи



1 Очистить кабачки от кожицы.



2 Удалить острой ложкой семена.



3 Нарезать кабачки поперек толстыми брусочками.



4 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Налить растительное масло и подождать 1 мин, пока оно разогреется. Добавить кабачки.



5 Добавить сахар. Обжаривать, перемешивая, в течение 9 мин.



6 Всыпать муку, перемешать и готовить до окончания программы.



7 Включить режим «Тушение», установить время 1 ч (по умолчанию). Добавить сметану, соль.



8 Тушить кабачки 20 мин, затем полностью отключить мультиварку. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Пудинг манный с цукатами

Этот пудинг подают со сметаной, вареньем, сиропом или топингом (сладким фруктово-ягодным соусом). Цукаты можно заменить на сухофрукты (например, курагу и сушеную вишню), а также добавить очищенный и обжаренный фундук.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 1 стакан (160 г) манной крупы
- 400 мл молока
- 100 мл воды
- 2 яйца
- 40 г изюма
- 40 г цукатов
- 2 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. сахара
- 1 пакетик (18 г) ванильного сахара



3 Отделить белки от желтков.



7 Ввести в кашу желтки. Перемешать.



4 Растереть желтки с сахаром.



8 Добавить цукаты, изюм, ванильный сахар, мягкое сливочное масло.



1 Включить мультиварку. Выбрать режим «Каша» или «Рис». Влить молоко и воду.



5 Измельчить цукаты. Промыть изюм.



9 Аккуратно ввести белки, совершая круговые движения в одном направлении.



2 Всыпать манную крупу, размешать. Нажать кнопку «Старт», варить кашу до окончания программы. Охладить.



6 Взбить белки в стойкую пену.



10 Выложить массу в мультиварку, включить режим «Выпечка». По окончании программы поддержать пудинг в режиме «Подогрев» (10 мин), извлечь.



Запеканка манная с морковью

За счет предварительного заваривания крупы запеканка получается нежной, а за счет пассеровки моркови — сочной. Способ приготовления можно упростить: смазать емкость мультиварки небольшим количеством сливочного масла, посыпать панировочными сухарями, смешать все ингредиенты (без заваривания крупы и пассеровки моркови), выложить в форму и готовить в режиме «Выпечка».

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 стакан (160 г) манной крупы
- 2 средние моркови
- 150 мл молока
- 300 мл воды
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. сахара
- 1 пакетик (18 г) ванильного сахара



1 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Положить сливочное масло. Нажать кнопку «Старт» и растопить масло (примерно 1 мин).



2 Очистить морковь и натереть на мелкой терке. Выложить в мультиварку, добавить 1 ст. л. воды и пассеровать до окончания программы.



3 Влить молоко и оставшуюся воду.



4 Добавить сахарный песок и ванильный сахар.



5 Всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно при этом помешивая. Включить режим «Каша» (или «Рис», «Гречка») и готовить до окончания программы.



6 Разровнять готовую кашу с морковью в мультиварке.



7 Смешать сметану и яйцо.



8 Смазать кашу полученной смесью. Включить режим «Выпечка» и готовить до окончания программы.

Карп в сметанном соусе

Это простое и очень вкусное блюдо подходит как для ежедневного меню, так и для праздничного стола. Лучше выбрать карпа небольшого размера и приготовить его целиком.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

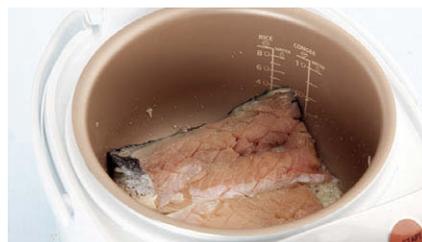
- 2 филе карпа на коже (весом 200 г каждое)
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- 2–3 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- зелень (укроп, петрушка) — по вкусу
- соль, перец черный молотый — по вкусу

Соус:

- 300 мл бульона
- 250 г сметаны



1 Надрезать филе карпа крест-накрест по диагонали, стараясь не повредить кожу.



5 Положить филе в чашу, предварительно посолив и поперчив. Обжаривать с двух сторон до истечения установленного времени.



2 Нарезать лук мелкими кубиками.



6 Приготовить соус: смешать бульон со сметаной.



3 Мелко порубить чеснок.



7 Залить карпа соусом. Добавить лавровый лист.



4 Выбрать режим «Жарка», продукт «Рыба», установить время 15 мин. Налить в емкость мультиварки растительное масло. Обжаривать лук и чеснок в течение 5 мин до золотистого цвета.



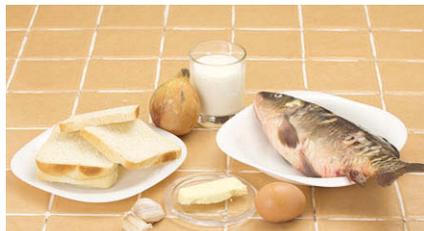
8 Всыпать мелко рубленную зелень. Выбрать режим «Тушение», готовить 20 мин.

Карп фаршированный

Фаршированный карп — блюдо хлопотное в приготовлении, но любимое многими, в том числе и за очень нежный и сладкий вкус этого вида рыбы. Карпа недолюбливают из-за обилия в нем мелких костей. К тому же мелкую рыбу весом около 1 кг (как используется в рецепте) тяжело разделять. Карпа можно заменить на другую рыбу, например щуку или судака.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 карп (весом примерно 1 кг)
- 5 ломтиков белого хлеба
- 100 мл молока
- 1 небольшое яйцо
- 1 средняя головка репчатого лука
- 1 ч. л. сливочного масла
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец черный молотый — по вкусу



3 Вырезать из каждого куска мякоть, не повреждая кожу.



7 Добавить лук и снова пропустить смесь через мясорубку.



4 Замочить белый хлеб в молоке.



8 Посолить, поперчить.



1 Очистить рыбу: удалить голову, плавники, чешую.



5 Пропустить мякоть карпа через мясорубку.



9 Добавить рубленый чеснок, сливочное масло и яйцо.



2 Разрезать очищенную рыбу на 4 порционных куска.



6 Добавить отжатый хлеб.



10 Выбить фарш и наполнить им снятую кожу. Уложить рыбу в емкость для приготовления на пару. Включить мультиварку, налить в нее 1 стакан воды. Готовить блюдо 20 мин.



Рыба, запеченная с грибами

Чтобы придать рыбе больше сочности, смешайте сметану с овощным бульоном в соотношении 1:1. Для рыбной запеканки можно использовать филе практически любой морской рыбы (в речной довольно много костей). В этом случае бульон не добавляют. При подаче посыпьте рыбу зеленью и положите дольку лимона.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 600 г филе судака или трески на коже
- 6 свежих крупных шампиньонов
- 50 г твердого сливочного сыра (типа российского)
- 2–3 ст. л. сметаны
- 1 лимон
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец черный молотый — по вкусу
- зелень (укроп или петрушка) для подачи



3 Сбрызнуть рыбу соком половины лимона.



7 Натереть сыр на крупной терке.



4 Обвалять кусочки рыбы в муке.



8 Выложить грибы поверх рыбы.



1 Нарезать рыбу поперек волокон небольшими кусками шириной 3–4 см.



5 Налить растительное масло в емкость мультиварки, уложить на дно ломтики рыбы.



9 Полить сметаной.



2 Посолить и поперчить филе.



6 Вымыть шампиньоны. Нарезать очищенные грибы ломтиками.



10 Посыпать сыром. Включить режим «Выпечка» и готовить до окончания программы.



Тельное из рыбы на пару

Тельное — блюдо русской кухни (готовится из тела рыбы — отсюда и название). Традиционно в ресторанах его обжаривали во фритюре, предварительно запанировав и придав форму полумесяца. Тельное, приготовленное на пару, сохраняет правильный внешний вид и может быть включено в детское меню. В качестве гарнира к нему идеально подойдет картофельное пюре.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 500 г филе судака или трески
- 4 ломтика белого хлеба
- 100 мл молока
- соль, перец черный молотый — по вкусу

Начинка:

- 4 свежих шампиньона
- 1 яйцо, сваренное вкрутую
- 1 пучок зеленого лука
- 2 ч. л. панировочных сухарей
- мука для панировки



3 Вытереть шампиньоны влажной салфеткой, очистить, нарезать очень мелкими кубиками.



7 Разделить рыбный фарш на 4 части, разделить на плоские лепешки.



4 Мелко порубить зеленый лук.



8 Выложить в центр каждой лепешки начинку.



1 Замочить хлеб в молоке, предварительно срезав с него корку.



5 Натереть на терке сваренное вкрутую яйцо.



9 Сформовать из лепешек рожки. Обвалять в муке.



2 Дважды пропустить через мясорубку рыбу и отжатый хлеб. Посолить, поперчить. Тщательно выбить полученный фарш.



6 Смешать все ингредиенты для начинки.



10 Уложить тельное в емкость для приготовления на пару. Включить режим «Пароварка», готовить 20 мин.



Запеканка с окунем

Речной окунь содержит большое количество мелких костей, и фарш из него получается довольно сухим. Его морской «родственник» — жирный и сочный, благодаря чему блюдо не высыхает при запекании. В данном рецепте используется филе морского окуня.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 5–6 средних клубней картофеля
- 600 г филе окуня
- 3 помидора
- 200 г сметаны
- 1 стебель лука-порей
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сливочного масла
- щепотка молотого кайенского перца
- соль, перец черный молотый — по вкусу

Для подачи:

- 1 пучок петрушки для подачи
- 8 томатов черри



3 Выложить картофель слоями.



7 Выложить помидоры и лук-порей поверх картофеля, посолить и поперчить.



4 Нарезать лук-порей кольцами (без белой часть).



8 Положить сверху ломтики филе. Посыпать кайенским перцем.



1 Нарезать очищенный картофель круглыми ломтиками толщиной 2–3 мм.



5 Обдать помидоры кипятком, затем охладить и снять кожу.



9 Приправить сметану солью и перцем, перемешать. Полить рыбу.



2 Натереть емкость мультиварки чесноком и смазать маслом.



6 Нарезать помидоры кубиками, сбрызнуть лимонным соком.



10 Включить режим «Выпечка». Подавать готовую запеканку с томатами черри, посыпав зеленью петрушки.



Жаркое по-домашнему

Жаркое — блюдо русской кухни. Его название происходит от слова «жар». Традиционно любой вид жаркого готовят в духовке (раньше для этого использовали печь) в керамических или чугунных горшочках, чаще всего порционных, при высокой температуре. Вкус блюда, приготовленного в мультиварке, получается довольно близким к оригиналу, при этом вы затратите гораздо меньше усилий.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 4–6



Ингредиенты:

- 800 г говядины (тазобедренная часть)
- 7–8 крупных клубней картофеля
- 2 средние головки репчатого лука
- 100 г томатов в собственном соку
- 250 мл куриного (или овощного) бульона
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 2–3 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу

Совет шеф-повара

Блюдо будет значительно ароматнее, если предварительно обжарить все овощи и мясо по отдельности в режиме «Жарка».



1 Вымыть мясо, обсушить, зачистить от пленок и жил, нарезать крупными кубиками поперек волокон.



5 Выложить слой картофеля.



2 Нарезать очищенный картофель дольками.



6 Положить сверху слой лука.



3 Очистить репчатый лук, нарезать дольками.



7 Смешать томаты в собственном соку и бульон.



4 Включить мультиварку. Установить режим «Тушение». Налить растительное масло, положить слой мяса.



8 Залить овощи и мясо полученной смесью. Добавить соль, перец и лавровый лист за 10 мин до окончания программы.



Азу

Азу — традиционное блюдо татарской кухни, которое готовится из баранины, молодой конины или говядины с картофелем, томатами и солеными огурцами. Идеально подходит для приготовления в мультиварке. При желании можно добавить тонкие ломтики моркови.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 800 г говядины (тазобедренная часть)
- 6–7 средних клубней картофеля
- 3 средние головки репчатого лука
- 5–6 средних соленых огурцов
- 4 помидора
- 6–7 ст. л. томатов в собственном соку
- 250 мл бульона
- 4 зубчика чеснока
- 2 ст. л. муки
- 3 ст. л. растительного масла
- 1–2 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу



3 Нашинковать соленые огурцы соломкой. Очистить репчатый лук, нарезать полукольцами.



7 Добавить к овощам мясо, влить бульон.



4 Нарезать картофель брусочками такого же размера, как кусочки мяса. Обжаривать в течение 10 мин.



8 Выложить соленые огурцы.



1 Вымыть мясо, обсушить бумажными полотенцами, зачистить от жил и пленок. Нарезать брусочками поперек волокон.



5 Добавить репчатый лук и жарить до окончания программы.



9 Нарезать помидоры дольками.



2 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 30 мин. Налить растительное масло. Обжаривать мясо в течение 10 мин. Извлечь его.



6 Развести муку бульоном. Добавить томаты в собственном соку.



10 Включить режим «Тушение», установить время 1 ч (по умолчанию). Добавить помидоры, соль, перец и лавровый лист за 10 мин до окончания программы. Заправить готовое блюдо растертым чесноком.



Говядина, тушенная с черносливом

Чернослив великолепно сочетается с говядиной, а большое количество лука придает мясу сочность и делает его мягким. По желанию можно добавить немного коньяка или красного сухого вина. Попробуйте приготовить это же блюдо, заменив говядину молодой бараниной.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 800 г говядины (тазобедренная часть)
- 5 средних головок репчатого лука
- 6–7 ст. л. томатов в собственном соку
- 200 г чернослива без косточек
- 250 мл бульона (куриного или овощного)
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 2 лавровых листа
- соль, перец черный молотый — по вкусу

Совет шеф-повара

В качестве гарнира к говядине, тушенной с черносливом, можно подавать отварной картофель или кабачки, тушенные со сметаной.



1 Вымыть мясо, обсушить на бумажном полотенце, зачистить от пленок. Нарезать крупными ломтиками поперек волокон (по 2 ломтика на порцию).



2 Нарезать репчатый лук соломкой.



3 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 15 мин. Налить растительное масло. Обжаривать мясо в течение 7 мин.



4 Добавить к мясу лук, жарить еще 5 мин.



5 Выложить томаты в собственном соку, предварительно размятые вилкой на крупные кусочки. Обжаривать до конца программы.



6 Включить режим «Тушение», установить время 1 ч (по умолчанию). Влить бульон.



7 Добавить промытый чернослив за 20 мин до окончания программы.



8 Добавить соль, перец и лавровый лист за 10 мин до окончания программы.



Мясной хлеб с яйцом

Традиционно мясной хлеб запекается в специальной продолговатой форме (отсюда и его название). В данном рецепте он готовится на пару. В результате мясо получается нежным и сочным и сохраняет свои полезные качества. Хорошим гарниром для этого блюда станет картофельное пюре или рассыпчатая каша (например, гречневая).

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 600 г смешанного фарша (свинина + говядина)
 - 3 ломтика белого хлеба
 - 150 мл молока
 - 10 перепелиных яиц
 - 2 небольшие головки репчатого лука
 - 150 г шпината
 - 2–3 ст. л. растительного масла
 - соль, перец черный молотый — по вкусу
- Дополнительно:
- марля



1 Сварить перепелиные яйца вкрутую (в течение 4 мин после закипания).



2 Срезать с белого хлеба корку, замочить мякиш в молоке.



3 Нарезать репчатый лук мелкими кубиками и обжарить до золотистого цвета на растительном масле на сковороде или в мультиварке в режиме «Жарка».



4 Добавить к луку шпинат, прогреть 1 мин.



5 Добавить в фарш отжатый хлеб, перемешать. Добавить половину молока, в котором замачивался хлеб, посолить, поперчить и снова тщательно перемешать.



6 Сложить марлю в несколько слоев. Выложить на нее половину фарша, сформовать прямоугольник.



7 Выложить на фарш половину жареного лука и шпината в центр прямоугольника по всей длине, не доходя 1,5 см до края. Выложить вдоль очищенные перепелиные яйца, впритык друг к другу.



8 Закрывать яйца вторым слоем шпинатно-луковой начинки.



9 Выложить поверх вторую половину фарша. Завернуть мясной хлеб в марлю, плотно ее натягивая. Связать концы марли нитью.



10 Налить 2 мультистакана воды на дно формы мультиварки. Включить режим «Пароварка», готовить 30 мин. Извлечь через 10 мин после приготовления.



Запеканка картофельная с мясом и грибами

Для приготовления этого блюда выбирайте разваристый картофель (обычно это клубни желтого цвета). С ним слой рубленого мяса будет сочным и нежестким.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4–5



Ингредиенты:

- 400–450 г говядины (толстый или тонкий край, окорок)
- 10 средних клубней картофеля, сваренных в мундире
- 8 средних свежих шампиньонов
- 1 ч. л. сливочного масла
- 1 ч. л. панировочных сухарей
- соль, перец черный молотый — по вкусу
- 1 пучок укропа



3 Мелко порубить укроп.



7 Выложить на дно формы половину картофеля, разровнять.



4 Добавить укроп к картофелю, перемешать.



8 Выложить сверху фарш, разровнять.



1 Приготовить фарш из говядины. Посолить, поперчить



5 Протереть шампиньоны влажной салфеткой, очистить, нарезать ломтиками.



9 Уложить ровным слоем грибы.



2 Протереть очищенный картофель, посолить.



6 Хорошо смазать емкость мультиварки сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями.



10 Закрывать грибы второй половиной картофельной массы, разровнять. Включить режим «Выпечка», готовить до окончания программы.



Поджарка любительская

Легкое и быстрое в приготовлении блюдо, для которого вполне подойдет функция «Отсрочка старта». Все продукты можно положить в мультиварку утром и включить программу таким образом, чтобы поджарка была готова к обеду или к вашему возвращению с работы.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4–5



Ингредиенты:

- 550 г свинины (окорок, корейка)
 - 8 свежих шампиньонов
 - 2 средние головки репчатого лука
 - 1 ст. л. муки
 - 200 г сметаны
 - 2–3 ст. л. растительного масла
 - соль, перец черный молотый — по вкусу
 - зелень (укроп или петрушка)
- для подачи



3 Посолить и поперчить отбитые ломтики.



7 Налить в мультиварку растительное масло. Включить режим «Тушение». Разогреть масло (примерно 1 мин), положить мясо.



4 Обваливать свинину в муке.



8 Добавить к мясу нарезанные грибы.



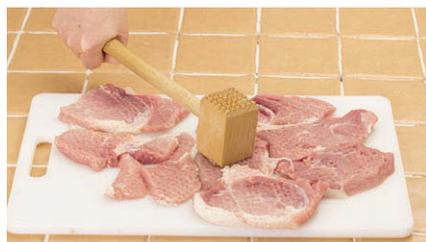
1 Вымыть мясо, обсушить, зачистить от жил и пленок. Нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1 см.



5 Нарезать очищенный лук полукольцами.



9 Всыпать измельченный лук.



2 Отбить кусочки мяса.



6 Протереть грибы влажной салфеткой, очистить, нарезать соломкой.



10 Влить сметану, перемешать, посолить. Готовить до окончания программы. При подаче посыпать рубленой зеленью.



Картофельная бабка с мясом

Картофельная бабка — традиционное блюдо белорусской кухни, которое запекается в печи, чаще всего в чугунных горшочках. Бабка, приготовленная в мультиварке, очень сочная и нежная, почти кремовая по консистенции. Вкус близок к тому, что получается в печи путем длительного томления.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4–5



Ингредиенты:

- 1,2 кг картофеля
- 400 г свинины (корейка, окорок)
- 2 средние головки репчатого лука
- 70 мл сливок 10%-ной жирности
- 1 ст. л. муки
- 2 ст. л. растительного масла
- соль — по вкусу
- 200 г сметаны для подачи



3 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Влить растительное масло, обжаривать мясо в течение 5 мин.



7 Добавить муку к картофелю.



4 Добавить лук.



8 Влить сливки, посолить, перемешать.



1 Вымыть мясо, обсушить, зачистить от пленок и жил. Нарезать поперек волокон брусочками.



5 Жарить до окончания программы.



9 Добавить обжаренное с луком мясо к картофельной массе.



2 Нарезать репчатый лук тонкими полукольцами.



6 Натереть очищенный картофель на мелкой терке.



10 Включить режим «Выпечка». Налить растительное масло, выложить массу, разровнять. Смазать поверхность 1 ст. л. сметаны. Готовить до окончания программы. Подавать готовую бабку со сметаной.



Рагу из птицы

Рагу — блюдо французской кухни, которое готовится из небольших, предварительно обжаренных кусочков мяса или птицы с овощами и густым соусом. Для приготовления рагу можно использовать курицу как в виде тушки, так и отдельные ее части, например крылья (их удобнее всего разрезать).

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 600 г курицы
- 7 средних клубней картофеля
- 1 средняя морковь
- 2 средние головки репчатого лука
- 2–3 ст. л. томатов в собственном соку
- 1 ст. л. муки
- 2 ст. л. растительного масла
- щепотка мускатного ореха
- 1 ч. л. тимьяна
- соль, перец черный молотый — по вкусу



3 Нарезать морковь брусочками.



7 Выложить морковь.



4 Нарезать репчатый лук полукольцами.



8 Всыпать муку, перемешать и обжаривать до конца программы.



1 Порубить курицу на кусочки длиной около 6 см (весом 50–60 г).



5 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Влить растительное масло, обжаривать птицу вместе с томатами в течение 5 мин.



9 Добавить картофель. Включить программу «Тушение», установить время 1 ч (по умолчанию). Посолить, поперчить за 10 мин до окончания программы.



2 Нарезать очищенный картофель дольками.



6 Добавить лук.



10 Добавить мускатный орех и тимьян.



Тефтели из индейки со сладким перцем (паровые)

Этот рецепт хорош тем, что значительно экономит время — одновременно готовится второе блюдо и гарнир к нему. Если сделать фарш для тефтелей не из филе, как указано в рецепте, а из бедер, то можно не ждать 30 мин и положить тефтели сразу вместе с капустой. Тепловая обработка филе требует гораздо меньше времени, иначе оно потеряет свою сочность.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 600 г филе индейки
- 2 небольших болгарских перца (желательно красного цвета)
- 1 пучок укропа
- соль, перец красный молотый — по вкусу

Гарнир:

- 1 небольшой кочан красной капусты
- 2 яблока
- 200 мл красного полусухого вина
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. молотой паприки
- соль — по вкусу



3 Мелко порубить укроп и добавить его в фарш.



7 Выложить яблоки, влить вино. Нажать кнопку «Старт».



4 Нашинковать капусту соломкой.



8 Сформовать из фарша тефтели (размером с куриное яйцо). Выложить в емкость для приготовления на пару.



1 Приготовить фарш из филе индейки.



5 Нарезать яблоки ломтиками.



9 Посолить капусту через 30 мин, добавить паприку.



2 Добавить очищенный, хорошо измельченный болгарский перец. Посолить, поперчить и выбить фарш.



6 Включить режим «Тушение», установить время 1 ч (по умолчанию). Растопить сливочное масло. Добавить капусту.



10 Установить емкость с тефтелями в мультиварку. Готовить до окончания времени.



Суфле из птицы с рисом

Суфле рекомендуется в первую очередь для детского и диетического питания. Приготовьте такие тефтельки детям и подайте к ним картофельное пюре, гарнированное, например, брусочками моркови, — им должно понравиться.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 400 г куриной мякоти (для фарша)
- 4 ст. л. риса
- 3 яйца
- 30 г твердого сливочного сыра (типа российского)
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль, перец черный молотый — по вкусу



3 Добавить рис, снова пропустить фарш через мясорубку.



7 Аккуратно добавить белки к фаршу, перемешать.



4 Отделить белки от желтков. Добавить желтки в фарш.



8 Сформовать из фарша тефтели (по 2 шт. на порцию).



1 Отварить куриное мясо до готовности. Сварить рис.



5 Положить мягкое сливочное масло, посолить, поперчить, перемешать.



9 Натереть твердый сыр на крупной терке.



2 Пропустить куриную мякоть через мясорубку.



6 Взбить белки в стойкую пену.



10 Выложить тефтели в форму для приготовления на пару, посыпать сверху сыром. Налить в емкость 2 мультистакана воды, выбрать режим «Пароварка». Готовить 20 мин.



Ножки куриные фаршированные

Вместо шампиньонов для начинки можно использовать свежие или сушеные белые грибы. Замочите предварительно 20–30 г сушеных грибов на 1 ч, а лучше на ночь. Обжаривать их не нужно. На гарнир можно подать отварной картофель или тушеные овощи.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 4 куриные ножки (окорочка)
 - 8–9 свежих шампиньонов
 - 1 средняя головка репчатого лука
 - 3 ломтика белого хлеба
 - 50 мл молока
 - 3–4 ст. л. растительного масла
 - соль, перец черный молотый — по вкусу
- Дополнительно:*
- зубочистки



3 Перерубить косточку, оставив с кожей 3 см.



7 Пропустить мякоть птицы вместе с отжатым белым хлебом через мясорубку. Добавить жареные лук и грибы.



4 Замочить белый хлеб в молоке, предварительно срезав с него корочку.



8 Посолить и поперчить. Выбить полученную массу, чтобы обогатить ее воздухом (готовые ножки будут нежными по консистенции).



1 Снять чулком кожу с куриной ножки.



5 Протереть грибы влажной салфеткой, очистить, нарезать грибы и лук мелкими кубиками.



9 Наполнить кожу фаршем, закрепить края зубочистками.



2 Отделить мякоть от кости.



6 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 15 мин. Налить растительное масло, обжарить лук вместе с грибами.



10 Уложить ножки в форму для приготовления на пару. Налить в мультиварку 1 мультистакан воды. Выбрать режим «Пароварка», установить время 30 мин. Готовить до окончания программы.



Рагу из пестрых овощей с куриным филе

Рагу готовят из небольших кусочков предварительно обжаренного мяса, которые затем тушат с овощами, часто с добавлением соуса. В данном рецепте вместо соуса используется сыр. В процессе приготовления он расплавится и придаст рагу густоту.

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 300 г куриного филе
- 200 г свежей (или свежемороженой) стручковой (спаржевой) фасоли
- 3 средние моркови
- 200 г твердого сливочного сыра
- 200 мл овощного (или куриного) бульона
- 1 стебель лука-порея
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец черный молотый — по вкусу



3 Нарезать лук-порея (светлую часть) кольцами наискосок.



7 Выложить стручковую фасоль, предварительно слив жидкость.



4 Нарезать куриное филе полосками поперек волокон.



8 Всыпать лук-порея. Жарить до окончания программы.



1 Бланшировать свежую спаржевую фасоль. Если используется свежемороженая, разморозить.



5 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Налить растительное масло, обжаривать филе в течение 5 мин.



9 Посолить, поперчить, влить бульон. Включить программу «Тушение», установить время 1 ч (по умолчанию).



2 Нарезать очищенную морковь брусочками, равными по длине стручкам фасоли.



6 Добавить морковь и жарить еще 3 мин.



10 Натереть сливочный сыр на крупной терке. Добавить в рагу за 15 мин до готовности, перемешать.



Курица с фасолью, томатами и острым перцем

Это блюдо относится к мексиканской кухне, которая отличается своей остротой. Фасоль можно заменить на консервированную, в этом случае ее добавляют за 5 мин до окончания программы. Чтобы придать блюду пикантность, при подаче можно добавить 5–10 г тертого горького шоколада. Это подчеркнет аромат и вкус перца чили.

Время приготовления:

1 ч 15 мин + время на замачивание фасоли

Количество порций: 8



Ингредиенты:

- 1 курица (весом около 1,6 кг)
- 200 г фасоли
- 1 большая головка репчатого лука
- 400 г томатов в собственном соку
- 200 мл куриного бульона
- 3–4 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. перца чили
- соль — по вкусу

Совет шеф-повара

Если вы не любите очень острые блюда, возьмите свежий перец чили, положите его в готовое кушанье и выньте через минуту. Он придаст определенную пикантность и аромат и при этом не успеет поделиться своей остротой.



1 Замочить фасоль в холодной воде на 2 ч.



2 Разделить курицу на части.



3 Нарезать репчатый лук полукольцами.



4 Включить мультиварку. Выбрать режим «Жарка», продукт «Мясо», установить время 15 мин. Влить растительное масло, обжаривать куриное мясо до румяной корочки в течение 10 мин.



5 Добавить лук и жарить до окончания программы.



6 Выложить фасоль.



7 Добавить томаты, влить бульон.



8 Включить программу «Тушение», установить время по умолчанию. Добавить соль и перец чили за 15 мин до готовности.



Зеленый рис по-восточному

Свежемороженый шпинат можно найти в магазинах города круглый год. Это очень полезный и, к сожалению, недооцененный овощ. Если вы используете свежий шпинат, слегка измельчите его, добавьте в мультиварку к готовому рису и закройте крышку на 1 мин. Поскольку температура внутри еще достаточно высокая, под крышкой шпинат успеет приготовиться за столь короткое время.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 400 г филе индейки
- 300 г свежих (или свежемороженых) лисичек
- 250 г длиннозерного риса
- 250 г шпината
- 2 средние головки репчатого лука
- 3 зубчика чеснока
- 300 мл овощного бульона
- 3 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. крахмала
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. белого вина
- 1 ст. л. лимонного сока
- щепотка мускатного ореха
- соль, перец черный молотый — по вкусу



1 Нарезать репчатый лук мелкими кубиками. Мелко порубить чеснок.



2 Слегка порубить грибы на кусочки среднего размера.



3 Нарезать мясо кубиками размером 2×2 см.



4 Налить в емкость масло. Выбрать программу «Жарка», продукт «Мясо», установить время 10 мин. Обжаривать лук и чеснок в течение 2 мин.



5 Добавить грибы, жарить еще 3 мин.



6 Выложить мясо и обжаривать до окончания программы.



7 Развести крахмал с лимонным соком и вином. Добавить сметану, размешать.



8 Влить в бульон полученную смесь.



9 Всыпать в емкость крупу, влить бульон, перемешать. Включить программу «Рис», установить время по умолчанию.



10 Через 15 мин добавить шпинат, соль, перец и мускатный орех.



Лапшевник с творогом

Это блюдо знакомо всем, кто ходил в детский сад и школу во времена Советского Союза. Сладкий, нежный, сливочный кусочек детства. К лапшевнику хорошо подать сметану или йогурт, смешанные с небольшим количеством фруктового сиропа или консервированными фруктами. Он вкусен как в горячем, так и в холодном виде.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 200 г лапши (или спагетти)
- 400 г творога
- 450 мл горячей кипяченой воды
- 1 яйцо
- 20 г сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. панировочных сухарей
- 2 ст. л. сахара
- щепотка соли



1 Выбрать в мультиварке программу «Спагетти». Налить 450 мл кипятка, положить макаронные изделия. Включить мультиварку и варить их до окончания программы.



5 Соединить смесь с готовыми макаронными изделиями.



2 Протереть творог через сито.



6 Смазать дно мультиварки сливочным маслом.



3 Добавить к творогу соль и сахар.



7 Посыпать сверху панировочными сухарями.



4 Вбить в творожную массу яйцо, хорошенько перемешать.



8 Выложить массу в мультиварку, смазать сметаной. Включить режим «Выпечка» и готовить до окончания программы.



Вареники ленивые на пару

Для приготовления ленивых вареников рекомендуется использовать творог не менее 5%-ной жирности. Муку можно полностью заменить манной крупой, оставив лишь немного на то, чтобы при раскатке тесто не прилипло к поверхности. Так вареники будут еще нежнее по консистенции. В емкость для приготовления на пару помещается 2 порции.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 800 г жирного творога
- 50 г муки
- 60 г манной крупы
- 2 небольших яйца
- 60 г сахара
- 8 г соли

Для подачи:

- 100 г сметаны
- 20 г фруктового сиропа



3 Размешать яйца, добавить их в смесь.



7 Нарезать полосы на кусочки прямоугольной (или треугольной) формы.



4 Всыпать соль, сахар и тщательно перемешать до получения однородной массы.



8 Налить в мультиварку 2 мультистакана воды.



1 Протереть творог через сито, чтобы придать вареникам большую воздушность и кремообразную консистенцию.



5 Раскатать полученную массу в пласт толщиной 10–12 мм.



9 Выложить вареники в емкость для приготовления на пару. Включить режим «Пароварка», готовить 10 мин.



2 Добавить к творогу муку и манную крупу, перемешать.



6 Разрезать пласт на полосы шириной 2,5 см.



10 Смешать сметану с сиропом, полить готовые вареники или подать отдельно в соуснике.



Пудинг из творога

Чтобы вкус и консистенция этого блюда оставались нежными, рекомендуется предварительно заварить манную крупу. Как вариант, можно смешать все компоненты (кроме взбитых белков) и оставить массу на 20–30 мин (чтобы манная крупа набухла), а затем приступить к дальнейшему приготовлению. После окончания программы следует подержать пудинг в режиме «Подогрев» 10 мин. Подавать горячим со сметаной.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 600 г творога
- 60 г манной крупы
- 2 яйца
- 80 г изюма
- 80 мл горячей кипяченой воды
- 80 г сметаны
- 20 г сливочного масла
- 60 г сахара
- 1 пакетик (18 г) ванильного сахара



3 Отделить желтки от белков. Растереть желтки с ванильным сахаром.



7 Взбить белки в стойкую пену.



4 Влить желтки с сахаром в творог, перемешать.



8 Аккуратно соединить белки с творожной массой.



1 Растворить сахар в горячей воде и заварить манную крупу



5 Добавить охлажденную заваренную манную крупу.



9 Смазать емкость маслом, выложить творожную массу в мультиварку.



2 Протереть творог через сито для придания нежной консистенции.



6 Добавить промытый и высушенный изюм.



10 Использовать 1/3 часть сметаны (2/3 для подачи), чтобы смазать поверхность пудинга. Включить режим «Выпечка», время 45 мин (по умолчанию).



Халва из моркови с изюмом

Халва — это давно известное восточное лакомство, которое можно приготовить из чего угодно. Нам более привычна халва из семян подсолнуха, кунжута, всевозможных видов орехов, но на Востоке ее делают из манной крупы, а также из моркови. Морковную халву подают как в горячем, так и в холодном виде. Наполнитель можете выбирать на свой вкус: например, заменить изюм черносливом, предварительно нарезав его кубиками, а миндальные лепестки — дробленным фундуком или кедровыми орешками.

Время приготовления: 1 ч 15 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 кг моркови
- 100 мл сгущенного молока
- 500 мл молока
- 125 г изюма
- 125 г лепестков миндаля
- 1 ст. л. семян кунжута
- 4 ст. л. сахара
- 2 ст. л. сливочного масла



1 Натереть очищенную морковь на средней терке.



5 Добавить промытый изюм.



2 Положить в емкость сливочное масло. Выбрать программу «Жарка», продукт «Овощи», установить время 10 мин. Выложить тертую морковь.



6 Добавить миндальные лепестки. Включить программу «Тушение», установить время по умолчанию.



3 Влить молоко.



7 Добавить сгущенное молоко по окончании приготовления.



4 Высыпать сахар и жарить до окончания программы, помешивая.



8 При подаче посыпать семенами кунжута.

Абрикосово-вишневый пирог

Сочный красивый пирог. Если вы готовите это блюдо в сезон, лучше использовать свежие фрукты и ягоды. Абрикосы можно заменить на сочные персики, а вишню — на свежую клубнику или черешню.

Время приготовления: 1 ч 15 мин
(включая время на приготовление теста)

Количество порций: 12



Ингредиенты:

- 300 г муки
- 3 яйца
- 200 г сливочного масла + 1 ч. л. для смазывания формы
- 200 г сахара
- 1 пакетик (18 г) ванильного сахара
- 2 ч. л. разрыхлителя
- сахарная пудра для подачи

Начинка:

- 400 г свежей (или свежемороженой) вишни
- 400 г консервированных абрикосов
- 3 яйца
- 100 мл сливок 10%-ной жирности
- 3 ст. л. сахара
- 1 пакетик (18 г) ванильного сахара



1 Смешать в миске мягкое сливочное масло, сахарный песок и ванильный сахар. Взбить венчиком до состояния крема.



2 Добавить яйца по одному, постоянно взбивая.



3 Просеять муку с разрыхлителем, добавить к тесту.



4 Смазать форму мультиварки сливочным маслом.



5 Выложить тесто. Разложить сверху фрукты (предварительно разморозить вишню при комнатной температуре, слить сироп с абрикосов).



6 Для заливки взбить яйца с сахарным песком и ванильным сахаром.



7 Добавить к яичной смеси сливки (или сироп от абрикосов).



8 Равномерно нанести заливку на фрукты. Включить режим «Выпечка». По окончании программы дать постоять пирогу в режиме нагрева (он включается автоматически) 20 мин, затем охладить и только тогда извлечь из формы. Посыпать сахарной пудрой.

Морковная ромовая баба

Ромовая баба — сдобный кекс с изюмом, сделанный в форме кольца и обильно пропитанный сиропом из рома. Чтобы пирог из мультиварки был похож своим внешним видом на настоящую ромовую бабу, при выпечке поставьте в центр емкости керамический стакан.

Время приготовления: 1,5 ч
(включая время на приготовление теста)

Количество порций: 12



Ингредиенты:

- 300 г моркови
 - 100 г муки
 - 5 яиц
 - 200 г молотого фундука или других молотых орехов
 - 200 г сахара
 - 50 г крахмала
 - 2 ст. л. лимонного сока
 - 1/2 ч. л. разрыхлителя
 - 1 ч. л. сливочного масла для смазывания формы
- Для украшения и сиропа:
- 1 маленькая морковь
 - 100 мл воды
 - 50 мл рома
 - 60 г сахара
 - сахарная пудра для подачи

Совет шеф-повара

Не используйте ром, если вы готовите пирог для детей. Вместо него добавьте в сироп немного свежевыжатого апельсинового сока или пропитайте пирог только соком. Вкус апельсина идеально подойдет для морковной бабы.

Чтобы пропитать бабу сиропом, воспользуйтесь зубочисткой, палочкой для шашлыка или шприцем.



1 Натереть морковь на мелкой терке. Сбрызнуть лимонным соком. Добавить к моркови молотые орехи, сахар, перемешать. Смешать муку, крахмал и разрыхлитель.



2 Просеять муку в миску с морковью и орехами. Отделить белки от желтков. Добавить желтки в тесто.



3 Взбить белки в стойкую пену. Аккуратно вмешать в тесто.



4 Смазать дно емкости мультиварки кусочком масла. Поставить в середину керамический стакан, наполненный водой. Аккуратно выложить тесто. Включить режим «Выпечка», установить время 45 мин по умолчанию. По истечении программы поддержать пирог 30 мин в режиме подогрева, затем извлечь.



5 Пока выпекается баба, нарезать маленькую морковь тонкими ломтиками с помощью ножа для чистки овощей.



6 Сварить сироп из сахара и воды, положить в него ленточки моркови и варить 5 мин. Извлечь морковь на пергаментную бумагу, добавить в сироп ром. Пропитать бабу сиропом. Выложить на полностью остывшую бабу ленточки моркови и посыпать ее сахарной пудрой.



Яблоки, запеченные с творогом

Запеченные яблоки — один из самых быстрых и вкусных десертов. Он гораздо полезнее, чем любое пирожное или мороженое. Попробуйте вместо творога использовать для начинки отварной рис, предварительно измельченные орехи (фундук, кешью), курагу и чернослив, добавив по желанию немного меда или сахара. Готовые яблоки можно подавать с мороженым или взбитыми сливками.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 4 крупных яблока
- 100 г творога
- 1 яйцо
- 2 ч. л. сахара
- щепотка корицы
- сахарная пудра для подачи

Совет шеф-повара

Яблоки, запеченные с творогом, хороши как в холодном, так и в горячем виде. При подаче посыпьте их сахарной пудрой, которую можно смешать с небольшим количеством молотой корицы.



1 Удалить из яблок сердцевину.



4 Всыпать сахар и корицу, перемешать.



2 Разбить яйцо в небольшую миску и размешать до однородной консистенции.



5 Начинить яблоки. Смазать верх начинки оставшимся яйцом.



3 Добавить в творог половину яйца.



6 Включить режим «Выпечка». Налить в емкость 1 мультистакан воды, положить яблоки и запекать в течение 10–15 мин (в зависимости от размера яблок). Выключить мультиварку принудительно. При подаче посыпать сахарной пудрой.



Трехцветный кекс

Самой идеальной выпечкой для приготовления в мультиварке являются кексы. Благодаря трехстороннему нагреву они получаются равномерно пропеченными, их поверхность остается ровной и не трескается.

Время приготовления: 1,5 ч
(включая время на приготовление теста)

Количество порций: 8



Ингредиенты:

- 150 г муки
- 3 яйца
- 150 г сливочного масла + 1 ч. л. для смазывания формы
- 150 г сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 50 г горького шоколада
- 50 г молотых орехов (грецких, фундука, миндаля)
- 3 ст. л. сливок
- 1 ст. л. ликера (лучше апельсинового)
- 1/2 ч. л. шафрана
- 1 ст. л. панировочных сухарей



3 Добавить к маслу желтки и 100 г сахара, взбить.



7 Влить сливки и всыпать орехи во вторую часть.



4 Смешать муку с разрыхлителем, просеять на сливочную массу.



8 Смешать ликер с шафраном и влить в третью часть.



1 Хорошо размять мягкое масло.



5 Взбить белки с оставшимся сахаром, аккуратно добавить в тесто при постоянном помешивании.



9 Смазать форму мультиварки маслом. Посыпать панировочными сухарями.



2 Отделить белки от желтков.



6 Разделить тесто на три части. Добавить в одну часть растопленный на водяной бане шоколад.



10 Выложить тесто слоями. Включить режим «Выпечка». По окончании программы дать кексу постоять 20 мин в режиме подогрева, затем извлечь.



Кокосовый кекс

Если вдруг при взбивании масло «отскочило» (появилась вода), подогрейте его буквально минуту на водяной бане и снова взбейте. Масса станет белой и пышной, как необходимо по рецепту. Этот вкусный яркий кекс способен заменить праздничный торт, поэтому зовите в гости большую компанию и разделите с ними лакомый десерт.

Время приготовления: 1 ч
(включая время на приготовление теста)

Количество порций: 8



Ингредиенты:

- 400 г муки
- 5 яиц
- 250 г мягкого сливочного масла + 1 ч. л. для смазывания формы
- 200 г сахара
- 125 мл молока
- 250 г шоколада с кокосовой начинкой
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 пакетик (18 г) ванильного сахара

Для украшения:

- 1 банка консервированных абрикосов
- 100 г абрикосового джема
- 50 г кокосовой стружки
- 50 г сахарной пудры



3 Смешать муку с разрыхлителем и просеять ее на масляную смесь.



7 Выложить тесто. Включить режим «Выпечка». По окончании программы оставить кекс на 20 мин в режиме «Подогрев», затем извлечь.



4 Перемешать тесто. Влить молоко и снова перемешать.



8 Смазать готовый кекс теплым абрикосовым джемом.



1 Взбить масло с сахарным песком и ванильным сахаром до состояния мягкого белого крема.



5 Разломать шоколад на кусочки. Добавить к тесту, перемешать.



9 Посыпать кокосовой стружкой и сахарной пудрой.



2 Добавить яйца по одному.



6 Смазать емкость мультиварки сливочным маслом.



10 Разрезать абрикосы на дольки, украсить ими кекс.



Пирожные с орехами кешью

По своему вкусу и слегка кремовой консистенции внутри эти пирожные очень похожи на брауни — популярный в Америке вид выпечки. Традиционно брауни готовятся из горького шоколада, иногда с добавлением орехов или фруктов в ликере.

Время приготовления: 1 ч
(включая время на приготовление теста)

Количество порций: 20



Ингредиенты:

- 250 г сливочного масла
- 250 г сахара
- 160 г муки
- 3 яйца
- 100 г орехов кешью
- 100 г горького шоколада
- 1 пакетик (18 г) ванильного сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- сахарная пудра для подачи



3 Перемешать до образования однородной массы. Добавить сахарный песок и ванильный сахар, перемешать.



7 Всыпать в тесто муку.



4 Постепенно (по одному) ввести яйца при постоянном помешивании.



8 Добавить разрыхлитель, перемешать.



1 Порубить шоколад ножом.



5 Измельчить орехи ножом или с помощью блендера.



9 Выложить полученную массу в емкость мультиварки. Включить режим «Выпечка».



2 Растопить сливочное масло и залить им рубленый шоколад.



6 Добавить в тесто орехи, перемешать.



10 По окончании программы извлечь корж, нарезать на равные квадратики и посыпать сахарной пудрой.



Черничный пирог

Благодаря свежемороженым фруктам и ягодам подобными десертами можно наслаждаться не только летом, но и снежной зимой. Этот пирог прекрасно подойдет к рождественскому столу.

Время приготовления: 1 ч
(включая время на приготовление теста)

Количество порций: 8



Ингредиенты:

- 200 г свежей (или свежемороженой) черники
- 270 г муки
- 300 г сметаны 25%-ной жирности
- 120 г мягкого сливочного масла
- 1 яйцо
- 120 г сахара
- 1 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1/2 ч. л. соды
- щепотка соли
- сахарная пудра для подачи

Совет шеф-повара

Чернику обваливают в муке, чтобы при выпечке она оставалась в начинке максимально целой. Если вы используете замороженные ягоды, ни в коем случае не размораживайте их, иначе они превратятся в кашу.



1 Обвалить чернику в 2 ст. л. муки.



5 Соединить оставшуюся муку с содой, солью и разрыхлителем.



2 Смешать масло с сахаром до однородной консистенции.



6 Просеять муку на сливочную массу, вымесить тесто до однородной консистенции.



3 Добавить яйцо.



7 Добавить чернику, аккуратно размешать.



4 Влить сметану, перемешать.



8 Выложить тесто в емкость мультиварки. Включить режим «Выпечка». После окончания программы оставить пирог в режиме нагрева (он включается автоматически) еще на 10 мин. Извлечь, посыпать сахарной пудрой при подаче.



Пирог с абрикосами и горьким шоколадом

В приготовлении можно использовать свежие абрикосы, предварительно очистив их от кожицы. Для этого ошпарьте фрукты, а затем положите их в ледяную воду — через минуту кожицу будет легко снять. Хотя горький шоколад любят не все, в данном рецепте не рекомендуется заменять его на молочный. Молочный шоколад из-за относительного малого содержания какао-масла при выпечке становится сухим и крошится, ухудшая вкус пирога.

Время приготовления: 1 ч
(включая время на приготовление теста)

Количество порций: 8



Ингредиенты:

- 12 половинок консервированных абрикосов
- 150 г муки
- 3 яйца
- 125 г мягкого сливочного масла
- 125 г сахара
- 50 г горького шоколада
- разрыхлитель на кончике ножа
- 1 щепотка соли
- сахарная пудра для подачи



1 Откинуть абрикосы на сито, дать жидкости стечь.



2 Перемешать масло и сахар до однородной кремообразной консистенции.



3 Добавить яйца по одному, каждый раз взбивая.



4 Смешать муку с разрыхлителем и солью.



5 Просеять муку через сито на сливочную массу.



6 Перемешать полученное тесто до однородной консистенции.



7 Мелко порубить или натереть на терке шоколад. Добавить к тесту, аккуратно размешать.



8 Выложить тесто в емкость мультиварки, накрыть половинками абрикосов.



9 Включить режим «Выпечка», установить время по умолчанию. После окончания программы оставить пригор в режиме нагрева (он включается автоматически) еще на 10–15 мин.



10 Извлечь пирог, дать остыть. При подаче посыпать сахарной пудрой.



Алфавитный указатель

А

Абрикосы консервированные 81, 88, 94

Б

Бульон 5, 6, 8, 14, 37, 48
куриный 12, 46, 50, 68, 70
овощной 12, 46, 50, 68, 72

В

Ветчина 8
Вино:
белое 72
красное полусухое 62
Вишня 81
Вода 5, 6, 8, 10, 14, 16, 30, 34, 36, 74, 78, 82

Г

Говядина 46, 48, 50, 54
Горошек зеленый 26
Грибы:
белые сушеные 6, 16
лисички 72
шампиньоны 14, 18, 22, 30, 40, 42, 54, 56, 66

Д

Джем абрикосовый 88

И

Изюм 34, 78, 80
Индейка, филе 62, 72

К

Кабачок 12, 33
Каперсы 16
Капуста 6, 8, 18
квашеная 5
красная 62
цветная 26
Карп 38
филе 37
Карри 12
Картофель 8, 10, 14, 18, 22, 26, 44, 46, 48, 58, 60
в мундире 54
Кокосовая стружка 88
Корица 28, 84
Крахмал 72, 82
Крупа:
гречневая 10
манная 28, 34, 36, 76, 78
овсяная 5, 32
рис 21, 30, 64
— длиннозерный 72
Кунжут, семена 80
Курица 60, 70
мякоть 64
окорочка 66
филе 10, 68

Л

Лавровый лист 5, 6, 8, 10, 14, 16, 18, 22, 26, 37, 46, 48, 50
Лапша 74

Ликер 86
Лимон 16, 20, 32, 40
сок 44, 72, 82

Лук:

зеленый 30, 42
порей 44, 68
репчатый 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 26, 37, 38, 46, 48, 50, 52, 56, 58, 60, 66, 70, 72

М

Маслины маринованные 16
Масло:
растительное 5, 6, 8, 12, 14, 18, 22, 24, 26, 33, 37, 40, 46, 48, 50, 52, 56, 58, 60, 66, 68, 70, 72
сливочное 10, 16, 20, 21, 24, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 44, 54, 62, 64, 74, 78, 80, 81, 82, 86, 88, 90, 92, 94
Молоко 28, 32, 34, 36, 38, 42, 52, 66, 80, 88
сгущенное 80
Морковь 5, 6, 8, 10, 12, 14, 18, 21, 24, 26, 36, 60, 68, 80, 82
Мука 33, 40, 42, 48, 56, 58, 60, 76, 81, 82, 86, 88, 90, 92, 94

О

Огурец соленый 16, 48
Окунь, филе 44
Орех мускатный 60, 72
Орехи:
кедровые 30
кешью 90
миндаль, лепестки 80
молотые 82, 86
фундук 82

П

Паприка молотая 62
Паста томатная 16
Перец:
болгарский 62
кайенский молотый 44
красный молотый 62
черный молотый 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 26, 28, 37, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 60, 64, 66, 68, 72
чили 70
Петрушка:
зелень 8, 12, 18, 22, 33, 37, 40, 44, 56
корень 26
Помидор 14, 22, 44, 48
Пюре томатное 8

Р

Разрыхлитель 81, 82, 86, 88, 90, 92, 94
Ром 82

С

Сахар 6, 8, 18, 20, 21, 24, 28, 32, 33, 34, 36, 74, 76, 78, 80, 81, 82, 84, 86, 88, 90, 92, 94
ванильный 24, 34, 36, 78, 81, 88, 90
пудра 81, 82, 84, 88, 90, 92, 94

Свекла 6, 8, 20

Свинина 56, 58

Сироп:

фруктовый 76
ягодный 24

Сливки 58, 81, 86

Сметана 6, 8, 16, 20, 21, 24, 28, 30, 33, 36, 37, 40, 44, 56, 58, 72, 74, 76, 78, 92

Сода 92

Соль 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 21, 22, 26, 30, 32, 33, 37, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 92, 94

Спагетти см. Лапша

Судак, филе 40, 42

Сухари панировочные 42, 54, 74, 86

Сыр 40, 64, 68

Т

Творог 24, 74, 76, 78, 84

Тимьян 60

Томаты:

в собственном соку 5, 6, 8, 18, 22, 26, 46, 48, 50, 60, 70
черри 44

Треска, филе 40, 42

Тыква 26, 28

У

Укроп 8, 12, 18, 22, 30, 33, 37, 40, 54, 56, 62

Уксус 6, 8

винный белый 18

Ф

Фарш 8, 52

Фасоль 8, 70

спаржевая см. Фасоль стручковая
стручковая 68

Х

Хлеб белый 38, 42, 52, 66

Ц

Цукаты 34

Ч

Черника 92

Чернослив 6, 21, 32, 50

Чеснок 8, 12, 37, 38, 44, 48, 72

Чечевица красная 12

Ш

Шафран 86

Шоколад:

горький 86, 90, 94
с кокосовой начинкой 88

Шпинат 52, 72

Я

Яблоко 20, 28, 32, 62, 84

Яйцо 24, 28, 34, 36, 38, 42, 64, 74, 76, 78, 81,

82, 84, 86, 88, 90, 92, 94

перепелиное 52

Мультиварка

экспресс-рецепты



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



Если вы не хотите проводить полжизни на кухне, чтобы приготовить ужин, то мультиварка – это то, что вам нужно! Без особых хлопот вы сможете приготовить множество вкусных и полезных блюд, используя этот современный прибор. Автор книги Раиса Савкова, столичный шеф-повар, популярный блогер и преподаватель кулинарной школы, предлагает вам 50 экспресс-рецептов блюд для мультиварки. Технология приготовления подходит для любой модели, а подробные описания превратят процесс готовки в простое и приятное занятие!

ISBN 978-5-699-63279-4



9 785699 632794 >



ЭКМО