

фото
каждого шага

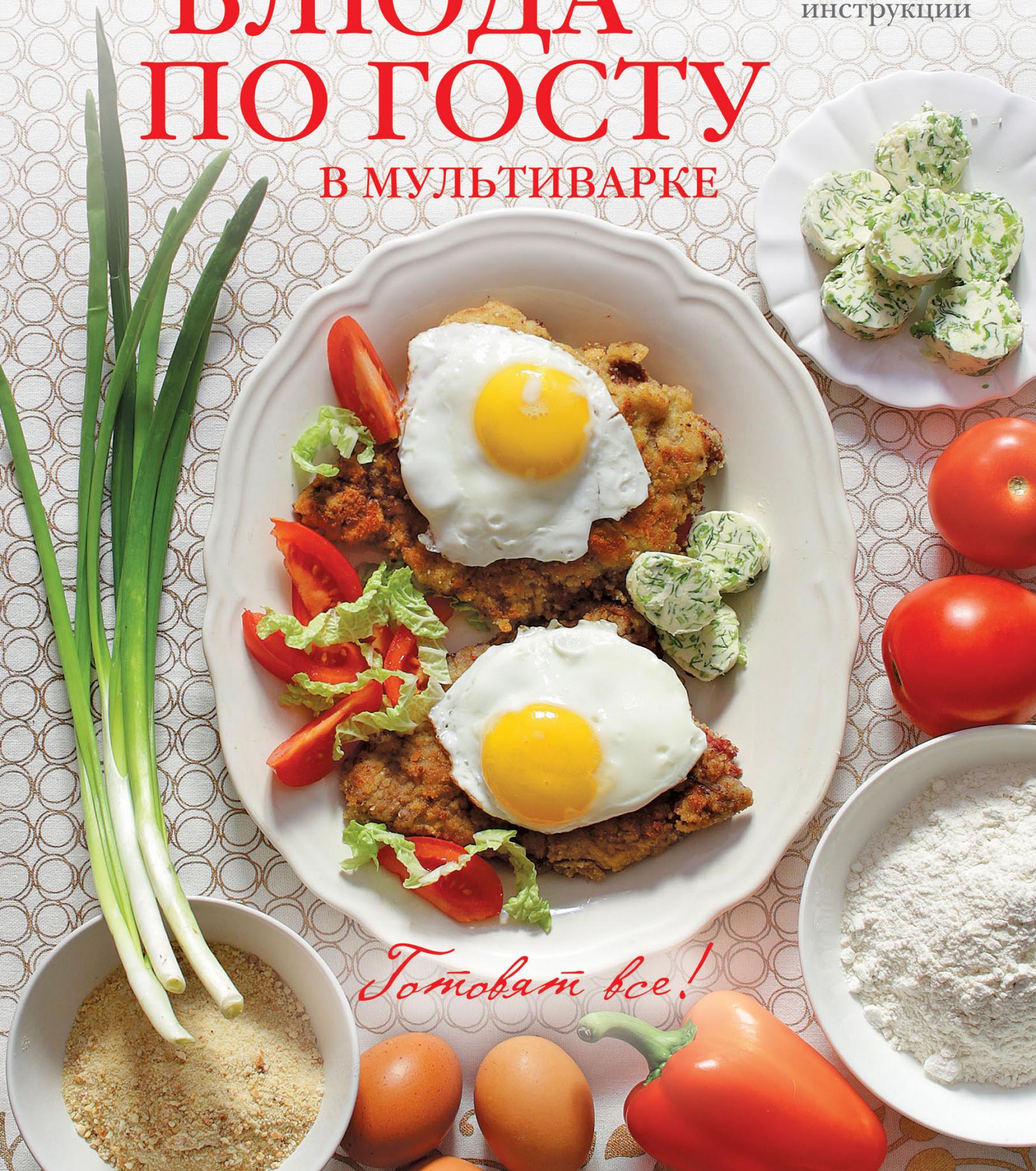
готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

БЛЮДА ПО ГОСТУ

В МУЛЬТИВАРКЕ

подробные пошаговые
инструкции



Готовят все!

УДК 641/642
ББК 36.997
Б 71

Фото на переплете Надежды Серебряковой
В книге использованы рецепты Жанны Дятловой
Оригинал-макет подготовлен ООО «Айдиономикс»

Б 71 **Блюда по ГОСТу в мультиварке.** — М. : Эксмо, 2014. — 96 с. : ил.

Мультиварка – универсальный и незаменимый кухонный прибор. С ее помощью можно приготовить массу самых разных и вкусных блюд. В нашей книге опытный кулинар Жанна Дятлова предлагает вам приготовить гастрономические хиты советской кухни в мультиварке. Супы, вторые блюда и выпечка – здесь вы найдете свои любимые блюда и сможете с легкостью приготовить их с помощью мультиварки!

УДК 641/642
ББК 36.997

Издание для досуга

БЛЮДА ПО ГОСТУ в мультиварке

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

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

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

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.01.2014.
Формат 60x84¹/₈. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-69740-3

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

СОДЕРЖАНИЕ

От автора..... 4

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп полевой 5
Борщ флотский с копченой грудинкой 6
Щи суточные..... 8
Рассольник ленинградский..... 10
Суп молочный с овощами..... 11
Уха с перловой крупой 12
Похлебка грибная 14
Суп хинкал 16
Суп с домашней лапшой..... 18

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Рыба, тушеная в томате с овощами 20
Рыба, жаренная в сыре 21
Галантин из рыбы 22
Рыба, жаренная в тесте..... 24
Биточки из кальмаров и рыбы..... 26
Хлебцы рыбные паровые..... 28

БЛЮДА ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

Котлеты натуральные паровые
с грибами..... 30
Шницель из телятины по-венски..... 32
Закуска «Уральский рулет» 34
Печень по-деревенски 36
Баклажаны, тушенные с мясом..... 38
Колбаски по-слуцки 40
Лапшевник с говядиной 42
Пудинг из говядины 44
Говядина в сухарном соусе 46
Тефтели из говядины с рисом паровые 48

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Рагу из птицы..... 50
Филе птицы фаршированное..... 52
Зразы куриные с омлетом и овощами..... 54
Птица по-столичному 56
Филе индейки, фаршированное яблоками
и черносливом 58
Птица, фаршированная целиком 60

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

Икра кабачковая 62
Цимес еврейский..... 64
Солянка с грибами..... 66
Морковные котлеты 68
Свекла, запеченная с творогом и изюмом 69
Запеканка из тыквы 70
Запеканка рисовая..... 72
Картофельные крокеты 74

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И ЯИЦ

Яичная кашка натуральная 76
Омлет, фаршированный овощами 78
Сырники с морковью 80
Творожные батончики..... 82

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Мусс яблочный 84
Кекс творожный..... 85
Пудинг сухарный 86
Шарлотка с яблоками..... 88
Яблоки, запеченные с орехами и черносливом..... 90
Кекс столичный 92
Бисквит «Прага» 94

Алфавитный указатель 96

ОТ АВТОРА

Мультиварки безумно популярны по многим причинам. Места занимают мало, универсальны в режимах готовки, позволяют отлучиться не только из кухни, но и из дома, готовить в режиме отложенного старта, минимизируют уборку после приготовления еды, способны разогревать без использования микроволн или дополнительных жиров. Почти каждая хозяйка стремится разнообразить стол, ведь так приятно удивлять и радовать своих близких. Если при этом можно сократить время и усилия и освободить время на себя и общение с родными — то вот оно, счастье!

Все мы родом из детства. А в детстве многих взрослых был СССР со всеми плюсами и минусами. В каждой столовой любой республики, в школьном буфете или кухне детского сада граждан потчевали одними и теми же блюдами, созданными по одинаковым рецептам. И блюда эти были вкусными и здоровыми — с минимальным количеством консервантов, усилителей и улучшителей. Еда была натуральная. Рецепты — зна-

комыми и любимыми. У многих сохранились добрые воспоминания о блюдах того времени.

В настоящем издании мы вспомнили лучшие гастрономические хиты советского общепита и оптимизировали рецепты их приготовления для мультиварки.

Все предлагаемые рецепты основаны на требованиях ГОСТа к используемому сырью и готовым блюдам, сбалансированы по калорийности и давно отработаны, то есть кем-то и когда-то продуманы, максимально усовершенствованы, упрощены, продукты заменены на более доступные и распространенные.

Часто в рецептах советских сборников упоминался кулинарный жир и маргарин. В меню современных хозяек он используется редко в связи с принципами здорового питания. Жир и сливочное масло можно заменить растительным.

Раньше обычно использовали совсем мало специй и пряностей. Это не так и плохо, потому что на выходе получалось блюдо с натуральным вкусом,

который в современной кулинарии привыкли дополнять, а то и маскировать, перебивать. Небольшое количество кореньев и специй можно увеличить на свое усмотрение.

В рецептах этой книги нормы ингредиентов округлены до целого числа, но это не повлияет на результат, потому что в основном соотношение соблюдено и изменения совсем небольшие.

Несколько рецептов взяты из сборников зарубежной кухни, многие — из сборников для диетического и лечебного питания. Блюда получаются вкусными и в то же время полезными и щадящими.

Приготовление в мультиварке имеет свои особенности, но пошаговые фото и подробные описания помогут вам быстро и без особых усилий освоить любое блюдо из этой книги.

Просто, вкусно, полезно!

Жанна Дятлова

Суп полевой

Легкий в приготовлении и экономный по продуктам сытный суп, очень похожий по вкусу на знакомый всем любителям походной кухни кулеш. Название блюдо получило, наверное, за простоту и использование продуктов, которые можно найти в поле или донести до него. Этот суп готовится практически «из топора».

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4–6



Ингредиенты:

- 80 г шпика или сала
- 5–6 клубней картофеля (320 г)
- 50 г пшена
- 1 луковица (90 г)
- 750 мл воды или бульона
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



1 Промыть несколько раз в теплой воде пшено, обдать кипятком.



5 Включить режим «Жарка» (продукт — любой), обжарить шпик (вытопить часть жира).



2 Нарезать шпик мелким кубиками.



6 Всыпать лук и жарить до золотистого цвета.



3 Очистить лук и нарезать мелкими кубиками.



7 Всыпать подготовленное пшено. Выложить картофель.



4 Очистить картофель и нарезать небольшими кубиками.



8 Влить воду или бульон, посолить, поперчить и готовить до сигнала в режиме «Суп».

Борщ флотский с копченой грудинкой

Борщ — блюдо украинской кухни, любимое даже царями и не имеющее строгой рецептуры. Оно яркое по цвету, витаминное и очень полезное. Можно приготовить постный борщ и борщ с грибами, на квасе и с черносливом — вариантов множество. У каждой хозяйки свой рецепт: только она решает, добавлять ли капусту, обжаривать ли овощи, какие мясные составляющие использовать. Предлагаем попробовать ароматный и насыщенный борщ с ломтиками сырокопченой грудинки.

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 120 г грудинки сырокопченой со шкуркой без костей
- 1 крупная свекла (200 г)
- 100 г белокочанной капусты
- 2 клубня картофеля (100 г)
- 1 маленькая морковь (50 г)
- 1 маленький корень петрушки или кусочек корня сельдерея
- 30 г томатного пюре
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. столового 9%-го уксуса
- 20 г кулинарного жира или растительного масла
- 800 мл воды или бульона
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



2 Нарезать капусту шашками. Очистить свеклу, нарезать тонкими ломтиками.



3 Очистить корень сельдерея и морковь и нарезать ломтиками.



4 Очистить картофель и нарезать небольшими кубиками.



6 Разогреть растительное масло, выбрать режим «Жарка» (продукт — любой). Обжарить корень сельдерея и морковь до золотистого цвета.



7 Положить свеклу, обжаривать овощи еще 5 мин.



8 Добавить томатную пасту, сахар, уксус, посолить, поперчить и готовить в режиме «Тушение» 15 мин (при желании можно добавить 150 мл воды или бульона).



1 Залить грудинку 800 мл воды или бульона, выбрать режим «Варка» или «Суп» и готовить 20 мин.



5 Вынуть грудинку и нарезать кусками из расчета 1–2 на порцию.



9 Всыпать капусту и картофель, влить бульон и готовить в режиме «Суп» в течение 30 мин. При подаче положить в тарелки грудинку.



Щи суточные

Щи — традиционное русское блюдо. Варить их можно из любого мяса и птицы или их смеси. Овощи тоже подойдут самые разнообразные, незаменимый компонент — капуста. Предлагаем рецепт щей с пряным кисловатым вкусом. Квашеную капусту можно заменить свежей. Есть щи желательно на следующий день, а то и на третьи сутки — они созревают, наливаются вкусом.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 50–150 г свиных копченостей (грудинка, ветчина) или копченых ребрышек
- 350 г квашеной капусты
- 1 маленькая морковь (50 г)
- 1 небольшая луковица (50 г)
- 1 ст. л. томатного пюре
- 20 г жира или растительного масла
- 1 ст. л. муки
- 1 зубчик чеснока
- 850 мл воды или бульона
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Очистить морковь и нарезать мелкими кубиками.



7 Положить копчености, включить режим «Тушение» и готовить 15 мин.



4 Разогреть в режиме «Жарка» (продукт — любой) растительное масло, обжарить лук и морковь до золотистого цвета.



8 Влить воду или бульон и варить до готовности, выбрав режим «Суп».



1 Порубить квашеную капусту.



5 Добавить томатное пюре.



9 Развести муку небольшим количеством воды или бульона и добавить за 10 мин до готовности, поперчить.



2 Очистить лук и мелко порубить.



6 Выложить квашеную капусту.



10 Очистить чеснок, мелко нарезать и растереть со щепоткой соли, добавить в щи при подаче.



Рассольник ленинградский

Рассольник — нежно-кислый соленый суп, в него обязательно добавляют соленые огурцы и иногда огуречный рассол. На Руси рассольник известен как каля. Этот суп готовят с мясом и/или субпродуктами и без них. Крупу добавляют для большей питательности. Подойдет перловая, овсяная или пшеничная. Каждый раз будет получаться новое по вкусу блюдо. Чтобы была более выражена кислинка, следует добавить в конце варки немного огуречного рассола.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 2 крупных клубня картофеля (220 г)
- 30 г риса
- 1 маленькая морковь (50 г)
- кусочек корня петрушки
- 1 маленькая луковица (30 г)
- 2 соленых огурца (60 г)
- 30 г томатного пюре
- 20 г маргарина или масла
- 700 мл воды или бульона
- соль — по вкусу
- зелень петрушки или укропа
- сметана для подачи



1 Промыть рис и замочить в воде на полчаса. Очистить картофель, нарезать брусочками или дольками.



2 Очистить морковь и нарезать мелкими кубиками.



3 Очистить лук и нарезать мелкими кубиками.



4 Очистить корень петрушки и нарезать кубиками.



5 Нарезать соломкой или ромбиками соленые огурцы. Толстую кожуру и крупные семена предварительно удалить.



6 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), разогреть масло и обжарить лук, морковь и корень петрушки до мягкости. Положить томатное пюре и обжаривать вместе 1 мин.



7 Положить все подготовленные овощи и крупу, посолить по вкусу.



8 Влить бульон или воду и готовить, выбрав режим «Суп», до сигнала. Добавить при подаче сметану и посыпать измельченным укропом или петрушкой.

Суп молочный с овощами

Оригинальный молочный суп вкусен в горячем и холодном виде. Консервированный горошек можно заменить свежемороженым, а если нет репы, просто добавить еще один клубень картофеля. Позднюю капусту и репу обычно слегка бланшируют, чтобы удалить горечь.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 500 мл молока
- 200 мл воды
- 200 г белокочанной капусты
- 1 маленькая репа (50 г)
- 3 клубня картофеля (200 г)
- 1 маленькая морковь (50 г)
- 150 г зеленого консервированного горошка
- 1 ст. л. сливочного масла
- соль — по вкусу



1 Отбросить консервированный зеленый горошек на дуршлаг. Промыть при необходимости.



5 Выложить в чашу мультиварки подготовленные овощи. Влить воду и варить, выбрав режим «Варка» или «Суп», 20 мин.



2 Очистить морковь и нарезать дольками или ломтиками.



6 Добавить консервированный зеленый горошек.



3 Очистить репу и нарезать дольками или ломтиками. Нарезать капусту шашками.



7 Влить молоко, посолить по вкусу. Прогреть 10 мин.



4 Очистить картофель и нарезать дольками или ломтиками.



8 Готовый суп заправить сливочным маслом.

Уха с перловой крупой

Уха — традиционное русское блюдо, не совсем суп, так как отличается технологией приготовления и составом. Часто уху называют по виду рыбы, из которой она готовится. Подойдет любая белая речная или морская рыба, тогда уха получится прозрачной, вязкой, сладковатой. Для аромата и крепости вкуса следует добавить за 1 мин до готовности рюмку водки.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 350 г рыбной мелочи или костей
- 190 г судака
- 250 г налима
- 5–6 маленьких луковок (90 г)
- 3 клубня картофеля среднего размера (320 г)
- 30 г перловой крупы
- 850 мл воды
- 2 лавровых листа
- зелень петрушки
- соль, черный перец-горошек — по вкусу

Совет

Чтобы ускорить приготовление, замочите перловую крупу на ночь, промойте ее до прозрачности воды и добавьте в блюдо, как указано в рецепте.



1 Промыть перловую крупу и поставить варить, выбрав режим «Варка» или «Суп», до полуготовности. Переложить в другую емкость.



4 Почистить судак и налима, вымыть и разрезать на порции.



2 Очистить картофель и нарезать крупными дольками.



5 Почистить рыбную мелочь, удалить жабры и тщательно промыть. Мелочь и рыбные кости залить водой и готовить, выбрав режим «Варка» или «Суп», 15 мин. Процедить.



3 Очистить лук, по возможности не разрезать (лучше использовать мелкие головки).



6 Довести бульон до кипения, выбрав режим «Варка» или «Суп», положить лук.



7 Добавить картофель.



8 Всыпать подготовленную перловую крупу.



9 Добавить куски рыбы и варить, выбрав режим «Суп», до готовности.



10 Посолить по вкусу за 10 мин до окончания варки, добавить лавровый лист и перец. При подаче посыпать рубленой петрушкой.



Похлебка грибная

В современной кулинарии слово «похлебка» практически не услышишь, а вот в старину на Руси так называли многие первые блюда. Название «суп» стали употреблять уже после Петра I. Похлебку отличал густой насыщенный отвар и множество ароматных наполнителей.

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 60 г сухеных грибов
- 150 г пшеничного хлеба (черствого)
- 1 большая луковица (120 г)
- 30 г маргарина или сливочного масла
- 700 мл воды
- 20 г сметаны
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Процедить бульон в подходящую емкость.



7 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить масло и обжарить лук до золотистого цвета.



4 Нарезать грибы тонкой соломкой.



8 Добавить хлебные крошки, тщательно перемешать.



1 Замочить грибы в холодной воде на 30 мин.



5 Очистить лук и нарезать тонкой соломкой.



9 Влить грибной отвар, посолить и поперчить по вкусу, размешать и прогреть, выбрав режим «Варка» или «Суп».



2 Положить грибы в чашу мультиварки, залить водой. Выбрать режим «Варка» и варить 20 мин.



6 Натереть пшеничный черствый хлеб или батон на терке или измельчить с помощью блендера.



10 Всыпать нарезанные грибы, снова довести до кипения и варить 5–10 мин. Подавать со сметаной.



Суп хинкал

Благодаря использованию баранины это блюдо дагестанской кухни получается сытным и ароматным. Готовится оно с мучными клецками (это и есть хинкал) в виде ракушек и заправляется пикантным чесночным соусом. Суп очень густой, поэтому может заменить полноценный обед.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 440 г баранины или говядины (лопаточная часть, грудинка)
- 500 мл воды
- лавровый лист
- черный перец-горошек — по вкусу

Хинкал:

- 120 г муки + мука на подпыл
- 1 яйцо
- 60 мл воды
- соль — по вкусу

Сметанно-чесночная заправка:

- 70 г сметаны
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. воды
- соль — по вкусу

Совет

Для заправки блюда отлично подойдет томатная основа. Для ее приготовления томатное пюре пассеруют, охлаждают, соединяют с растертым с солью чесноком и разводят кипяченой охлажденной водой. Добавляют по вкусу при подаче.



1 Зачистить мясо, положить в чашу мультиварки, залить водой и варить до готовности, выбрав режим «Варка» или «Суп», 30 мин.



4 Раскатать тесто на подпыленной мучной поверхности в пласт толщиной 2–3 мм.



2 Просеять муку для приготовления хинкал через сито.



5 Нарезать тесто прямоугольниками 40×50 мм.



3 Добавить яйцо, соль, воду и замесить крутое тесто. Оставить его отдыхать на 30 мин под полотенцем.



6 Соединить два конца прямоугольника, придавая изделию форму ракушки.



7 Процедить готовый мясной бульон. Нарезать мясо из расчета 1–2 куска на порцию.



8 Выбрать режим «Варка» или «Суп», прогреть бульон, посолить. Положить хинкал и варить 5–7 мин. Добавить лавровый лист и черный перец-горошек.



9 Приготовить заправку: очистить чеснок, измельчить, растереть с солью и смешать со сметаной. Развести охлажденной кипяченой водой.



10 Добавить в суп сметанно-чесночную заправку, когда хинкал всплывут. Подавать с мясом вместе или в отдельной посуде.



Суп с домашней лапшой

Легкий куриный суп с лапшой собственного изготовления и ароматом корений. Свежие томаты придадут блюду кислинку. Если приготовить большее количество лапши, ее можно подсушить и хранить в закрытой емкости. Использовать по мере необходимости в течение месяца.

Время приготовления: 35 мин +
40 мин на приготовление лапши

Количество порций: 2–4



Ингредиенты:

- 100 г куриного филе
- 1 маленькая морковь (50 г)
- 1 небольшой корень петрушки (30 г)
- 2 свежих помидора (100 г)
- 20 г маргарина или сливочного масла
- 900 мл воды или бульона
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу
- маленький пучок свежего укропа

Лапша:

- 180 г муки
- 20 г муки на подпыл
- 1 крупное яйцо (50 г)
- 50 мл воды
- соль — по вкусу

Совет

Вместо воды для приготовления лапши используйте овощные соки (тыквенный, морковный или томатный). Такое яркое по цвету и к тому же витаминное блюдо придется по вкусу детям. Лапшу можно готовить и на гарнир.



1 Приготовить лапшу: ввести в холодную воду яйцо, перемешать.



4 Сложить полоски одну на другую и нарезать поперек соломкой или полосками шириной 3–4 мм. Подсушить готовую лапшу, рассыпав тонким слоем на полотняном полотенце.



2 Всыпать муку и замесить тесто, оставить на 30 мин под полотенцем.



5 Очистить морковь и корень петрушки и нарезать тонкой соломкой. Очистить лук и нарезать соломкой.



3 Раскатать на посыпанной мукой поверхности тесто в пласт толщиной 1–1,5 мм. Нарезать на полоски шириной 3–4 см.



6 Нарезать помидоры дольками. Нарезать куриное филе кусочками.



7 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), разогреть масло и обжарить лук, морковь и корень петрушки до прозрачности.



8 Положить кусочки курицы и залить водой. Готовить, выбрав режим «Варка» или «Суп», 15 мин.



9 Добавить лапшу и варить суп еще 10–15 мин.



10 Положить в суп за 5 мин до готовности нарезанные помидоры, посолить, поперчить. Посыпать при подаче мелкорубленным укропом.



Рыба, тушенная в томате с овощами

Тушеные блюда из рыбы в мультиварке получаются очень вкусными и ароматными, так как продукты готовятся равномерно и практически в собственном соку, сохраняя максимум полезных веществ. Сладкая, с ароматом натуральных специй и кореньев рыба — прекрасный вариант полноценного обеда или ужина. Блюдо из разряда «сложил и забыл», а если воспользоваться функцией отложенного старта, то вкусный ужин будет готов сразу после трудового дня.

Время приготовления: 70 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 350 г морского окуня (целая тушка)
- 200 мл воды
- 1 средняя морковь (90 г)
- кусочек корня петрушки
- кусочек корня сельдерея
- 1 средняя луковица (40 г)
- 40 г томатного пюре
- 20 мл растительного масла
- 1 ч. л. столового 9%-го уксуса
- 1 ч. л. сахара
- 3–4 бутона гвоздики
- щепотка корицы
- лавровый лист
- соль — по вкусу



1 Очистить рыбу, разрезать вдоль по позвоночнику, удалить хребет. Нарезать филе с кожей на порционные кусочки.



2 Очистить морковь и нарезать тонкими пластинками.



3 Очистить лук и нарезать соломкой.



4 Очистить корень сельдерея и петрушки и нарезать тонкими ломтиками.



5 Влить в чашу мультиварки растительное масло. Положить слой рыбы, посолить.



6 Выложить сверху овощи. Уложить поверх овощей второй слой рыбы.



7 Смешать томатную пасту, уксус, сахар, корицу, щепотку соли, разбавить водой, тщательно размешать. Добавить гвоздику и лавровый лист.



8 Залить томатной смесью рыбу с овощами и готовить, выбрав режим «Тушение», до сигнала (1 ч). Подавать с отварным картофелем, пюре или овощным рагу.

Рыба, жаренная в сыре

Рыба в сырной корочке будет хороша и на праздничном столе. Особенно по душе она придется детям и подросткам, так как напоминает наггетсы из фастфуда. Для приготовления подойдет любое филе без костей. Замороженную рыбу следует предварительно разморозить и удалить излишки влаги, чтобы при жарке кусочки оставались целыми. Щепотка сушеного эстрагона (тархуна) или тимьяна усилит вкус.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 300 г филе трески
 - 1 яйцо
 - 40 г твердого сыра, например монастырского
 - 50 мл растительного масла
 - соль, черный свежемолотый перец — по вкусу
- Соус:
- майонез — по вкусу
 - корнишоны — по вкусу



1 Нарезать филе трески порционными кусочками шириной 2–3 см.



2 Посолить и поперчить рыбу по вкусу.



3 Натереть сыр на мелкой терке.



4 Взбить яйцо венчиком до пены.



5 Смешать яичную массу с сыром.



6 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой). Разогреть растительное масло.



7 Обмакнуть кусочки рыбы в яично-сырную смесь и жарить с двух сторон до золотистой корочки.



8 Порубить корнишоны мелкими кусочками и смешать с майонезом. Подать рыбу с соусом и жареным картофелем.

Галантин из рыбы

Галантином называют блюдо из рыбного фарша. Технология приготовления позволяет сохранить все полезные вещества и вкус рыбы. Можно подавать в качестве закуски, в том числе для праздничного стола, или использовать охлажденные ломтики галантина для заливного.

Время приготовления:

1 ч + время на охлаждение

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 1,5 кг филе трески или другой белой рыбы
- 50 г пшеничного хлеба
- 100 мл молока
- 2 небольшие луковицы (120 г)
- 50 мл растительного масла
- 1 яйцо
- 2–3 зубчика чеснока
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Измельчить рыбное филе с чесноком с помощью мясорубки или блендера.



7 Добавить в фарш обжаренный лук, посолить и поперчить по вкусу, тщательно размешать.



4 Очистить лук и нарезать мелкими кубиками.



8 Выложить рыбную массу в виде батона на пищевую пленку или рукав для запекания, плотно завернуть.



1 Наломать хлеб на кусочки и залить молоком. По желанию предварительно удалить корочку.



5 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), разогреть растительное масло и обжарить лук до прозрачности, постоянно помешивая.



9 Налить в емкость мультиварки воду по инструкции, варить галантин на пару 30 мин.



2 Очистить рыбу, снять кожу и удалить все кости, филе нарезать кусочками.



6 Добавить в рыбный фарш размоченный хлеб. Ввести яйцо.



10 Охладить под прессом. Нарезать тонкими ломтиками. Подавать с майонезом или хреном.



Рыба, жаренная в тесте

Вкусное рыбное блюдо, причем и в холодном виде. Подают рыбу с лимоном, уложенную пирамидкой. Если вместо молока или воды добавить морковный либо тыквенный сок, блюдо получится еще более ярким по цвету и полезным.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 280 г филе судака
- 1 ст. л. растительного масла
- несколько веточек зелени петрушки
- щепотка лимонной кислоты
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Кляр:

- 60 г муки
- 60 мл воды или молока
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 маленьких яйца (70 г)
- соль — по вкусу
- растительное масло для жарки
- лимон для подачи



2 Порубить мелко зелень петрушки.



6 Добавить растительное масло и соль.



3 Смешать растительное масло, лимонную кислоту, соль, перец и зелень, перемешать.



7 Ввести желтки яиц, размешать и оставить кляр для набухания на 10–15 мин.



4 Замариновать в этой смеси подготовленные кусочки рыбы.



8 Взбить белки в пышную пену и добавить в тесто.



1 Очистить рыбу, снять кожу и удалить кости. Нарезать судак на порционные куски толщиной 1–1,5 см и длиной 5–6 см.



5 Приготовить кляр. Просеять муку. Развести теплым молоком или водой, размешать, чтобы не было комков.



9 Выбрать режим «Мультиповар» или «Фритюр», разогреть растительное масло. Окунуть рыбу в тесто и жарить во фритюре. Дать лишнему маслу стечь на бумажное полотенце. Подавать с лимоном.



Биточки из кальмаров и рыбы

Вкусные рыбные биточки с добавлением мяса кальмара — полезное диетическое блюдо, насыщенное минеральными веществами. Оно быстро и легко готовится. По вкусу напоминает очень нежные рыбные котлеты, которые традиционно готовили в детских садах во времена СССР. При желании биточки можно отварить на пару. При подаче лучше полить растопленным сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 250 г кальмаров
- 120 г филе трески
- 60 г пшеничного хлеба
- 100 мл молока
- 1 маленькая луковица (40 г)
- 1 яйцо
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу
- 1 ст. л. растительного масла
- 20 г сливочного масла

Гарнир:

- макароны
- зелень петрушки или укропа



2 Очистить кальмары от кожи и внутренностей, нарезать небольшими кусочками.



6 Измельчить кальмары вместе с треской и луком блендером или пропустить несколько раз через мясорубку.



3 Очистить лук и нарезать дольками.



7 Добавить замоченный хлеб и измельчить все вместе.



4 Нарезать филе трески кусочками.



8 Ввести яйцо, посолить по вкусу, тщательно перемешать.



1 Вымыть кальмары, залить холодной водой, готовить, выбрав режим «Варка» или «Суп», 10 мин с момента закипания.



5 Залить для набухания хлеб молоком. Предварительно можно срезать корочки.



9 Сформовать биточки. Выбрать режим «Жарка», разогреть растительное масло и обжарить биточки до готовности.



Хлебцы рыбные паровые

Паровые рыбные хлебцы — отличный вариант блюда из рыбного фарша. Оно получается диетическое, легкое, полезное, максимально натуральное. Для детей рыбные хлебцы можно приготовить в формочках для кексов. Прекрасным гарниром к такому блюду станут картофельное пюре, макаронные изделия либо отварной рис с овощами или без. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 550 г филе трески или другой белой рыбы
- 60 г пшеничного хлеба
- 100 мл молока
- 1 яйцо (40 г)
- 40 г сливочного масла
- соль — по вкусу



3 Измельчить рыбу вместе с хлебом блендером или пропустить через мясорубку.



7 Взбить белок в пену.



4 Отделить желток от белка.



8 Вмешать аккуратно взбитый белок в рыбную массу.



1 Нарезать рыбу кусочками произвольной формы.



5 Ввести в рыбный фарш размягченное сливочное масло.



9 Смазать формы растительным маслом, выложить рыбную массу.



2 Замочить хлеб в молоке на 10 мин. Предварительно можно срезать корочки.



6 Добавить желток.



10 Влить воду в чашу мультиварки согласно инструкции, варить на пару 20 мин.



Котлеты натуральные паровые с грибами

Что может быть лучше натурального, ничем не замаскированного вкуса хорошего мяса, приготовленного без лишнего жира? На гарнир к этому блюду с грибами и нежным соусом можно подать отварной рис или овощи, картофельное пюре.

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 480 г свинины (корейка) (2 порции с реберной косточкой)
 - 50–100 г свежих шампиньонов
 - 200 мл бульона
- Соус:
- 150 мл бульона
 - 20 г маргарина или сливочного масла
 - 1 ст. л. муки
 - 1/2 маленькой луковицы (20 г)
 - кусочек корня петрушки или сельдерея
 - 20 мл белого сухого вина
 - 20 г сливочного масла
 - щепотка лимонной кислоты
 - соль, черный свежемолотый перец — по вкусу
 - лавровый лист



2 Влить 1/4 бульона и размешать, чтобы не было комочков. Добавить остальной бульон.



6 Зачистить мясо и нарезать на порции. Слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу.



3 Положить очищенные лук и корень петрушки и варить 10 мин, выбрав режим «Жарка». Посолить, поперчить, добавить лавровый лист.



7 Вымыть шампиньоны, очистить, крупные нарезать половинками или ломтиками.



4 Процедить соус через сито, протереть овощи.



8 Выбрать режим «Варка» или «Суп» и положить кусочки мяса. Влить бульон. Готовить 40 мин.



1 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить масло, обжарить муку до орехового аромата и светло-желтого цвета.



5 Влить в соус вино и добавить лимонную кислоту, довести до кипения, положить сливочное масло. Перелить в соусник.



9 Положить грибы за 15 мин до готовности. Выложить при подаче на мясо грибы и полить соусом.



Шницель из телятины по-венски

Приготовить в мультиварке знаменитые на весь мир отбивные легко и просто. На гарнир к шницелю по-венски подойдут картофельное пюре, картофель фри, зеленый горошек, морковь, шпинат, отварные овощи, салат из свежих овощей.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 450 г телятины (мякоть задней ноги)

Панировка:

- 20 г муки
- 1 яйцо
- 50 г панировочных сухарей
- 100 мл молока
- 50 г жира или растительного масла
- 10 г сливочного масла

Яичница:

- 2 яйца
- 10 г сливочного масла

Зеленое масло:

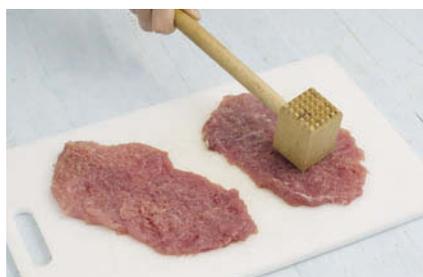
- 10 г сливочного масла
- несколько перьев зеленого лука
- 1/2 лимона для подачи
- соль — по вкусу



2 Нарезать мясо против волокон наискосок широкими ломтями.



6 Окунуть мясо в смесь яиц и молока.



3 Отбить несильно мясо, придать овальную форму, посолить.



7 Обвалять в сухарях, плотно прижать панировку к мясу.



4 Смешать яйцо с молоком.



8 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить жир и обжарить мясо до румяной корочки. В конце жарки добавить масло и еще раз перевернуть. Вынуть шницели.



1 Порубить мелко зеленый лук. Смешать с размягченным маслом и сформировать цилиндр, положить в морозильную камеру.



5 Запанировать подготовленное мясо в муке.



9 Поджарить два яйца на сливочном масле. При подаче выложить на шницель яичницу, кусочек зеленого масла и украсить долькой лимона.



Закуска «Уральский рулет»

Закуски и горячие блюда в виде рулетов на любом столе привлекают внимание цветовой гаммой и неожиданным вкусом. Главное правило — выбирайте мясо без пленок и сухожилий, тогда рулетики не деформируются при готовке. В качестве гарнира к этому блюду можно подать консервированные или свежие овощи, горчицу и хрен.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 550 г говядины (тазобедренная часть) на 4 отбивные
- 80 г варено-копченого или сырокопченого окорока
- Омлет:
 - 2 маленьких яйца (70 г)
 - 50 мл молока
 - 10 г маргарина или сливочного либо растительного масла для жарки омлета
 - 50 г кулинарного жира или растительного масла
 - 100 мл воды
 - соль, черный свежемолотый перец — по вкусу
 - маленький пучок свежей петрушки



2 Взбить яйца с молоком, посолить по вкусу.



6 Положить сверху кусочки омлета.



3 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить масло, поджарить омлет и охладить.



7 Завернуть плотно рулетами и связать кулинарной нитью.



4 Разрезать омлет на четыре части.



8 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить кулинарный жир и обжарить рулеты до румяной корочки.



1 Разрезать мясо на порции тонкими широкими пластинами. Отбить, посыпать солью и перцем.



5 Уложить на куски говядины окорок.



9 Влить воду и готовить в режиме «Тушение» 20 мин. Снять нить. При подаче посыпать петрушкой.



Печень по-деревенски

Печень — продукт полезный и обязательный в рационе, так как это источник железа. Кусочки печени в омлете — хороший и сытный вариант ужина или полноценного обеда. Готовятся просто и быстро. При желании можно использовать свиную или куриную печень.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 340 г говяжьей печени
- 2 ст. л. муки
- 60 г сливочного масла
- 2 крупные луковицы (150 г)
- 2 яйца
- 200 мл молока
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Совет

В качестве гарнира подавать лучше картофельное пюре, консервированный зеленый горошек или салат из свежих овощей.



2 Очистить печень от пленки и протоков. Нарезать пластинками толщиной 1–1,5 см.



3 Отбить слегка, посолить, поперчить по вкусу.



4 Запанировать печень в обжаренной муке.



5 Очистить лук и мелко нарезать.



6 Обжарить печень на сливочном масле, выбрав режим «Жарка» (продукт — любой), с двух сторон. Высыпать лук, слегка обжарить.



7 Смешать яйца с молоком.



8 Посолить по вкусу и тщательно размешать.



1 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), обжарить муку до орехового цвета. Высыпать в любую посуду.



9 Залить печень яично-молочной смесью и готовить, выбрав режим «Выпечка», 15 мин.



Баклажаны, тушенные с мясом

Овощное рагу с мясом — сочное, ароматное и быстрое в приготовлении. Рекомендовано для детского питания. Рецепт базовый, то есть при желании можно добавить тыкву или кабачок, бланшированную капусту (цветную, брокколи) или спаржевую фасоль. Если использовать перец разного цвета, блюдо станет еще более ярким, что, несомненно, понравится детям. Если вам не по душе запах сельдерея, используйте укроп или петрушку.

Время приготовления: 70 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 300 г говядины (лопаточная часть)
- 80 мл растительного масла
- 1 баклажан (240 г)
- 1 небольшая луковича (40 г)
- 2 крупных помидора (170 г)
- 1 сладкий болгарский перец (100 г)
- 3–4 веточки зелени сельдерея
- 300 мл воды
- растительное масло для жарки
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Нарезать помидоры дольками.



7 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), разогреть растительное масло, обжарить мясо до румяной корочки.



4 Очистить от семян и белых перегородок перец.



8 Добавить лук, посолить, поперчить и обжаривать вместе 5 мин.



1 Нарезать мясо брусочками длиной 1,5–2 см.



5 Нарезать перец тонкой соломкой.



9 Выложить в чашу мультиварки остальные овощи.



2 Очистить лук и нарезать мелкими кубиками.



6 Нарезать баклажаны тонкими ломтиками.



10 Влить воду и готовить, выбрав режим «Тушение», до сигнала (1 ч). При подаче посыпать рагу рубленой зеленью сельдерея.



Колбаски по-слуцки

Колбаски по-слуцки — мясное блюдо с тонким ароматом чеснока и легкой сладостью моркови. Тертая морковь придает блюду сочность и привлекательный цвет. Колбаски готовятся без оболочки, но благодаря панировке в крахмале сохраняют форму. При желании можно приготовить колбаски на пару. Подавать лучше с тушеной капустой, макаронами или картофельным пюре.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 220 г свинины (котлетное мясо)
- 1 небольшая морковь (80 г)
- 1 зубчик чеснока
- 1 яйцо
- 1 маленькая луковица (30 г)
- 2 ст. л. крахмала
- 10 г кулинарного жира или растительного масла
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Очистить морковь и натереть на мелкой терке.



7 Вбить яйцо.



4 Очистить чеснок и порубить.



8 Добавить морковь, 2 ст. л. воды и соль, поперчить.



1 Нарезать мясо небольшими кусочками.



5 Очистить лук и нарезать кусочками.



9 Сформовать колбаски, обвалять их в крахмале.



2 Измельчить мясо в блендере или пропустить через мясорубку.



6 Добавить в получившийся фарш лук, чеснок и еще раз все измельчить.



10 Выбрать режим «Жарка» (продукт — «Мясо»), обжарить на растопленном жире или разогретом растительном масле до готовности.



Лапшевник с говядиной

Лапшевник — чудесное изобретение русской кухни и советского общепита, вкусное как в горячем, так и в холодном виде. При минимуме затрат сил и времени можно накормить 6–8 человек. Лапшевник можно делать с любой начинкой. Наиболее популярная — с творогом, мясным фаршем, припущенными овощами. Подавать лапшевник лучше со свежими или маринованными овощами.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 6–8



Ингредиенты:

- 540 г говядины (лопаточная часть)
- 270 г лапши или вермишели
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла
- 30 г панировочных сухарей
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу
- 50 г сливочного масла для подачи

Совет

Для этого блюда можно использовать макароны, которые остались от завтрака или ужина. В этом случае нужно приготовить только начинку.



2 Измельчить мясо в блендере или пропустить через мясорубку.



6 Смазать чашу мультиварки сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями.



3 Добавить половину размягченного сливочного масла, соль, перец, размешать.



7 Выложить половину вермишели, разровнять. Распределить сверху мясной фарш.



4 Отварить вермишель, выбрав режим «Паста», до готовности, охладить.



8 Уложить сверху остальную вермишель, разровнять.



1 Отваривать мясо целым куском, выбрав режим «Варка» или «Суп», 30–40 мин.



5 Ввести в вермишель яйцо, добавить масло, посолить, размешать.



9 Смазать яйцом и посыпать сухарями. Готовить, выбрав режим «Выпечка». При подаче полить растопленным сливочным маслом.



Пудинг из говядины

Пудинг из говядины — мягкое, сочное и воздушное блюдо с минимальным количеством жиров. Идеально подходит для диетического или лечебного питания. Ломтик пудинга поверх тоста с маслом — хороший вариант для завтрака в течение рабочей недели и пикника. На гарнир используйте картофельное либо морковное пюре, отварной рис или гречку. Облагородят вкус пудинга всевозможные соусы — горчица, хрен, томатная паста.

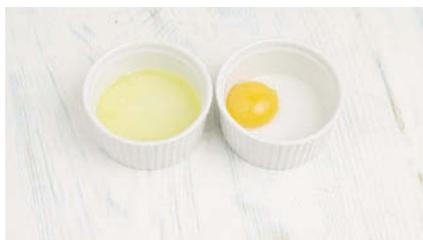
Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 550 г говядины (тазобедренная часть)
- 20 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 60 мл молока
- 1 ст. л. маргарина или сливочного масла для смазывания формы
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Отделить желток от белка.



7 Вмешать аккуратно в фарш взбитый белок.



4 Взбить белок со щепоткой соли до состояния крутой пены.



8 Влить молоко.



1 Зачистить мясо, промыть и варить целым куском, выбрав режим «Варка» или «Суп», 40 мин.



5 Добавить к мясному фаршу желток.



9 Смазать форму или порционные формочки маргарином или сливочным маслом.



2 Измельчить отварное мясо в блендере или пропустить несколько раз через мясорубку.



6 Влить растопленное сливочное масло, посолить и поперчить по вкусу, тщательно размешать.



10 Выложить фарш и варить на пару 20 мин. Воду в чашу мультиварки наливать в соответствии с инструкцией.



Говядина в сухарном соусе

Тушенное в сухарном соусе мясо получается очень мягким, с насыщенным, возбуждающим аппетит вкусом. Блюдо не требует особых затрат, оно обязательно понравится мужчинам. На гарнир подойдут рассыпчатые каши, макароны, картофель отварной и жареный, пюре.

Время приготовления: 1 ч 15 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 450 г говядины (тазобедренная часть)
- 20 г кулинарного жира или растительного масла
- 1 луковица (60 г)
- 40 г томатного пюре
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. столового 9%-го уксуса
- 50 г ржаных панировочных сухарей
- 250 мл воды или бульона
- лавровый лист
- соль, черный перец-горошек — по вкусу



2 Очистить лук и нарезать мелкими кубиками.



6 Влить воду или бульон, готовить, выбрав режим «Тушение», до сигнала.



3 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить кулинарный жир, обжарить мясо до румяной корочки.



7 Добавить к мясу за 10 мин до готовности ржаные панировочные сухари (можно приготовить из кусочков черствого ржаного хлеба).



4 Добавить лук, обжарить все вместе 5 мин.



8 Всыпать сахар.



1 Зачистить мясо от пленок и сухожилий, вымыть и нарезать на порционные куски.



5 Добавить черный перец-горошек. Ввести томатное пюре.



9 Влить уксус и добавить лавровый лист. При подаче полить мясо и гарнир соусом, в котором тушилась говядина.



Тефтели из говядины с рисом паровые

Приготовленные на пару тефтели сохраняют максимум полезных свойств. Это блюдо подходит для детского и диетического питания. При желании можно приготовить тефтели из куриного мяса. Чтобы ускорить процесс, следует заменить рис рисовыми хлопьями, которые не нужно предварительно отваривать. По желанию к тефтелям можно приготовить красный или белый соус или использовать уже готовый. Гарнир — отварной картофель или свежие овощи.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 200 г говядины (котлетное мясо)
- 50 мл молока
- 200 мл воды для варки риса
- 20 г риса
- 1/2 луковицы (30 г)
- 50 мл растительного масла
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Очистить лук и мелко нарезать.



7 Всыпать рис, посолить по вкусу, тщательно перемешать.



4 Обжарить лук в разогретом растительном масле, выбрав режим «Жарка» (продукт — любой), до прозрачности. Переложить в другую емкость.



8 Влить молоко, еще раз перемешать.



1 Нарезать мясо небольшими кусочками.



5 Промыть тщательно рис и отваривать, выбрав режим «Рис» или «Варка», до полуготовности 10 мин.



9 Сформовать круглые тефтели.



2 Измельчить мясо в блендере или пропустить через мясорубку.



6 Добавить к мясному фаршу обжаренный лук.



10 Налить в чашу мультиварки воду согласно инструкции. Готовить тефтели на пару 30 мин.



Рагу из птицы

Рагу из птицы — легкое блюдо для ужина. Предварительно обжаренный до румяной корочки картофель при тушении сохранит форму и вкус. Подавать рагу следует с салатом из листовых овощей или свежих огурцов. По желанию можно дополнить блюдо корнем сельдерея и пастернака, использовать больше репы и меньше картофеля и наоборот. При подаче посыпать свежей рубленой зеленью.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 400 г мяса цыпленка с костями
- 20 г маргарина или сливочного масла для жарки мяса
- 3–4 крупных клубня картофеля (300 г)
- 1 морковь (100 г)
- 1 репа (100 г)
- 1 небольшой корень петрушки (40 г)
- 1 большая луковица (100 г)
- 40 г томатного пюре
- 20 г маргарина или сливочного масла для жарки овощей
- 1 ст. л. муки для пассерования
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



2 Очистить репу и корень петрушки, нарезать средними кубиками. Очистить лук, нарезать кубиками.



6 Разогреть оставшееся масло, обжарить кусочки курицы до румяной корочки.



3 Нарезать мясо порциями по 40–50 г.



7 Положить к курице томатное пюре, обжаривать 3 мин.



4 Пассеровать муку (см. с. 36). Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить 10 г масла и обжарить картофель до румяной корочки.



8 Залить бульоном или водой 1/3 рагу и готовить, выбрав режим «Тушение», 30–40 мин.



1 Очистить картофель и нарезать крупными кубиками. Очистить морковь и нарезать средними кубиками.



5 Всыпать остальные овощи и обжарить все вместе 10 мин, переложить в другую емкость.



9 Добавить овощи, посолить и поперчить, тушить еще 10 мин. Всыпать за 5 мин до готовности пассерованную муку.



Филе птицы фаршированное

Фаршированные рулетики из куриного филе можно просто подать горячими или, как в данном рецепте, залить бульоном и охладить под прессом. В этом случае они будут украшением праздничного стола.

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 200 г куриной печени
- 60 г несоленого шпика
- 1 маленькая морковь (60 г)
- кусочек корня сельдерея
- 1 луковица (40 г)
- 2 ст. л. мадеры или другого красного вина
- мускатный орех на кончике ножа
- 40 г желатина
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Совет

Начинки подойдут разные. Например, вместо печеночного паштета попробуйте сырную пасту, омлет или отварные овощи.



1 Очистить корень сельдерея и нарезать ломтиками.



2 Очистить морковь и нарезать ломтиками.



3 Промыть печень, очистить от пленок и нарезать кусочками небольшого размера.



4 Нарезать шпик мелкими кубиками. Очистить лук, нарезать мелкими кубиками.



5 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), обжарить шпик вместе с корнем сельдерея, морковь и луком.



6 Добавить печень, жарить 10 мин до готовности.



7 Пропустить печень с овощами через мясорубку или измельчить с помощью блендера.



8 Посолить, поперчить, добавить мадеру, мускатный орех.



9 Нарезать куриное филе тонкими широкими пластинами, отбить.



10 Выложить печеночный фарш на пластины, завернуть рулетиками.



11 Положить рулетики в чашу мультиварки, добавить 250 мл кипящей воды, припустить до готовности, выбрав режим «Варка» или «Тушение».



12 Вынуть рулетики, процедить бульон через мелкое сито. Добавить желатин. Размешать до полного растворения и залить готовые рулетики. Охладить.



Зразы куриные с омлетом и овощами

Зразы куриные с омлетом и овощами — легкое диетическое и в то же время вкусное и питательное блюдо. Оно прекрасно будет смотреться и на праздничном столе. Нежный омлет с овощами гармонично сочетается с куриным мясом, начинка получается яркой.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 480 г курицы с костями
- 40 г белого хлеба (можно черствого)
- 50 мл молока
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Начинка:

- 1 яйцо
- 30 мл молока
- 1/2 моркови (30 г)
- 1/4 цукини
- 40 г сливочного масла

Совет

Вместо курицы можно использовать индейку. На гарнир прекрасно подойдут отварные макароны или картофельное пюре.



1 Вымыть курицу, отделить мясо от костей и кожи.



2 Разломать хлеб на кусочки, замочить в молоке. Можно предварительно срезать корочки.



3 Очистить морковь и нарезать мелкими ломтиками. Очистить цукини и нарезать ломтиками.



4 Измельчить куриное мясо вместе с хлебом с помощью блендера, посолить и поперчить по вкусу.



5 Смешать яйцо с молоком.



6 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить сливочное масло, обжаривать овощи 5 мин, помешивая.



7 Залить овощи яично-молочной смесью и поджарить омлет.



8 Нарезать омлет ломтиками.



9 Сформовать из куриного фарша круглые лепешки толщиной 1 см.



10 Выложить в центр начинку.



11 Сформовать зrazy овальной формы.



12 Налить в чашу мультиварки воду согласно инструкции. Варить зrazy на пару 30 мин.



Птица по-столичному

Блюдо, которое будет достойно выглядеть даже на праздничном столе. Куриное филе обжаривается в панировке из белого хлеба, в итоге получается очень нарядная хрустящая корочка и нежное сочное мясо внутри.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

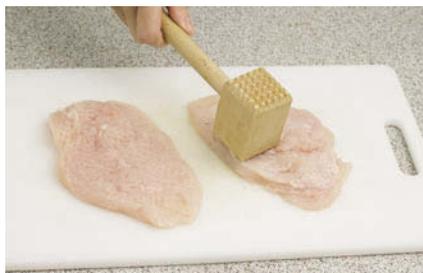


Ингредиенты:

- 470 г грудки цыпленка (курицы)
- 80 г белого хлеба
- 1 яйцо
- 40 г сливочного масла
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Совет

Отличным гарниром для птицы по-столичному станет зеленый консервированный горошек.



2 Отбить слегка каждую пластину.



6 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить сливочное масло.



3 Посолить и поперчить по вкусу.



7 Окунуть филе в яйцо.



4 Нарезать белый хлеб брусочками, предварительно срезав корочку.



8 Обвалять в сухарях.



1 Очистить куриную грудку от кожи и костей. Разрезать на несколько пластин.



5 Взбить яйцо венчиком в легкую пену.



9 Обжарить филе, выбрав режим «Жарка», по 8 мин с каждой стороны.



Филе индейки, фаршированное яблоками и черносливом

Классическое сочетание яблок и чернослива гармонирует с тонким вкусом индейки. Филе, фаршированное яблоками и черносливом, — блюдо, больше подходящее для праздничного стола. Можно заменить мясо индейки куриным филе, дополнительно к черносливу использовать курагу, инжир и даже орехи. Подается блюдо со свежими томатами, маринованными или мочеными яблоками и зеленым консервированным горошком.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 440 г филе индейки
- 1 яйцо
- 2 ст. л. муки
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Начинка:

- 1 небольшое яблоко
- 50 г чернослива
- 1 ч. л. сахара
- 20 г кулинарного жира или растительного масла



2 Подготовить филе индейки, удалить жилы, пленки, кожу. Помыть и нарезать на порции тонкими широкими пластинами.



6 Нарезать чернослив мелкими кусочками. Добавить к яблокам, перемешать.



3 Отбить слегка, посолить и поперчить по вкусу.



7 Выложить на подготовленное филе начинку, свернуть рулетиком.



4 Очистить яблоки от кожуры и семян.



8 Взбить яйцо, окунуть в него рулетики.



1 Залить чернослив крутым кипятком. Оставить на 10 мин для набухания.



5 Нарезать яблоки соломкой, посыпать сахаром.



9 Запанировать в муке и готовить на разогретом растительном масле, выбрав режим «Жарка» (продукт — любой), 20 мин, периодически переворачивая.



Serenata
Descant recorder

Andante cantabile
p dolce

Slow Bluesy Ball
D major

Птица, фаршированная целиком

Целая фаршированная тушка птицы с добавлением фисташек или свежемороженого или консервированного зеленого горошка выглядит очень аппетитно. Ломтики этого блюда украсят любой стол. Готовится оно на пару, то есть с минимальным количеством жира и масел, шпик придает сочность, но можно обойтись и без него.

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 небольшой цыпленок (до 1 кг)
- 270 г свинины
- 110 г шпика
- 2 яйца
- 160 г неочищенных фисташек или 80 г очищенных
- 350 мл молока
- мускатный орех — на кончике ножа или по вкусу
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Совет

Попробуйте добавить в фарш консервированную кукурузу или орехи с сухофруктами — они прекрасно сочетаются с куриным мясом.



1 Вымыть тушку цыпленка. Сделать надрез вдоль позвоночника.



2 Срезать, стараясь не повредить, кожу, оставляя на ней мякоть толщиной 1 см.



3 Отделить оставшуюся мякоть от костей.



4 Нарезать свинину кусочками.



5 Очистить орехи. Нарезать шпик мелкими кубиками.



6 Измельчить мясо цыпленка вместе со свининой с помощью блендера или пропустить несколько раз через мясорубку.



7 Добавить молоко и яйца в несколько приемов, каждый раз тщательно вымешивая.



8 Добавить в фарш соль, перец, мускатный орех, положить шпик.



9 Всыпать фисташки, перемешать.



10 Выложить фарш на кожу, придать форму, зашить кулинарной нитью или скрепить вдоль зубочистками.



11 Завернуть аккуратно фаршированную тушку в пищевую пленку.



12 Налить воду в чашу мультиварки согласно инструкции. Выложить на решетку и варить на пару 40 мин.



Икра кабачковая

Икра кабачковая, почти заморская, — бесспорный гастрономический хит и любимец советских хозяек. Простая в приготовлении витаминная закуска. Дешевая, сытная, универсальная — она хороша и на праздничном столе, и в качестве ссобойки на дачу, работу, пикник, и как салат к обеду или ужину. Подается холодной, а если предварительно разогреть, то можно использовать как гарнир. По этому рецепту можно заготавливать кабачковую икру на зиму.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 1,3 кг молодых кабачков
- 280 г белокочанной капусты
- 1–2 луковицы (130 г)
- 110 г томатного пюре
- 50 мл растительного масла
- 1 ст. л. столового 9%-го уксуса
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Выбрать режим «Выпечка» или «Жарка» (продукт — «Овощи»). Разогреть 2–3 ст. л. растительного масла, готовить кабачки 15 мин. Вынуть.



7 Выбрать режим «Жарка», разогреть растительное масло (продукт — любой), обжарить лук до золотистого цвета.



4 Измельчить готовые кабачки с помощью блендера до состояния пюре.



8 Добавить к луку томатное пюре, обжарить вместе.



1 Очистить кабачки от кожуры, в крупных удалить семена.



5 Нашинковать мелко капусту.



9 Всыпать капусту, перемешать, посолить, поперчить по вкусу, готовить, выбрав режим «Тушение», 20 мин.



2 Нарезать кабачки кружочками толщиной до 1 см.



6 Очистить лук и нарезать соломкой.



10 Добавить измельченные кабачки, влить уксус и готовить вместе до сигнала окончания программы (суммарно — 1 ч).



Цимес еврейский

Цимес — сладкое овощное рагу с оригинальным вкусом. Обязательное лакомство на столе во время празднования еврейского Нового года. В переносном значении «цимес» означает «то, что надо», «самое лучшее». Блюдо готовится из моркови, фасоли, нута (турецкого гороха), яблок. Это своего рода деликатес, несмотря на доступность продуктов. В рецепте представлен цимес из цветной капусты с корнями (морковью, петрушкой, сельдереем).

Время приготовления:

20 мин + 1 ч на тушение

Количество порций: 4–6



Ингредиенты:

- 400 г свежей или свежемороженой цветной капусты
- 2 моркови (250 г)
- 1 корень петрушки (50 г)
- 1/3 корня сельдерея (60 г)
- 1 маленькая луковица (50 г)
- 240 мл молока
- 120 г изюма
- 1 ст. л. муки
- 50 г сливочного масла
- 1/4 ч. л. молотой корицы (лучше использовать палочку)
- соль — по вкусу



2 Очистить корни петрушки и сельдерея, промыть и нарезать тонкой соломкой.



3 Очистить лук и мелко нарезать. Очистить морковь и нарезать тонкой соломкой.



4 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), разогреть треть сливочного масла и обжарить муку, переложить в миску.



6 Всыпать к овощам обжаренную муку и размешать.



7 Добавить изюм, посолить по вкусу.



8 Натереть палочку корицы или добавить к продуктам молотую.



1 Очистить цветную капусту, промыть и разобрать на мелкие соцветия.



5 Выложить подготовленные овощи в чашу, залить молоком и готовить, выбрав режим «Варка» или «Суп», 15 мин.



9 Добавить оставшуюся часть сливочного масла и готовить, выбрав режим «Тушение», до сигнала (1 ч), подавать горячим.



Солянка с грибами

Солянка с грибами хороша на повседневном столе в качестве основного блюда и гарнира и в холодном, и в горячем виде. При желании можно использовать квашеную капусту, а соленые грибы заменить свежими отварными.

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 4–6



Ингредиенты:

- 500 г белокочанной капусты
- 40 г томатного пюре
- 1/2 моркови (25 г)
- 2 соленых огурца (80 г)
- 20 г маринованных каперсов
- 50 г соленых грибов, например опят
- 1 маленький корень петрушки (15 г)
- 1 луковица (80 г)
- 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. панировочных сухарей
- 10 г твердого сыра, например российского
- 60 г маринованных маслин без косточки
- 2 ломтика лимона (20 г)
- 1 ст. л. столового 9%-го уксуса
- 1 ст. л. сахара
- лавровый лист
- соль, черный перец-горошек — по вкусу
- 40 мл растительного масла для жарки



2 Очистить лук и нарезать соломкой.



3 Очистить от кожуры и семян соленые огурцы и нарезать тонкими ломтиками или ромбиками. Промыть соленые грибы.



4 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), разогреть растительное масло и обжарить лук, морковь и корень петрушки до золотистого цвета.



6 Всыпать грибы и огурцы. Добавить каперсы.



7 Всыпать капусту, добавить сахар, соль, уксус и специи, перемешать, готовить, выбрав режим «Тушение», 1 ч.



8 Ввести за 10 мин до готовности муку, предварительно обжарив ее до кремового цвета.



1 Нашинковать капусту. Очистить морковь и корень петрушки, нарезать их соломкой.



5 Добавить томатное пюре и обжарить все вместе.



9 Посыпать тертым сыром, смешанным с сухарями. Украсить при подаче ломтиками лимона и маслинами.



Морковные котлеты

Нежные ароматные морковные котлеты выглядят очень нарядно и станут настоящим украшением повседневного меню. Еще они при минимальных финансовых затратах удивительно полезны (пищевые волокна, каротин). Это прекрасный вариант завтрака или ужина для детей. По этому рецепту можно приготовить котлеты из свеклы, картофеля и тыквы.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 3 крупные моркови (350 г)
- 20 г маргарина или сливочного масла
- 120 мл молока
- 60 г манной крупы
- 1 яйцо (40 г)
- 50 г панировочных сухарей или пшеничной муки
- соль — по вкусу
- 50 г сливочного или растительного масла для жарки
- 120 г сметаны для подачи



1 Очистить морковь и нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для корейской моркови.



5 Добавить в манно-морковную массу яйцо. Посолить и перемешать.



2 Выложить морковь в чашу мультиварки, влить молоко.



6 Разделить массу на две порции (по 2 штуки), сформовать котлеты.



3 Положить маргарин, готовить, выбрать режим «Тушение», 20 мин.



7 Обвалять котлеты в муке или панировочных сухарях.



4 Открыть крышку мультиварки и всыпать тонкой струйкой манную крупу при постоянном помешивании, проварить 10 мин до готовности. Выложить в емкость, охладить.



8 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), разогреть масло и обжарить котлеты с двух сторон до румяной корочки. Подавать со сметаной.

Свекла, запеченная с творогом и изюмом

Свекла, запеченная с творогом и изюмом, — вкусное и простое в приготовлении блюдо. Это отличный вариант воскресного завтрака или легкого ужина. Свекла очень полезна, доступна в любое время года, поэтому блюда из нее можно готовить часто. Отбросьте предрассудки, свекла — прекрасный овощ для сладких блюд. Вместо изюма по желанию можно добавлять в творожную массу кусочки кураги или чернослива.

Время приготовления:

40 мин + 40 мин на варку свеклы

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 4 маленькие свеклы (300 г)
- 100 г творога
- 20 г изюма
- 1/2 яйца (20 г)
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. манной крупы
- 10 г маргарина или сливочного масла
- соль — по вкусу
- 60 г сметаны для подачи



1 Вымыть свеклу и отваривать на пару 40 мин. Наливать воду в чашу мультиварки согласно инструкции.



2 Промыть изюм и замочить в воде для набухания.



3 Протереть творог через сито. Добавить манную крупу, посолить по вкусу.



4 Всыпать изюм, отжатый от лишней жидкости.



5 Взбить яйцо с сахаром и добавить в массу.



6 Остудить свеклу, очистить, внутри каждой вырезать отверстие. Измельчить получившиеся кусочки.



7 Добавить измельченную свеклу в творожную массу и аккуратно перемешать.



8 Наполнить отверстия в свекле творожно-свекольной массой и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Готовить, выбрав режим «Выпечка», 20 мин. Разрезать при подаче и полить сметаной.

Запеканка из тыквы

Запеканка из тыквы с добавлением пшена — низкокалорийное и в то же время сытное блюдо. Оно станет полноценным завтраком для всей семьи или приятным дополнением к вечернему чаю. Если вы хотите, чтобы вкус блюда был более насыщенным, можно добавить в массу немного корицы или ванилина, кусочки сухофруктов или горсть изюма.

Время приготовления:

30 мин + 40 мин на запекание

Количество порций: 6–8



Ингредиенты:

- 400 г тыквы
- 20 г сливочного масла
- 200 мл молока
- 1 яйцо (40 г)
- 80 г пшена
- 50 г сметаны для смазывания запеканки
- соль — по вкусу
- 100 г сметаны для подачи



3 Измельчить тыкву с помощью блендера или натереть на терке.



7 Добавить яйцо, посолить по вкусу, размешать.



4 Влить в чашу мультиварки молоко и положить сливочное масло.



8 Смазать чашу мультиварки сливочным маслом. Выложить массу.



1 Промыть тщательно пшено.



5 Добавить тыкву.



9 Смазать верх сметаной.



2 Очистить тыкву от семян и кожуры.



6 Всыпать пшено, выбрать режим «Каша» и варить до готовности. Переложить массу в другую емкость и охладить.



10 Нанести ложкой рисунок. Готовить, выбрав режим «Выпечка», до сигнала (40 мин). Полить сметаной при подаче.



Запеканка рисовая

Рисовая запеканка — это блюдо, в котором можно использовать оставшуюся после завтрака кашу или отварной рис. Крупяная запеканка полезнее выпечки из пшеничной муки и доступна по деньгам. Подавать ее можно с любым вареньем или растопленным сливочным маслом. Рис в рецепте можно заменить на такое же количество манной крупы — получится манник.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 6–8



Ингредиенты:

- 360 г риса
- 800 мл молока или воды
- 80 г сахара
- 2 яйца (80 г)
- 80 г изюма
- 25 г маргарина или сливочного масла
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 25 г сметаны
- соль — по вкусу



3 Промыть рисовую крупу. Добавить в молоко и варить, выбрав режим «Каша», до готовности. Выложить кашу в емкость и охладить до 60–70 °С.



7 Смешать со сметаной остальную часть.



4 Добавить в рис сливочное масло, оставив немного для смазывания чаши.



8 Всыпать в рисовую кашу изюм, тщательно перемешать.



1 Промыть тщательно изюм, залить небольшим количеством воды для набухания.



5 Взбить яйца в пышную пену.



9 Смазать оставшимся маслом чашу мультиварки, посыпать панировочными сухарями.



2 Влить в чашу мультиварки молоко. Всыпать сахар и посолить по вкусу.



6 Добавить в кашу половину яичной массы.



10 Выложить рисовую массу, смазать сверху яйцом со сметаной и готовить, выбрав режим «Выпечка», до сигнала (40 мин).



Картофельные крокеты

Картофельные шарики с хрустящей корочкой и нежной мякотью станут самостоятельным блюдом для воскресного обеда или оригинальным гарниром на праздничном столе. При желании для большего аромата можно использовать предварительно отваренные сушеные грибы.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 800 г картофеля
- 1 крупное яйцо или 2 маленьких (50 г)
- 200 г свежих шампиньонов
- 1 большая луковица (80 г)
- 40 г маргарина или сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 3 ст. л. панировочных сухарей
- растительное масло для фритюра
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Очистить грибы и нарезать мелкими кубиками. Очистить и нарезать мелкими кубиками лук.



7 Добавить к картофелю обжаренные грибы с луком, перемешать.



4 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), разогреть масло и обжарить лук с грибами до золотистого цвета.



8 Сформовать шарики по 3–4 штуки на порцию, запанировать в оставшейся муке.



1 Вымыть и отварить картофель в кожуре, выбрав режим «Варка», до готовности или на пару.



5 Протереть через сито охлажденный до 50 °С картофель.



9 Опустить в белки и обвалить в сухарях.



2 Отделить желтки от белков.



6 Добавить в картофельную массу $\frac{1}{3}$ муки. Ввести желтки яиц, посолить, поперчить и тщательно перемешать.



10 Жарить в разогретом растительном масле, выбрав режим «Мультиповар» или «Фритюр», до золотистой корочки.



Яичная кашка натуральная

Яичная кашка — диетическое и вкусное блюдо для завтрака, которое особенно любят дети. Готовую кашку хранят не дольше 15 мин. Подают в небольших мисочках или глубоких чайных блюдах с сыром, гренками или гарниром из овощей и мясных продуктов.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 8 яиц (320 г)
- 160 мл молока
- 20 г сливочного масла
- 100 г твердого сыра, например голландского
- 200 г белого хлеба для подачи
- соль — по вкусу

Совет

Яичная кашка подходит не только для завтрака и детского питания. Сделайте блюдо более сытным. В начале приготовления обжарьте немного овощей или бекона и дальше следуйте рецепту.

При подаче посыпьте готовое блюдо свежей рубленой зеленью или прованскими травами.



1 Нарезать ломтики хлеба кубиками или треугольниками.



2 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), подсушить хлеб, помешивая, до золотистого цвета. Вынуть из чаши, охладить.



3 Натереть сыр на крупной терке.



4 Разбить в емкость яйца.



5 Посолить по вкусу.



6 Влить молоко и размешать.



7 Вылить смесь в чашу мультиварки и готовить, выбрав режим «Варка» или «Суп», постоянно помешивая, до состояния полужидкой каши.



8 Добавить сливочное масло, перемешать. При подаче посыпать сыром, рядом положить гренки.



Омлет, фаршированный овощами

Вы можете залить обжаренные овощи омлетной массой и поджарить до румяной корочки, а можете приготовить фаршированный омлет. Набор овощей для начинки выбирайте по вкусу. Консервированный зеленый горошек легко заменить припущенным свежемороженым, фасолью или кукурузой, а вместо баклажана добавьте цуккини и/или лук.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 6 яиц (240 г)
- 240 мл молока
- 20 г маргарина или сливочного масла
- 120 г консервированного зеленого горошка
- 1/2 баклажана (120 г)
- 40 г сметаны
- соль — по вкусу
- 10 г сливочного масла для подачи



3 Очистить баклажаны от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.



7 Выложить овощи в емкость и заправить сметаной. Посолить по вкусу.



4 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить половину сливочного масла.



8 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), растопить сливочное масло, вылить половину омлетной массы и жарить до загустения.



1 Взбить яйца с помощью миксера или венчика.



5 Всыпать баклажаны и обжарить до золотистого цвета.



9 Выложить на середину омлета половину овощного фарша.



2 Добавить молоко, посолить по вкусу и еще раз взбить.



6 Отделить горошек от жидкости, добавить к баклажанам, перемешать.



10 Закрывать с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, и дожаривать 5 мин. Выложить на тарелку швом вниз, полить растопленным сливочным маслом.



Сырники с морковью

Сырники — знакомое и любимое всеми блюдо. У каждой хозяйки есть свой рецепт и секреты его приготовления. Чтобы сделать сырники более полезными, в творожную массу добавляют немного моркови или тыквы.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 290 г творога
- 1 морковь (120 г)
- 1 ч. л. маргарина или сливочного масла
- 1 ч. л. с верхом манной крупы
- 1/2 яйца (20 г)
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. муки
- 100 мл воды
- 20 г маргарина или растительного масла для жарки
- соль — по вкусу
- 60 г сметаны для подачи



3 Выложить морковную массу в чашу мультиварки, добавить масло. Влить воду и готовить, выбрав режим «Тушение», 15 мин.



7 Всыпать 2/3 муки, перемешать.



4 Всыпать манную крупу и при постоянном помешивании нагреть до полного набухания. Выложить массу в емкость и охладить.



8 Сформовать по четыре сырника на порцию. Запанировать в оставшейся муке.



1 Протереть творог через сито.



5 Смешать морковно-манную массу с протертым творогом.



9 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой). Влить в чашу 2–3 ст. л. растительного масла. Разогреть.



2 Очистить морковь и натереть на мелкой терке.



6 Добавить яйцо, сахар, соль.



10 Обжарить сырники с двух сторон до румяной корочки. Подать со сметаной.



Творожные батончики

Творожные батончики очень вкусные и несложные в приготовлении. Их обязательно полюбят дети, да и взрослые не откажут себе в удовольствии отведать воздушное и очень ароматное блюдо. Вместо жира подойдет растительное масло.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4–8



Ингредиенты:

- 350 г творога (с низким содержанием жира)
- 200 г муки
- 1 крупное яйцо (50 г)
- 50 г сахара
- 50 г сметаны
- 1/2 ч. л. соды
- соль — по вкусу
- 120 г муки для панировки
- растительное масло для фритюра
- 1 ст. л. сахарной пудры для подачи



3 Влить сметану.



7 Нарезать ровными полосками длиной 10 см и шириной 2 см.



4 Всыпать сахар и соду.



8 Обвалять полоски в муке и придать им форму батончиков.



1 Протереть творог через сито.



5 Всыпать муку. Посолить по вкусу, тщательно перемешать.



9 Выбрать режим «Мультивар» или «Фритюр», разогреть растительное масло и жарить батончики до золотистого цвета.



2 Добавить в творог яйцо.



6 Раскатать массу толщиной 1 см на посыпанной мукой поверхности.



10 Выложить батончики на бумажное полотенце для удаления лишнего жира. При подаче посыпать сахарной пудрой.



Мусс яблочный

Легкое и воздушное лакомство для всей семьи. Если мусс сильно охладить, в жаркий летний день он заменит мороженое. Блюдо по этому рецепту можно приготовить из любого фруктового или ягодного пюре. Для большего аромата следует добавить щепотку ванили. Взбивать мусс лучше в стеклянной посуде, в металлической масса может стать серого цвета.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 3–4 яблока (340 г)
- 130 г сахара
- 80 г манной крупы
- щепотка лимонной кислоты
- 750 мл воды



1 Очистить яблоки от семян и кожуры. Нарезать крупными дольками.



2 Положить дольки в чашу мультиварки, залить водой и варить, выбрав режим «Варка» или «Суп», 20 мин.



3 Отбросить отварные яблоки на дуршлаг, отвар перелить в отдельную емкость.



4 Протереть яблоки через сито.



5 Смешать яблочное пюре с отваром.



6 Добавить сахар и лимонную кислоту, не меняя режим, довести до кипения.



7 Всыпать тонкой струйкой при постоянном помешивании манную крупу и варить 15 мин, продолжая помешивать.



8 Охладить мусс до 40 °С, взбить с помощью блендера до густой пенообразной массы. Разлить в формочки, охладить.

Кекс творожный

Пышный творожный кекс буквально тает во рту. Он особенно вкусен со свежими протертыми ягодами или домашним вареньем.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6–8



Ингредиенты:

- 290 г муки
- 150 г сливочного масла
- 330 г сахара
- 260 г жирного творога (от 10 %)
- 4 яйца
- 2 ст. л. сахарной пудры
- 2 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли



1 Протереть творог через сито. Смешать размягченное сливочное масло с сахаром.



4 Ввести яйца. Перемешать тщательно или немного взбить.



2 Взбивать до полного растворения сахара 10–15 мин.



5 Всыпать разрыхлитель в муку, добавить щепотку соли, перемешать.



3 Добавить творог и взбивать до получения однородной массы.



6 Просеять муку в тесто и вымешивать 3–5 мин. Влить тесто в смазанную маслом чашу и готовить, выбрав режим «Выпечка», до сигнала.

Пудинг сухарный

Сухарный пудинг — традиционное английское блюдо, воздушное и легкое. Его подают с любым фруктовым соусом или домашним вареньем и едят сразу. В предложенном рецепте пудинг готовится на пару. Цукаты можно заменить небольшим количеством дробленых орехов или кусочками сухофруктов.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4–6



Ингредиенты:

- 160 г ванильных сухарей
- 320 мл молока
- 2 яйца
- 60 г сахара
- 40 г изюма
- 40 г цукатов
- 20 г сливочного масла для смазывания формы



3 Отделить желтки от белков.



7 Взбить белки в крутую пену.



4 Растереть желтки с сахаром в пышную пену до растворения сахара.



8 Сыпать в смесь цукаты и изюм. Ввести аккуратно белки.



1 Измельчить ванильные сухари с помощью блендера до состояния крупной крошки.



5 Влить в яичную смесь молоко. Перемешать.



9 Смазать формочки маслом и наполнить смесью на 1/3.



2 Промыть изюм, цукаты измельчить.



6 Залить молочно-яичной смесью сухари и оставить для набухания на 15 мин.



10 Влить воду в чашу мультиварки согласно инструкции. Готовить пудинг на пару 20 мин.



Шарлотка с яблоками

Шарлотка хороша как для быстрого завтрака, так и для долгого чаепития вечером. Побалуйте семью, тем более что с тестом возиться не придется, достаточно взять вкусный батон и ароматные яблоки. Рецепт, по которому готовили шарлотку наши бабушки, сейчас несправедливо забыт, а ведь выпечка получается очень ароматной.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 6–8



Ингредиенты:

- 3–4 крупных яблока (500 г)
- 320 г батона (белого пшеничного хлеба)
- 150 мл молока
- 2 яйца
- 100 г сахара
- 1/2 ч. л. корицы
- 50 г сливочного масла
- абрикосовый джем для подачи



3 Пересыпать небольшим количеством сахара и перемешать.



7 Смазать чашу мультиварки сливочным маслом. Окунать ломтики батона с одной стороны в молочно-яичную смесь и выкладывать на стенки и дно смоченной стороной вниз.



4 Срезать с батона корочки (не выбрасывать), нарезать мякиш тонкими прямоугольными ломтиками.



8 Смешать подсушенные корочки с яблоками и корицей.



1 Очистить яблоки от кожуры и семян.



5 Нарезать корочки мелкими кубиками и подсушить, выбрав режим «Жарка» (продукт — любой), 10 мин при помешивании.



9 Выложить смесь в чашу мультиварки. Прикрыть сверху ломтиками батона, смоченными в яично-молочной смеси.



2 Нарезать яблоки небольшими кубиками.



6 Взбить яйца с сахаром в пышную пену (объем должен увеличиться в 2–3 раза). Влить молоко. Перемешать.



10 Готовить, выбрав режим «Выпечка», до сигнала. Выдержать в форме 10 мин, аккуратно перевернуть.



Яблоки, запеченные с орехами и черносливом

Еще одно яблочное лакомство, которое с легкостью можно приготовить в мультиварке. Для начинки подойдут орехи, сухофрукты и свежемороженые ягоды — клюква, брусника или черная смородина.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 2–3 крупных яблока (400 г)
- 180 г очищенных грецких орехов
- 70 г чернослива без косточек
- 100 мл воды
- взбитые сливки для подачи
- лимонный сок для сбрызгивания фруктов

Совет

Яблоки лучше брать с кислинкой — они сохраняют форму, а блюдо получается неприторным.



1 Вымыть яблоки, удалить семена и мякоть с помощью ложки с острыми краями. Сбрызнуть внутреннюю часть соком лимона, чтобы яблоки не потемнели.



2 Залить чернослив горячей водой на 10 мин для набухания.



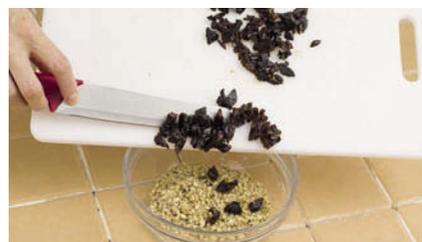
3 Поджарить грецкие орехи, выбрав режим «Жарка» (продукт — любой), до появления характерного орехового запаха.



4 Порубить орехи ножом или измельчить с помощью блендера.



5 Нарезать чернослив небольшими кусочками.



6 Добавить чернослив в орехи, перемешать.



7 Заполнить яблоки орехово-черносливовой смесью.



8 Выложить начиненные яблоки в чашу мультиварки.



9 Влить 100 мл воды и готовить, выбрав режим «Выпечка», 15–20 мин. Украстить при подаче взбитыми сливками.



Кекс столичный

Пожалуй, самый известный десерт с советских времен — столичный кекс. Он хорош и за вечерним чаепитием, и на семейном торжестве, и в дороге. Он долго хранится и не теряет волшебный аромат и свежесть.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6–8



Ингредиенты:

- 230 г муки
- 180 г сахара
- 180 г сливочного масла
- 4 яйца
- 180 г изюма
- 1 ст. л. сахарной пудры
- 2 ч. л. разрыхлителя
- ванильная эссенция (ароматизатор) или щепотка ванилина
- щепотка соли



3 Добавить сахар и взбивать еще 5–7 мин до растворения сахара.



7 Ввести изюм.



4 Добавить яйца по одному, продолжая взбивать.



8 Просеять муку, всыпать в массу и замесить тесто.



1 Залить изюм горячей водой для набухания.



5 Всыпать разрыхлитель, соль.



9 Выстлать чашу пергаментом.



2 Взбивать размягченное сливочное масло 7–9 мин.



6 Добавить несколько капель ванильной эссенции, тщательно размешать.



10 Смазать пергамент сливочным маслом и влить тесто. Готовить, выбрав режим «Выпечка», до сигнала. При подаче посыпать сахарной пудрой.



Бисквит «Прага»

Бисквит «Прага» — это полуфабрикат для классических тортов типа «Пражского». Приготовленный в мультиварке, он получается очень пышным. Шоколадный бисквит можно прослоить кремом по вкусу — и у вас получится торт с любимой начинкой.

Время приготовления:

20 мин + 1 ч на выпечку

Количество порций: 6–8



Ингредиенты:

- 240 г муки
- 80 г сливочного масла
- 310 г сахара
- 50 г какао-порошка
- 17 яиц



3 Взбить белки в пышную пену.



7 Ввести масло в яичную смесь.



4 Добавить в белки оставшийся сахар и взбить до состояния пиков.



8 Смешать муку с какао-порошком.



1 Отделить желтки от белков.



5 Смешать желтки с белками.



9 Просеять в тесто, аккуратно размешать.



2 Взбить желтки с половиной сахара до полного его растворения. Объем увеличится в 2–3 раза.



6 Взбить размягченное масло.



10 Смазать чашу мультиварки маслом, влить тесто и готовить, выбрав режим «Выпечка», 60 мин.



Алфавитный указатель

Б

Баклажан 38, 78
Баранина 16
Батон см. Хлеб белый 88
Бульон 5, 6, 8, 10, 18, 30, 46

В

Вино:
белое сухое 30
красное 52

Г

Гвоздика, бутон 20
Говядина 16, 34, 38, 42, 44, 46, 48
Горошек зеленый консервированный 78
Грибы:
соленые 66
сушеные 14
Грудинка 6
Грудка 56

Д

Джем абрикосовый 88

Ж

Желатин 52
Жир кулинарный 6, 8, 32, 34, 40, 46, 58, 82

И

Изюм 64, 69, 72, 86, 92
Индейка, филе 58

К

Кабачки 62 см. также Цукини
Какао-порошок 94
Кальмары 26
Каперсы маринованные 66
Капуста:
белокочанная 6, 62, 66
квашеная 8
цветная 64
Картофель 5, 6, 10, 12, 50, 74
Кислота лимонная 24, 30, 84
Корица 20, 64, 88
Корнишоны 21
Крахмал 40
Крупа:
манная 68, 69, 80, 84
перловая 12
пшено 5, 70
рис 10, 48, 72
Курица:
с костями 54
филе 18, 52

Л

Лепешка 42 см. также Макароны
Лимон 24, 32, 66
Лист лавровый 12, 16, 20, 30, 46, 66

Лук 5, 8, 10, 12, 14, 20, 22, 26, 30, 36, 38,
40, 46, 48, 50, 52, 62, 64, 66, 74
зеленый 32

М

Мадера см. Вино красное
Майонез 21
Макароны 26 см. также Лепешка
Маргарин 10, 14, 18, 30, 34, 44, 50, 68,
69, 72, 74, 78, 80
Маслины 66
Масло:
растительное 8, 20, 21, 22, 24, 26, 32,
34, 38, 46, 48, 58, 62, 66, 74, 82
сливочное 11, 14, 18, 26, 28, 30, 32, 34,
36, 42, 44, 50, 54, 56, 64, 68, 69, 70,
72, 74, 76, 78, 80, 85, 86, 88, 92, 94
Молоко 22, 24, 26, 28, 32, 34, 36, 44, 48,
54, 60, 64, 68, 70, 72, 76, 78, 86, 88
Морковь 6, 8, 10, 18, 20, 40, 50, 52, 54,
64, 66, 68, 80
Мука 8, 16, 18, 24, 30, 32, 36, 50, 58, 64,
66, 68, 74, 80, 82, 85, 92, 94

Н

Налим 12

О

Огурец соленый 10, 66
Окорок сырокопченый 34
Окунь морской 20
Орех мускатный 52, 60
Орехи грецкие 90

П

Перец:
-горошек черный 12, 16, 46, 66
сладкий болгарский 38
черный свежемолотый 5, 6, 8, 14, 18,
21, 22, 24, 26, 30, 34, 36, 38, 40, 42,
44, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 74
Петрушка 10, 12, 24, 26, 34
корень 6, 10, 18, 20, 30, 50, 64, 66
Печень:
говяжья 36
куриная 52
Помидор 18, 38
Пюре томатное 6, 8, 10, 20, 46, 50, 62, 66

Р

Разрыхлитель 85, 92
Репа 50
Рыба, мелочь и кости 12

С

Сало см. Шпик
Сахар 6, 20, 46, 58, 66, 69, 72, 80, 82, 84,
85, 86, 88, 92, 94
пудра 82, 85, 92

Свекла 6, 69

Свинина 8, 30, 40, 60
Сельдерей 38
корень 6, 20, 30, 52, 64
Сливки 90
Сметана 10, 14, 16, 68, 69, 70, 72, 78, 80, 82
Сода 82
Соль 5, 6, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 24,
26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46,
48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68,
69, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 85, 92
Судак 12, 24
Сухари:
ванильные 86
панировочные 32, 42, 46, 66, 68, 72,
74
Сыр:
голландский 76
монастырский 21
российский 66

Т

Творог 69, 80, 82, 85
Телятина 32
Треска 21, 22, 26, 28
Тыква 70

У

Укроп 10, 18, 26
Уксус столовый 9%-й 6, 20, 46, 62, 66

Ф

Фисташки 60

Х

Хлеб:
белый 54, 56, 76
пшеничный 14, 22, 26, 28

Ц

Цукаты 86
Цукини 54 см. также Кабачки
Цыпленок 50, 60

Ч

Чернослив 58, 90
Чеснок 8, 16, 22, 40

Ш

Шампиньоны 30, 74
Шпик 5, 52, 60

Э

Эссенция ванильная 92

Я

Яблоко 58, 84, 88, 90
Яйца 16, 18, 21, 22, 24, 26, 28, 32, 34, 36,
40, 42, 44, 54, 56, 58, 60, 68, 69, 70, 72,
74, 76, 78, 82, 85, 86, 88, 92, 94

БЛЮДА ПО ГОСТУ В МУЛЬТИВАРКЕ



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!



Мультиварка – универсальный и незаменимый кухонный прибор. С ее помощью можно приготовить массу самых разных и вкусных блюд. В нашей книге опытный кулинар Жанна Дятлова предлагает вам приготовить гастрономические хиты советской кухни в мультиварке. Супы, вторые блюда и выпечка – здесь вы найдете свои любимые блюда и сможете с легкостью приготовить их с помощью мультиварки!

ISBN 978-5-699-69740-3



9 785699 697403 >

