

# ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ ПАРОВАРКИ



**УДК 641/642**

**ББК 36.991**

**КТК 521**

**М 69**

**Михайлова И.А.**

**М 69** Лучшие рецепты для пароварки. — Ростов н/Д: Феникс; СПб.: Респекс, 2007. — 320 с. (Без проблем).

**ISBN 978-5-222-10369-2**

Приготовленная на пару пицца — самая приемлемая для желудка. Дело в том, что варка с помощью пара с одной стороны позволяет использовать все преимущества тепловой обработки продуктов, а с другой — избежать негативных последствий этого процесса. Обо всех нюансах и особенностях приготовления пиццы на пару и пойдет речь в этой книге.

**УДК 641/642**

**ББК 36.991**

**ISBN 978-5-222-10369-2**



**ISBN 978-5-222-10369-2**

© Михайлова И.А., 2007

© ООО «Респекс», 2007

© Оформление обложки

ООО «Феникс», 2007

## **УДИВИТЕЛЬНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ**

### ***О пользе и преимуществах паровой кулинарии***

Приготовленная на пару пища, самая приемлемая для желудка. Дело в том, что варка с помощью пара, с одной стороны, позволяет использовать все преимущества тепловой обработки продуктов, а с другой — избежать негативных последствий этого процесса.

Паровое питание — наиболее щадящая диета для ослабленных органов пищеварения. Она показана при болезнях желудочно-кишечного тракта: хронических гастрите, холецистите, гастродуодените (заболевании двенадцатиперстной кишки), язвенной болезни желудка и др.

Другими показаниями для перехода на паровую кухню являются заболевания сердечно-сосудистой системы. Так, при атеросклерозе важно исключить острые и жирные блюда, чтобы понизить уровень холестерина в крови.

Паровая диета необходима также при нарушении обмена веществ, избыточном весе, аллергии и других заболеваниях.

Даже если вы в данный момент здоровы — это не означает, что диетологические рекомендации вас не касаются.

Существуют определенные периоды жизни, когда организм человека нуждается в более бережном, чем обычно, отношении. Особенно актуально паровое питание для пожилых людей, беременных женщин и малышей.



Кроме того, пересмотреть свой рацион необходимо всем (независимо от возраста и физиологического состояния) в тех случаях, когда организм подвергается воздействию неблагоприятных факторов: при недосыпании, стрессах, повышенных физических и эмоциональных нагрузках.

Словом, паровая кулинария полезна для всех!

Варка на пару — деликатнейший способ термообработки продуктов. Приготовление пищи на пару выигрывает по сравнению с обычной варкой и тушением и по другим причинам (температура в этих случаях, как и при обработке паром, не поднимается выше 100°C).

Когда продукты варят или тушат, многие водорастворимые соединения (например, некоторые витамины и микроэлементы) переходят в отвар (бульон). Естественно, что все эти полезные вещества не поступают в организм, если он в дальнейшем не используется в пищу.

Основным и решающим преимуществом паровой кулинарии, вновь оцененным в наши дни, является время — быстрота приготовления.

## **Пароварку купить стоит**

Готовить на пару можно, конечно же, и на плите, используя обычные кастрюли, однако это не очень удобно. Если вы решили перейти на здоровое питание — купите электрическую пароварку.

Этот простой и почти всем доступный по цене прибор значительно упрощает процесс приготовления пищи. Он избавит вас от опасений, что на плите что-нибудь «убежит», подгорит или пересушится. Прибор выключится автоматически, когда истечет установленное время или испарится вся вода, даже если вы забудете выключить пароварку перед уходом из дома.

Очень удобно, что современные модели пароварок многофункциональны.





Например, использовать прибор можно не только для приготовления и быстрого разогрева еды, но и для размораживания продуктов, стерилизации детских бутылочек.

В пароварке возможно одновременно готовить несколько блюд, используя продукты, требующие различного времени тепловой обработки, — просто то, что готовится долго, следует поместить в нижнюю корзину, а быстроварящиеся продукты — в верхнюю. Все модели пароварок легко мыть, так как пища практически не пристает ко дну и стенкам корзины. При соблюдении правил безопасности паровой процесс приготовления пищи абсолютно безопасен для здоровья.

Помимо всех вышеперечисленных преимуществ, пароварка максимально сохраняет естественный вид, вкус и аромат пищи. После обработки паром продукты почти не теряют натуральные цвет и форму, в результате чего блюда выглядят ярко и аппетитно.

Еда получается по-настоящему вкусной. Глубочайшее заблуждение считать, что пища, приготовленная на пару, — пресна и безвкусна, хотя для того, чтобы по достоинству оценить подобную кухню, многим, возможно, потребуется некоторое время.

Пища современного человека обычно содержит столько всевозможных усилителей запаха и вкуса, что обонятельные и вкусовые рецепторы человека попросту подавляются.

Только через 1—2 недели питания паровой пищей — и вы почувствуете, что у каждого продукта есть свой собственный и неповторимый вкус.

## **Устройство современной пароварки**

Поскольку различных моделей пароварок великое множество, описать их общее устройство сложно. Однако оно определяется одинаковым принципом действия. Электрический элемент нагревает налитую в бачок (резервуар) воду до температуры, при которой начинается парообразование.



Выделяющийся пар проходит через отверстия в дне прозрачной паровой кастрюли, изготовленной из термостойкого оргстекла (пластмассы), и обтекает уложенные в нее продукты.

Переключатель реле задает время обработки продукта. По прошествии его раздается звуковой сигнал, извещающий о готовности блюда.

Разные модели пароварок различаются как по вместимости, так и по конструкции. Они могут быть одноярусными (с 1 паровой кастрюлей) или двухъярусными (соответственно, с двумя), иметь круглую или овальную форму.

Одноярусные пароварки меньше по габаритам, зато в двухъярусной можно одновременно готовить разные блюда.

## **Правила безопасности**

Перед тем как пользоваться электроприбором, внимательно прочитайте инструкцию. Обычно в ней содержится достаточно подробная информация о необходимых мерах безопасности. Желательно сохранять инструкцию весь срок эксплуатации прибора.

— Убедитесь в том, что указанное на приборе напряжение соответствует напряжению в электросети. Чтобы избежать ее перегрузки, с осторожностью включайте одновременно с пароваркой другой высокомоощный прибор.

— Удлинитель можно использовать, только если соблюдены все меры предосторожности. Если вы воспользовались удлинителем, убедитесь в том, что требования прибора и удлинителя по электрическим характеристикам или параметрам совпадают.

— Не погружайте шнур, штепсель или основное устройство в воду или другую жидкость.

— Не пользуйтесь неисправным прибором.

— Ремонт пароварки должен выполняться только персоналом сервисной службы. Неквалифицированно проведен-



ные ремонтные работы могут привести к несчастному случаю или травме.

— Не следует размещать электроприбор на горячей поверхности или над открытым пламенем. Не используйте прибор на открытом воздухе.

— Не касайтесь горячих поверхностей.

— Используйте прихватки, когда снимаете крышку или работаете с горячими контейнерами, чтобы избежать паровых ожогов. Когда вы поднимаете крышку, ее всегда следует держать таким образом, чтобы на вас не мог попасть пар или капающая горячая вода.

— Соблюдайте осторожность с горячими жидкостями, находящимися в поддоне (поддонах).

— Прибор следует располагать на сухой ровной теплостой поверхности.

— При использовании электроприбора следует убедиться в том, что с боков и сверху прибора имеется достаточное свободное пространство, чтобы предотвратить возможные повреждения мебели или других объектов.

— Наливайте в бачок лишь чистую воду и только до максимальной отметки.

— Если у вас — двухъярусная модель (с 2 паровыми кастрюлями, имеющими разную вместимость), при одновременном использовании обеих кастрюль соблюдайте порядок их установки.

— Всегда сливайте воду, оставшуюся после работы пароварки, и наливайте свежую перед очередным использованием.

— Не включайте прибор, если в нем нет воды.

— Не разрешайте пользоваться прибором детям.

— Не перемещайте прибор, если в нем находится горячая жидкость или горячие продукты.

— Выключайте пароварку сразу после использования при ее перемещении, перед мойкой или техническим использованием.

— При готовке в пароварке используйте только принадлежности, рекомендованные производителем.



## **Особенности приготовления пищи в пароварке**

Пароварка — это довольно простое устройство, поэтому пользоваться ею несложно.

Однако процесс обработки пищи в этом кухонном электроприборе имеет свои особенности, без учета которых невозможно приготовить вкусную еду.

Можно заливать в бачок горячую воду — это сократит скорость готовки. Однако время, указанное в приводимых далее рецептах, рассчитано на использование холодной воды. Вообще, следует помнить, что в рецептах приведено ориентировочное время приготовления, а точное зависит от размеров закладываемых продуктов, их качества, количества, расстояния между кусками и вашего вкуса.

Первое время при обработке продуктов в пароварке рекомендуется следить за степенью их готовности.

— Для того чтобы достичь наилучших результатов, старайтесь закладывать в пароварку кусочки одинакового размера. Если невозможно подобрать их по величине, то мелкие куски размещайте наверху.

— Не укладывайте продукты в паровой кастрюле плотно — нужно, чтобы пар свободно обтекал их.

— В кастрюлях двухъярусной пароварки можно готовить различные продукты, только следует учитывать совместимость их запахов.

Начинайте варить те, которые требуют более длительной обработки в нижней кастрюле, а затем, установив верхнюю и уложив в нее остальные ингредиенты, продолжайте приготовление.

— Если вы готовите большое количество продуктов, перемешивайте их в середине процесса обработки.

— Чтобы продукты не разваривались, сразу после приготовления нужно выложить их из пароварки.

— Приправы лучше добавлять в уже готовое кушанье из паровой кастрюли.



— Используйте сок, стекающий с продуктов в отстойник, для приготовления соусов или для заправки супов.

## **Уход за пароваркой**

Уход и чистка пароварки — обязательные составляющие процесса ее эксплуатации.

— Перед первым использованием пароварки тщательно вымойте ее составные части — кастрюли, поддон для круп, крышку, отстойник — в теплой мыльной воде с помощью губки или ткани, а затем сполосните и высушите их. Промойте губкой или мягкой салфеткой, намоченной в мыльной воде, бачок и сполосните его чистой водой, стараясь не замочить шнур.

— Перед тем как чистить и мыть прибор, отключите его от сети и дождитесь, пока он остынет.

— После каждого использования пароварки протирайте влажной тряпкой ее основание, мойте с помощью губки или мягкой салфетки кастрюли, поддон для круп, крышку и отстойник в теплой воде со средством для мытья посуды. Бачок промывайте водой с мылом.

— Нельзя погружать основание пароварки в воду.

— Не используйте для мытья пароварки абразивные средства и материалы.

— Пластмассовые детали пароварки можно загружать в посудомоечную машину.

— Регулярно прочищайте отверстие для поступления воды с помощью заостренного, но не режущего предмета.

— После того как вы воспользовались пароваркой несколько раз (в зависимости от жесткости воды в вашей местности), на нагревательном элементе может образоваться слой накипи, который необходимо удалять. После 7—10-разового использования налейте в резервуар для воды 0,5 л 5%-ного уксуса и добавьте воды до максимального уровня

## *Другие рецепты для пароварки*



(таким образом, чтобы уксусный раствор полностью покрывал нагревательный элемент.)

Затем установите на место поддон, 1 паровую корзину, закройте прибор и включите его на 10 минут. Если по истечении этого времени слой накипи все еще будет виден, установите дополнительное время.

После того как пароварка и раствор уксуса в достаточной степени охладятся, слейте уксус и несколько раз прополощите резервуар чистой водой.

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Главное назначение салатов и закусок — возбуждение аппетита. В наш век массовой борьбы с лишними килограммами еда с аппетитом многим кажется чуть ли не преступлением. Между тем без аппетита не может быть нормального усвоения пищи.

Однако термин «закуска» обладает двумя смыслами. Во-первых, это время и вид подачи блюд к столу. Обычно закуски подают для возбуждения аппетита перед обедом как увертюру к горячим блюдам. Эти блюда также предназначены для заедания алкогольных напитков, которые подают в качестве аперитива. Они не должны быть сытными, а острый вкус многих из них и привлекательный вид всех их без исключения настраивают на обед. Во-вторых, так обозначают характер и форму блюда, подаваемого для еды самостоятельно либо в составе обеда.

Закуски могут быть холодные и горячие. Холодные закуски — это увертюра к празднику. Чаще всего их ставят на стол еще до прихода гостей. Их аппетитный вид призван поднять настроение и возбудить аппетит. Кроме того, замечательно идут под первую рюмку холодные мясные закуски: отварная телятина с хреном, охлажденное сало и практически любые копчености. Важной частью меню закусочного стола являются бутерброды, рыбные закуски и овощи. К холодным блюдам гарнир обычно не подают, зато украшают обильно и красочно. Впрочем, если холодные закуски ну уж очень хороши, можно пропустить под них еще одну-другую порцию алкоголя.



К горячим закускам относятся запеканки, фаршированные овощи, пельмени, жареные и запеченные мозги, почки, печенка, а также яичница или омлеты с различными наполнителями.

Главное отличие горячей закуски от второго, тоже горячего, блюда состоит в следующем:

- порция обычно небольшая;
- отсутствует гарнир;
- подается чаще всего в той же посуде, в какой готовилась (порционная сковорода, кокотница для жульена, кокильница и т. п.).

Салаты из овощей, приготовленных на пару, сильно отличаются по вкусу от обычных. Кроме того, витамины, содержащиеся в дарах природы, сохраняются почти полностью.

Салаты и закуски украсят и повседневный и праздничный стол. Одно предупреждение: не надо делать из стола выставку, а из желудка — помойку. Лучше подать одну, но классную закуску, приготовленную с душой.

## **Салаты из овощей и фруктов**

### **Салат из зеленого горошка**

*2 стакана зеленого горошка (в стручках), 2 ст. ложки оливкового масла, сок 1/2 лимона, соль, перец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной кинзы, 1 ст. ложка мелко измельченной мяты, арзанная тонкими полосками лимонная цедра.*

У стручков гороха отрезать черешки. Налить в чашу для риса 1 ст. ложку оливкового масла, положить в него стручки и перемешать. Затем залить их водой и готовить в пароварке 15—20 мин, слегка недоварив (они должны оставаться хрустящими). Слить воду.





Влить в чашу лимонный сок и оставшееся оливковое масло, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Переложить в салатник, остудить.

Перед подачей нарезать чеснок, посыпать им стручки, добавить кинзу и мяту, украсить полосками цедры.

### **Совет кулинара-паровара**

Горох, фасоль и другие бобовые солят, когда они уже размягчатся.

### **Салат из гороха с солеными огурцами**

*1 стакан гороха, 3 соленых огурца, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла соль, молотый перец, зелень.*

Предварительно замоченный горох положить в чашу для риса, залить водой, готовить в пароварке в течение 55 мин и охладить. Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и нашинковать, соединить с горохом, добавить мелко нарезанный лук, все заправить растительным маслом, солью, пряностями и перемешать.

Выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

### **Фруктовый салат со сметаной**

*400 г яблок, 200 г чернослива, 3/4 стакана сахара, 100 г сметаны.*

Чернослив промыть, ошпарить кипятком и готовить в пароварке в течение 10—15 мин. Затем вынуть косточки и мелко нарезать сухофрукты. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с черносливом и добавить сахар.



Все компоненты тщательно перемешать. Салат полить сметаной и подавать к столу.

### **Овощной салат по-австрийски**

*2—3 небольшие свеклы, 2 большие луковицы, 1 пучок берлинской (кудрявой) петрушки, 1 лимон, хрен, подкрашенный свеклой.*

Свеклу готовить в пароварке в течение 55—60 мин, затем нарезать кубиками и перемешать с мелко измельченными луком и петрушкой.

Заправить овощи хреном и соком лимона. Украсить блюдо зеленью, посолить.

### **Совет кулинара-паровара**

Не размораживайте овощи перед приготовлением.

### **Свекла по-азербайджански**

*200 г свеклы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана гранатового сока, 150 г ядер грецкого ореха, 1 луковица, несколько веточек кинзы, соль.*

Очищенную свеклу нарезать ломтиками, положить в пароварку и готовить в течение 30—35 мин. Затем пропустить ее через мясорубку, заправить маслом и солью. Ядра грецкого ореха размельчить (оставить несколько для украшения) и добавить гранатовый сок. Все перемешать с пюре из свеклы.

Свекольную закуску выложить на блюдо. Гарнировать репчатым луком, нарезанным кольцами, посыпать кинзой и половинками ядра грецкого ореха.



### **Салат из свеклы**

*300 г свеклы, 1—2 ст. ложки растительного масла, мята, лимонная кислота, тмин, соль.*

Свеклу готовить в пароварке в течение 50 мин. Нарезать ее тонкими ломтиками, добавить соль, масло, сахар, растворенную в воде лимонную кислоту, растертый тмин.

Перемешать и выложить в салатник. Посыпать кушанье нарезанными листьями мяты и сразу же подать к столу.

### **Салат из свеклы и фасоли**

*500 г свеклы, 100 г зеленой фасоли, 2 ст. ложки фундука, 2 небольшие луковички, 1 груша, 100 г консервированной фасоли.*

**Для заправки:** *2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 толченый зубчик чеснока, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Разогреть духовку до 200°C и поджарить фундук в течение 6—8 мин (до золотистого цвета). Затем орехи слегка охладить и измельчить.

Свеклу готовить в пароварке в течение 55—60 мин, а зеленую фасоль — 25—30 мин. Затем нарезать ее кубиками и сложить в большую миску. Фасоль промыть холодной водой, обсушить и нарезать. Вымыть лук-порей и измельчить его тонкими кольцами. Грушу разрезать на 4 части, очистить от семян и нарезать ломтиками. В миску со свеклой сложить фасоль, лук, консервированную фасоль и ломтики груши.

**Приготовить заправку:** хорошо растереть укроп, чеснок, уксус и оливковое масло.

Заправить салат и оставить на 1 час. Затем украсить блюдо орехами и подавать.



### **Салат из брюссельской капусты**

*200 г брюссельской капусты, 2 ст. ложки растительного масла, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка сахара, 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени, соль.*

Вымытые кочешки готовить в пароварке 20—25 мин. Затем обсушить их, посолить, полить заправкой и перемешать.

Приготовить заправку: масло смешать с соком лимона, сахаром, взбитым желтком, солью и рубленой зеленью укропа или петрушки.

### **Салат «Гранатовый браслет»**

*500 г свеклы, 150 г гранатовых зерен, 2 репчатые луковицы, 3 яйца, 6 яичных желтков, 1 стакан сахарного песка, 1 л гранатового сока, 200 мл сливок 1 ст. ложка муки, зелень.*

Свеклу готовить в пароварке вместе с кожицей в течение 55—60 мин. Затем остудить ее, почистить, натереть на крупной терке и влить половину гранатового сока. Добавить в эту смесь мелко нарубленные лук и зелень, немного посолить и перемешать.

Приготовить соус: растереть желтки, пока они не побелеют, добавить яйца, сахар и муку. Влить в эту смесь оставшийся сок, поставить на слабый огонь и готовить, непрерывно помешивая, до загустения.

Затем снять массу с огня, перелить в стеклянную (или керамическую) миску и перемешивать до тех пор, пока она не остынет. После этого ввести в соус взбитые в крутую пену сливки.

Этим соусом залить салат и украсить его зернами граната.



### **Овощной торт с черносливом**

*2 свеклы, по 100 г чернослива, сметаны и майонеза, 2 сырые моркови, 2 яблока, 100 г ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, зелень.*

Свеклу готовить в пароварке в течение 45—50 мин. Очищенную свеклу, сырую морковь и яблоки натереть на средней терке.

Выложить продукты слоями на большую плоскую тарелку (или блюдо) в следующей последовательности: свекла — пропущенный через пресс чеснок с майонезом — измельченный чернослив (предварительно залить кипятком, обсушить и мелко нарезать) — смесь сметаны и майонеза — орехи — морковь — тертые яблоки (без сока) — смесь сметаны и майонеза — орехи.

Слои можно чередовать несколько раз: это зависит от исходного количества продуктов и желаемой высоты торта. Сверху посыпать торт зеленью и поставить в холодильник на 3—4 ч.

### **Салат из укропа и сельдерея**

*400 г корневого сельдерея, 3 пучка укропа, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сухих приправ, соль и перец.*

Очистить и измельчить сельдерей. Поместить его в чашу. Заполнить резервуар водой до максимального уровня.

Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для отваривания. Накрыть все крышкой и варить в течение 30 мин.

В это время приготовить смесь из растительного масла, уксуса, соли и перца. Охладить сельдерей и заправить его приготовленной смесью.



Подавать блюдо охлажденным, добавив приправы и посыпав мелко нарезанным укропом.

### **«Орешки»**

*80 г сушеного гороха, 1/4 стакана измельченных ядер грецких орехов, 1/4 стакана сушеного кишмиша, 1 ст. ложка настоя шафрана, кардамон.*

Горох замочить на несколько часов, затем переложить в чашу для риса, залить водой и готовить в пароварке в течение 50—55 мин (до готовности). Настоять щепотку шафрана примерно в 50 мл воды.

Отварной горох пропустить через мясорубку. Добавить грецкие орехи, очищенный от стебельков изюм, кардамон и настой шафрана. Все хорошо перемешать. Скатать из полученной массы шарики величиной с грецкий орех или придать форму паштета.

### **Салат «Бахар»**

*3—4 картофелины, 1 яйцо, 2 свежих помидора, 1 свежий огурец, 4—6 редисок, 100 г сметаны, перец петрушка, кинза, укроп, соль.*

Картофель готовить в пароварке в течение 20—25 мин, а яйцо — 15—20 мин. Клубни очистить от кожуры и нарезать кружочками. В салатник выложить слоями: картофель — огурцы — помидоры — редиску. Посыпать верхний слой солью, перцем, полить сметаной (ее можно подать и отдельно).

Сверху положить яйцо, нарезанное кружочками или дольками («чесночком»), а также помидор или редиску, оформленные в виде тюльпана.

Украсить кушанье зеленью.



### **Немецкий картофельный салат**

*1 кг картофеля. 6 мелко нарезанных перьев зеленого лука, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки натурального йогурта, лук-резанец, соль, перец.*

В пароварке приготовить картофель «в мундире» (в течение 30—40 мин). Клубни слегка остудить, почистить и дать остыть полностью. После этого нарезать картофель, положить в миску, посыпать луком, заправить солью и перцем.

Приготовить соус: смешать майонез и йогурт. Полить им салат.

Перед подачей переложить кушанье на блюдо и украсить луком-резанцем.

## **Салаты из мяса и курицы**

### **Салат мясной**

*180 г холодной жареной телятины (лопаточная или тазобедренная часть), 70 г картофеля, 30 г яблок 25 г огурцов, 40 г консервированного горошка, 10 г горчицы, 2 г соли, 5 мл уксуса, 50 г майонеза, 2 яйца, 4 г зелени петрушки.*

Промытый картофель положить на первый ярус пароварки и готовить 30—40 мин, а яйца поместить на второй ярус и готовить 15—20 мин. Клубни охладить и очистить. Телятину, картофель, огурцы, очищенные яблоки и яйца нарезать мелкими кубиками. Добавить зеленый горошек, майонез, соль, сахар, уксус, горчицу и осторожно перемешать.

Заправленную смесь уложить горкой в салатник, залить майонезом, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.



Украсить кушанье листьями салата и другими овощами — в зависимости от сезона.

### **Салат «Шапка Мономаха»**

*250—300 г мяса, 3 крупные картофелины, 3 яйца, 150 г моркови, 1 стакан грецких орехов, 150 г сыра, 1 гранат, майонез.*

Мясо положить на нижний ярус пароварки и готовить 45—50 мин. Картофель и яйца готовить на верхнем ярусе в течение 25—30 мин.

Сыр, картофель и яйца по отдельности натереть на крупной терке, морковь — на мелкой. Грецкие орехи слегка измельчить, мясо — мелко нарезать. Картофель и морковь немного посолить.

На широком блюде выложить слоями: картофель — мясо — яйца — грецкие орехи — морковь — сыр. Между слоями и в качестве последнего — майонез.

Оставить кушанье пропитываться не менее чем на 2 ч. Гранат разделить на зернышки и украсить ими поверхность салата.

### **Салат «Строгановф»**

*400 г постной говядины, 250 г небольших нарезанных маринованных грибов, 6 нарезанных перьев зеленого лука, 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец (без семян), листья салата для украшения.*

**Для сметанной приправы:** *1/4 стакана густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец.*





## *Салаты и закуски*

Мясо готовить в пароварке в течение 45—50 мин. Затем нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, луком и перцем.

П р и г о т о в и т ь п р и п р а в у, влить ее в салат и осторожно перемешать.

Украсить блюдо, в котором будет подаваться кушанье, листьями зеленого салата.

### **Салат в кокотницах**

*400 г брюссельской капусты, 200 г цветной капусты, 150 г зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, 1 луковица, 2 ломтика ветчины, 2 ст. ложки масла, соль, сахар.*

Зеленый горошек положить на первый ярус пароварки и готовить в течение 30—40 мин. Подготовленную брюссельскую и цветную капусту разделить на кочешки, положить на второй ярус и готовить 20—25 мин, затем мелко нарезать. Лук мелко нашинковать и спассеровать. Компоненты соединить, добавить мелко нарезанную ветчину. Все тщательно перемешать, заправить специями и майонезом и вновь перемешать.

Полученную массу ложкой разложить в кокотницы и поставить их в хорошо разогретый духовой шкаф. Запекать 15—20 мин.

### **Салат «Швейцарский»**

*200 г «Швейцарского» сыра, 200 г постной ветчины, 200 г вишни, 2 стебля сельдерея, 250 г макаронных изделий, 2 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, 50 г ядер грецких орехов, соль, перец.*

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Сыр и ветчину нарезать острым ножом небольшими кубиками. Вишню тщательно промыть и удалить косточки. Стебли сельдерея тоже промыть и нашинковать небольшими кусочками (толщиной примерно 1 см).

Макаронные изделия (например, «рожки» или «ракушки») положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке 20—25 мин. Положить все в глубокую салатницу, добавить отваренные макаронные изделия. Уксус смешать с растительным маслом, яичным желтком, посолить и поперчить. Готовым соусом полить салат перед подачей на стол.

Это блюдо будет выглядеть особенно эффектно, если украсить его заранее оставленными ягодами вишни и измельченными грецкими орехами и свежей зеленью: петрушкой или укропом.

«Швейцарский» салат можно подавать на стол как в качестве закуски, так и гарнира к отварному мясу (или рыбе).

### **Совет кулинара-паровара**

Время приготовления может варьироваться в зависимости от размера кусочков продуктов, свободного места в паровой емкости, свежести продуктов и т. д.

## **Французский мясной салат**

*250 г говядины (лопаточная часть), 200 г картофеля, 250 г помидоров, 1 яйцо, перец, зелень, соль.*

**Для заправки:** *1 яичный желток, 2 г сухой горчицы, 5 г репчатого лука, 2 г укропа, 2 ст. ложки 3%-ного, уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль.*

Картофель «в мундире» и мясо готовить на двух ярусах пароварки в течение 40—45 мин. Отварное мясо, очищенный картофель и помидоры нарезать тонкими ломтиками.



## *Салаты и закуски*

В салатник уложить слой помидоров, посыпать их солью и перцем. Сверху разложить мясо, на него — картофель и тоже посыпать солью и перцем.

Салат полить заправкой, украсить ломтиками яйца и посыпать рубленой зеленью.

Приготовить заправку: яичный желток протереть через сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем, мелко нарезанным репчатым луком и укропом.

Уксус и растительное масло тщательно перемешать и влить в приготовленную смесь.

### **Салат из языка с орехами**

*1 говяжий язык, 1—3 зубчика чеснока, 3—4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки грецких орехов, соль, перец.*

Язык промыть, готовить в пароварке в течение 55—60 мин, обдать холодной водой и аккуратно (еще с горячего) снять пленку. Мелко нарезать мясо, смешать с давленным чесноком, затем прибавить орехи.

Все ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

### **Салат с языком**

*80 г говяжьего языка, 30 г моркови, 35 г картофеля, 15 г сельдерея, 25 г соленых огурцов, 5 мл уксуса, 15 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.*

Язык готовить на первом ярусе пароварки в течение 50—55 мин и нарезать соломкой.

Морковь и картофель довести до готовности на втором ярусе (30—35 мин), очистить и нарезать средними кубика-

## *Лучшие рецепты для пароварки*



ми. Так же измельчить корень сельдерея и очищенные от кожицы соленые огурцы.

Продукты смешать, добавить перец, соль, уксус. Заправить смесь растительным маслом.

Перед подачей на стол кушанье посолить. Украсить кусочками языка, огурцами и зеленью петрушки.

### **Салат «Английский»**

*1 курица (весом 1,2 кг), 500 г корня сельдерея, 500 г шампиньонов, 130 г соленых огурцов, 300 г майонеза, 50 г горчицы, соль.*

Курицу положить на нижний ярус пароварки, а грибы — на верхний. Курицу готовить 45—50 мин, а грибы — 15—20. Курятину охладить, мякоть отделить от костей и нарезать ломтиками. Отваренные грибы и очищенные соленые огурцы нарезать ломтиками. Сельдерей вымыть, очистить и измельчить соломкой.

Все продукты перемешать, заправить майонезом с горчицей и посолить.

### **Совет кулинара-паровара**

У ананаса срезают верхнюю и нижнюю часть плода, надрезают кожу по вертикали и осторожно срезают ее.

### **«Имбирный коктейль»**

*300 г куриного филе, 2 яблока, 100 г ананаса (можно консервированного), 1 апельсин, по 50 мл яблочного, апельсинового и ананасового сока, 1/2 лимона, 150 г орехов кешью (можно заменить грецкими), молотый сушеный имбирь, мускатный орех на кончике ножа.*



Филе курицы готовить в пароварке в течение 25—30 мин. Курятину нарезать кубиками, свежие яблоки (удалив сердцевину с семенами), ананас и апельсин — кусочками.

Положить ингредиенты слоями в широкие бокалы, чередуя филе с фруктами. Залить соусом из сока тех же фруктов, растертого с орехами и заправленным мускатным орехом и имбирем.

Украсить кушанье ломтиками лимона.

### **Салат куриный**

*250 г вареного куриного мяса, 2 яблока, корень сельдерея средней величины, 3 ст. ложки миндаля, 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка майонеза, сахар, соль, специи.*

Сельдерей и яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой. Приготовить в пароварке куриное мясо в течение 25—30 мин, затем мелко нарезать. Миндаль очистить и измельчить.

Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец. Затем разложить салат в порционные емкости, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок.

Украсить миндалем, дольками яблок и зеленью.

### **Салат куриный с сельдереем**

*500 г куриной грудки, 800 г черешкового сельдерея, 2 моркови, 500 мл говяжьего бульона.*

**Для соуса:** *1 яйцо, 1 помидор, 1 ст. ложка черных маслин, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 3 ст. ложки оливкового масла.*



Почистить сельдерей (черешки), промыть и нарезать на кусочки длиной около 7 см. Морковь нарезать кружочками. Сельдерей, морковь и куриное мясо готовить в пароварке в бульоне (в чаше для риса) 30 мин и оставить охлаждаться, не вынимая оттуда.

Приготовить соус: сваренное вкрутую яйцо, помидор и очищенные от косточек маслины мелко нарезать. Смешать их с петрушкой и залить смесью уксуса с оливковым маслом.

Курицу вытащить, нарезать кусками и выложить на блюдо.

Влить соус в бульон с овощами, перемешать и выложить на курицу.

### **Салат с индейкой и ананасом**

*200 г филе индейки, 160 г ананаса (можно консервированного), 120 г майонеза, 80 г чернослива, 4 листика зеленого салата, зелень, соль.*

Филе индейки готовить в пароварке в течение 25—30 мин и тонко нарезать. Чернослив ошпарить и вынуть косточки. С ананаса снять кожуру, удалить сердцевину и нарезать кружочками (или взять готовые, из банки).

Все продукты выложить на блюдо на листья салата, полить их майонезом и украсить зеленью.

### **Салат «Тоскана»**

*150 г филе цыпленка, 150 г свежих (или консервированных) грибов, 100 г петрушки и укропа, 2 свежих помидора, 1 маринованный огурец, 150 г корневого сельдерея, 100 г твердого сыра (например, «Пармезан»), 150 г майонеза, соль.*



Филе цыпленка, грибы и сельдерей готовить в пароварке в течение 25—30 мин. Все ингредиенты, кроме сыра и 1 помидора, нарезать мелкими кусочками. Посыпать все тертым сыром, перемешать и посолить.

Салат залить майонезом и украсить тонкими кольцами оставшегося помидора.

## Салаты из грибов

### Салат из шампиньонов

*400 г шампиньонов, 1—2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки 2%-ного раствора лимонной кислоты, соль.*

У шампиньонов почистить ножки, а со шляпок снять тонкую пленку. Грибы промыть, залить горячей водой, добавив разведенную лимонную кислоту и готовить до готовности в пароварке (в чаше для риса).

Репчатый лук нарезать полукольцами, отваренные шампиньоны — ломтиками. Заправить растительным маслом, солью и перцем.

Подготовленную массу горкой выложить в салатник. Укра­сить дольками яиц.

### Салат грибной с творогом

*300 г грибов, 100 г творога, 1 ст. ложка молока, 1 луковица.*

К рубленым и отваренным 15—20 мин в пароварке грибам добавить растертый с молоком творог и рубленый лук.

Подавать салат к картофелю «в мундире».



## **Мексиканский салат с кукурузой**

*500 г свежей (или замороженной) кукурузы, по 1 красному и зеленому сладкому перцу, 1 луковица, 200 г маринованных грибов, 3 соленых огурца, лимонный сок, специи.*

Кукурузу (кроме консервированной) готовить в пароварке в течение 55—60 мин, часто переворачивая. Мелкими кубиками нарезать репчатый лук, соленые огурцы и перец. Укроп измельчить.

Смешать овощи с кукурузой, добавить нарезанные маринованные грибы (можно шампиньоны).

Заправить салат растительным маслом, лимонным соком, солью и белым перцем.

## **Салаты из рыбы**

### **Салат «Пикник»**

*6 корзиночек из теста (тарталеток), 1 яблоко, 200 г крабовых палочек, 1 яйцо, 100 г риса, 1 небольшой свежий огурец, 1 луковица, несколько веточек петрушки и укропа, соль, перец, сметана (или майонез) для заправки.*

Рис положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить в пароварке в течение 35—40 мин. Яйцо готовить в течение 15—20 мин. Все ингредиенты мелко нарезать и смешать с рисом. Заправить смесь сметаной и разложить по корзиночкам с горкой.

Украсить кушанье зеленью и ломтиками овощей.





### **Салат из тунца и бобов**

*180 г французских зеленых бобов, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука, 400 г консервированной фасоли (без жидкости), 200 г консервированного тунца (без жидкости), 3 ст. ложки обезжиренного натурального йогурта, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, перец, нарезанный на куски салат, измельченная петрушка (по желанию).*

Нарезать стручки бобов кусочками длиной 2,5 см, положить их в пароварку и готовить 25—35 мин (до мягкости). После этого сполоснуть бобы под струей холодной воды (до полного охлаждения).

Положить в миску бобы, лук, фасоль и тунец и перемешать так, чтобы рыба распалась на кусочки.

Приготовить заправку: смешать йогурт, лимонный сок и масло, добавить соль и перец. Заправить этой смесью салат.

При желании можно подать кушанье на листьях зеленого салата, украсив нарезанной петрушкой.

### **Салат «Океан»**

*500 г кальмаров, 200 г маринованной морской капусты, 2 сладких зеленых перца, 100 г крабовых палочек, 1 стакан риса, 300 г консервированной кукурузы, 250 г оливкового майонеза, соль, перец.*

На нижнем ярусе пароварки в чаше для риса готовить рис в течение 35—40 мин, а на верхнем ярусе — кальмары (в течение 20—25 мин). Мелко нарезать перец, кальмары и крабовые палочки.

Перемешать все ингредиенты в салатнице. Заправить их майонезом, солью и перцем.



## **Салат рыбный**

*200 г рыбы (толстолобик, карп, минтай), 100 г консервированного горошка, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного или оливкового масла.*

Рыбу готовить в пароварке в течение 15—20 мин. Вынуть из рыбы кости и разрезать небольшими кусочками. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек и растительное масло.

Все перемешать и заправить маслом.

### **Совет кулинара-паровара**

Тем, кто не любит специфического запаха, присущего некоторой морской рыбе, можно посоветовать варить ее в огуречном рассоле.

## **Закуски из овощей**

### **Молодой картофель с яйцами**

*6 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, красный молотый перец, соль.*

Картофель очистить и слегка обжарить целиком с нарезанным луком в масле на сковороде. Сложить все в пароварку и готовить 15—20 мин (до готовности картофеля).

Положить в поддон для круп картофель с луком, посыпать овощи нашинкованными яйцами и зеленью, посолить и по-



перчить. Залить все сметаной и прогреть в пароварке в течение 3—5 мин.

### **Цветная капуста с орехами**

*1 небольшой кочан цветной капусты с листьями, 8—10 грецких орехов, 400 мл воды, 3—4 ст. ложки сметаны, соль.*

Листья и кочан цветной капусты разобрать, измельчить и готовить в пароварке в течение 20—25 мин, оставив часть соцветий сырыми. Выложить капусту на блюдо, посыпать измельченными сырыми соцветиями.

В отвар добавить нарубленные ядра орехов, сметану и полить получившимся соусом капусту.

### **Маринованная цветная капуста**

*700 г цветной капусты, 2 крупных спелых авокадо, 100 г лука, 2 сладких перца, 2 ст. ложки рисового уксуса без приправ, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл свежего сока лайма, 1 ч. ложка соли.*

Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. В нее положить капусту, разобранную на соцветия, накрыть крышкой и варить 10—12 мин или пока капуста не станет чуть мягкой. Охладить капусту под струей холодной воды, обсушить и встряхнуть еще раз, чтобы удалить оставшуюся воду. Поместить капусту в среднюю чашу и заправить смесью из уксуса, масла и 1/2 ч. ложки соли.

Разрезать авокадо пополам и удалить косточки. Выложить мякоть авокадо в другую среднюю чашу и размять вилкой.



Добавить мелко нарубленные лук и перец, сок лайма и оставшиеся 1/2 ч. ложки соли. Хорошо перемешать и подать с капустой.

### **Икра баклажанная с чесноком**

*2 баклажана, 1 натертый зубчик чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки йогурта, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, питта, измельченные соломкой сырые овощи, соль, перец.*

Баклажаны готовить в пароварке течение 20—25 мин или до тех пор, пока они не станут мягкими. Когда овощи остынут настолько, что их можно будет взять в руки, разрезать их вдоль и чайной ложкой вынуть мякоть, очищая до шкурки. Остудить. При помощи кухонного комбайна перемешать мякоть баклажанов, чеснок, майонез и йогурт до получения однородной массы. Затем заправить смесь солью и перцем.

Переложить баклажанную икру на сервировочное блюдо. И охладить в течение 1 ч. Украсить петрушкой и подавать с питтой и нарезанными сырыми овощами.

### **Совет кулинара-паровара**

Используйте в пищу только молодые баклажаны с мелкими семенами и неогрубевшей кожицей. Кожицу с горячих баклажанов можно легко снять, держа их под струей холодной воды.

### **Икра из баклажанов**

*500 г баклажанов, 3 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка грецких орехов, соль.*



Баклажаны положить в пароварку и готовить 25—30 мин. Снять с баклажанов кожицу, мякоть порубить. Добавить помидоры, пропущенные через сито, грецкие орехи, измельченный чеснок и мелко нарезанный лук.

Влить масло, посолить и все тщательно перемешать.

### **Овощные палочки, приготовленные на пару**

*300 г зеленой стручковой фасоли, 2 моркови, 1 луковица, 1 яйцо, 100 г капусты, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, пучок петрушки, черный молотый перец, соль.*

*Для соуса: 100 г майонеза, 1/2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки порошка карри, перец, соль.*

Фасоль нарезать небольшими кусочками, отварить в подсоленной воде 10 мин, откинуть на дуршлаг. Морковь натереть на мелкой терке, фасоль и лук нарезать тонкой соломкой, капусту нашинковать, все смешать.

Добавить яйцо, муку, рубленую зелень, приправить солью и перцем по вкусу, тщательно перемешать, сформовать овощные котлеты в виде палочек шириной 3 см и длиной 6 см, запанировать их в сухарях и варить на пару 20—25 мин. Готовые овощные палочки выложить на блюдо, подавать с соусом.

Приготовить соус: тщательно смешать майонез, карри, горчицу, приправить солью и перцем.

### **Чесночная паста**

*24 больших неочищенных зубчика чеснока, 4—6 ст. ложек оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.*



Отрезать около 2 мм от кончика каждого зубчика чеснока, не снимая тонкую наружную пленку. Влить в резервуар 1 1/2 стакана воды.

Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее зубчики чеснока, накрыть крышкой и варить 20—25 мин или пока чеснок не станет очень мягким.

Вынуть чеснок и снять кожицу. Очищенные зубчики положить в маленькую чашу и размять вилкой или обратной стороной ложки. Постепенно добавлять оливковое масло, пока смесь не станет густой и однородной.

Посолить и поперчить. Намазать на хлеб или крекеры.

## **Овощной винегрет**

*1 свекла, 3—4 картофелины, 2 моркови, 150 г квашеной капусты, 1 луковица (или зеленый лук), 1 большой соленый огурец, соль, перец, зелень.*

**Для заправки:** 50 мл уксуса, 100 мл растительного масла, сахар, соль, перец.

Свеклу, морковь и картофель помыть, положить в пароварку и держать 50—55 мин (до готовности). Охлажденные корнеплоды очистить и нарезать тонкими пластинками или мелкими кубиками.

Лук почистить и мелко нашинковать. Соленые огурцы нарезать ломтиками. Если они имеют грубую кожицу и крупные семена, то предварительно очистить их, удалить семена и нарезать дольками.

Квашеную капусту перебрать, крупные куски нашинковать. Чтобы свекла не покрасила все остальные овощи, ее отдельно заправить растительным маслом. Затем все овощи соединить, полить заправкой и, если надо, посолить.

Приготовить заправку: в уксус положить сахар, соль и перец. Добавить растительное масло и тщательно перемешать.



Готовый винегрет выложить в салатник или на блюдо. Украсить зеленью и ломтиками вареных овощей.

Винегреты можно заправлять и майонезом.

### **Совет кулинара-паровара**

Выбирая спаржу, следует выбирать свежие, зеленые побеги, крепкие и нежные (не деревянистые или смолистые), с плотно закрытыми верхушками. Надо внимательно осмотреть, нет ли гнили или плесени. Если верхушка побега окажется вялой, значит, спаржа слишком старая, чтобы быть хорошей.

Стебли, за исключением 2,5—3,0 см от корня, должны быть нежными; одревеневшие стебли жесткие и волокнистые.

### **Спаржа с омлетом**

*300 г спаржи, 300 мл молока, 2 яйца, соль.*

Очищенную спаржу разрезать поперек на кусочки длиной 2—3 см и посолить. Затем готовить ее в пароварке (в течение 30—40 мин) и переложить в чашу для риса.

Сырое яйцо тщательно размешать с молоком, посолить, процедить и залить этой смесью спаржу. Готовить в пароварке 25—30 мин.

### **Спаржа, сваренная на пару, с соусом**

*2 кг белой спаржи, 300 г сливочного масла, 3 яичных желтка, по 1/2 лимона и апельсина, 1 ст. ложка винного уксуса, пучок петрушки, мускатный, орех, сахар, соль.*

Спаржу уложить на ярусы пароварки, посыпать сахаром, приправить кусочками сливочного масла. В нижней кастрю-



ле довести воду до кипения, влить сок, выжатый из лимона и апельсина, варить спаржу над ароматным паром.

Для соуса уварить смесь из 2 ст. ложки воды, уксуса, приправить ее солью и перцем. На водяной бане взбить желтки с 2 ст. ложки воды, добавить полученный соус, продолжая взбивать, ввести хлопья сливочного масла, приправить готовый соус мускатом. Подавать сваренную на пару спаржу со сливочным соусом и отварным картофелем.

### **Спаржа в тесте**

*200 г спаржи, масло для жарки.*

**Для теста:** *3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки воды  
1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль.*

Спаржу очистить от кожицы так, чтобы не повредить головки. Затем промыть, уложить головками в одну сторону, связать в пучки, посолить, положить в пароварку и готовить в течение 30—35 мин.

После этого охладить и разрезать поперек на части длиной 3—4 см.

Приготовить тесто (как для оладий).

Пучки спаржи погрузить в тесто, обжарить в большом количестве растительного масла и остудить.

### **Острая закуска из фасоли**

*100 г сухой красной фасоли, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого масла, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки уксуса (или гранатового сока), кинза, перец, соль.*

Фасоль готовить в пароварке в течение 25—30 мин и остудить. Протереть ее, заправить пассерованным репчатым





## Салаты и закуски

луком, солью и перцем. Ядра грецких орехов измельчить, развести уксусом (или гранатовым соком).

Добавить ореховую смесь к фасоли, перемешать и посыпать измельченной кинзой.

### **Красная фасоль с маслом**

*60 г красной фасоли, 60 г репчатого лука, 10 мл растительного масла, 10 г петрушки и кинзы, специи.*

Предварительно замоченную фасоль готовить в пароварке в течение 25—30 мин.

Готовые бобы протереть, заправить мелко нарезанным обжаренным на растительном масле репчатым луком и перцем.

Полученную массу выложить на тарелку, полить растительным маслом и посыпать зеленью.

## **Закуски из мяса и курицы**

### **Язык отварной**

*1 говяжий (или 3 бараньих) язык, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 8 зерен перца, соль, зелень.*

Свежий язык тщательно выскоблить и вымыть. Положить его в чашу для риса, залить соленой водой с луком, кореньями и специями и готовить в пароварке 60 мин.

Затем обдать язык холодной водой, снять, с еще горячего, кожу и нарезать наискосок ломтиками.

Выложить мясо на блюдо, полить томатным соусом и украсить зеленью.



### **Язык по-царски**

*1 говяжий язык (700—900 г), 2 средние моркови, 2 маленьких маринованных огурца, 4—5 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, приправы, соль.*

Язык хорошо промыть и поскоблить, затем ножом сделать в нем глубокое отверстие. Морковь очистить и разрезать вдоль на 3—4 части (один конец заострить). То же сделать и с маринованными огурчиками.

Нашпиговать язык морковью, огурцами, чесноком, натереть измельченными приправами, солью и лавровым листом и готовить в пароварке в течение 60 мин.

Готовый язык остудить и снять верхнюю пленку (кожу).

Нарезать язык ломтиками, положить на листья салата и подавать к столу.

### **Винегрет овощной с мясом**

*200 г картофеля, 200 г свеклы, 200 г моркови, 2 соленых огурца, 300 г жареного мяса, 1 средняя луковица, растительное масло, уксус, соль, перец, сахар.*

Овощи готовить в пароварке в течение 50—55 мин, почистить и нарезать. Добавить очищенный и измельченный репчатый лук. Заправить растительным маслом с уксусом.

Винегрет можно украсить ломтиками вареного яйца, мелко нарезанным зеленым луком и зеленым горошком.

### **Рулет с брынзой**

*300 г говяжьей вырезки, 50 г брынзы, 25 г маслин, 15 мл оливкового масла, соль, перец.*



Надрезать говяжью вырезку и расправить ее. Отбить мясо ножом, посолить и поперчить. Нарезать брынзу.

Уложить брынзу, маслины и зелень в мясо. Свернуть его рулетом, положить в пароварку и готовить в течение 50—55 мин.

### **Мясо отварное холодное**

*200 г говядины (или баранины), 70 г репы, 70 г моркови, 10 г зелени, соль, специи.*

Мясо положить в чашу для риса и готовить в пароварке в течение 45—50 мин (до готовности) с добавлением соли, специй и зелени. Затем вынуть его из бульона и охладить.

Нарезать говядину тонкими ломтиками, выложить на середину блюда, а вокруг него разложить отваренные в мясном бульоне и нарезанные ломтиками репу и морковь.

При подаче посыпать кушанье рубленой зеленью.

### **Плато мясное холодное**

*300 г говядины, 300 г свинины, 100 г маринованного сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, соль, перец молотый черный и красный.*

Мясо готовить в пароварке в течение 45—50 мин. Затем говядину и свинину, нарезанные небольшими кубиками, а сладкий перец — маленькими квадратиками смешать, добавить кольца лука и измельченную петрушку.

Масло смешать с уксусом, добавить соль и перец. Полученный соус смешать с салатом и посыпать красным молотым перцем.



### **Рулет из свинины**

*1,5 кг свинины, 2 вареных яйца, 70 г шпика, 1 морковь, 4 зубчика чеснока, соль.*

Мясо в виде большого пласта толщиной примерно 2 см выровнять, равномерно уложить на нем мелко нарезанные шпик, морковь, чеснок и измельченные яйца.

Свернуть свинину в виде рулета, перевязать, готовить в пароварке (в течение 55 мин) и охладить под прессом.

### **Помидоры, фаршированные мясом и грибами**

*200 г помидоров, 40 г мяса птицы, 60 г шампиньонов, 20 г майонеза, 5 мл уксуса, зелень петрушки, перец, соль.*

У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец, уксус и дать стечь жидкости.

Мясо птицы положить на первый ярус пароварки и готовить в течение 25—30 мин, а грибы готовить на втором ярусе (20—25 мин). Мясо нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и измельченными грибами.

Затем помидоры наполнить фаршем и выложить на блюдо. На каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

### **Закуска «Украинская»**

*20 г свеклы, 25 г свежей белокочанной капусты, 10 г свежих яблок, 10 г майонеза, 20 г ветчины, 85 г филе жареного гуся, 10 г свежих огурцов, 20 г помидоров, 1 яйцо, 5 г зелени петрушки, лимонная кислота, соль.*



Свеклу готовить в пароварке в течение 55—60 мин. Очищенную свеклу, свежую белокочанную капусту и яблоки нарезать соломкой. Капусту перетереть с солью, отжать, смешать с яблоками, свеклой, заправить майонезом и лимонной кислотой. Салат украсить кусочками ветчины, гусяного филе, яйца, огурцов, помидоров и зеленью петрушки (или листьями зеленого салата).

### **Крокеты из ветчины с зеленым соусом**

*400 г ветчины, 6 яиц, 200 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 500 г сухарей, 500 г майонеза, 2 огурца, 50 г шпината, 30 г зелени петрушки, 75 г эстрагона, 15 г укропа, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка сахара, 15 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.*

Растереть масло, вбивая по одному желтку. Ветчину нарезать мелкими кубиками, соединить с желтковой массой и поперчить. Добавить сухари, нарезанную петрушку (15 г) и взбитые белки. Посолить и тщательно все перемешать.

Сделать из приготовленной массы крокеты в виде колбасок, положить их в пароварку и готовить 15—20 мин.

Майонез смешать с сахаром и горчицей. Шпинат и оставшуюся зелень мелко нарезать и истолочь в ступке. Влить в смесь 1 1/2 ст. ложки воды и тщательно ее размешать. Положить полученную массу в салфетку и выжать сок. Соединить его с майонезом, добавить мелко нарезанные огурцы.

Крокеты выложить на блюдо и залить соусом.

### **Мясные рулетики**

*500 г говядины, 100 г куриного филе, 20 г хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.*



Говядину нарезать поперек волокон на порционные куски, очень хорошо отбить, посолить и поперчить. Куриное мясо и замоченный в молоке и хорошо отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Добавить в фарш яйцо, перец и соль. Тщательно все перемешать.

На каждый кусок говядины положить куриный фарш, по кусочку масла, свернуть рулетики и связать их ниткой. Уложить рулетики в пароварку и готовить их 40—45 мин.

### **Сациви из курицы**

*500 г куриного филе, 2 головки репчатого лука, 50 г грецких орехов, 1/2 стакана гранатового сока, кориандр, красный молотый перец, соль.*

Мясо курицы нарезать на порционные куски, положить в пароварку и готовить 25—30 мин.

Смешать измельченные грецкие орехи, кориандр, измельченный чеснок. Добавить гранатовый сок и мелко нашинкованный лук.

Полученный соус готовить на обычной плите (на медленном огне) 10 мин. Добавить перец, соль и готовить еще 10 мин. Курицу залить приготовленным соусом, охладить и подать к столу, посыпав зернами граната.

### **Закуска из курицы**

*500 г филе курицы, 150 г консервированного горошка, 200 г грибов, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза, 3 ст. ложки кетчупа, черный молотый перец, красный молотый перец, сахар, соль.*

Филе курицы уложить в пароварку и готовить 25—30 мин. Грибы держать в пароварке за 20—25 мин. Смешать мелко



нарезанные грибы и мясо курицы. Добавить горошек, посолить.

Соединить майонез, сметану, кетчуп и тщательно перемешать. Добавить соль и сахар.

Залить этой смесью мясо с горошком, заправить все красным и черным перцем и осторожно перемешать.

### **Совет кулинара-паровара**

Для достижения наилучшего результата нарежьте продукты на одинаковые кусочки. Если кусочки разные по размеру, поместите более мелкие сверху.

### **Индейка с соусом из грецких орехов**

*500 г индейки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 20 г хлеба, 1/2 стакана куриного бульона, 150 г грецких орехов, черный молотый перец, соль.*

Мясо индейки уложить в пароварку и готовить 25—30 мин.

Лук нарезать и обжарить на сковороде в масле до золотистого цвета. Жареный лук и замоченный в бульоне хлеб пропустить через мясорубку и перемешать. Добавить грецкие орехи, соль и перец. Соус должен по консистенции напоминать майонез. Если он окажется гуще, разбавить бульоном.

Охлажденную индейку нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить соусом.

### **Свинина с черносливом**

*150 г свинины (вырезка), 3—4 шт. чернослива, 1 небольшая морковь, горчица, хрен.*



Сделать в мякоти свинины надрезы и нашпиговать черносливом и морковью. Натереть кусок горчицей, посолить и готовить в пароварке в течение 40—45 мин. Затем поставить на холод на 3—4 ч. Нарезать мясо ломтиками и подавать на стол с пикантным гарниром: солеными огурчиками, маринованным луком, перцем и хреном.

### **Рулет из телятины с сыром**

*750 г телятины, 2—3 ломтика белого хлеба, 3 моркови, 80 г репчатого лука, 4 яйца, 100 г сыра, зелень (укроп и петрушка), соль, черный молотый перец.*

Телятину пропустить через мясорубку. Добавить предварительно замоченный в молоке и отжатый хлеб, натертый на мелкой терке лук, 2 сырых яйца, мелко рубленную зелень, перец и соль. Тщательно все перемешать и выложить массу пластом на влажной доске. На одну половину положить нарезанные мелкими кубиками морковь и 2 вареных яйца, свернуть в виде рулета и уложить в пароварку. Сверху полить жиром, посыпать тертым сыром и готовить в течение 55—60 мин.

Остывший рулет нарезать ломтиками и красиво выложить их на блюдо.

### **Закуска из грибов**

#### **Яйца, фаршированные грибами**

*6 яиц, 200 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сметаны.*





Яйца положить в пароварку и готовить 18—20 мин. Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть желтки.

Грибы замочить на 2 ч в воде, а затем тоже готовить в пароварке за 15—18 мин, порубить и обжарить в масле (1 ст. ложка) на сковороде. Лук нашинковать и поджарить в масле (1 ст. ложка) на сковороде до золотистого цвета. Смешать грибы, лук и желтки. Наполнить этой массой половинки белков:

Соединить майонез, томатный соус, сметану и перемешать. Залить этим соусом фаршированные яйца.

### **Помидоры, фаршированные грибами**

*5 помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г грибов, 1 ст. ложка томатной пасты, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сухарей, 10 г чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Из помидоров, срезав верхушку, удалить семена и часть мякоти. На сковороде спассеровать нарезанный лук, добавить мелко нарезанные грибы, томатную пасту, измельченный чеснок и петрушку. Когда грибы подрумянятся, посыпать их молотыми сухарями, заправить перцем и солью.

Помидоры наполнить полученным фаршем, посыпать сыром, положить в пароварку и держать 5—10 мин. Подавать в горячем виде.

### **Паста с грибами и зеленью укропа**

*2 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки пастеризованного творога, 2 белых сухих гриба, 1 ст. ложка рубленого укропа, 3 ст. ложки грибного отвара.*



Грибы замочить, готовить в пароварке (в течение 20—25 мин) и мелко нарубить. Смешать творог с тертым сыром, грибным отваром и зеленью укропа.

Массу взбить и добавить в нее белые грибы.

### **Маринованные грибы по-мексикански**

*24 гриба среднего размера (около 1/2 кг), 1 маринованный острый зеленый перец, 1 луковица среднего размера, 1/2 стакана рисового уксуса без приправ, 2 ч. ложки сушеного мексиканского орегано, 4 больших зубчика чеснока, соль.*

Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее грибы ножкой вниз. Сверху разложить лук, нарезанный полукольцами, и чеснок, разрезанный вдоль на 4 части. Варить 8—10 мин.

Переложить грибы, лук и чеснок в среднюю чашу. К еще горячим грибам добавить нарезанный полосками перец, уксус, орегано и 1/4 стакана воды. Посолить.

Накрыть чашу и охлаждать 6 ч, если необходимо хранить грибы более длительное время, переложить в стеклянную банку с крышкой и охладить.

Подавать вместе с луком, чесноком и небольшим количеством маринада.

### **Грибы фаршированные**

*500 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*



Ножки шампиньонов, отрезав от шляпок, измельчить, посолить и поперчить.

Лук мелко нарезать, поджарить на сковороде в масле (25 г), соединить с измельченным яйцом, зеленью и подготовленными грибами. Все тщательно перемешать.

Шляпки грибов заполнить приготовленным фаршем, уложить в пароварку и посыпать сыром. На каждую шляпку положить кусочек масла.

Готовить шампиньоны в течение 15—20 мин.

## **Закуски из рыбы**

### **Винегрет с селедкой**

*300 г соленой сельди, 4 картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка уксуса, зелень, перец.*

Картофель готовить в пароварке (в течение 30—40 мин) и нарезать тонкими ломтиками. Селедку почистить и мелко нарезать, лук измельчить кубиками.

Картофель, селедку и лук смешать. Заправить винегрет маслом, смешанным с горчицей, перцем и уксусом, посыпать зеленью.

### **Огурцы, фаршированные рыбой**

*200 г огурцов, 25 г сливочного масла, 40 г консервированной в собственном соку рыбы, 30 г майонеза, 5 г зелени петрушки, лимон, соль.*

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками толщиной 1 см. Затем металлической выемкой вырезать середину с семенами, готовить в пароварке (в течение 15—20 мин) до мягкости и охладить. Сливочное масло перетереть добела с консервированной рыбой (сайра, сардины и др.), предварительно размяв ее. Массу растереть до гладкости. Кружочки огурца заполнить приготовленной смесью.

После этого залить их майонезом и посыпать мелко нарезанной петрушкой. Украсить блюдо ломтиками лимона.

### **Селедка «под шубой»**

*1—2 соленые сельди, 2—3 картофелины, 1 луковица, 2—3 яйца, 1 морковь, 2 свеклы, 4 ст. ложки майонеза.*

Сельдь очистить от внутренностей и кожи и разделить на филе. Нарезать его мелкими кусочками.

В пароварке в течение 40—45 мин приготовить картофель, морковь, свеклу, а также яйца (15—20 мин). Лук мелко нарезать, все остальные продукты измельчить на терке.

На дно селедочницы положить слоями лук — картофель — яйца — морковь — свеклу. Слой свеклы разровнять и залить майонезом.

Поставить в холодильник на 2—3 ч.

### **Осетрина заливная**

*1 осетр, 200 мл бульона (или воды), 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, 4 горошины черного перца, маслины, соль.*

Очищенную и промытую рыбу свернуть кольцом, скрепив голову и хвост. Положить ее в чашу для риса, залить



водой (или рыбным бульоном) так, чтобы жидкость покрывала рыбу.

Добавить лук, морковь, корень петрушки, перец, лавровый лист, соль и готовить в пароварке 30—35 мин.

Готовую рыбу выложить на блюдо. Украсить кружочками яиц и лимона, маслинами и залить рыбным желе.

### Совет кулинара-паровара

Вы можете готовить филе рыбы в чаше для риса, можно добавить масло, маргарин, лимон или соус.

### Раки, сваренные в пиве

*10 живых раков, 1 л воды, 40 г зелени петрушки (или 20 г укропа), 1 лавровый лист, 2 горошинки душистого перца, 40 г соли, 1 бутылка пива.*

Промытых и обработанных раков положить в чашу для риса, добавить стебли петрушки или укропа, лавровый лист и душистый перец. Залить все это пивом.

Готовить раков в пароварке 8—12 мин, пока они не станут красными, а между каркасом и шейкой не образуется трещина. Сварившихся раков охладить в отваре.

При подаче на стол раков выложить горкой на глубоком блюде. Отдельно подать чесночный соус (тертый чеснок, мелко нарубленные травы, майонез и сметана).

### Судак под майонезом

*500 г филе рыбы, 200 г майонеза, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г чернослива, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа.*



Рыбу поместить в пароварку и готовить 9—15 мин. Затем остудить филе и выложить его на мелкую тарелку в 1 слой. Положить на него слой нарезанного лука и залить майонезом.

Посыпать мелко порубленными яйцами и зеленью. Украсить припущенным и очищенным от косточек черносливом.

### **Закуска «Хазарская»**

*350 г осетрины, 50 г малосоленой семги, 30 г зернистой икры, 2 картофелины, 3 небольших свежих огурца, 150 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, 1 лимон, 50 г свежего эстрагона, перец, соль.*

Рыбу готовить в пароварке 15—20 мин, удалить кожу и хрящи. Нарезанные овощи заправить сметаной и уложить горкой на блюдо.

Украсить их длинными ломтиками отваренной рыбы, листьями салата, эстрагоном и ломтиками семги, свернутыми в кулечки и фаршированными зернистой икрой.

### **Закуска из кальмаров и яиц**

*200 г кальмаров, 5 яиц, 50 г майонеза, 1 пучок свежей зелени, 1 морковь, 1 небольшая луковица, листья китайской (пекинской) капусты для украшения, молотый черный перец, соль.*

Яйца готовить вкрутую и залить холодной водой. Потом почистить их, разрезать пополам (вдоль) и аккуратно достать желток.

Подготовленные тушки (или филе) кальмара тщательно промыть водой (несколько раз), обязательно удалить внутренности. Положить их в пароварку и готовить 3—5 мин.



Затем кальмары промыть еще раз, дать им остыть и нарезать тонкой соломкой (или мелкими кубиками). Заправить их майонезом, посолить и поперчить. При желании можно сбрызнуть лимонным соком. Ошпарить и мелко нашинковать лук, смешать его с кальмарами. Смесь положить в углубления половинок яйца.

Большое блюдо выстелить листьями китайской капусты, сверху разложить яйца, фаршированные кальмарами.

Перед подачей на стол украсить кушанье свежей зеленью и тонко нарезанными ломтиками молодой моркови.

### **Куриные яйца с копченым лососем**

*4 яйца, 120 г копченого лосося, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, черный молотый перец.*

Нарезать мякоть копченого лосося кубиками и положить в термостойкие кастрюльки, смазанные маслом.

Вбить в каждую по 1 яйцу и готовить в пароварке в течение 8 мин.

В сливки добавить щепотку перца. Положить по 1 ч. ложке сливок на каждое яйцо и подать к столу.

Кушанью предлагают ломтик поджаренного деревенского хлеба.

### **Холодный лосось с зеленым маслом**

*1,5 кг лосося (семги или кеты), 400 мл воды, 200 г сливочного масла, 200 мл сухого белого вина, по 1 стакану мелко нарезанного репчатого лука и шпината (или щавеля), по 1 корешку сельдерея и лавровому листу, 1/2 стакана мелко нарезанной петрушки, по 1 ч. ложке измельченного базилика и горчицы, 1 зубчик чеснока, соль, черный молотый перец.*

## *Лучшие рецепты для пароварки*



В поддон для круп влить воду и вино, положить лук, сельдерей, лавровый лист, соль и перец. Смесь готовить 30 мин. Затем опустить рыбу и готовить ее в пароварке 40 мин. Остудить ее в бульоне и вынуть на блюдо. Залить кипятком на 5 мин щавель (или шпинат), петрушку и базилик. Воду слить, зелень отжать и протереть через сито. Растереть разогретое сливочное масло и добавить в него зелень, горчицу и давленный чеснок.

Залить рыбу приготовленной масляной смесью и поставить на 1 ч в холодильник.

### **Холодная закуска из лосося с огуречным соусом**

*1 средний огурец, 4 стейка из лосося, 1/2 стакана нежирного йогурта, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. ложка оливкового масла, 1/2 пучка укропа, 1 зубчик чеснока, соль, черный молотый перец.*

Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Огурец очистить и натереть, мякоть положить на полотенце, завернуть и отжать лишнюю жидкость.

В маленькой емкости соединить йогурт, майонез, огурец и измельченный укроп.

Посолить и поперчить. Огуречный соус накрыть и поставить в холодильник.

Натереть стейки с обеих сторон маслом и чесноком. Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее рыбу. Накрыть крышкой и варить 15—20 мин.

Выложить стейки на тарелку. Затем снять с рыбы кожицу и удалить кости, посолить и поперчить. Подать к столу с огуречным соусом.



## СУПЫ

Общеизвестно, что питаться в сухоматку очень вредно. Но пообедать по всем правилам удастся далеко не всегда. Длительное отсутствие горячих и жидких блюд в меню может навредить процессу пищеварения. Не менее вредно есть на обед различные сухие порошки, которые язык не поворачивается назвать «супчиками», разбавляя их кипятком.

Супы — традиционная положительная альтернатива сухоматке. Главное, не глотать наспех, а пережевывать их содержимое в соответствии с требованиями классической диетологии. Употребляемый суп не должен быть ни обжигающе горячим, ни леденяще холодным, об этом также единодушно утверждают диетологи. Первое блюдо, подогретое до температуры тела или чуть выше, усваивается быстрее из-за того, что расщепляющие пищу ферменты активны только при этих градусах.

До XV века в нашем языке не было собирательного слова, обозначающего жидкое блюдо. Были уха, щи, борщи, лапша, похлебки, калыи (затем рассольники), ушное, а слово «суп» пришло к нам из немецкого языка и получило широкое распространение в Петровскую эпоху.

Вначале так называли только легкие малокалорийные супы европейской кухни в ресторанах, которые содержали иностранные хозяева. Потом это слово приобрело широкий смысл, и теперь супом называют любое жидкое блюдо.

Сегодня суп является непременной частью обеда. Считается, что суп возбуждает аппетит, однако он может заключить в себе и весь обед.



Мясные супы готовятся просто. Овощи для них обычно тушат, сначала твердые, затем мягкие. Мясной бульон варят из мяса с костями, из вырезки, из языков и т. д. Коренья обжаривают в жиру, так как жир не позволяет улетучиваться пахучим веществам.

Основой всех рыбных супов является рыбный бульон, и от того, как он приготовлен, во многом зависят вкусовые достоинства супа. Самой вкусной получается уха, приготовленная из только что пойманной рыбы. Что касается количества рыбы, то лучше ее взять из расчета 1 кг на 1,0—1,5 л воды.

Самый полезный из супов — овощной. Так как одни овощи содержат редкие витамины, другие обладают бактерицидными свойствами и способствуют повышению сопротивляемости организма инфекциям.

Конечно, варить суп в пароварке менее удобно, чем в обычной кастрюле, но зато полезность и вкус его просто великолепен. А какой у него аромат...

## **Мясные супы**

### **Бульон с «колдунами»**

**Для бульона:** 400 г мяса (с костью), 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, соль.

**Для «колдунов»:** 3/4 стакана муки, 100 мл воды, 1 яйцо, 250 г говядины, 250 г свинины, 1/2 луковицы, черный молотый перец, соль.

В пароварке, в чаше для риса, приготовить мясной бульон (в течение 60 мин). Готовый бульон процедить.

П р и г о т о в и т ь « к о л д у н ы »: мясо (лучше говядину пополам со свининой) вместе с луком 2 раза пропустить че-



рез мясорубку. Добавить немного воды, соль, перец и перемешать.

В муку влить воду, посолить и ввести сырое яйцо. Все перемешать, замешать крутое пресное тесто и раскатать его тонким слоем. Выемкой вырезать кружки, на каждый из них выложить фарш и края защипнуть.

Приготовленные «колдуны» погрузить на несколько секунд в кипящую воду, а затем переложить в бульон и готовить 5—8 мин.

### **Борщ белорусский**

*150 г говядины, 100 г костей от ветчины, 50 г сосисок, 150 г свеклы, 100 г картофеля, 25 г моркови, 10 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г томатной пасты, 5 г сала, 5 г муки, 5 г сахара, 5 мл уксуса, 10 г сметаны, соль.*

Говядину вместе с костями от ветчины (или с ветчиной) положить в чашу для риса на 1-й ярус пароварки, залить водой и готовить 60 мин (до готовности).

Свеклу готовить в кожице на 2-м ярусе, очистить и нашинковать соломкой.

Так же измельчить морковь и петрушку. Лук пассеровать, затем добавить томатную пасту и пассеровать еще 10 мин.

В бульон положить нарезанный кубиками картофель, овощи, пассерованную муку, корни и готовить все вместе 15—20 мин. Затем заправить сахаром и уксусом, посолить.

Подавать с мясом, сосисками, сметаной.

### **Суп-пюре мясной гороховый со сметаной**

*1,5 л мясного бульона, 750 г свежего гороха, 125 г сметаны, соль.*



Горох очистить от стручков, положить в чашу для риса, залить бульоном и готовить в пароварке 60 мин.

Растолочь горох в пюре, посолить, поперчить и перемешать. Подавать со сметаной и гренками.

### **Суп-пюре гороховый голландский**

*250 г желтого дробленого гороха (замоченного на несколько часов), 1 лавровый лист, пряности, 250 г нарезанного кубиками бекона, 1 мелко нарезанная луковица, 2 измельченных пера зеленого лука, 1 большая мелко нарезанная морковь, 2 мелко нашинкованных стебля сельдерея, 150 г кубиков острой (чесночной) колбасы, 2 ст. ложки петрушки, соль, перец.*

Слить с гороха воду, положить его в чашу для риса и, вместе с пряностями и лавровым листом, залить водой. Готовить в пароварке 60 мин.

Добавить бекон и овощи и готовить еще 60 мин. Вынуть пряности и лавровый лист, залить суп в миксер и сделать суп-пюре. Перелить его обратно, добавить соль, перец и колбасу.

Подогреть суп вторично, перемешать с петрушкой и подавать.

### **Мясной суп с томатом и абрикосами**

*1,5 л мясного бульона, 100 г томатной пасты, 100 г абрикосов (или слив), 2 бутона гвоздики, 100 мл сливок, зелень, соль, черный молотый перец.*

В поддон для круп влить бульон, положить томатную пасту, абрикосы (или сливы) без косточек, перец, соль, гвоздику и готовить в пароварке 15—20 мин.



Подавать, добавив в каждую тарелку взбитые сливки и посыпав мелко нарезанной зеленью.

По желанию суп можно загустить мукой (1 ст. ложка), разведенной сливками.

### **Чорба с телятиной и грибами**

*300 г телятины, 100 г вермишели, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, зелень.*

В пароварке на 1-м ярусе приготовить из мяса и воды мясной бульон (в течение 60 мин), грибной бульон — на 2-м ярусе за 25 мин, процедить.

Соединить их, заправить овощами и отварными грибами, нарезанными соломкой, поготовить еще 30 мин и добавить вермишель.

Готовый суп посыпать зеленью.

### **Ши с квашеной капустой**

*400 мл мясного бульона, 150 г квашеной капусты, 15 г копченого сала, 1 луковица, 1 картофелина, 50 мл сливок, соль, перец.*

Мелко нарезанное сало поджарить до золотистого цвета. Лук мелко нарезать и спассеровать. Добавить хорошо отжатую капусту (если она слишком кислая, промыть ее в холодной воде).

Переложить все в чашу для риса, добавить брусочки картофеля и залить бульоном. Посолить, поперчить. Готовить в пароварке 60 мин.

Подавать, заправив сливками.



### **Бульон из домашней птицы**

*400 г курицы или 1 1/2 кг куриных костей, вода, 1 морковь, корень петрушки и сельдерея, 1 луковица.*

Курятину положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке в течение 30—40 мин. Затемдобавить ароматические корни, соль и готовить до готовности мяса.

Она определяется с помощью поварской иглы (она должна свободно входить в мясо).

Вынутых из бульона кур закрыть влажной марлей, чтобы они не подсохли. Бульон процедить.

### **Совет кулинара-паровара**

Не следует солить сырое мясо задолго до его тепловой обработки — это вызывает преждевременное выделение сока, что ухудшает вкусовые качества и снижает питательность продукта.

### **Бульон с рисом и помидорами**

*100 г мяса, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль.*

Мясо положить в чашу для риса на 1-й ярус пароварки, залить водой. Рис также залить водой и поставить на 2-й ярус. Все готовить в течение 60 мин.

Помидоры пробланшировать, очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать кусочками. После этого положить в бульон. Рис откинуть на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.



### **Суп со свиной грудинкой**

*300 г копченой свиной грудинки, несколько средних картофелин, 1 морковь, 1 небольшая репка, 1 головка репчатого лука, 200 г фасоли, 1/3 стакана зеленого горошка (в стручках), 1/2 кочана среднего размера белокочанной капусты, специи, вода.*

Картофель почистить и нарезать ломтиками. Морковь, репу и лук измельчить так же. Прибавить фасоль, кусочки грудинки и соединить все с картофелем.

Овощи с мясом положить в поддон для круп и залить водой так, чтобы она закрывала продукты на 5—10 см. Готовить в пароварке 55—60 мин. Посолить и поперчить.

За 30 мин до подачи добавить в суп зеленый горошек, а за 5 мин — порубленную капусту. В этом случае овощи будут мягкими, но не разваренными.

К столу подавать в глубоких глиняных мисках или в горшочках.

### **Мясной суп со шпинатом и грибами**

*300 г постной свинины, 1,5 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 200 г грибов, 1 морковь, 100 г шпината, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль, черный молотый перец.*

Мясо нарезать брусочками и обжарить в кастрюле с разогретым жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь и слегка все поджарить.

Переложить все в поддон для круп, влить кипящую воду, посолить и готовить в пароварке 20 мин. Затем добавить мелко нарезанный шпинат и проготовить суп еще 10 мин.

Подавать, положив в каждую тарелку по 2 кружочка крутого яйца, сметану и зелень.



### **Мясной суп с языком и сыром**

*1 л мясного бульона, 500 мл молока, 400 г вареного языка (или колбасы), 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка столовой горчицы, мускатный орех, соль.*

Луковицу измельчить и обжарить в кипящем масле. Затем всыпать муку и, помешивая, прогреть. Переложить массу в поддон для круп, влить бульон и готовить в пароварке 10 мин. Добавить молоко, томат-пюре, горчицу и сыр.

Проготовить все вместе 15 мин, добавить соль, тертый мускатный орех и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

Отдельно подать пирог с овощной начинкой.

### **Совет кулинару-паровара**

Если отмечается прекращение парообразования или его заметное уменьшение, следует долить в бачок 2 чашки воды. С целью сократить время варки можно в бачок наливать горячую воду, однако время, указанное в рецептах по приготовлению блюд, рассчитано для использования холодной воды.

### **Суп с печенью**

*1,5 л воды, 400 г говяжьей печени, 100 г копченого сала, 1 морковь, 3 картофелины, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, мускатный орех, зелень, соль.*

С печени снять пленку и нарезать кусочками. Сало измельчить и обжарить в кастрюле. Добавить запанированную в муке печень, натертую стружкой морковь и обжарить.





Переложить массу в поддон для круп, влить горячую воду, положить нарезанный кубиками картофель, посолить и готовить в пароварке 20 мин (до готовности).

Суп приправить тертым мускатным орехом и посолить. Подавать с маслом, сметаной и зеленью.

### **Куриный суп по-китайски**

*1 курица средних размеров, 400 г сладкой консервированной кукурузы, 2 яйца, по 2 веточки укропа и петрушки, 2 л воды, молотый черный перец, карри, соль.*

Курицу готовить в пароварке (в поддоне для круп) в течение 50 мин. Затем снять с нее кожу, разделить мясо от костей и нарезать его кусочками. Переложить куриное мясо обратно в поддон и высыпать туда же кукурузу.

Разбить яйца, вылить их в слегка остывший бульон, образовавшийся после варки курицы, и быстро размешать, чтобы не образовывались комки. Нашинковать зелень и высыпать в кастрюлю. Добавить приправы.

### **Суп из курицы с орехами**

*140 г курицы, вода, 10 г сливочного масла, 15 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 30 г грецких орехов, 10 мл винного уксуса, 10 г петрушки, корица, соль.*

В пароварке, в чаше для риса, готовить куриный бульон в течение 40 мин.

В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, уксус, зелень петрушки и готовить 20 мин.

Заправить суп корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.



### **Суп азербайджанский**

170 г баранины, 20 г курдючного сала, 25 г риса, 20 г репчатого лука, 20 г свежей алычи (или 10 г сушеной), 60 г кинзы и укропа, перец, соль.

Баранью лопатку, грудинку или куски тазобедренной части нарубить, положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке 60 мин (до готовности). Затем мясо вынуть, отделить от костей, а бульон процедить.

В горячий бульон положить промытый рис, алычу, мелко нарезанный репчатый лук и рубленый курдюк и готовить дальше. Затем добавить перец, соль, нашинкованные кинзу и укроп и довести до готовности.

Перед подачей положить баранину и довести до кипения.

### **Совет кулинара-паровара**

Замороженное мясо перед готовкой надо оттаивать как можно медленнее — это поможет сохранить его вкусовые качества. Не следует размораживать мясо в воде, при этом из него вымываются полезные вещества, и блюда получаются невкусными.

### **Суп из баранины с овощами**

1,2 л воды, 500 г баранины, 2 луковицы, 200 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 30 г сливочного масла, 1 сладкий перец, 200 г помидоров, кинза, чеснок, соль.

Баранину (жирную) положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке в течение 60 мин до



готовности. Мясо вынуть, обжарить в масле и залить процеженным бульоном.

Лук (кольцами) обжарить на масле (или на жире, снятом с бульона).

В горячий суп добавить нарезанные баклажаны, помидоры, сладкий перец и фасоль и готовить до готовности. В конце варки добавить измельченную кинзу, толченый чеснок и соль.

### **Суп с бараниной (бозбаши)**

*2 л воды, 500 г баранины, 50 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка риса, кинза, петрушка, соль, перец.*

Баранину нарезать, положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке в течение 30 мин (вместе с кинзой и мелко нарезанным салом). Добавить нарезанный лук и растолченный рис и готовить до полной готовности мяса (30 мин).

Перед тем как снять кушанье с огня, добавить мелко нарезанную зелень и перец.

### **Суп гороховый с бараниной**

*450 г баранины, 200 г гороха, 2 репчатые луковицы, 60 г сала, 2 л воды, красный молотый перец, соль.*

Мясо нарубить (по 2—3 кусочка с косточкой на порцию), положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке (вместе с предварительно вымоченным сухим горохом и перцем) 60 мин.

Лук мелко нарезать, спассеровать и положить в суп за 15—20 мин до готовности.



### **Суп из баранины с консервированным горошком**

*125 г баранины (лопаточная часть, грудинка), вода, 120 г консервированного горошка, 15 г топленого масла, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г томатного пюре, 10 г зеленого лука, 5 г чеснока, соль.*

В пароварке в чаше для риса приготовить бульон из баранины в течение 45 мин. Добавить картофель, зеленый горошек. Затем заправить суп пассерованным луком, томатным пюре и довести до готовности. Перед окончанием варки положить чеснок.

При подаче посыпать кушанье мелко нарубленным зеленым луком.

#### **Совет кулинара-паровара**

По прошествии половины времени, установленного на таймере, вы можете сдвинуть крышку и перемешивать еду при помощи кухонного приспособления с длинной ручкой.

### **Суп-харчо**

*300 г мяса (говядины или баранины), 120 г риса, 40 г жира, 120 г лука, 2 зубчика чеснока, 40 г томатной пасты, 40 г соуса «Ткемали» или 20 мл винного уксуса, зелень.*

Грудинку нарезать на куски (2—3 на порцию) и готовить в пароварке, в чаше для риса, 40 мин (до полуготовности).

Затем положить в бульон рис, сырой рубленый лук, пассерованную томатную пасту, толченый чеснок и готовить еще



20 мин. За 5 мин до окончания варки добавить острый соус из слив («Ткемали») или винный уксус.

Подавать кушанье с кусочками мяса и зеленью петрушки, мятой или кинзой.

### **Чанахи**

*250 г баранины, 200 мл воды, 300 г картофеля, 2 баклажана, 50 г курдючного сала, черный молотый перец, соль.*

Нарезанный дольками картофель посыпать солью и положить в чашу для риса.

Добавить кружочки баклажанов с курдючным салом, солью и молотым перцем. Поверх положить цельный кусок баранины, посыпанной солью. Залить все водой и поставить в пароварку. Готовить в течение 50—60 мин.

Подавать кушанье в той же посуде.

## **Супы рыбные**

### **Суп из осетрины**

*3 л воды, 400 г осетрины, 2 яйца, 200 г риса, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 мл уксуса, лавровый лист, соль, перец.*

Ломтики помидоров и кольца лука залить водой и готовить в пароварке, добавив лавровый лист и перец, 15 мин.

Всыпать рис, добавить кусочки подготовленной мякоти рыбы, посолить и готовить до готовности.



Подавать, поперчив и заправив взбитым яйцом и уксусом.

### **Солянка рыбная**

*600 г белуги (700 г осетрины или стерляди или 850 г судака), 400 г головизны, вода, 100 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 100 г каперсов, 80 г маслин, 80 г томатного пюре, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, черный перец горошком.*

В пароварке приготовить рыбный бульон из мелкой рыбы (в течение 30—35 мин). В чашу для риса налить прозрачный рыбный бульон, положить нарезанный соломкой репчатый лук, пассерованный с томатным пюре, нарезанные в виде ромбиков, очищенные от кожицы и зерен огурцы и 2—3 куса сырой рыбы осетровых пород (осетрины, белуги, севрюги, стерляди), предварительно ошпаренные и промытые.

Добавить соль, перец горошком, лавровый лист, сваренные и нарезанные ломтиками хрящи рыб осетровых пород и каперсы.

После этого готовить все вместе в пароварке 30—35 мин. Можно добавить немного маслин без косточек.

При подаче в солянку положить маслины, кружочек очищенного лимона и посыпать измельченной зеленью.

### **Ботвинья**

*1,5 л кваса, по 250 г шпината и щавеля, 1 ч. ложка сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 250 г вареной рыбы (осетр, судак), 1 лимон, укроп, хрен, соль, сахарный песок.*



Шпинат и щавель перебрать, промыть, положить в чашу для риса и готовить в пароварке 15—20 мин. Затем все протереть через сито.

Приготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон и все развести хлебным квасом.

При подаче на стол посыпать ботвинью измельченным укропом, положить натертый хрен, кусочки вареной рыбы и мелко нарезанные огурцы.

### Совет кулинара-паровара

Моллюски, устрицы и мидии могут открыться в разное время. Проверяйте раковины, чтобы не переварить их.

### Суп из мидий

*200 г мидий, 200 г очищенных креветок, вода, 100 г репчатого лука, 25 г маслин, 150 г китайской капусты, 50 г зелени петрушки, соль, перец.*

Положить мидии в чашу для риса и залить водой. Добавить маслины, очищенные креветки, луковицу и зелень. Положить нарезанную капусту. Готовить суп в пароварке 25—30 мин.

Готовое блюдо подавать в глиняном горшочке.

### Суп из сельди

*1 л воды, 500 мл молока, 2 сельди, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, зелень, сметана, соль.*

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать в течение 10—12 ч. Вымоченную сельдь положить в чашу

## *Лучшие рецепты для пароварки*



для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке в течение 20—25 мин.

Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассерованную с маслом муку, посолить и влить молоко. Проготовить еще 10 мин, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь.

Подавать, заправив сметаной.

### **Суп из угря**

*500 г свежего угря, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 2 л воды, 150 г зелени (петрушка, укроп), соль, перец.*

Нарезать кусочками угорь, морковь, лук и картофель. Положить все в чашу для риса и готовить в пароварке 20—25 мин. Добавить зелень.

Сваренные ингредиенты переложить в глиняный горшочек и залить бульоном.

### **Суп с креветками по-вьетнамски**

*250 г неочищенных креветок, 1 мелко нарезанная луковица, 5 см очищенного свежего корня имбиря, 800 мл нежирного куриного бульона, 2 ст. ложки сока лимона, 1/2 ч. ложки измельченной красной приправы чили, 1 ст. ложка соевого соуса, 150 г мелко нашинкованных листьев пекинской капусты.*

Готовить креветки в пароварке в течение 5—10 мин, после чего очистить их и отложить в сторону. Положить панцири креветок в чашу для риса вместе с луком, имбирем и бульо-





ном. Готовить еще 10 мин, затем слегка охладить (в течение 15 мин).

Процедить бульон через сито, добавить сок лимона, чили, соевый соус и пекинскую капусту. Готовить 5 мин. Положить креветки и проготовить еще 5 мин. Подавать кушанье сразу.

### **Суп рыбный со шавелем**

*1,5 л воды, 1 кг рыбы, 200 г щавеля, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 морковь, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, зелень, соль, перец.*

Рыбу очистить, хорошо промыть и удалить жабры. В чашу для риса положить пассерованные корни, затем опустить рыбу, залить водой и держать в пароварке 15—20 мин.

Готовую рыбу вынуть, опустить в суп промытый нарезанный полосками щавель, засыпать овсяные хлопья, добавить соль, перец и готовить до готовности. Суп протереть через сито, еще раз проготовить и добавить масло.

Подавать, добавив в каждую тарелку по 1/4 вареного яйца, кусочки рыбы (без кожи и костей), сметану и мелко нарезанную зелень.

### **Совет кулинара-паровара**

Неиспользованный сразу бульон можно заморозить в виде кубиков и употреблять по мере необходимости.

### **Суп с креветками**

*200 г вареного мяса креветок, 1 морковь, 500 г цветной капусты, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок укропа (или петрушки), соль.*



Нарезанные морковь, лук и петрушку слегка обжарить в масле и проготовить в течение 10 мин. Добавить мелкие соцветия капусты и готовить до готовности.

В последний момент положить в суп вареное мясо креветок. Перед подачей на стол посыпать кушанье мелко нарезанной зеленью.

### **Уха «Макарьевская»**

*1 налим, 2 стерляди, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 1 лимон, несколько ломтиков пшеничного хлеба, корица, гвоздика, 100 мл мадеры, соль, 2 л воды.*

Луковицы нашинковать корицей и гвоздикой, корни петрушки и сельдерея мелко нарезать. Положить все в чашу для риса и залить холодной водой. В пароварке за 15—20 мин довести воду со специями до кипения и опустить в нее куски стерляди и налима. Хорошо проготовить до готовности рыбы.

Влить мадеру (можно меньше), покрошить пшеничный хлеб и нарезанный кружками лимон.

### **Уха простая**

*1 кг мороженой камбалы, 1,5 л воды, 6—7 картофелин, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 1/2 ч. ложки соли, 2 лавровых листа, черный молотый перец, 1/2 ч. ложки мелко нарезанной зелени.*

С подготовленной камбалы снять кожу, с утолщенной части — филе. В чашу для риса положить рыбу, соль, специи и 1 луковицу, нарезанную кольцами. Рыбу готовить в пароварке 15—20 мин.



Когда камбала будет готова, вынуть ее, а бульон слить, дать отстояться 5—6 мин, затем процедить. В процеженный бульон положить пассерованные томат-пасту и лук, нарезанный соломкой или кольцами, и готовить до готовности, затем добавить растертый чеснок.

В порционные тарелки положить кусочки горячей вареной рыбы, налить уху и посыпать ее зеленью.

### Совет кулинара-паровара

При обработке рыбы необходимо удалить остатки крови на внутренней части позвоночника.

### Уха из карасей

*1 кг рыбы, 2 луковицы, 1/2 корня петрушки (или сельдерея), 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, соль, 2 л воды.*

Очищенную и выпотрошенную рыбу положить в чашу для риса и залить водой.

Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, петрушку или сельдерей, перец, лавровый лист, соль и готовить в пароварке 30—35 мин.

### Уха холодная

*1 кг рыбы, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 огурец, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 1 вареное яйцо, 1 ст. ложка консервированного горошка, зеленый лук, укроп, сметана (или майонез).*

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Очищенную рыбу положить в чашу для риса, залить водой, добавить нарезанные морковь и лук, соль, специи и держать в пароварке 25—30 мин (до готовности).

Вынуть рыбу из бульона, отделить от кожи и костей. Бульон процедить и охладить. Рыбу, яйцо и огурец нарезать маленькими кусочками.

Зеленый лук измельчить, положить в супницу и растолочь. Добавить сметану (или майонез), влить немного рыбного бульона и размешать.

Затем долить остальной бульон, опустить в него приготовленные продукты, горошек, укроп.

Суп подавать сразу, иначе продукты размокнут и суп станет невкусным.

### **Уха тройная**

*150 г филе осетрины, 200 г окуня, 250 г судака, 100 г моркови, 150 г репчатого лука, вода, 30 мл оливкового масла, 50 г зелени, соль, перец.*

Нарезать тушки судака и окуня. Спассеровать морковь и лук. В чашу для риса положить пассерованные овощи, добавить воду, кусочки рыбы, зелень и соль. Готовить все вместе в пароварке 20—25 мин.

Отделить рыбу от костей, нарезать морковь. Положить куски осетрины в бульон и готовить 15 мин.

В готовое блюдо добавить все ингредиенты и зелень.

### **Холодник с кальмарами**

*300 г рыбы, 100 г нашинкованных кальмаров, 2—3 картофелины, 4 яйца, по 1 пучку укропа и петрушки, 2 огурца, 200 г сметаны, перец, соль.*



На нижнем ярусе пароварки в течение 30—40 мин готовить картофель и рыбу. На верхнем ярусе готовить яйца и кальмары (20—25 мин). Картофель и свежий огурец нарезать мелкими кубиками. Нашинковать яйца, зеленый лук и петрушку, кальмары нарезать соломкой, покрошить вареную рыбу. Смесь залить квасом, посолить.

В тарелках холодник заправить сметаной, посыпать перцем.

### **Совет кулинара-паровара**

Перед обработкой рыбу следует поместить в посуду с водой. Если рыба тонет — она свежая, если нет, то откажитесь от приготовления данного продукта.

### **Холодник красный с рыбными консервами**

*2 банки рыбных консервов в масле, 2 свеклы, 3 картофелины, 2 огурца, 5 яиц, по 1 пучку сельдерея, укропа и лука, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 1,5 л свекольного настоя, 1 л молочной сыворотки, 2 помидора, 100 г майонеза.*

На нижнем ярусе пароварки в течение 40—45 мин готовить свеклу и картофель, на верхнем приготовить яйца (15—20 мин).

Вареную свеклу натереть на мелкой терке, добавить нарезанные мелкими кубиками вареный картофель и свежий огурец, рубленые яйца, мелко нашинкованную зелень укропа и сельдерея, перец и измельченные консервы. Залить все свекольным квасом пополам с молочной сывороткой.

В тарелки положить майонез и несколько тонких пластинок помидоров.



### **Холодник красный «Красивая жизнь»**

*300 г отварной рыбы, 1 свекла, 2 картофелины, по 1 пучку лука, укропа и петрушки, 4 яйца, 1 огурец, 1 л кефира, 1 л кваса, 200 г сметаны.*

На нижнем ярусе пароварки готовить свеклу и картофель в течение 50—55 мин. На верхнем ярусе готовить рыбу и яйца (20—25 мин).

Свеклу натереть на мелкой терке, картофель и яйца нарезать кубиками. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко нашинковать. Рыбу измельчить, свежий огурец мелко нарезать.

Залить подготовленные продукты квасом с кефиром или кислым молоком.

Подавать с белым хлебом.

### **Холодный суп из крыжовника с рыбой**

*1 л воды, 200 г крыжовника, 2 картофелины, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, 300 г отварной (или жареной) рыбы, укроп, петрушка, соль, сахар.*

Картофель и рыбу готовить на 1-м ярусе пароварки в течение 30—35 мин. Крыжовник приготовить на 2-м ярусе (в чаше для риса), не допуская разваривания, и дать настояться 2 ч. Остывший отвар процедить и использовать для приготовления холодного супа.

Зеленый лук мелко нарезать, посолить и размять ложкой до появления сока. Добавить мелко нарезанную зелень, кубики огурца, картофель, рубленое яйцо, сметану и остывший отвар.

Подавать, положив в суп рыбу (или кусочки постного жареного) и сметану.



## **Супы овощные и грибные**

### **Золотистый картофельный суп-пюре**

*2 большие картофелины (нарезанные кубиками), 1/2 средней луковицы (измельченная), 2 большие моркови (натертые на терке), 600 мл некрепкого куриного бульона (можно из кубиков), 600 мл молока, 1 ст. ложка сметаны, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки перца.*

В поддон для круп положить картофель, лук, морковь и залить бульоном. Готовить в пароварке 15—20 мин (или пока картофель не станет мягким).

Взбить 1/2 овощной смеси в миксере в однородную массу и переложить назад.

Добавить сметану, молоко, перемешать и поготовить еще 10 мин.

### **Холодник из щавеля**

*800 г щавеля, 2,5 л воды, 2 огурца, 120 г зеленого лука, 3 яйца, 2 ст. ложки сметаны, укроп, соль.*

Щавель перебрать, промыть, нарезать, положить в чашу для риса, залить подсоленной водой и готовить в пароварке в течение 10—15 мин, а затем охладить. Добавить мелко нарезанные огурцы и зеленый лук, растертый с солью.

Перед подачей к столу холодник заправить сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом. В тарелки положить половинки сваренных вкрутую яиц.



### **Итальянский суп-лапша**

1 луковица, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 1 цуккини, 200 мл белого вина, 1 ч. ложка базилика, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 помидора, 100 г ветчины, 500 мл овощного (или мясного) бульона, 200 г вермишели, 3 ст. ложки тертого сыра, свежая зелень, соль, черный молотый перец.

Подготовить и нарезать зеленый лук кусочками длиной 4—5 см, цуккини и морковь — мелкими кубиками. Положить овощи в поддон для круп, добавить вино, посолить и поперчить и готовить в пароварке в течение 10—15 мин.

Помидоры очистить, удалить семечки, снять кожицу и вместе с томатной пастой добавить в овощную смесь. Залить все овощным (или мясным) бульоном, положить мелко нарезанную ветчину. Затем опустить вермишель и готовить еще 10—15 мин.

Перед тем как подать суп на стол, разлить его по тарелкам и в каждую из них добавить немного тертого сыра (лучше твердых сортов) и мелко нашинкованную свежую зелень: петрушку, укроп или кинзу.

### **Совет кулинара-паровара**

Вермишель можно готовить заранее. Особенно красиво в таком супе выглядят «ракушки».

### **Суп овощной с гренками**

200 г мелких макаронных изделий, 500 мл куриного бульона, 400 мл воды, 3 средних моркови, 1 стакан зелени сельдерея, 1 луковица, 150 г гренок из белого хлеба, 150 г тертого сыра «Пармезан», 40 г нарезанной зелени петрушки, черный перец горошком, соль.





Обжарить в масле нарезанные морковь и лук. В поддон для круп влить бульон и воду.

Положить морковь, сельдерей, лук и готовить в пароварке 15—20 мин. Всыпать макаронные изделия и готовить еще 15 мин, часто помешивая.

Заправить суп петрушкой, перцем и солью, разлить по тарелкам, посыпать гренками и тертым сыром.

### **Суп-пюре из тыквы**

*1,2 кг тыквы, 3 клубня картофеля, 4 ст. ложки сметаны, 2 л бульона из птицы или из бульонных кубиков, мускатный орех, соль, перец.*

Очистить тыкву и картофель. Нарезать овощи кубиками и поместить в емкость для варки.

Установить на основании прибора сборник для жидкости и на него чашу для отваривания. Накрыть все это крышкой и варить в течение 25 мин. В это время разогреть в кастрюле бульон.

Приготовить пюре из овощей и смешать его с бульоном. Приготовленную смесь размешать с остатком бульона. Добавить сметану, мускатный орех, соль и перец. Подавать к столу в супнице.

### **Суп «Нормандский»**

*2 репки, 2 моркови, 2 маленькие репчатые луковицы, 4 картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 400 мл мясного бульона, 100 мл молока, 150 г сметаны.*

Обжаренные на сливочном масле мелко нарезанные овощи положить в поддон для круп, залить бульоном и пригото-



вить в пароварке 10 мин. Положить туда же нарезанный картофель и готовить еще 20—25 мин, пока он не станет мягким.

Влить в суп кипящее молоко, положить сметану и сливочное масло.

### **Овощной суп с секретом**

*2 моркови, 100 г лука-порей, 3 помидора, 1 кабачок, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка оливкового масла, 1,5 л воды, 4 куска хлеба для тостов, 4 ст. ложки тертого «Пармезана», 1/2 ч. ложки сушеного тимьяна, 1/2 ч. ложки душицы (орегано), белый молотый перец, зелень.*

Морковь очистить, нарезать ломтиками, положить в поддон для круп и залить кипятком. Добавить сахар и готовить в пароварке 10 мин.

Затем всыпать измельченные порей и кабачок. Еще через 10 мин добавить нарезанные дольками помидоры. Специи слегка прогреть в масле и тоже положить в суп. Варить все вместе 10 мин.

Хлеб обжарить (без жира) на сковороде или приготовить в тостере и посыпать тертым сыром. В подогретые тарелки положить по 1 тосту и залить овощным супом. Посыпать его шинкованной зеленью.

### **Овощной суп с кольраби и сардельками**

*400 г моркови, 2 кольраби, 500 г картофеля, 1,5 л овощного бульона, 400 г сарделек, по 1/2 пучка петрушки и базилика, 1 пучок зеленого лука, молотый черный перец, тертый мускатный орех.*



Морковь и кольраби очистить. Картофель тоже почистить и вымыть. Морковь нарезать кружочками, картофель и кольраби — кубиками средней величины.

Кубики кольраби и картофеля положить в поддон для круп, залить горячим бульоном и держать в пароварке 15 мин (до полуготовности). Через 10 мин добавить морковь и еще немного поготовить.

Сардельки очистить, разрезать сначала вдоль, а затем нарезать ломтиками. Зелень вымыть и отряхнуть от капель. Листики петрушки и базилика мелко порубить. Зеленый лук нарезать тонкими колечками. В конце приготовления все положить в суп и дать 5—7 мин настояться. Приправить молотым черным перцем и мускатным орехом.

### **Молочный суп с овощами**

*1 л молока, 1 л воды, 1 головка цветной капусты, 1 морковь, 3—4 стакана зеленого горошка, 6 клубней картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, зелень (укроп или петрушка).*

Морковь положить в поддон для круп, залить водой и держать в пароварке 10—15 мин (до полуготовности). Затем добавить разделенную на соцветия цветную капусту, нарезанный кубиками картофель, соль и готовить еще 10 мин. Всыпать зеленый горошек и все овощи готовить 25 мин.

В суп влить молоко и варить еще 10 мин. В готовое кушанье добавить сливочное масло и нашинкованную зелень.

### **Суп с плавленым сыром и редькой**

*3 небольшие редьки, 100 г плавленого сыра, 1 морковь, 200 г сметаны, 2 ст. ложки рубленной петрушки, 1,5 л воды, соль.*



Морковь нарезать соломкой, смешать с нарезанным кубиками плавленым сыром, переложить в поддон для круп и залить горячей соленой водой. Готовить в пароварке 15—20 мин, затем охладить и добавить тертую редьку.

Подавать суп со сметаной и рубленой зеленью.

### **Зеленый суп с сыром**

*250 г стручковой фасоли, 800 мл бульона, 2 пучка зеленого лука, 1 репчатая луковица, 400 г белокочанной капусты, небольшой кочан цветной капусты, 100 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 100 г тертого мягкого сыра, соль.*

Перебрать и промыть стручковую фасоль. Готовить ее в пароварке в течение 25—30 мин, размять вилкой. Переложить пюре в поддон для круп, влить бульон и готовить 15 мин. Мелко нарезать лук-порей, головку репчатого лука, оба вида капусты, добавить масло и тушить все 10 мин. Затем овощи положить в суп и готовить до мягкости. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и тертый сыр.

Если суп слишком густой, добавить еще немного бульона.

### **Словацкая чечевичная похлебка**

*2,5 л воды, 500 г чечевицы, 2 репчатые луковицы, 250 г моркови, соль, перец.*

Чечевицу с овощами положить в поддон для круп и готовить в пароварке 55 мин. Затем посолить, поперчить и протереть овощи через сито.

Если похлебка получилась очень густая, влить воду; если жидкая — добавить 1 ст. ложку манной крупы и проготовить 10 мин.



### **Суп овощной крестьянский**

*600 мл воды, 1 средняя морковь, 3 картофелины, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки рубленой свежей капусты, 1 ч. ложка томатной пасты (или 1 помидор), 1 неполная ст. ложка любой крупы (овсяной, пшена, риса), 10—15 мл растительного масла, 2 ст. ложки сметаны (или сливок), зелень петрушки (сельдерея, укропа).*

Нашинковать лук и капусту, морковь натереть на терке, картофель нарезать кубиками. В чашу для риса положить капусту, затем — картофель и крупу. Готовить в пароварке в течение 25—30 мин. Отдельно спассеровать на растительном масле лук, морковь и корень петрушки (в течение 5—7 мин). Добавить томатную пасту или помидор и припустить еще 1—2 мин. Приготовленные таким образом коренья переложить в суп и поготовить его еще 10—15 мин.

В конце готовки добавить рубленую зелень, сметану или сливки.

### **Суп из цуккини**

*125 г риса, 1 л бульона, 2 цуккини, 3 ст. ложки сливок, 500 мл молока, 1 пучок тонкого зеленого лука и петрушки, 200 г лука-порей, оливковое масло для жарки.*

Цуккини очистить, тонко нарезать, положить в поддон для круп, влить молоко и готовить в пароварке 15—20 мин (до мягкости). Слить отвар.

Измельчить лук-порей кольцами и обжарить на оливковом масле. В поддон для круп влить отвар, добавить рис, цуккини и варить еще 20 мин.

Влить в суп сливки и посыпать его зеленью.



### **Суп овощной с брынзой**

*2—3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 ломтик сельдерея, 1 кабачок, 2—3 картофелины, 4 ст. ложки растительного масла, вода, 1 ст. ложка муки, 2—3 помидора, 150 г измельченной брынзы, 200 мл молока.*

Мелко нарезанные сладкий перец, капусту, стручковую фасоль, морковь и сельдерей положить в чашу для риса и готовить в пароварке (в подсоленной воде) 25—30 мин.

Затем положить кабачок и картофель, нарезанные кубиками, и готовить еще 20 мин.

Отдельно поджарить муку в подсолнечном масле, добавив мелко нарезанные красные помидоры и немного овощного отвара. Влить заправку в суп.

Перед подачей на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить измельченную брынзу и влить горячее молоко.

### **Сырный суп с молоком и перцем**

*200 г пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 1 стакан тертого сыра, 400 мл 10%-ных сливок, 150 г рубленой зелени петрушки, 2 л мясного бульона, перец, соль.*

Ломтики хлеба нарезать кубиками, обжарить их на сливочном масле, положить в поддон для круп и влить мясной бульон. Готовить в пароварке 10—15 мин. После этого добавить молоко, сливки и еще раз проготовить в течение 15 мин.

В готовое кушанье, осторожно помешивая, добавить сыр, соль и перец.



Посыпать суп рубленой петрушкой. Подавать в горячем виде.

### **Суп из зелени петрушки**

*3—4 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 пучка петрушки, 1,5 л воды, 2 помидора, 150 г измельченной брынзы, 2 вареных яйца, черный молотый перец, соль.*

Мелко нарезанный лук потушить в масле. Когда он станет мягким, положить муку и еще потушить, затем добавить измельченную зелень петрушки и посолить. Переложить массу в чашу для риса, добавить очищенные и нарезанные помидоры и опустить измельченную брынзу. Готовить в пароварке 15—20 мин.

В тарелку с супом положить половинки яиц и посыпать перцем.

### **Томатный суп с цветной капустой**

*200 г цветной капусты, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 яйцо, 3 ст. ложки простокваши, 1 л воды, соль.*

Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20—25 мин. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, пассерованную муку, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей.

Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.



### **Суп-пюре из молочной кукурузы**

*150 г кукурузы молочной зрелости, по 150 мл воды и молока, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 яйца, 4 ст. ложки кукурузных хлопьев,*

Кукурузу положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке 30 мин (до мягкости). Затем добавить молоко и готовить еще 30 мин, после чего протереть массу через сито.

Полученный суп заправить сливками, яичными желтками и сливочным маслом.

При подаче в тарелку положить кукурузные хлопья.

### **Совет кулинара-паровара**

Если не хотите, чтобы лук, чеснок, черный перец, лавровый лист или другие специи плавали в супе или бульоне, положите их в заранее приготовленный мешочек из двух слоев марли.

### **Ши из квашеной капусты пряные**

*1,5 л воды, 150 г квашеной капусты, 2 ягоды можжевельника, 2 гвоздички, 100 г сметаны, пшеничные гренки, молотый сладкий перец, зверобой, шалфей, тмин, соль.*

В чашу для риса влить горячую воду, размешать в ней раскрошенные гренки и готовить в пароварке 15 мин.

Затем положить пряности и слегка размятый можжевельник. Добавить мелко нарезанную капусту, перемешать, готовить 25—30 мин, настоять под крышкой 15 мин.

Подавать, заправив сметаной и посыпав молотым сладким перцем.





### **Щи из квашеной капусты пряные**

*1,5 л воды, 150 г квашеной капусты, 2 ягоды можжевельника, 2 гвоздички, 100 г сметаны, пшеничные гренки, молотый сладкий перец, зверобой, шалфей, тмин, соль.*

В чашу для риса влить горячую воду, размешать в ней раскрошенные гренки и готовить в пароварке 15 мин.

Затем положить пряности и слегка размятый можжевельник. Добавить мелко нарезанную капусту, перемешать, готовить 25—30 мин, настоять под крышкой 15 мин.

Подавать, заправив сметаной и посыпав молотым сладким перцем.

### **Суп из лука-порей с морковью и картофелем**

*2—3 стебля лука-порей, 2 моркови, вода, 1/2 лаврового листа, 3—4 картофелины, 1 ст. ложка риса, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки.*

Стебли лука-порей и морковь очистить и мелко нарезать, картофель измельчить кубиками. Положить овощи в чашу для риса, залить подсоленной водой и готовить в пароварке 35—40 мин, добавив лавровый лист и рис.

Готовый суп заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сливочным маслом.

### **Суп гороховый с картофелем**

*2 л воды, 1 стакан гороха, 3—4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока (по желанию), 1 лавровый лист, соль, зелень.*

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Горох замочить в холодной воде на 2—3 ч. Затем все перелить в чашу для риса и готовить в пароварке 25—30 мин. В горох положить нарезанный кубиками картофель.

Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать лук и добавить в суп. Готовить еще 25 мин.

В конце варки посолить, положить сушеную (или свежую зелень) и лавровый лист. Можно добавить чеснок.

### **Суп «Жюльен»**

*30 г моркови, 30 г репы, 30 г лука-порей (белая часть), 30 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г щавеля, 20 г лушеного гороха, 30 г стручковой фасоли, 5 г зелени, 200 мл бульона, 10 г сметаны, соль, перец.*

Овощи нашинковать тонкой соломкой и слегка спассеровать на сливочном масле. Затем переложить их в чашу для риса, влить бульон, посолить, поперчить и готовить в пароварке 30—35 мин. Перед подачей заправить суп сметаной.

### **Суп зеленый с картофелем**

*3—4 пера зеленого лука, 200—250 г щавеля, 2 л воды, 4—5 картофелин, 1 вареное яйцо, мелко нарезанная зелень петрушки.*

Мелко нарезанный лук и щавель поставить тушить. Затем переложить в чашу для риса, залить подсоленной горячей водой, добавить нарезанный кубиками картофель и готовить в пароварке 30—40 мин.

Готовый суп заправить кислым молоком и яйцом, посыпать черным перцем и зеленью петрушки.



### **Борш болгарский вегетарианский**

*100 г капусты, 60 г моркови, 30 г сельдерея, 120 г картофеля, 30 г лука-порей, 30 г зеленой фасоли, 60 г помидоров, 50 г свеклы, 30 г сливочного масла, 10 г муки, 1—2 г красного перца, 120 г томатного пюре и простокваши, 3 яйца, 3 г лимонной кислоты, 10 г зелени петрушки, 30 г сыра (или брынзы), черный перец, соль.*

Подготовленные овощи: картофель, морковь, сельдерей, помидоры (без кожицы и семян) — нарезать ломтиками, свежую капусту, зеленую фасоль нашинковать. Все положить в чашу для риса, залить водой и готовить в пароварке 25—30 мин. Если капуста квашеная, то ее припустить отдельно. Свеклу, сваренную отдельно в течение 50—55 мин и нарезанную ломтиками, добавить в конце варки.

В борщ положить пассерованные на сливочном масле лук-порей, муку, красный перец, томатное пюре и посолить. Заправить борщ простоквашей, взбитой с яйцами, добавить лимонную кислоту и черный перец.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать тертый сыр (или брынзу).

### **Суп из консервированного горошка с томатом**

*1,5 л воды, 350 г консервированного горошка, 2 ст. ложки томатной пасты, коренья, зелень, сметана, соль.*

Обжарить в жире мелко нарезанные коренья. Затем переложить их в чашу для риса, залить кипящей водой и готовить в пароварке 15—20 мин до мягкости. Добавить томатную пасту и отцеженный горошек. Посолить, посыпать зеленью, положить сметану.

Подавать с гренками.



### **Борщ с редькой**

*3 свеклы, 1 редька, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 мл сливок, 2 л воды, 2 ст. ложки мелко нарубленного укропа, соль.*

Свеклу, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, положить в чашу для риса и залить небольшим количеством горячей воды. Готовить овощи в пароварке 10—15 мин, затем охладить, добавить нашинкованную редьку, соль, оставшуюся кипяченую холодную воду и сливки.

Подавать с рубленным укропом.

### **Совет кулинара-паровара**

Самые вкусные шампиньоны — на коротких ножках, кремового или более темного цвета.

### **Грибной суп по-белорусски**

*500 г вешенок, 2 л воды, 4—5 репчатых луковиц, 2 моркови, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус, по 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, соль.*

В пароварке готовить свежие вешенки (в течение 55 мин), очень хорошо отжать и пропустить через мясорубку. Затем пожарить грибы с измельченным луком и морковью на растительном масле. Полученный фарш положить в грибной отвар, предварительно добавив туда муку.

Готовый суп-пюре заправить уксусом и солью.

Подавать кушанье в порционных мисочках со сметаной, посыпав свежей зеленью.



### **Суп грибной с гренками**

*500 г свежих грибов, 2 л воды, 1 ст. ложка муки, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ломтика нарезанного кубиками белого хлеба, молотый перец, соль.*

Грибы промыть, мелко нарезать, положить в поддон для круп, залить кипящей подсоленной водой и готовить в пароварке около 20 мин. Затем развести в теплой воде слегка подсушенную муку, влить в грибы и готовить еще 10 мин.

Суп заправить сливочным маслом, а перед подачей на стол положить мелко нарубленную зелень и молотый перец.

Отдельно поставить на стол гренки.

### **Грибной суп с сухофруктами**

*2 стакана сушеных грибов, 2 л воды, 1 большая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, по 50 г чернослива без косточек и темного изюма, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки перловой крупы.*

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 4 ч в воде. Потом в ней же и готовить в пароварке в течение 20 мин. Отвар процедить, а грибы мелко нарезать и вновь опустить в него. Всыпать перловую крупу и готовить ее 35—40 мин (до полной готовности). По мере выкипания жидкости подливать горячую воду.

На растительном масле пассеровать мелко нарезанный репчатый лук и добавить его в грибы.

Затем всыпать промытые чернослив и изюм. Довести все до кипения и готовить не более 2 мин.

Суп подавать, посыпав зеленью петрушки.



### **Грибной суп с кальмаром**

*250 г филе кальмара, 4—5 картофелин, 2 моркови, 2 небольшие репчатые луковицы, 50 г сушеных грибов, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки муки, 1 л воды, соль, перец.*

Сушеные грибы замочить на 3—4 ч и готовить в пароварке в поддоне для круп в той же воде до мягкости (25—30 мин).

Отвар процедить, а грибы промыть и измельчить. В отвар добавить нарезанный картофель и готовить в пароварке 25 мин (до готовности). Затем положить измельченное филе кальмара (без кожицы) и вареные измельченные грибы. Готовить 5 мин.

За это время приготовить мучную пассеровку и заправить ею кушанье.

### **Суп из грибов холодный**

*1,5 л воды, 100 г сушеных белых грибов, 200 г жареного мяса, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, 200 г свежих огурцов, зеленый лук, укроп, соль, сахар.*

Сушеные грибы промыть, замочить в холодной воде в чаше для риса, затем приготовить в пароварке (в той же воде) в течение 35—40 мин (до готовности).

Отвар слить и охладить, а грибы нарезать соломкой. Мясные продукты, огурцы и яйцо нарезать кубиками. Лук растереть с солью до выделения сока.

Все подготовленные компоненты смешать, залить охлажденным грибным бульоном, добавить сметану, посолить и подсластить.

Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом.



### **Суп из белых грибов**

*500 г белых грибов, разрезанных на 4 части, 1 небольшая луковица, 200 мл воды, 2 яичных желтка, 125 мл сливок, 200 мл молока, 1 пучок петрушки, соль, перец, мускат.*

Обжарить до золотистого цвета лук. В чашу для риса положить свежие грибы, лук, влить воду и готовить в пароварке 15—20 мин.

Затем добавить молоко, желток, сливки, перемешать, приправить специями и посыпать нарубленной петрушкой.

### **Бульон из сушеных грибов**

*25 г сушеных грибов, 125 мл воды, 24 г репчатого лука, 10 г соли.*

Промытые сушеные грибы залить холодной водой и оставить на 3—4 ч для набухания. Затем перелить в чашу для риса, добавить репчатый лук и готовить в пароварке 25—30 мин (до мягкости).

Бульон процедить и использовать для приготовления супа, а грибы — как начинку для ушек, пирожков и клецек.

### **Суп с маринованными грибами**

*1 стакан маринованных грибов, 1,5 л воды, 2—3 картофелины, 4 ст. ложки пшена, 1 луковица, 2—3 ст. ложки растительного масла, соль.*

Пшено положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить его в пароварке 20 мин до полуготовности.



Затем положить картофель и готовить 25 мин до готовности. После этого добавить спассерованный на сковороде в масле лук.

Перед концом варки положить маринованные грибы, прокипятить суп в течение 5—10 мин и посолить.

### **Суп грибной с тофу и овощами**

*150 г нарезанного кубиками соевого сыра (тофу), 150 г отварных грибов, 2 моркови, 1 маленький кабачок, 1 стакан зеленого горошка, 2—3 кубика куриного бульона, 1 л воды, кусочек имбиря, 1 ч. ложка молотого перца, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 1/2 ст. ложки крахмала, красный жгучий перец на кончике ножа.*

Натереть на крупной терке морковь и кабачок.

Залить все ингредиенты кипящей водой и готовить в пароварке 10 мин. Вытащить имбирь и поготовить еще 5 мин.

Помешивая, прибавить крахмал и довести суп до кипения.

Подавать блюдо, украсив зеленью.

### **Суп грибной с куриными потрохами**

*2,5 л воды, 700 г куриных потрохов, 100 г грибов, 1 морковь, 1 картофелина, 20 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 2 яичных желтка, соль.*

В чашу для риса положить подготовленные потроха, морковь кружочками и картофель соломкой. Залить водой и готовить в пароварке 45—50 мин.

Бульон процедить и заправить спассерованной в масле до золотистого цвета мукой.





Положить в бульон потроха, нарезанные тонкими ломтиками, а также обжаренные до мягкости измельченные грибы и посолить. Готовить еще 15 мин.

Подавать, заправив растертыми желтками.

### **Грибной борщ**

*50 г сушеных грибов, 2 л воды, 200 г свеклы, 200 г капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, свежая зелень, сметана, соль, сахар.*

Грибы промыть, замочить в воде на несколько часов, а затем готовить в пароварке в течение 15 мин.

В поддон для круп положить натертую крупной стружкой свеклу, масло, кетчуп и готовить в небольшом количестве воды, по мере необходимости доливая ее.

В процеженный бульон с грибами опустить нарезанную соломкой капусту, добавить обжаренные в масле измельченные морковь и лук. Готовить до мягкости овощей и добавить свеклу. Заправить кушанье солью и уксусом.

Отдельно к борщу подать сметану и мелко нарезанную зелень.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Горячие блюда второй подачи составляют основу нашего питания. Именно они насыщают наш организм, снабжают его основными питательными веществами.

Фаворитами паровой кулинарии являются блюда из мяса. Огромное количество мясных блюд в паровой кулинарии объясняется тем, что оно хорошо сочетается с овощами, крупами, а также соленьями и квашениями.

В диетическом питании, особенно при щадящих режимах, рекомендуется варить некоторые мясные блюда на пару. На пару лучше всего удаются куриные грудки, мелкие птицы (перепела, цыплята). В дополнение к маринованию перед варкой птицы на пару можно для аромата добавить в воду крупно нарезанный репчатый лук, корень имбиря, морковь или корень сельдерея. Для усиления аромата рекомендуется поместить куски мяса птицы на листья любистока, мяты, китайской капусты или зеленый лук, выстилающие дно решетки пароварки. В качестве жидких добавок к кипящей в кастрюле воде при готовке на пару мясных блюд (фрикаделек,пельменей, зраз) рекомендуются белое вино, херес, фруктовые соки.

Второе место занимают блюда из рыбы и морепродуктов.

Рыба и дары моря — это, одновременно, вкусно, питательно и очень полезно. Рыбные блюда являются неотъемлемой составной частью любого, и особенно праздничного, стола.

Приготовление на пару над кипящим пряным бульоном идеально подходит для рыбы. Бульон каждый раз можно ароматизировать по-разному. Хорошо добавить 1—2 бокала



## *Вторые блюда*

белого вина или портвейна, положить морковь, петрушку, укроп, шалфей или эстрагон, приправить небольшим количеством душистого или черного перца горошком.

Если готовить слишком долго, то рыба получится сухой. Она готова, когда потеряет прозрачность, мякоть станет сочной и нежной, легко разделяется вилкой на «хлопья». Перед варкой на пару рекомендуется рыбу замариновать, используя лимонный сок, оливковое масло, соевый соус или белое вино.

В последние годы, особенно в связи с модой на здоровый образ жизни и правильное питание, значительно вырос интерес к овощным блюдам. При этом паровые блюда из овощей необычайно вкусны. Особенно вкусны овощи в сочетании с грибами. При приготовлении грибов надо помнить о том, что это продукт нежный, скоропортящийся, требующий к себе уважительного отношения.

## **Блюда из мяса**

### **Бифштекс с яйцом**

*400 г говядины, 3 яйца, 20 г сливочного масла, петрушка, сельдерей, черный перец, соль.*

Вырезку нарезать поперек волокон на порции и отбить мясо так, чтобы получились тонкие и широкие куски. Посолить их и поперчить. Положить веточки петрушки и сельдерея в пароварку, сверху уложить мясо и тушить 18—20 мин (до готовности).

Три термостойкие формочки обильно смазать маслом и вбить туда по яйцу. Поставить формочки в пароварку и нагревать 6—7 мин.

Перед подачей на стол полить мясо растопленным сливочным маслом, а сверху положить яичницу.



### **Цуккини, фаршированные мясным фаршем**

- 4 крупных цуккини, 400 г мясного фарша, 2 ст. ложки растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, 2 луковицы, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

У цуккини вынуть сердцевину, оставив лишь стенки, посолить и оставить на 30 мин. Нарезать мелкими кубиками лук, чеснок пропустить через чесночницу, прокрутить через мясорубку мясо, все перемешать, добавить растительное масло, посолить и поперчить. Фаршем, луком, чесноком и рубленой зеленью наполнить цуккини.

Аккуратно положить их в пароварку и проварить до готовности мяса (40—50 мин).

### **Совет кулинара-паровара**

В пищу пригодны только молодые, 5—10-дневной завязи цуккини, имеющие нежную, плотную, без пустот, мякоть и недоразвитые семена. При обычной температуре кабачки сохраняются 2—3 дня, в холодильнике — до 20 дней.

### **Говядина отварная с жареным луком**

400 г говядины, 2 головки репчатого лука, 40 г топленого масла, зелень петрушки, сельдерей, 50 г кочанного салата, соль.

Говядину, петрушку и сельдерей уложить в пароварку и держать 20—25 мин (до готовности).

Лук нашинковать и обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета.



Готовое мясо нарезать на порционные куски, посолить и выложить на блюдо. Сверху положить лук и посыпать рубленым салатом.

### **Говядина на пару**

*700 г говядины, 200 г свиного сала, по 100 г картофеля и моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, по 50 г репчатого лука и цветной капусты, зелень петрушки, сельдерея и спаржи, молотый черный перец, соль.*

Говядину хорошо отбить, посолить, поперчить, нашпиговать свиным салом. Растопить масло и обмазать им кусок мяса со всех сторон, после чего обвалить в смеси из мелко порубленных лука, петрушки, спаржи, моркови, картофеля, цветной капусты. Поместить говядину в пароварку, сверху засыпать оставшееся количество овощной смеси.

Варить до готовности (в течение 50 мин), при подаче полить растопленным сливочным маслом.

### **Говядина на пару с вином**

*700 г говядины, по 100 г шпика и моркови, 1 стакан вина, 2—3 луковицы, 50 г лимонной цедры, 1 ст. ложка уксуса, зеленый лук, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Говядину посолить, поперчить, сделать в нескольких местах надрезы и положить в них шпик, накрыть крышкой и оставить на ночь. На другой день поместить говядину в пароварку (в поддон для круп), на нее засыпать нарезанные репчатый лук, петрушку, морковь, зеленый лук, лимонную цедру, влить

## *Лучшие рецепты для пароварки*



вино и уксус, немного воды, закрыть крышкой и варить до готовности (в течение 40—50 мин). К столу подавать, полив говядину сметаной.

### **Говяжье филе на пару**

*500 г говядины, 75 г моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, зелень петрушки, сельдерей, соль.*

Филе говядины нарезать на порционные куски, уложить в пароварку и варить до полной готовности (40—50 мин).

Лук нарезать полукольцами, морковь — маленькими кубиками, сельдерей и петрушку порубить, все перемешать и слегка обжарить на растительном масле.

Готовое филе уложить на тарелку, сверху положить пережаренные овощи и полить любым соусом.

### **Совет кулинара-паровара**

Чтобы мясо стало мягким, его нужно отбить и смазать мякотью киви — оно будет таять во рту.

Можно вымочить мясо в соке папаи или залить сильно газированной водой, добавив специй по вкусу.

### **Копченая грудинка на пару**

*500 г грудинки, 80 г моркови, 1 луковица, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, черный перец горошком, соль.*

Копченую свиную грудинку положить в холодную воду на 4—5 ч, затем эту воду слить и залить новую, добавить мор-



ковь, лук, петрушку, лавровый лист, черный перец горошком и варить в пароварке (в течение 60 мин). Когда грудинка будет готова, полить ее любым соусом и подавать с гарниром к столу.

### **Антрекот с луком**

*400 г говядины, 2 головки репчатого лука, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, сельдерей, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать поперек волокон на 3 куска, отбить, посолить и поперчить. Положить веточки зелени в пароварку, сверху уложить говядину. Готовить мясо 18—22 мин.

Нарезать кольцами лук и обжарить его в масле на сковороде до золотистого цвета.

Подавать антрекоты, посыпав мелко нарезанной зеленью и кольцами жареного лука, с жареным (или отварным) картофелем, свежими (или консервированными) овощами, лимоном и маслинами.

### **Говядина отварная по-крестьянски**

*500 г говядины, 500 г картофеля, 100 г моркови, 80 г консервированного зеленого горошка, 250 мл молока, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 40 г сельдерея, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль.*

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в пароварку и держать 10—15 мин (до полуготовности).

Затем переложить его в поддон для круп, добавить нарезанные кружочками морковь и корень сельдерея, налить 1/3 стакана воды. Поставить поддон в пароварку и нагревать 10—12 мин.



Приготовить сметанный соус: муку спассеровать в масле на сковороде до светло-желтого цвета, развести кипящим бульоном, хорошо вымешать, добавить сметану и прокипятить на обычной плите в течение 10—15 мин.

Мясо нарезать на 12—16 кусков и соединить с вареными овощами, жареным в томате луком и нарезанными дольками помидорами. Сложить все в поддон для круп, посолить и залить сметанным соусом.

Готовить рагу в пароварке 10—12 мин.

### **Фрикадельки из говядины**

*400 г говядины, 40 г риса, 125 мл воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку. Из крупы и воды сварить в пароварке вязкую рисовую кашу. Соединить фарш и охлажденную рисовую кашу, перемешать и пропустить фарш еще раз через мясорубку. Добавить яйцо, соль и хорошо вымешать.

Полученную массу разделить на фрикадельки, положить их в пароварку и готовить 15—20 мин.

При подаче полить кушанье растопленным сливочным маслом.

### **Рулет из говядины с грибами**

*1 кг говядины, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 50 г сушеных грибов, 50 г копченой грудинки, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки измельченной петрушки, черный молотый перец, соль.*





## *Вторые блюда*

Мякоть говядины хорошо отбить, стараясь придать куску мяса форму прямоугольника (или квадрата) и учитывая размеры паровой кастрюли.

Грибы замочить на 2 ч в воде, а затем выложить в пароварку и готовить в течение 15—20 мин. Пропустить через мясорубку грибы и копченую грудинку. Лук обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета.

Соединить его с измельченными грибами и грудинкой, добавить яйцо, сметану, сухари, нарезанную петрушку и все тщательно перемешать.

Полученный фарш выложить на отбитую говядину и свернуть ее рулетом. Перевязать его ниткой и положить в пароварку. Держать там 35—45 мин (до готовности мяса).

### **Совет кулинара-паровара**

Не рекомендуется плотно укладывать продукты в поддонах. Необходимо оставить достаточно места для максимального прохождения пара.

### **Котлеты мясные паровые**

*500 г мяса, 2 яйца, 100 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.*

Мясо и хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйца, поперчить, посолить.

Полученную массу поделить на порции, сформовать котлеты, уложить в пароварку и варить до готовности.

### **Котлеты паровые с чесноком**

*500 г мяса, 100 г риса, 20 г сливочного масла, 3—4 зубчика чеснока, соль.*



Мясо пропустить через мясорубку. Рис хорошо разварить, добавить в мясо и еще раз пропустить через мясорубку.

Массу тщательно взбить, положить масло, соль, натертый чеснок, все еще раз вымесить и разделить на котлеты, уложить их в пароварку и варить в течение 15—20 мин.

### **Котлеты рубленые из говядины**

*400 г говядины, 60 г хлеба, 250 мл молока, 2 яйца, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке белым хлебом и вновь пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить яйцо и соль, все хорошо вымесить и разделить на котлеты.

Приготовить молочный соус: муку спассеровать в масле (40 г) на сковороде до светло-желтого цвета, развести кипящим молоком (1/3 стакана) и хорошо выбить. В полученный горячий соус ввести яичный желток и все перемешать. Подготовленные котлеты положить в пароварку и готовить 15—20 мин.

При подаче полить молочным соусом или растопленным сливочным маслом.

### **Котлеты говяжьи рубленые с чесноком и луком**

*400 г говядины, 40 г сливочного масла, 1 лук-порей, 1—2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 40 г риса, 250 мл воды, соль.*

Мясо вместе с чесноком и луком пропустить через мясорубку. Приготовить вязкую рисовую кашу. Для этого в поддон для круп всыпать рис и налить воду. Поставить поддон в пароварку и готовить 8—12 мин.



## *Вторые блюда*

Фарш соединить с охлажденной рисовой кашей, посолить и еще раз пропустить через мясорубку. Полученную массу хорошо вымешать и разделить на котлеты. Положить их в пароварку и готовить 15—20 мин. Подавать кушанье с растопленным сливочным маслом.

### **Котлеты «Святая простота»**

*500 г мяса, 3 яйца, соль, черный молотый перец, 4—5 помидоров.*

К молодой говядине или телятине прибавить 2 яйца, соль и черный перец по вкусу и все перемешать. Из полученной котлетной массы сформовать продолговатые котлеты в виде колбасок (длиной 6—7 см), обмакнуть во взбитое яйцо и готовить в пароварке 25—30 мин.

Залить в кастрюлю процеженный сок спелых помидоров, поместить туда котлеты, накрыть крышкой и тушить на слабом огне, пока вода не выпарится.

### **Котлеты рублевые**

*1 кг говядины (довольно жирной), 1 стакан молока, 1/2 стакана холодной воды, 3 ломтика черствой булки, 1 головка репчатого лука, 100 г растительного масла, соль, перец.*

Замочить булку в молоке. Поджарить лук до румяного цвета. Мясо смолоть в мясорубке с размягченной булкой, в фарш добавить лук, соль, перец, холодную воду. Все хорошо вымешать рукой.

На столе поделить фарш на котлеты. Поместить их в пароварку и готовить 20—25 мин.

Готовые котлеты сразу подавать к столу.



### **Котлеты ланцовские**

500 г говяжьего или телячьего мяса на ребрышках (корейка).

**Для соуса:** 100 г сливочного масла, 150 г пшеничной муки, 2 стакана молока, 1 желток, соль.

Очистить корейку от позвонков и пленок, нарезать на куски по ребрышкам, зачистить косточку, отбить молоточком, придать форму котлет. Поместить их в пароварку и готовить 20—25 мин.

Приготовить соус: сливочное масло и муку развести двумя стаканами молока, вскипятить, помешивая, добавить желток яйца и немного соли.

Готовые котлеты по отдельности обмакнуть в соус. Затем сложить на промазанный маслом противень, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 20 мин.

Как только сыр расплавится и приобретет приятный золотистый цвет, подавать на стол.

### **Котлеты телячьи по-итальянски**

800 г телятины с костью, 300 г макарон или рожков.

**Для томатного соуса:** 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки томатной пасты, бульон, соль, сахар, лимонная кислота, 1/2 стакана сметаны.

Для каждой котлеты оставить одну реберную косточку, с которой удалить пленку и остатки мяса примерно на 2—3 см от конца. Куски мяса осторожно отбить. Котлета должна быть толщиной около 1 см. Надрезать мясо в нескольких местах, чтобы оно не деформировалось. Придать котлетам овальную форму обровнять края и верх.



Сыр натереть на мелкой терке, смешать с яйцами, молоком и взбить до получения однородной массы. Подготовленные котлеты посолить, поместить их в пароварку и готовить 20—25 мин.

Приготовить соус: жир растопить, прибавить муку, поджарить, развести 1/2 стакана бульона, вскипятить, влить разбавленный бульоном томат, посолить, прибавить сахар, лимонную кислоту по вкусу, соединить со сметаной.

Отваренные макароны уложить на круглое блюдо, сверху положить котлеты, полить густым томатным соусом, посыпать зеленью петрушки.

### Совет кулинара-паровара

Чтобы мясо при готовке стало мягким, его следует предварительно на несколько часов опустить в молоко.

### Котлеты телячьи паровые «Друг желудка»

*500—600 г телятины, 1—2 ломтика пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2/3 стакана бульона, 1 ст. ложка муки, 8—10 шампиньонов, бульон, соль, перец, лимонная кислота.*

Мясо очистить от грубых сухожилий и пропустить через мясорубку вместе с сырым луком, добавить размоченный хлеб, молоко, соль, перец. Разделать фарш на котлеты без панировки, уложить их в пароварку и готовить 15—20 мин.

Из бульона и пшеничной муки, пассерованной без жира, приготовить белый соус, в который добавить сливочное масло или сливки, лимонный сок или лимонную кислоту по вкусу, посолить, затем процедить. В соус можно добавить вареные, нарезанные ломтиками шампиньоны.

Подавать котлеты, полив их соусом.



### **Котлеты телячьи с вином**

800 г телятины, ароматические корни, 2 стакана бульона, 1 стакан столового вина (или виноградного сока), 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка муки, тмин, лавровый лист, черный молотый перец, лимонный сок, соль, 1 щепотка сахара.

Мясо очистить от пленок, разделить на 4 котлеты. Отбить, натереть с обеих сторон солью, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в течение 25—30 мин.

Затем поместить их в пароварку и готовить 20—25 мин.

Измельченные ароматические корни тушить до мягкости с оставшимся растительным маслом.

Выложить поверх овощной массы котлеты и залить бульоном и частью вина. Добавить лавровый лист, молотый черный перец и тмин. Выдержать на слабом огне до готовности мяса, посыпать мукой и проварить в течение еще 10 мин.

Котлеты вынуть из соуса и выдержать в нагретой посуде под крышкой — до подачи. К соусу добавить оставшееся вино, заправить его лимонным соком и сахаром по вкусу, довести до кипения и держать в теплом месте до подачи.

Подавать в соуснике.

### **Котлеты в молочном соусе**

600 г мякоти говядины, 60 г белого батона (без корок), 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделить котлеты. Выложить их в пароварку в один слой и готовить около 15 мин.



Выложить котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Залить этим соусом котлеты в сотейнике.

Запечь в духовке при температуре 180°C до готовности. Подавать в той же посуде, в которой котлеты запекались.

### **Котлеты из вареной говядины**

*500 г говядины, 2—3 головки репчатого лука, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца (для льезона), 150 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки кулинарного жира, мускатный орех, соль, перец по вкусу.*

Говядину отварить в пароварке в течение 40 мин.

Когда остынет, нарезать ее на кусочки, очистить от пленок и жил, мелко нарубить с 2—3 луковицами, добавить ложку растопленного масла, перец, соль, 2—3 яйца, мускатный орех, можно добавить 1/4 или 1/2 стакана сметаны, перемешать массу, сформовать котлеты, смазать с обеих сторон яйцом, обвалить в сухарях и поджарить котлеты с обеих сторон.

К таким котлетам подавать: грибной соус, жареный картофель, картофельное пюре, тушеную брюкву, горошек и пр.

### **Котлеты по-полтавски**

*500 г мяса, 50 г шпика, 50 г свиного сала, черный молотый перец, соль.*

Мясо пропустить 2 раза через мясорубку, добавить в него измельченные шпик и чеснок, посолить, поперчить и все хорошо перемешать.

Котлеты поместить в пароварку и готовить 20—25 мин.



### **Котлеты натуральные с сыром и овощами**

*600 г хорошо отбитой мякоти говядины куском, 50 г ветчины, 2 ломтика сыра, 1 веточка сельдерея, 1 морковь, несколько листьев шпината, 2 варенных яйца, 2 л мясного бульона, соль по вкусу.*

На мясо положить ломтики ветчины, нарезанные полосками, сыр, сельдерей и шпинат, тонкими кружочками — морковь, дольками — яйца. Завернуть мясо, перевязать ниткой, готовить в пароварке 40—50 мин.

Снять нитку и нарезать котлету на тонкие ломтики.

### **Котлеты по-шведски**

*300 г мясного фарша, 1 яичный желток, 4 ст. ложки молока, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки маринованной свеклы, 1 тертая картофелина, соль.*

Мясной фарш, молоко и желток взбить до получения однородной массы, добавить тертый картофель, мелко нарезанную свеклу, жареный лук, перемешать, посолить по вкусу.

Сформовать котлеты, поместить их в пароварку и готовить 20—25 мин.

### **Котлеты «Пикантные»**

*500 г говядины, 1 ст. ложка аджики, 1 ч. ложка воды или сметаны, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра.*

Говядину нарезать поперек волокон на порции, отбить, посолить, поперчить, натереть аджикой, разведенной предварительно холодной кипяченой водой или сметаной. На се-





редину уложить фарш, который готовится так: размягченное сливочное масло соединить с тертым сыром и охладить.

Порции мяса завернуть в форме котлет, поместить их в пароварку и готовить 20—25 мин.

### **Совет кулинара-паровара**

Не прикасайтесь к другим продуктам, пока вы не вымыли руки, которыми брали сырое мясо.

### **Котлеты с молочным соусом**

*500 г мяса (мякоти), 4 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки масла.*

Из мясного фарша разделить котлеты и положить их в пароварку. Затем сверху, вдоль каждой котлеты по всей ее длине, чайной ложкой сделать небольшое углубление, которое заполнить густым молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и готовить в пароварке 20 мин.

Перед подачей котлеты полить маслом или красным соусом.

### **Котлеты с картофелем**

*200 г говяжьего фарша, 1 мелко нарезанная картофелина, 1 сырое яйцо, несколько ст. ложек тертого сыра, по 100 г воды и холодного молока, тертый мускатный орех, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.*

Вскипятить воду со щепоткой соли, добавить молоко, залить картофель. Перемешать, добавить мясной фарш, яйцо,



сыр, соль, перец, мускатный орех. Смесь еще раз тщательно перемешать, сформовать круглые котлеты и готовить в пароварке 20—25 мин.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

### **Котлеты из телятины пожарские**

*250 г мякоти телятины, 250 г свинины, 100 мл сливок (или молока), 2 сырых яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, перец, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку, добавить сливки (или молоко), взбитые яйца, перец, соль и прокрутить еще 2 раза.

Добавить распущенное масло, хорошо выбить массу и сформовать котлеты. Уложить их в пароварку и готовить 25—30 мин. Перед подачей гарнировать овощами, полить соком и украсить зеленью.

Отдельно подать томатный или красный соус.

### **Котлеты из куриного и телячьего фарша**

*300 г куриного мяса, 500 г говядины, по 50 г сливочного масла и белой булки, 150 г риса, 3 ст. ложки сливок, 2 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка горчицы, пучок зелени петрушки, укропа или зеленого лука, черный молотый перец, соль.*

Мясо вместе с отварным рисом два раза пропустить через мясорубку. Массу хорошо вымесить, прибавить мелко нарезанный лук, чеснок, масло, размоченную в воде булку, перец и соль.

Сделать небольшие котлеты (весом по 80—100 г) и сварить их в пароварке до готовности (25—30 мин). В качестве



гарнира подать картофель или тушеную капусту. Отдельно положить сливки, горчицу и рубленую зелень.

### **Котлеты из телятины, напигованные салом**

*300 г телятины, по 100 г шпика и маринованных грибов, 50 г языка, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 80 г моркови, зелень петрушки и укропа, перец, соль.*

Пропустить мясо через мясорубку и смешать фарш с мелко порубленными свиным салом, вареным языком, маринованными грибами и перетертой морковью, поперчить, посолить, добавить яйца, муку и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, уложить в пароварку и проварить их 25—30 мин.

Затем котлеты вынуть, уложить на тарелку, украсить сверху зеленью петрушки и укропа.

### **Совет кулинара-паровара**

Отличить вареное яйцо от сырого можно не разбивая скорлупы: вареное многократно и быстро будет вращаться вокруг своей оси, а сырое, сделав 1—2 оборота, остановится.

### **Мясо с черносливом и корицей по-гречески**

*1 кг говядины (мякоти), 5 морковок, 3 луковицы, 500 г чернослива, 100 мл сухого вина, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка молотой корицы, соль, сахар, черный молотый перец.*

Мясо вымыть и нарезать кусочками. Разогреть в глубокой посуде с тяжелым дном растительное масло и обжарить го-



вядину до появления на поверхности корочки. Затем переложить ее в поддон для круп, добавить спассерованный заранее в растительном масле мелко нарезанный лук и тертую морковь, заправленные поджаренной мукой с добавлением соли, сахара, вина и, если необходимо, воды (вкус должен быть кисло-сладкий).

Соус должен покрывать куски мяса в посуде. Готовить в пароварке 60 мин.

За 30 мин до окончания приготовления прибавить промытый и ошпаренный кипятком чернослив и корицу.

Можно положить 1 ч. ложку томат-пюре и черный молотый перец.

### **Совет кулинара-паровара**

Часто советуют «солить по вкусу». Между тем существует определенная норма. На 1 кг рубленого мяса требуется 1 ч. ложка соли.

## **Пудинг мясной**

*400 г говядины, 125 г риса, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Говядину поместить на нижний ярус пароварки и готовить 15—20 мин. Рис отварить на верхнем ярусе в поддоне для круп 20 мин. Вареное мясо и вареный рис дважды пропустить через мясорубку.

Яичные белки отделить от желтков. Влить их в мясную массу, а белки взбить в пышную пену и постепенно ввести в фарш, аккуратно его вымешивая. Выложить полученную массу в 4 термостойкие формочки, смазанные маслом. Формочки поставить в пароварку и нагревать 7—12 мин.

Готовый пудинг выложить из формочек на тарелку и полить растопленным маслом.



### **Клецки по-венециански**

*250 г телятины, 60 г сыра, 1 яйцо, 1—2 луковицы, 50 г белой булки, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана воды, 1/2 ст. ложки кукурузного крахмала, зелень, перец, соль.*

Мясо пропустить один раз через мясорубку. Сыр натереть на мелкой терке. Лук ошпарить кипящей подсоленной водой, затем мелко нарезать. Яйцо взбить венчиком и перемешать с мясом, сыром, луком и размягченной в молоке булкой. Добавить перец и соль.

Полученную массу скатать в длинную колбаску, разрезать ее на небольшие кусочки и сформовать клецки. В пароварку налить воду, паровую корзину смазать растительным маслом, уложить на них клецки и готовить на пару под крышкой 15—20 мин.

Воду, на которой варились клецки, смешать с крахмалом и дать закипеть. Зелень мелко порубить, посолить, поперчить и заправить ею соус. Клецки выложить в горшочек и полить соусом и сметаной.

### **Биточки из телятины**

*500 г говядины, 125 г хлеба, 150 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Мясо нарезать небольшими кусками и пропустить через мясорубку. Прибавить белый хлеб, намоченный в молоке, посолить, перемешать и снова промолоть 1—2 раза. Фарш тщательно перемешать, понемногу подливая молоко.

Из полученной котлетной массы сформовать круглые биточки, положить их в пароварку и готовить 15—20 мин.

Подавать биточки с растопленным сливочным маслом.



### **Зразы, фаршированные омлетом**

600 г мякоти говядины, 100 г белого батона (без корок), 2 ст. ложки сливочного масла, 1–2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 3–4 ст. ложки молока, соль.

Хлеб замочить в молоке и отжать. Мясо пропустить через мясорубку. Из мяса, хлеба и 1 ст. ложки сливочного масла приготовить фарш. Яйца хорошо взбить, смешать с молоком, вылить в смазанный растительным маслом поддон для круп и в пароварке довести до готовности. Омлет охладить и изрубить.

Из мясного фарша сделать 8 круглых лепешек. На середину каждой положить омлет, края соединить. Поместить зразы в один слой в пароварку. Варить около 30 мин.

Подавать с маслом или молочным соусом.

### **Картофель с беконом и гранатовым соком**

400–600 г картофеля, 300 г бекона, 100–120 г сыра, 40–60 г сливочного масла, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка уксуса, 1/2 стакана гранатового сока, черный перец, соль.

**Для салата:** 170 г помидоров, 120 г огурцов, 1 головка репчатого лука, 40 г майонеза, зелень, соль.

Картофель нарезать тонкими ломтиками. Поместить их в пароварку, полить взбитыми яйцами, добавить кусочки сыра и черный перец, выровнять поверхность. Затем положить сверху сливочное масло, слой тертого сыра и готовить 30 мин.

За 10 мин до готовности добавить нарезанный мелкими кубиками бекон, лук, предварительно замоченный в разве-

личном уксусе, и сбрызнуть все гранатовым соком. Подавать с овощным салатом и зеленью.

### **Кролик, тушеный в горчичном соусе**

*1 небольшой кролик, 250 мл бульона (куриного или говяжьего), 3—4 луковицы, 200 мл белого соуса, 1 ст. ложка горчицы, 100 мл сливок, лапша, 1 помидор, перец, соль.*

Отделить мясо кролика от костей, нарезать небольшими кусочками по 30—40 г, посолить, поперчить. Обжарить мясо на растительном масле до образования золотистой корочки. Добавить нарезанный соломкой лук и жарить до мягкости лука. Затем переложить все в поддон для круп, влить бульон и готовить в пароварке в течение 60 мин. За 30 мин до готовности добавить соус и сливки.

Подавать с вареной лапшой. Украсить блюдо нарезанным помидором.

### **Паштет мясной**

*500 г свиного или говяжьего мяса, 2 яйца, 1 луковица, 75 г моркови, 1 ч. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки сахара, по 1 стакану сметанного соуса и воды, 1 ч. ложка маргарина, по 1/2 пучка петрушки и укропа, перец, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку. Зелень порубить как можно мельче, посолить, лук и морковь нарезать соломкой, отварить в течение 5 мин, желтки растереть с сахаром, сухим розмарином, перцем, солью, соединить с мясом и все хорошо перемешать.

## *Лучшие рецепты для пароварки*

Скатать из фарша лепешку и завернуть ее в два-три слоя марли. В пароварку налить воду, решетку смазать растительным маслом и уложить на нее мясной паштет.

Готовить мясо в пароварке 25—30 мин. Готовый паштет разделить на порции и полить сметанным соусом. В качестве гарнира подать отварной картофель.

### **Филе-миньон из свинины с перцем**

*400 г филе из свинины, 15 зерен перца, соль.*

**Для соуса:** *200 мл обезжиренных сливок, 1 ложка мадеры (или портвейна), 1 ложка томатной пасты, соль.*

Разделить филе на 8 частей, посолить и поперчить. Поставить мясо в пароварку и готовить в течение 15 мин.

**П р и г о т о в и т ь с о у с:** в отдельной кастрюле смешать сливки, томатную пасту, вино и соль. Готовить в течение 1 мин.

Снять филе с огня и полить соусом.

### **Тефтели по-тайски**

*700 г свиного фарша, 1 яйцо, 1 стакан мелко нарезанных овощей, 1 ст. ложка измельченной смеси чеснока и корня имбиря, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.*

В миске смешать мясо, чеснок с корнем имбиря, яйцо, муку, очень мелко нарезанные овощи, посолить и поперчить.

Из полученной смеси сформовать шарики, отварить их в пароварке (в течение 20—25 мин) и оставить в холодильнике для последующего использования.



## *Вторые блюда*

При подаче отварить их в бульоне или обвалить в панировочных сухарях и обжарить до золотистого цвета.

Выложить на порционные тарелки, залить любым соусом к мясу, гарнировать макаронами, острым зеленым и красным перчиком.

### **Фрикадельки паровые по-гуандунски**

*500 г мякоти свинины, 300 г куриного филе, 1 белок яйца, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка водки, 1 ч. ложка растительного масла, молотый имбирь, веточки укропа, зеленый горошек, соль.*

Мякоть свинины зачистить от сухожилий и жира, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с куриным филе. В миску с измельченной массой влить соевый соус, водку, растительное масло, добавить белок яйца, молотый имбирь, соль, все тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать небольшие шарики. Сварить фрикадельки в пароварке до готовности (20—25 мин).

Горячие фрикадельки выложить в подогретые тарелки, украсить зеленым горошком и веточками укропа.

### **Маринованная свиная отбивная**

*500 г свинины, 2 стакана воды, 1/3 стакана сахара, 2 ст. ложки уксуса, 1 лавровый лист, зелень петрушки, перец, соль.*

Свинину нарезать на среднего размера куски, отбить, посолить и поперчить.

Для маринада смешать уксус, воду, сахар, перец, лавровый лист и прокипятить массу на водяной бане. В охлажденный маринад положить отбивные на 2—3 ч. Затем мясо вы-



нуть, уложить в пароварку и готовить в течение 25—30 мин. Подавать к столу с гарниром, украсив мелко порубленной зеленью петрушки.

### **Свинина отварная с овощами**

*500 г свинины, 1 морковь, корень петрушки, 1 репа, 1 головка репчатого лука, 1 огурец, 300 г картофеля, 500 мл воды, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль.*

Нарезать мясо порционными кусками. Положить в пароварку разрезанные на 2 части морковь и корень петрушки и на 4 части — луковицу и репу. Сверху уложить мясо и готовить его 10—15 мин.

Поддон для круп заполнить нарезанным картофелем и тонкими ломтиками соленого огурца. Залить воду и готовить овощи 10—15 мин. Добавить нарезанные вареные морковь, корень петрушки, репу, лавровый лист и перец.

Сверху положить мясо, посолить и готовить все еще 5—10 мин (до готовности мяса).

Подавать вместе с отваром и овощами.

### **Буженина с пивом**

*500 г свинины, 3 ст. ложки смальца, 1 ст. ложка сливочного масла, 400 мл пива, 1 корень петрушки, 1/2 моркови, 3 горошины душистого перца, 1 ч. ложка сухой мяты, 1 лавровый лист, 8 картофелин.*

Мясо нарезать кусками, посолить, выложить на сковороду и жарить на разогретом жире.

Затем переложить в поддон для круп и готовить до готовности, добавив коренья, морковь, репчатый лук, пиво, лавровый лист, душистый перец и мяту.



Готовую свинину нарезать тонкими порционными ломтиками. Сок от свинины процедить, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Подавать буженину с отварным картофелем и полить заправленным соком, в котором тушилось мясо.

### **Рулет из свинины фаршированный**

*1 кг свинины (боковая часть), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/4 корня сельдерея, специи.*

**Для начинки:** 200 г телятины, 200 г свинины, 50 г белого хлеба, 1 ст. ложка сметаны, 3 яйца, 150 г свиного языка, 2 свиные почки, соль, перец, вода.

Со свинины срезать кожу вместе со слоем сала (толщиной примерно 0,5 см), натереть солью и перцем.

Затем свинину и телятину пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде белым хлебом и еще раз пропустить через мясорубку. К фаршу добавить сметану, яичный желток, соль, перец и воду. Получившуюся массу основательно перемешать.

Разрезанные вдоль пополам и вымоченные в слабом уксусном растворе почки готовить в пароварке. С отварного языка снять кожу и нарезать вдоль тонкими полосками. Разрезать пополам 2 сваренных вкрутую яйца.

Срезанную со свинины кожу положить на влажную холщовую салфетку, смазать ее взбитым белком и ровным слоем (толщиной примерно 1 см) выложить на него фарш, язык, почки и яйца.

После этого кожу свинины с начинкой туго скатать, завернуть в салфетку и перевязать шпагатом.

Рулет положить в поддон для круп с кипящей водой, добавить ароматические корни, соль, перец, лавровый лист и готовить в пароварке 60 мин. После этого рулет вынуть из



кастрюли, слегка охладить и поместить под груз в холодное место. Через 8 ч груз снять, шпагат и салфетку удалить.

Рулет нарезать ломтями, выложить их на блюдо и украсить зеленью сельдерея.

### **Свинина, тушенная с клюквой**

*200 г свинины (корейки или шейки), 50 мл оливкового масла, 100 г свежей клюквы, 5 г пищевого крахмала, 100 мл куриного бульона, 50 г салатного листа, соль, перец.*

Нарезать мясо небольшими кусочками, посолить и поперчить. Пропустить чеснок через пресс. Обжарить свинину на сильном огне, переложить в поддон для круп, добавить бульон и крахмал, разведенный небольшим количеством воды. Ввести свежую клюкву и готовить кушанье в пароварке примерно 20 мин.

Готовое блюдо выложить на листья салата.

### **Тефтели деревенские**

*180 г свинины, 200 г говядины, 2 ст. ложки гречневой крупы (или риса), 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка жира, 200 г томатного соуса, специи, соль.*

Свиное и говяжье мясо пропустить через мясорубку. Из риса (или гречневой крупы) приготовить в пароварке рассыпчатую кашу в течение 35—40 мин, лук пассеровать. Все перемешать, добавить яйцо, специи, соль.

Из полученной массы сформовать шарики. Тефтели уложить в поддон для круп, залить томатным соусом и готовить в течение 40—45 мин.



### **Свиное филе с перцем**

*400 г свинины, 15 горошин черного перца, 250 мл сливок, 1 ст. ложка вина, 1 ст. ложка томатной пасты, соль.*

Разрезать мясо на 8 частей, посолить и положить в пароварку. Добавить перец и готовить 10—15 мин.

Смешать сливки, томатную пасту, вино и соль. Довести соус до кипения на обычной плите и готовить 1 мин.

Мясо выложить на блюдо и полить соусом.

### **Баранина с мятой**

*8 кусков баранины (без костей) по 50 г, 5 листьев мяты, 50 г сливочного масла, соль, черный перец.*

Приправить мясо и положить его в пароварку с 4 листьями мяты. Готовить в течение 20 мин.

Смешать 50 г размягченного масла с мелко нарезанным оставшимся листом мяты.

Полить мясо маслом с мятой.

Подавать к столу с гарниром из риса, приготовленного в пароварке.

### **Люля-кебаб**

*500 г баранины, 75 г сала, 1 яйцо, 2 головки репчатого лука, 1 лимон, зеленый лук, черный молотый перец, барбарис, соль.*

Баранину вместе с луком, салом и небольшим количеством барбариса дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, взбитое яйцо и все тщательно перемешать.



Из фарша сформовать небольшие колбаски и положить их в пароварку. Готовить люля-кебаб 17—25 мин.

Подавать к столу, выложив люля-кебаб на блюдо и посыпав нарезанным зеленым луком и толченым барбарисом.

### **Баранина с вином**

*300 г баранины, 250 мл вина, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, фенхель, соль.*

Мясо уложить в пароварку и держать 10—12 мин до полуготовности. Затем нарезать мясо соломкой и поместить в поддон для круп. Добавить вино, перец, фенхель, посолить и перемешать. Поставить поддон в пароварку и тушить мясо 10—15 мин (до готовности).

Подавать, посыпав измельченным чесноком.

### **Совет кулинара-паровара**

Фенхель придает особый аромат квашеной капусте, консервированным овощам (в особенности огурцам) и холодным закускам. Свежие побеги с листьями и незрелыми зонтиками улучшают вкус заправок для салатов.

### **Котлеты бараньи с зеленью и перцем**

*300 г баранины, 50 г муки, 1 яйцо, зелень, черный молотый перец, соль.*

Баранину пропустить через мясорубку, заправить солью и перцем, добавить яйцо и муку. Все тщательно перемешать и сформовать котлеты. Варить в пароварке (в течение 25 мин) до готовности.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.



### **Мясо на пару по-памирски**

*500 г баранины, по 100 г бараньего сала и фасоли, 3 зубчика чеснока, 1—2 луковицы, кинза, молотый перец, соль.*

Баранину нарезать крупными кусками, сало — кусками помельче.

Все это сложить с заранее замоченной фасолью, нарезанным крупными кольцам репчатым луком и перетертым чесноком.

Массу посолить и поперчить, переложить в пароварку и варить до готовности (в течение 30 мин).

За 10 мин до окончания варки добавить рубленую кинзу, затем снять с огня и подавать к столу.

Перед подачей полить каким-нибудь острым соусом.

### **Баранье рагу**

*800 г баранины, 50 г сливочного масла, 3 луковицы, 20 г муки, 250 г чернослива, корица, шафран, черный молотый перец, вода, соль.*

Мясо нарезать кусочками и слегка обжарить на сливочном масле. Добавить натертый на терке лук и муку.

Когда баранина примет золотистый оттенок, переложить все в поддон для круп и залить горячей водой так, чтобы покрыть мясо.

Готовить в пароварке 15 мин. Добавить соль, корицу, шафран, поперчить и продолжать готовить.

За 30 мин до полной готовности мяса положить чернослив (предварительно замоченный в воде), промытый и очищенный от косточек.

Блюдо довести до готовности, подливая, если необходимо, горячую воду.



### **Котлеты отбивные из баранины**

*600 г баранины, зелень петрушки, сельдерей, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить их, посолить и поперчить. Отбивные уложить с веточками петрушки и сельдерея в пароварку и держать 15—20 мин (до готовности).

Подавать с салатом из свежих овощей, маринованным репчатым луком, зеленью.

### **Баранина на пару по-алтайски**

*500 г баранины, 200 г грибов, 100 г картофеля, 1/2 ст. ложки горчицы, 1 ч. ложка сухой мяты, по 1/2 ч. ложки горошин зеленого перца и душистого перца.*

Чеснок измельчить, лимон очистить и нарезать мякоть ломтиками, а цедру — кусочками. Зелень, грибы и мяту мелко порубить, смешать с горчицей, перцем, лимонной цедрой. Ножом сделать в мясе надрезы, нашпиговать его этой смесью и закрыть каждый надрез чесноком.

Поместить баранину в пароварку, обложить ее ломтиками лимона, накрыть крышкой и варить до готовности (25—30 мин). К столу подавать с гарниром

### **Баранина со шавелем**

*1 кг мякоти лопаточной части баранины (нарезанной кусочками), 200 г щавеля, 2 луковицы, 50 г муки, 75 мл свежих сливок, 80 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 1 кубик куриного бульона, черный молотый перец, 200 мл воды, соль.*





В сотейнике разогреть сливочное и растительное масло, положить кусочки мяса, обжарить их до золотистого оттенка на медленном огне и вынуть.

Щавель перебрать, промыть и обсушить. Лук очистить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сотейнике на медленном огне до прозрачности и посыпать мукой.

В поддоне для круп развести кипящей водой кубик куриного бульона, слегка посолить, поперчить, добавить листья щавеля, кусочки баранины и готовить в пароварке 50 мин.

Вынуть кусочки мяса и выложить их на горячее блюдо. Слегка выпарить полученный соус, добавить сливки, взбить, прокипятить и залить им мясо.

### Совет кулинара-паровара

Молодые листья щавеля ранней весной заменяют фрукты и овощи. Они обладают приятным кислым вкусом. В домашней кулинарии их используют для приготовления салатов, борщей, зеленых шей, пюре, запеканок, заготавливают впрок в консервированном и сушеном виде.

### Баранина по-калмыцки

*500 г баранины, 30 г курдючного сала, 100 г черемши, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, по 50 г кинзы и базилика, 30 г корня сельдерея, черный молотый перец, соль.*

Баранину нарезать крупными кусками. Курдючное сало очень мелко нарезать и смешать с репчатым луком, порубленным кубиками. В кусках баранины сделать по несколько глубоких надрезов — каждый надрез натереть солью, смешанной с толченым чесноком.

Набить каждый надрез салом, смешанным с луком, поместить мясо в пароварку, засыпать сверху черемшой, смешан-

## *Лучшие рецепты для пароварки*



ной с нарезанным корнем сельдерея, и рубленой кинзой с базиликом, все по вкусу поперчить.

Накрыть крышкой и варить в течение 60 мин, затем полить кумысом и подавать к столу.

### **Баранина с курагой**

*500 г баранины, 1 головка репчатого лука, 150 г кураги, 125 мл бульона, 3 ст. ложки топленого масла, 2 ч. ложки томатной пасты, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в пароварку и готовить 10—15 мин. Переложить баранину в поддон для круп.

Нарезанный лук обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета. Добавить томатную пасту, соль, перец, предварительно замоченную курагу и бульон. Все перемешать и выложить на мясо.

Тушить все вместе 10—12 мин (до готовности).

### **Тара по-махачкалински**

*350 г мяса, 400 г тара (щавеля), 60 г риса, 2 луковицы, 120 мл подсолнечного масла, 20 г томат-пюре, зелень, черный молотый перец, вода, соль.*

Щавель перебрать, срезать стебли, промыть и готовить в пароварке 5 мин. Затем откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку и жарить на масле.

Мясо и репчатый лук тоже пропустить через мясорубку (по отдельности). Обжарить лук до золотистого цвета, все перемешать. Переложить мясо с луком в поддон для круп,



## *Вторые блюда*

добавить перец, зелень, томат-пюре, залить кипятком (или бульоном) и готовить в пароварке 20 мин.

Положить промытый рис и все готовить 30—35 мин (до готовности).

### **Зеленая фасоль с копченой ветчиной**

*500 г мелкой свежей зеленой фасоли, 1 ч. ложка оливкового масла, 250 г копченой ветчины, 2 луковицы средней величины, молотый перец.*

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее фасоль и лук, накрыть крышкой и варить в течение 12—15 мин. Фасоль должна быть чуть мягкой и ярко-зеленой. Промыть ее холодной водой, чтобы охладить и сохранить цвет. Затем хорошо обсушить и переложить на блюдо.

Добавить оливковое масло и перемешать. Ветчину нарезать полосками и соединить с фасолью. Поперчить.

Подать блюдо горячим или теплым.

### **Совет кулинара-паровара**

Известно, что, перед тем как варить горох и фасоль, их нужно замачивать в холодной воде. Но мало кто знает, что температура воды должна быть не выше 10—15 градусов, иначе бобовые могут просто закиснуть, да и развариваться будут хуже.

### **Тертая капуста с беконом**

*1 луковица среднего размера, 200 г бекона, 400 г белокочанной капусты, соль, молотый перец.*



Лук нарезать полукольцами. У капусты удалить кочерыжку, разрезать ее на 4 части, а потом полосками. Бекон нарезать небольшими кусочками.

Влить в резервуар 1 стакан воды, установить поддон и паровую корзину. Положить в нее лук, затем капусту. Сверху разложить полоски бекона. Накрыть крышкой и варить в течение 15—20 мин или пока капуста не станет чуть мягкой.

Когда овощи будут готовы, разложить их в 4 тарелки. Посолить и поперчить. Равномерно распределить по тарелкам бекон. Подать горячим.

## **Вымя отварное**

*500 г вымени, 2 моркови, 250 мл бульона, 4 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, черный перец горошком, соль.*

Залить вымя холодной водой на 3 ч. Положить в пароварку крупно нарезанные 1 морковь, 1 корень петрушки, сельдерея и луковицу. Сверху уложить вымоченное вымя и готовить 15—25 мин. В конце варки вымя посолить и добавить специи.

Приготовить томатный соус: оставшуюся морковь и петрушку нарезать и поджарить в масле на сковороде с мукой. Добавить томат-пюре, размешать и развести бульоном. Проготовить массу на обычной плите 8—10 мин при слабом кипении.

По окончании варки добавить соль, острый томатный соус, перемешать, процедить через сито и заправить кусочком сливочного масла.

Готовое вымя нарезать широкими тонкими ломтиками, положить в поддон для круп и залить приготовленным томатным соусом.



Поставить поддон в пароварку и прогреть кушанье в течение 5—10 мин.

### Совет кулинара-паровара

Чтобы вымя не имело кисловатого привкуса, его перед варкой надо нарезать на куски и вымачивать в холодной воде 5—6 ч, 2—3 раза меняя воду.

### Печень тушеная по-испански

*350 г говяжьей печени, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 веточки петрушки, 2—3 горошины черного перца, 50 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, молотый красный перец, тмин, корица, соль.*

Нарезанную маленькими кусочками печень положить в поддон для круп и залить водой. Влить вино и добавить горошины перца. Готовить в пароварке 10—15 мин.

Измельченный лук и толченый чеснок потушить в растительном масле с небольшим количеством воды. Затем добавить тмин, корицу, красный перец и измельченную зелень. Потушить еще 3 мин.

После этого к овощам добавить печень, влить немного бульона, в котором она тушилась, посыпать сухарями и готовить еще несколько минут.

Подавать блюдо, украсив ломтиками лимона.

### Печенка в томатном соусе

*1 кг печенки, 100 г топленого масла, 8—10 луковиц, 1 кг помидоров, 6 зубчиков чеснока, петрушка, стручковый перец, соль.*



Подготовленную печенку нарезать широкими тонкими кусками. Посолить их, обвалять в муке и поджарить на сковороде с маслом.

На той же сковороде обжарить на масле мелко нарезанный репчатый лук.

С помидоров снять кожицу, разрезать их пополам, удалить семена, положить в пароварку и готовить 10 мин.

Жареную печенку переложить в поддон для круп, добавить мелко нарезанную петрушку, толченые стручковый перец, чеснок, обжаренный репчатый лук и отварные помидоры.

Готовить в пароварке 10—15 мин.

## **Вареники с ветчиной**

*500 г пшеничной муки, 1 яйцо, 60 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан воды, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.*

***Для фарша:** 400 г ветчины, 150 г риса, 1 луковица, 2 ст. ложки сливок, черный молотый перец, соль.*

Муку просеять и высыпать горкой на столе. Сделать в центре углубление, влить воду, ввести яйцо, соль и вымесить крутое тесто так, чтобы оно отлипало от рук. Скатать его в шар, накрыть полотняной салфеткой и дать настояться в теплом месте около 30 мин.

**Приготовить фарш:** рис отварить в пароварке до готовности (в течение 35—40 мин). Ветчину мелко нарезать, соединить с рисом и пропустить один раз через мясорубку или измельчить миксером. Добавить мелко нарезанный лук, сливки, перец, соль, хорошо перемешать.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм и вырезать стаканом небольшие кружки. В центр каждого положить фарш, накрыть еще одним кружком, края защипнуть, сформовать вареники. В пароварку налить воду, смазать паровую корзину растительным маслом, уложить вареники в несколь-



ко слоев и проварить 25—30 мин. Готовое блюдо полить растопленным сливочным маслом или сметаной и посыпать рубленой зеленью.

### **Совет кулинара-паровара**

Чтобы сохранить использованную половину луковицы, срез смазывают любым жиром.

### **Клецки картофельные с мясом**

*500 г картофеля, 300 г свинины или говядины, 1 яйцо, 60 г сливочного масла, по 2 ст. ложки муки панировочных сухарей, сливок и растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 стакан воды, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, пучок зелени петрушки или укропа, перец, соль.*

Картофель отварить на пару, натереть на крупной терке. Мясо провернуть через мясорубку. Чеснок раздавить, лук нарезать тонкой соломкой, соединить с мясом и картофелем и взбить в миксере.

Затем добавить взбитое яйцо, сливки, перец, соль, все хорошо вымесить и раскатать мягкое тесто в длинную колбаску, нарезать ее маленькими кусочками и обвалить в панировочных сухарях.

В пароварку налить воду, паровую корзину смазать растительным маслом, уложить клецки в несколько рядов «кирпичиками», чтобы они не приклеивались друг к другу, и готовить их 20—30 мин.

Когда они сварятся, их можно слегка обжарить на сковороде в небольшом количестве сливочного масла или слегка потушить в сметане. При подаче посыпать клецки рубленой зеленью.



### **Пареное мясо кролика по-марийски**

*700 г крольчатины, 100 г свиного сала, 200 г картофеля, 150 г ягод черной смородины, 80 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, по 2 ст. ложки мяты и душицы, 5 ст. ложек листьев смородины, молотый перец, соль.*

Мясо кролика порубить на порции. Сало нарезать мелкими кубиками, поперчить, посолить и перемешать с крольчатиной. Чеснок измельчить, лук нарезать крупными кольцами, картофель нашинковать соломкой.

Все смешать с травами, ягодами и листьями смородины, поместить в пароварку. Варить содержимое 60 мин, затем извлечь из пароварки и заправить сливочным маслом. К столу подавать в горячем виде.

### **Говяжий рубец под соусом**

*700 г говяжьего рубца, по 100 г моркови и репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, зелень петрушки, сельдерея и укропа, лавровый лист, майоран, черный молотый перец, соль.*

Рубец тщательно очистить, особенно внутреннюю сторону, нарезать на кусочки и смешать с рубленым репчатым луком, нарезанной морковью, петрушкой и сельдереем, лавровым листом, посолить и поперчить, налить немного воды в поддон для круп, положить в пароварку и варить до готовности (50 мин).

Муку поджарить на сливочном масле, влить молоко и майоран, еще немного подержать на огне, затем полить полученным соусом готовый рубец.

Подавать к столу в охлажденном виде.





### **Мозги молодого барашка с каперсами**

*4 шт. мозгов молодого барашка, 80 г сливочного масла, 2 ст. ложки каперсов, шинкованная петрушка, соль, черный перец.*

Разделать мозги и удалить мембрану. Добавить приправы, готовить в течение 15 мин в пароварке. В отдельной кастрюле растопить масло, добавить шинкованные каперсы.

Вареные мозги полить маслом с каперсами, посыпать петрушкой и подать к столу.

### **Язык говяжий с острым гарниром**

*1 кг говяжьего языка, по 2 корня сельдерея, петрушки и моркови, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 10 перышек зеленого лука, 8 веточек кинзы, 12 веточек укропа, 100 мл винного уксуса, вода, стручковый перец, хрен, соль.*

Язык вычистить, тщательно обмыть. Положить его в пароварку, в поддон для круп, добавить воду и готовить 50 мин. Когда он будет почти готов, вынуть из кастрюли и опустить в холодную воду.

Снять с языка кожу, снова положить его в кипящий бульон и, дав покипеть 15 мин, добавить очищенные и промытые корни, репчатый лук, лавровый лист и соль. Варить до готовности.

Сваренный язык нарезать поперек и немного наискосок тонкими ломтиками, уложить на продолговатое блюдо и подавать с соусом.

Приготовить соус: очень мелко нарезать зеленый лук, стручковый перец, кинзу и укроп, натереть хрен, добавить винный уксус и немного соли. Все тщательно перемешать.



### **Говяжий язык на пару**

*500 г говяжьего языка, 300 г фасоли, 50 г репчатого лука, 100 г свиного сала, лавровый лист, зелень петрушки, сельдерея и укропа, майоран, 2 гвоздики, черный перец горошком, соль.*

Говяжий язык очистить от пленки и нарезать мелкими кусочками, нашинковать сало.

Репчатый лук, петрушку, сельдерея, укроп, гвоздику, майоран нарезать и смешать все с языком и салом, положить перец и посолить. Добавить в смесь заранее замоченную фасоль, поместить все содержимое в пароварку, варить до готовности (в течение 50—60 мин).

При подаче к столу разложить на порции и полить майонезом.

### **Язык говяжий по-кавказски**

*1 кг говяжьего языка, 50 г сливочного масла, 1—2 луковицы, 300 г свежих грибов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3—4 зубчика чеснока, 250 г сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Язык готовить в пароварке, остудить, очистить от кожи и нарезать крупными кубиками. Положить их в кастрюлю, добавить поджаренный до золотистого цвета лук, нарезанный кольцами, а также грибы, поджаренные в масле до готовности. Чеснок и орехи истолочь в однородную массу так, чтобы из них выступило масло.

Смешать ореховую массу со сметаной, посолить, поперчить и залить этим соусом приготовленный язык, поджаренные лук и грибы. Закрыть кушанье крышкой и поставить в слабо нагретую духовку, чтобы соус не кипел.



Готовое блюдо выложить в глубокую миску и посыпать зеленью петрушки. Подавать горячим.

### **Совет кулинара-паровара**

Язык можно подавать как горячим, так и холодным. В последнем случае язык следует охладить в бульоне, в котором он варился.

### **Почки тушеные**

*500 г почек, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 головка репчатого лука, вода, 1 лавровый лист, черный перец горошком, 1/3 лимона, соль.*

Почки прорезать с одной стороны до половины, снять с них пленку и мочить в холодной воде в течение 3—4 ч. Положить вымоченные почки в пароварку и держать 20—25 мин.

Приготовить соус: испечь в духовом шкафу луковицу и растереть ее в пюре. Муку поджарить в масле на сковороде, разбавить ее горячей водой, соединить с пюре из лука и вскипятить соус на обычной плите. Вареные почки нарезать небольшими кусочками и положить в поддон для круп, залить соусом, добавить лавровый лист, перец и соль.

Поддон поставить в пароварку и тушить почки 10—15 мин. Перед окончанием тушения добавить ломтики лимона.

## **Блюда из птицы**

### **Паровой цыпленок по-шаньдунски**

*1 цыпленок (600—800 г), 2 луковицы, 1 ст. ложка водки, 1 стакан куриного бульона, 2—3 горошины черного перца, красный молотый перец, соль.*



Подготовленного цыпленка вымыть и разрезать со спины по хребту. Вынуть кости, стараясь не нарушать целостности кожи. В мясистых частях тушки, ножках и изнутри грудки сделать несколько глубоких надрезов и распластать птицу. Натереть солью изнутри и снаружи.

Одну луковицу очистить, вымыть, измельчить, растолочь в кашицу, смешать с красным перцем, водкой. Полученной смесью натереть цыпленка изнутри.

Затем распластанную тушку туго свернуть в рулет и варить в пароварке около 40 мин. Вынуть цыпленка, развернуть, положить на доску и нарезать на порционные куски. Сложить их в кастрюлю с куриным бульоном. Добавить перец горошком, вторую луковицу, при необходимости посолить и проварить около 5 мин.

При подаче гарнировать рассыпчатым рисом, залить обравовавшейся подливой.

## **Маринованные куриные грудки**

*4 куриные грудки, разрезанные пополам, 3 ст. ложки неострого соевого соуса, 1 стакан сухого белого вина, 1 ст. ложка растительного масла, 2 лавровых листа, 3—4 горошины черного перца, 1 очищенная луковица, 1 ст. ложка нашинкованного корня имбиря (или 1 ч. ложка молотого имбиря), 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, вода.*

Замариновать на 30 мин куриные грудки в смеси соевого соуса, сухого вина и масла. С обеих сторон сделать на мясе насечки, чтобы тепло распределялось равномерно.

Мясо положить в поддон для круп, добавить лавровый лист, черный перец горошком, луковицу и немного воды. Посыпать нашинкованным (или молотым) корнем имбиря. Варить в пароварке до мягкости (40—45 мин). При подаче посыпать зеленым луком.



### **Паровая курица по-восточному**

*1 жирная молодая курица, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, черный перец молотый, соль.*

Птицу разрезать на крупные куски, переложить в пароварку, посолить и варить 60 мин.

Когда курица станет мягкой, нарезать на куски, выложить в миску, поперчить. Посыпать рубленым зеленым луком, гарнировать тушеным в сметане картофелем.

### **Пудинг из отварной курицы**

*600 г отваренного мяса курицы, 1 стакан сваренного риса, 1 яйцо, 3/4 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.*

Курицу отделить от костей и пропустить через мясорубку 2 раза. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать и ввести взбитые в пену белки. Выложить массу в поддон для круп и готовить в пароварке 20 мин.

Подавать с любыми отварными овощами.

### **Биточки из кур паровые**

*500 г куриного филе, 50 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 1 стакан риса, черный молотый перец, соль.*

Прокрутить мясо через мясорубку, добавить измельченный хлеб, яйца, сливочное масло и все перемешать. Рис от-



варить в подсоленной воде, положить в куриный фарш, все поперчить и посолить.

Из полученной массы сформовать биточки, уложить аккуратно в пароварку и проварить в течение 25—30 мин.

### **Хрустящий цыпленок**

*1 цыпленок (800 г), 1/3 стакана растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 нашинкованная луковица, 1 стакан куриного бульона, 1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 помидора, нарезанные кружками, 1 пучок зелени петрушки и укропа, по 1 кусочку корня имбиря и корицы, приправа по вкусу, 1 бутон гвоздики, 2 горошины душистого перца, соль.*

Цыпленка разрубить вдоль спинки пополам. Положить его в кастрюлю, влить куриный бульон, соевый соус, водку, всыпать сахарный песок.

Добавить зелень, лук и корень имбиря, приправу, корицу, гвоздику, душистый перец, соль. Поставить для маринования на 4 ч.

Положить разрезанного на куски цыпленка в пароварку и варить 40—45 мин до готовности.

При подаче обжарить цыпленка во фритюре. Выложить на подогретое блюдо, гарнировать тушеной зеленой фасолью, макаронами.

### **Филе курицы паровое**

*1/2 кг куриного филе, 200 г маринованных шампиньонов, 50 г сливочного масла, молотый перец, соль.*



## *Вторые блюда*

Куриное филе уложить в пароварку и варить (в течение 25—30 мин) до готовности.

Маринованные грибы мелко покрошить, перетереть со сливочным маслом, поперчить, посолить.

Готовое куриное филе вынуть, уложить в неглубокую посуду, по краям положить массу из грибов и подавать к столу.

### **Ариса**

*600 г курицы (или индейки), 280 г пшеничной крупы, 80 г топленого масла, 2—3 луковицы (или корица), вода, соль.*

В пароварке готовить подготовленную тушку курицы (или индейки) в течение 35—40 мин, разделить кости и разрезать мякоть на куски.

В поддон для круп залить кипящий куриный бульон, всыпать заранее замоченную пшеничную крупу, добавить кусочки курицы и готовить 15—20 мин. Как только кушанье загустеет, его необходимо периодически перемешивать и продолжать готовить до тех пор, пока продукты не превратятся в однородную тягучую массу. После этого посолить и перемешать.

Подавать арису на блюде. Отдельно подать пассерованный репчатый лук или корицу и топленое масло.

Арису можно готовить и из баранины.

### **Биточки из кур, фаршированные шампиньонами**

*400—500 г куриного мяса, 1 яйцо, 50 г молотых сухарей, 20 г сливочного масла, 100 г маринованных шампиньонов, зелень петрушки и укропа, перец, соль.*



Прокрутить куриное мясо через мясорубку вместе с луком, сливочным маслом, яйцом, сухарями, все поперчить, посолить. Разделить фарш на биточки.

Для начинки мелко нарубить шампиньоны. В сердцевину биточков положить грибы, уложить их в пароварку и варить до полной готовности (в течение 25—30 мин).

Подавая с гарниром, биточки украсить зеленью.

### **Печень куриная на шпажках**

*500 г куриной печени,*

*100 г маринованных оливок, зелень укропа, молотый перец, соль.*

Каждый кусочек куриной печени посолить, посыпать перцем. Все отварить в пароварке до готовности (в течение 15—20 мин).

Далее все кусочки насадить на пластмассовые шпажки, украсить зеленью и оливками.

### **Галантин из курицы**

*1 курица, 1 стакан грибов, 100 мл сметаны, 1/2 лимона, 2 зубчика чеснока, соль, перец, приправа.*

Курицу помыть и аккуратно снять с нее кожицу. Срезать все мясо и нарезать его некрупными кусочками.

Добавить к нему нарубленные грибы, посолить, приправить соком лимона, выдавить чеснок и добавить приправу. Перемешать все и дать постоять 1/2—1 ч.

Полученным фаршем не очень туго начинить кожицу курицы, подвернуть в местах разрезов так, чтобы его не было видно (можно зашить). Густо намазать сметаной.

Готовить в пароварке в течение 55—60 мин.





### **Курица отварная с чесночной подливкой**

*1 курица, 6 зубчиков чеснока, 200 мл бульона, соль.*

В пароварке готовить тушку в течение 35—40 мин. Готовую курицу в горячем виде посыпать солью, а затем нарезать на части.

Чеснок истолочь с солью, развести куриным бульоном (или кипяченой холодной водой).

Подавать кушанье с полученной подливкой.

### **Совет кулинара-паровара**

Используйте стекающий в отстойник соус для заправки супов, приготовления приправ.

### **Курица отварная в томатном соусе**

*1 жирная курица, 3 луковицы, 25 г пшеничной муки, 5—6 помидоров (или 100 г томата-пюре), 2 зубчика чеснока, 50 мл воды, 100 мл бульона, стручковый перец, зелень (кинза, петрушка и сельдерей), соль.*

Обработанную тушку отварить в пароварке, в поддоне для круп с добавлением воды, в течение 35—40 мин. Томат-пюре развести водой (или приготовить свежие помидоры и протереть их сначала через дуршлаг, а затем — через сито).

Готовую курицу вынуть из бульона, посыпать солью, а бульон процедить. Снять жир и перелить его в отдельную кастрюлю. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и тщательно протушить, постепенно добавляя муку. Затем влить процеженный бульон и варить 10 мин.

Добавить подготовленные помидоры, толченые стручковый перец, чеснок, кинзу и готовить еще 5 мин.



Отварную курицу нарезать на куски, переложить в кипящий соус, добавить мелко нарезанные петрушку, сельдерей и дать закипеть.

### **Курица с тархуном**

*1 курица (или цыпленок), 50—70 г сливочного масла, 50 мл винного уксуса, 8—10 веточек тархуна, 2 яичных желтка, вода, соль.*

Обработать и нарезать курицу на порционные куски. Положить их в кастрюлю и потушить 10 мин. Добавить сливочное масло и тушить еще 10 мин. Образующийся при тушении сок слить в отдельную посуду.

Тушеную курицу переложить в поддон для круп и залить кипятком так, чтобы вода покрывала ее. Держать в пароварке 30 мин (до готовности). Перед концом варки влить винный уксус, положить мелко нарезанный тархун, ввести яичные желтки, разведенные соком, выделившимся при тушении, и посолить.

Подавать курицу, выложив на блюдо и украсив тархуном.

### **Курица с баклажанами и помидорами**

*1 жирная курица, 4 луковицы, 7 картофелин средней величины, 5 баклажанов, 10 помидоров, зелень (кинза, базилик, укроп, тархун, петрушка), черный молотый перец, соль.*

Очищенную и промытую куриную тушку нарезать на части. Репчатый лук измельчить. Баклажаны, не очищая от кожицы, нарезать кружочками. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и нарезать дольками.



## *Вторые блюда*

Картофель очистить от кожицы и нарезать на куски. Зелень измельчить. В поддон для круп положить слоями: нарезанную курицу — баклажаны — картофель — лук — помидоры — зелень. Посолить и добавить черный молотый перец.

Готовить в пароварке 45—50 мин.

### **Курица с алычой**

*1 жирная курица, 6—7 луковиц, 250 г алычи (или ткемали), 1/2 ч. ложки кориандра, 10—12 веточек укропа, вода, стручковый перец, соль.*

Подготовленную тушку разрезать на куски, положить в глубокую сковороду и обжарить.

Затем переложить в поддон для круп и залить кипящей водой так, чтобы она только наполовину покрыла куски курицы. Держать в пароварке 45 мин (до готовности).

Алычу (или ткемали) потушить, а затем вынуть косточки.

За 15 мин до готовности курицы добавить репчатый лук, нарезанный колечками, посолить, а перед самым окончанием тушения положить тушеную алычу (или ткемали), толченый кориандр, стручковый перец и мелко нарезанный укроп.

### **Чихиртма по-лакски**

*600 г куриного мяса, 6 яиц, 2—3 луковицы, 50 г топленого масла, вода, петрушка, черный молотый перец, соль, молотый тмин.*

Курицу держать в пароварке 20 мин (до полуготовности). Затем нарубить тушку на куски и поджарить на топленом масле вместе с нашинкованным луком.

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Посыпать курицу тмином и перцем, посолить и залить взбитыми яйцами.

Подавать кушанье, посыпав зеленью петрушки.

### **Совет кулинара-паровара**

Топленое масло, приобретшее неприятный запах, очищают, прибавляя к нему несколько нарезанных морковок. Спустя несколько дней к нему вернется вкус свежего масла.

## **Буглама из курятины**

800 г куриного мяса, 300 г репчатого лука, 50 г кураги, 50 г кишмиша, 200 г сметаны, соль, молотый перец.

Потрошеную тушку разрубить на порционные куски.

Отдельно потушить нашинкованный колечками лук без масла. Поддон для круп заполнить, чередуя слой курицы, лука и кураги с кишмишем. Посолить, поперчить и готовить в пароварке 50 мин.

Незадолго до окончания варки курицу залить сметаной.

## **Домашняя птица в соусе «Саибели-бажа»**

1 тушка любой домашней птицы, 200—300 г очищенных грецких орехов, 4—5 зубчиков чеснока, 200 мл воды (или бульона), стручковый перец, кинза, имеретинский шафран, винный уксус, гранатовый сок или сок неспелого винограда, сок ежевики, соль.

Подготовленную тушку готовить в пароварке, затем нарезать на куски и уложить на блюдо. Тем временем очищенные грецкие орехи, кинзу, чеснок, стручковый перец и соль исто-



## *Вторые блюда*

лочь, постепенно выжимая масло, и слить его в отдельную посуду.

В полученную ореховую массу добавить толченый шафран. Развести ее холодной кипяченой водой (или бульоном), прибавить винный уксус, гранатовый сок или сок неспелого винограда.

Тщательно все перемешать и залить сначала этой приправой, а затем — ореховым маслом уложенную на блюдо птицу и посыпать зернами граната.

### **Молодая курица под гранатовым соусом**

*1 молодая курица, 250 мл гранатового сока, 100—150 мл холодной кипяченой воды, 4—5 зубчиков чеснока, 1/2 ч. ложки кориандра, стручковый перец, зеленый лук, зерна граната, соль.*

Курицу готовить в пароварке в течение 45 мин, разрезать на части и выложить на блюдо.

Выжать из граната сок и смешать его с водой. Добавить истолченные чеснок, стручковый перец и кориандр.

Полученным соусом залить курицу, а сверху посыпать ее мелко нарезанным зеленым луком и зернами граната.

### **Рулет «Аминат»**

*1,3 кг курицы (потрошенной), 600 г сыра «Адыгейский», 50 г кинзы, 50 г соли, 1/2 г красного перца, 2 г приправы сушеной.*

У подготовленной курицы отделить мякоть с кожей от кости, отбить ее, посолить и поперчить. Сверху уложить сыр, смешанный с кинзой, сушеной приправой, красным перцем и солью.



Свернуть курицу рулетом и обмотать марлей. Затем туго перетянуть шпагатом и готовить в пароварке 30—40 мин.

Марлю снять, а рулет положить под пресс для придания формы.

### **Курица с соусом из вина**

*1 курица, 1 ст. ложка муки, 375 мл бульона, 1/2 стакана белого вина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.*

Крупно нарезанные морковь, петрушку и лук положить в пароварку. Сверху уложить подготовленную курицу и варить ее 50—60 мин.

Приготовить соус: муку слегка прожарить в 1 1/2 ст. ложки сливочного масла на сковороде, развести бульоном и вином, размешать и проготовить на обычной плите 5—10 мин. Полученный соус процедить, прибавить лимонный сок, соль, оставшееся масло и тщательно размешать.

Перед подачей на стол курицу разрезать на порционные куски, выложить на блюдо, посолить и залить соусом.

На гарнир подать отварные стручковую фасоль, рис или картофель.

### **Паштет с овощами**

*200 г филе курицы, 200 г постной ветчины, 15 мл обезжиренных сливок, 50 г моркови, 50 г зеленой фасоли, 50 г зеленого горошка, 50 г кукурузы в зернах, соль, черный перец.*

Нарезать большими кубиками вырезку и ветчину. Положить их в миксер вместе с солью, черным перцем и сливками.



ми. Перемешивать в течение 2 мин на большой скорости. Дать отстояться.

Нарезать соломкой морковь и зеленую фасоль. Разложить полученный фарш по 4 термостойким формочкам, смазанным маслом, и выложить овощи, комбинируя их по цвету. Накрыть формочки листами алюминиевой фольги.

Готовить в течение 25 мин в пароварке. Дать остыть.

Выложить паштет на блюдо, украсить помидорами и салатом.

Подать к столу с уксусом или майонезом.

### Совет кулинара-паровара

Мясо старой птицы будет более мягким и сочным, если примерно за час до приготовления опустить тушку в воду с уксусом. С этой же целью рекомендуется натереть тушку птицы снаружи и изнутри соком лимона.

### Курица с яичным соусом

*1 курица, 2 головки репчатого лука, 100 г грецких орехов, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Обработанную курицу нарезать на порционные куски и положить в пароварку. Держать 15—25 мин (до полуготовности). Куски курицы переложить в поддон для круп и залить водой так, чтобы она покрыла их.

Добавить соль, перец, пассерованный нашинкованный лук, толченые орехи и зелень. Поставить поддон в пароварку и тушить курицу 20—25 мин (до готовности).

Перед подачей к столу на курицу выложить яичные желтки, разведенные винным уксусом, и полить ее соком, выделившимся при тушении.

## *Лучшие рецепты для пароварки*

### **Филе из птицы с эстрагоном**

*4 куска филе птицы (по 120 г), 2 ст. ложки нарезанного эстрагона, 200 мл обезжиренных сливок, соль, черный перец.*

Приправить филе, посыпать половиной эстрагона и готовить в течение 20 мин в пароварке.

Довести до кипения сливки с оставшимся эстрагоном, солью и перцем.

Разрезать филе на тонкие ломтики, положить на тарелку и залить сливками с эстрагоном.

### **Куриная ножка в папильотке**

*4 куриных ножки, 4 сосиски из птицы, 2 ст. ложки обезжиренных сливок, соль, черный перец, карри.*

Удалить кости из ножек, фаршировать их сосисками и перевязать ниткой. Положить каждую ножку на лист алюминиевой фольги, добавить соли, перца, большую щепотку карри, одну ложку сливок. Закрыть папильотки.

Готовить в течение 30 мин в пароварке. К столу подавать в папильотках.

### **Соленая курица с ананасом**

*1 курица, 1,5 л воды, 100 г соли, 1 ч. ложка сахара, 1 ананас, 2 ст. ложки сока ананаса, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки сливок, 1 пучок зеленого салата.*

В воду положить соль и сахар, прокипятить и остудить. Подготовленную курицу разделить на порции, залить рассо-





## *Вторые блюда*

лом и выдерживать в нем в течение 2 дней. Время от времени мясо переворачивать. Вынуть курицу из рассола, уложить в пароварку и готовить 50—60 мин (до готовности).

Майонез смешать со сливками и ананасовым соком. У готовой курицы отделить мясо от костей и снять с нее кожицу.

Блюдо выложить листьями салата, разложить на них куски курицы, полить соусом и посыпать тертым ананасом.

В качестве гарнира подать запеченный картофель.

### **Куриное рагу с паприкой**

*1 кубик куриного бульона, 1 курица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 красный сладкий перец, 2 ч. ложки карри, 1 стакан риса, 250 мл воды, 250 мл белого вина.*

Курицу разделить на порции и слегка обжарить в горячем масле. Лук нарезать кубиками, чеснок размельчить и добавить к курице.

Нарезанный соломкой перец и курицу посыпать карри и жарить 15 мин, помешивая. Затем переложить все в поддон для круп, всыпать рис, залить водой и вином. Добавить бульонный кубик и готовить в пароварке 25—30 мин.

### **Фрикасе из курицы**

*500 г курицы, 80 г сыра, 125 мл сливок, 1 ч. ложка коньяка, 125 мл белого сухого вина, 2 головки лука-шалот, 80 г шампиньонов, 250 мл куриного бульона, 3 помидора, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Мелко нарезать лук-шалот. Грибы почистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры очистить от кожицы, семян и измельчить.

Положить курицу в пароварку и готовить 20—25 мин. Затем разрубить ее на порционные куски и поместить в поддон для круп.

Добавить туда соль, перец, лук-шалот, шампиньоны, помидоры и все перемешать. Влить вино и бульон, поставить поддон в пароварку и тушить курицу 20—25 мин.

Приготовить соус: вилкой размять сыр, взбить его со сливками, горчицей и коньяком. После этого развести подливой, образовавшейся при тушении курицы, и прокипятить соус в течение 5 мин на обычной плите.

Курицу выложить на блюдо, полить соусом и посыпать петрушкой.

### **Курица «Карри»**

*1 кубик куриного бульона, 500 г лука, 500 г моркови, 1 яблоко, 500 г белого мяса курицы, 2 ст. ложки карри, 1 ст. ложка сахара, 125 мл воды, 20 г мелкого изюма, немного молотой корицы.*

Нарезать лук, морковь, яблоко и куриное мясо тонкими полосками. Все обжарить в масле с карри и переложить в поддон для круп. Добавить воду и бульонный кубик, размешать. Всыпать изюм и готовить в пароварке 20 мин.

Готовое блюдо заправить корицей и подавать с рисом.

### **Курица с эстрагоном**

*500 г куриного филе, 250 мл сливок, 2 ст. ложки эстрагона, черный молотый перец, соль.*



## *Вторые блюда*

Филе приправить солью, перцем и уложить в пароварку. Держать курицу 12—15 мин (до готовности). Довести до кипения сливки на обычной плите, добавить эстрагон, соль, перец и прокипятить.

Разрезать мясо на тонкие порционные кусочки, положить на блюдо и залить сливками с эстрагоном.

### **Курица с чесноком**

*1 курица, 250 мл куриного бульона, 125 мл белого сухого вина, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.*

Очистить и измельчить чеснок. Половину его смешать с солью и перцем. Подготовленную курицу обмазать этой смесью, положить в пароварку и держать 50—60 мин (до готовности).

Приготовить чесночный соус: довести до кипения на обычной плите бульон, положить в него оставшийся чеснок и соль и прокипятить соус в течение 2—3 мин.

Готовую курицу разрубить на порционные куски.

Подавать с приготовленным соусом.

### **Курица с черносливом**

*700 г курицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 1/2 лимона, 1 ст. ложка муки, 1/2 ст. ложки сахара, 150 г чернослива, 1 лавровый лист, 1 корень сельдерея, зелень петрушки, черный перец горошком, соль.*

Курицу посолить и поместить в пароварку в поддон для круп с нарезанным луком, маслом, морковью, лавровым лис-



том, петрушкой и нашинкованным корнем сельдерея, перцем и варить до готовности (в течение 30—40 мин).

Поджарить отдельно масло с мукой, выжать туда лимонный сок, положить сахар, добавить воду, вскипятить, чернослив обдать кипятком, смешать с предыдущей смесью, накрыть, дать постоять в течение часа, затем выбрать чернослив ложкой. К столу подавать курицу, обложив ее черносливом и полив процеженным соусом.

### **Чахохбили из курицы**

*500 г курицы, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 125 мл бульона, 1 лимон, 1/2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка портвейна, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Курицу разрезать на небольшие куски и положить в пароварку. Держать 25—30 мин (до полуготовности).

Затем положить курицу в поддон для круп. Добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, бульон, перец, соль и все перемешать. Поставить поддон в пароварку и тушить курицу 10—15 мин.

Перед подачей на стол на каждый кусок курицы положить ломтик лимона и посыпать зеленью.

### **Курица в молоке**

*1 курица, 80 г сливочного масла, 200 мл молока, 4 луковичы, 600—650 г кукурузной муки, куриный бульон, черный молотый перец, соль.*

Тушку обработать, обмыть, готовить в пароварке (в течение 30 мин) и разрубить на куски. Сложить их в поддон для



## *Вторые блюда*

круп и добавить пассерованный на сливочном масле нашинкованный лук. Залить все молоком, поперчить, посолить, накрыть крышкой и готовить в пароварке 20—25 мин.

Приготовить галушки: из кукурузной муки, воды и соли замесить пресное тесто. Раскатать из него длинные полоски, нарезать ромбиками и придать им форму, надавливая на середину 2 пальцами. Галушки готовить в пароварке в течение 15 мин.

Куски курицы с репчатым луком вынуть, полить соусом и посыпать нарезанной зеленью.

Отдельно подать галушки и, в бульонных чашках, — бульон, заправленный кипяченым молоком и поперченный.

Галушки едят, обмакивая в соус и запивая бульоном.

### **Куриные эскалопы с кокосовым орехом**

*400 г куриного филе, 100 г кокосовой стружки, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 2 лимона, 30 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Обрезать мякоть с куриных грудок и слегка отбить ее.

Обмазать эскалопы растительным маслом, посолить, поперчить, обвалять в кокосовой стружке и уложить в пароварку. Держать 40—50 мин (до готовности).

Эскалопы выложить на блюдо, украсить дольками лимона и веточками петрушки.

### **Зразы рубленые из курицы**

*500 г курицы, 60 г хлеба, 125 мл молока, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*



Куриное мясо пропустить 2 раза через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Фарш посолить и размешать. Шампиньоны почистить, промыть, мелко нарезать и сложить в поддон для круп.

Добавить сметану, мелко нарезанный лук, соль и все перемешать. Поддон поставить в пароварку и тушить грибы 10—12 мин (до получения густой массы).

Из фарша сформовать небольшие лепешки. На середину каждой положить 1 ст. ложку грибов и кусочек масла. Соединить края лепешек и придать изделиям форму пирожка. Зразы уложить в пароварку и готовить 20—25 мин.

Подавать с зеленым горошком.

### **Куриные окорочка в фольге**

*2 куриных окорочка, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка томатной пасты, 1/2 ч. ложки аджики, 1 зубчик чеснока, соль.*

Приготовить приправу: смешать сметану, томатную пасту и аджику. Добавить измельченный чеснок и соль.

Куриные окорочка обмазать полученной смесью, завернуть в фольгу каждый отдельно, положить в пароварку и готовить 35—40 мин.

В качестве гарнира подать рассыпчатый рис.

### **Куриные ножки фаршированные**

*200 г курицы, 40 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 35 г куриной печени, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, мускатный орех, черный молотый перец, соль.*

Курицу обработать, отделить ножки, снять с них кожу, а косточки перерубить так, чтобы часть их осталась со снятой



## *Вторые блюда*

кожей. Мякоть пропустить через мясорубку, затем перемешать с размоченным в молоке пшеничным хлебом и снова пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.

Куриную печень обжарить, мелко нарезать, смешать с пассерованным репчатым луком и подготовленной массой. Затем добавить соль, мускатный орех, перец и все тщательно перемешать. Кожу заполнить фаршем, зашить, смазать сметаной и готовить в пароварке 55—60 мин.

В качестве гарнира можно подать отварную морковь, жареный картофель и зеленый горошек.

### **Кнели из курицы**

*500 г курицы, 50 г хлеба, 1 яйцо, 125 мл сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

Мякоть кур (без кожи) пропустить через мясорубку, добавить замоченный в воде и отжатый хлеб и еще 2—3 раза перемолоть. В котлетную массу добавить яйцо и, постепенно вводя сливки, хорошо перемешать ее и выбить деревянной ложкой. Двумя столовыми ложками разделить клецки-кнели (по 5—6 шт. на порцию), выложить их в пароварку и готовить 10—15 мин.

Перед подачей к столу полить растопленным сливочным маслом.

### **Совет кулинара-паровара**

В кнели вместо хлеба можно положить вязкую рисовую кашу.

### **Суфле из курицы**

*1 курица, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.*



Курицу положить в пароварку и готовить 40—50 мин. Отделить мякоть и несколько раз пропустить ее через мясорубку. Хорошо растереть полученную массу деревянной ложкой. Добавить соль, сырой яичный желток, сливки, взбитый в густую пену белок и осторожно все перемешать.

Выложить суфле в порционные термостойкие формочки, смазанные маслом, поставить их в пароварку и нагревать 7—10 мин.

Готовое суфле выложить из формочек на тарелки и полить растопленным сливочным маслом.

### **Суфле куриное нежное**

*500 г куриного мяса, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара.*

Мясо отварить на пару и пропустить через мясорубку.

Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить его с фаршем, ввести сырой яичный желток, растопленное сливочное масло, все хорошо перемешать и соединить с яичным белком, взбитым с сахаром.

Выложить суфле в смазанную маслом форму и на пару довести до готовности (в течение 25—30 мин).

### **Котлеты куриные**

*500 г курицы, 100 г хлеба, 125 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Мякоть курицы пропустить через мясорубку. Затем добавить замоченный в молоке и отжатый хлеб и еще раз все перемолоть. Положить в фарш 1 ст. ложку размягченного масла, соль и тщательно перемешать.





## *Вторые блюда*

Сформовать из фарша небольшие котлетки, положить их в пароварку и готовить 20 мин. Затем котлеты выложить на блюдо и полить растопленным маслом.

На гарнир подать рассыпчатый отварной рис.

### **Курица с шампиньонами**

*500 г курицы, 1—2 ст. ложки жира, 100 г шампиньонов, 1—2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 250 мл томатного сока, соль.*

Курицу положить в пароварку и готовить 25—30 мин (до полуготовности).

Грибы тщательно почистить, промыть, мелко нарезать и сложить в поддон для круп. Добавить куриный жир.

Тушку разрубить на небольшие куски и положить в поддон к грибам. Туда же влить томатный соус. Все посолить и тушить 10—15 мин.

Перед подачей на стол посыпать курицу петрушкой. На гарнир подать жареный картофель.

### **Цыпленок по-ирански**

*1 цыпленок (1—1 1/2 кг), 500 г молотых грецких орехов, 2 ст. ложки рисовой муки, 500 г пряных трав (петрушка, мята, кинза, зеленый лук), 3—4 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 600—800 мл гранатового сока, 2—3 ст. ложки сахарного песка, 3 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, соль.*

Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.

Цыпленка разрезать на порционные кусочки, положить в сковороду с луком и слегка обжарить. Переложить все в под-

## *Лучшие рецепты для пароварки*



дон для круп, добавить 600 мл горячей воды и готовить цыпленка в пароварке около 30 мин.

Зелень измельчить. Чеснок очистить и тонко нарезать.

Подготовленную зелень и чеснок обжарить несколько минут в масле, затем соединить с молотыми орехами и гранатовым соком (можно взять гранатовую пасту, но предварительно развести ее в 400 мл горячей воды и немного прокипятить).

Получившуюся массу добавить к цыпленку и перемешать.

В почти готовое блюдо добавить рисовую муку, разведенную 200 мл холодной воды.

На гарнир подать отварной рис.

### **Совет кулинара-паровара**

Если гранатовый сок слишком кислый, можно добавить немного сахара.

## **Перец, фаршированный курицей**

*2 сладких перца, 100 г филе курицы, 2 киви, 50 мл оливкового масла, 100 мл куриного бульона, 50 г зелени (лук, петрушка, укроп), перец, соль.*

Нарезать куриное филе и киви кубиками. Смешать, добавить масло и зелень. Посолить и поперчить.

Наполнить фаршем предварительно очищенный перец, положить в пароварку и готовить 35—40 мин.

## **Гуляш куриный**

*1 средняя курица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки маргарина, 2 луковицы, перец, соль, зелень.*



Курицу разделить на небольшие кусочки, посолить, поперчить и обжарить на сковороде до золотистой корочки. Вынуть их, а в оставшемся жире пассеровать мелко нарезанный лук и муку. Положить кусочки курицы, пассерованный лук в поддон для круп и залить кипятком так, чтобы они были покрыты.

Тщательно перемешать и готовить в пароварке в течение 55—60 мин.

Перед подачей на стол добавить зелень.

### **Цыплята с белыми грибами**

*1 кг цыплят, 400 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 100 г сметаны, вода, соль. Подготовленные тушки цыплят разрезать на порционные куски и уложить в пароварку. Готовить 10—15 мин.*

Грибы мелко нарезать, положить в поддон для круп и залить  $\frac{1}{4}$  стакана воды. Поставить поддон в пароварку и нагревать 5—10 мин. Кусочки цыплят положить в поддон к грибам, добавить масло и сметану, посолить и тушить 5—10 мин.

Перед подачей на стол посыпать кушанье зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

### **Цыпленок со сладким перцем**

*1 цыпленок, 400 г сладкого консервированного перца, 75 г оливок, 125 мл белого вина, черный молотый перец, соль.*

Подготовленного цыпленка уложить в пароварку и держать 10—15 мин (до готовности). В поддон для круп положить сладкий перец, оливки, молотый перец и соль, налить вино.



Поместить туда же разрезанного на порционные куски цыпленка.

Поставить поддон в пароварку и довести цыпленка до готовности (5—10 мин).

### **Борани из цыплят со стручковой фасолью**

*1 цыпленок, 200 г стручковой фасоли, 15 г топленого масла, 40 г репчатого лука, 100 г мацони, 5 г сахара, 4 г чеснока, порошок корицы, сахарная пудра, шафран, зелень петрушки, соль.*

Стручки фасоли перебрать, очистить от прожилок, нарезать соломкой и положить в поддон для круп. Добавить масло, немного воды и готовить в пароварке 15—20 мин, после чего добавить обжаренный на сковороде репчатый лук.

Подготовленным тушкам цыплят придать плоскую форму, посолить, обжарить в масле с обеих сторон, разрубить на небольшие куски, переложить к фасоли и варить под крышкой (до готовности).

Подавать борани на блюде, украсив веточками зелени петрушки.

Мацони окрасить крепким водным настоем шафрана, добавить корицу с сахарной пудрой, растертый чеснок.

Сахарный песок подавать отдельно.

### **Цыпленок с сухофруктами**

*1 цыпленок, 120 г топленого масла, 200 г изюма, 120 г чернослива, 2 луковицы, 20 г сметаны, вода, петрушка, соль.*

Подготовленному цыпленку придать плоскую форму, посолить, смазать сметаной и обжарить на масле с обеих сто-



рон. Затем разрубить на 2 или 4 части, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный поджаренный лук, изюм и чернослив.

Влить немного горячей воды и готовить в пароварке 15—20 мин.

Подавать, полив соусом из сухофруктов, в котором он тушился, и посыпать зеленью.

### **Индейка с соусом «Бешамель»**

*700 г индейки, 100 г шпика, 80—100 г сливочного масла, 150 г муки, 1 1/2 стакана сливок, зелень петрушки и укропа, соль.*

Индейку нафаршировать мелко порубленным шпиком, смешанным с нарезанными петрушкой и укропом, посолить, обмазать сливочным маслом, поместить в пароварку и варить до готовности (в течение 60 мин).

**П р и г о т о в и т ь с о у с:** растопить часть сливочного масла, всыпать муку, развести сливками, прокипятить, помешивая, полить получившимся соусом готовую индейку.

### **«Пальчики» с индейкой**

*1 индейка без кожи (филе), 12 кусочков ржаного хлеба без корочки, 1 ч. ложка оливкового масла, 150 г маринованного красного перца, 1 ч. ложка чесночного порошка, тертый сыр, 1/4 пучка петрушки, 1 1/2 ст. ложки майонеза, соль.*

Натереть филе индейки оливковым маслом. Влить в резервуар 2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину. Положить мясо, накрыть крышкой и варить 30—35 мин или пока оно внутри не побелеет. Вынуть из пароварки, на-



крыть и оставить охлаждаться на 15 мин. Нарезать индейку вдоль очень тонкими полосками. Посолить. Смешать в блендере сыр, майонез и чесночный порошок.

Намазать этой смесью одну сторону 6 ломтиков хлеба. На эти ломтики выложить индейку, сверху положить нарезанный перец.

Посыпать мелко нарубленной петрушкой и накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Острым ножом разрезать каждый бутерброд вдоль на 3 кусочка.

Уложить «пальчики» на блюдо, накрыть и поставить в холодильник на 6 ч. Вынимать незадолго до подачи к столу.

### **Сациви из отварной индейки**

*1 тушка индейки, 300 г очищенных грецких орехов, 5—6 луковиц, 3 зубчика чеснока, 4 яичных желтка, 100 мл винного уксуса, 1—2 лавровых листа, зелень (сельдерей, петрушка), кинза, стручковый перец, соль.*

Подготовленную тушку нарезать на части, положить в поддон для круп, залить кипятком, держать в пароварке 50 мин (до готовности). Добавить лавровый лист и зелень.

Готовую индейку, пока она еще горячая, посолить снаружи и внутри и уложить на блюдо.

Тем временем с бульона снять жир, переложить в кастрюлю, добавить пропущенный через мясорубку лук и потушить. Во время тушения понемногу добавлять снятый с бульона жир, а также помешивать лук.

**П р и г о т о в и т ь с о у с:** очищенные грецкие орехи, чеснок, соль, кинзу и стручковый перец истолочь, добавить желтки и тщательно размешать. После этого смесь постепенно развести винным уксусом и теплым бульоном. Вылить ее в кастрюлю с тушеным луком и держать на огне 10 мин, не давая закипеть.



Подавать уложенную на блюдо отварную горячую индейку, залив сациви.

### **Индейка отварная**

*1 индейка (весом 1 кг), 5—6 луковиц, 100 г топленого масла, 300 мл гранатового сока 100 мл воды, 1 ст. ложка имеретинского шафрана, 1 ст. ложка кориандра, 2 зубчика чеснока, корни сельдерея, веточки петрушки, стручковый перец, соль.*

Выпотрошенную, очищенную, хорошо промытую целую тушку нарезать на части, положить в поддон для круп, залить кипятком и варить в пароварке 50 мин (до готовности).

За 30 мин до окончания варки прибавить коренья и растертый чеснок.

Готовую индейку в горячем виде посыпать солью, аккуратно выложить на блюдо и украсить веточками петрушки.

Отдельно подать чесночную подливку и соус «Ткемали» (или ореховый).

### **Острая пита с индейкой**

*1 индейка (филе), 1 лук-шалот, 1 1/2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка порошка чили, 1 ст. ложка без горки нежирного йогурта, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки молотых семян тмина, 1 ч. ложка свежего лимонного сока, 1/2 ч. ложки сушеной специи орегано, свежемолотый кайенский черный перец, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 пучок зеленого салата, 300 г свежей мяты, 2 помидора, соль.*

Зубчики чеснока измельчить в чеснокодавилке. Филе индейки нарезать вдоль кусочками, положить в среднюю чашу,



добавить порошок чили, тмин, орегано, чеснок и масло. Специями натереть индейку и оставить на 20 мин.

В другой средней чаше смешать измельченные салат, мяту, лук-шалот. Накрыть и поставить в холодильник. Влить в резервуар 1 1/2 стакана воды.

Установить на основание поддон и паровую корзину. Положить индейку, накрыть и варить 15—20 мин или пока мясо не станет белым.

Переложить его на тарелку, накрыть, чтобы не пересушить, и дать охладиться в течение 3—4 мин, затем соединить с зеленью. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок и кайенский перец. Хорошо перемешать. Посолить и поперчить. Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров и подать к столу.

### **Индюшати́на с соусом из маринада**

*600 г индейки, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 125 мл белого вина, 125 мл виноградного сока, 125 мл сливок, 1 яйцо, 10 г кинзы, 3 г тмина, 3 г мускатного ореха, черный молотый перец, черный перец горошком, соль.*

Приготовить маринад: смешать вино, виноградный сок, нарезанный колечками лук, измельченный чеснок и горький перец, соль, черный молотый перец, тмин и тертый мускатный орех.

Залить маринадом индюшатину и дать постоять 3—4 ч. Вынуть мясо из маринада, положить его в пароварку и держать 15—20 мин (до полуготовности).

Затем переложить индюшатину в поддон для круп. Маринад профильтровать, добавить мелко нарезанную кинзу и сливки, смешанные с яичным желтком.

Залить приготовленным соусом мясо, поставить поддон в пароварку и довести блюдо до готовности (15—20 мин). После этого мясо вынуть из поддона, нарезать тонкими





ломтиками, выложить на блюдо и полить небольшим количеством соуса.

Оставшийся соус подать к столу отдельно.

### **Котлеты из мяса индейки**

*400 г мяса индейки, 1 стакан сваренного риса, 1 яйцо, 1/3—1/2 стакана молока, молотая корица, соль.*

Мясо индейки пропустить через мясорубку. Сваренный рис смешать в посуде с мясным фаршем.

Посолить, добавить яйцо, корицу, немного молока, хорошо выбить и сформовать котлеты. Выложить их в один слой в пароварку.

Варить до готовности (около 20—30 мин).

При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать макаронами.

### **Рулеты из индейки с соусом**

*4 яйца, сваренных вкрутую, 4 куска филе индейки (по 150 г), 150 мл 11%-ных сливок, 30 г сливочного масла, 1 пучок салата, 100 мл сухого белого вина, 100 мл 33%-ных сливок, молотый имбирь, соль, черный молотый перец.*

Яйца готовить в пароварке в течение 15—20 мин. Мелко порубить их и смешать с 11%-ными сливками. Измельчить половину пучка салата и соединить со сливками и яйцами. Посолить и поперчить, добавить имбирь.

Посолить и поперчить филе индейки, распределить сверху получившуюся смесь. Аккуратно свернуть каждое филе и закрепить зубочисткой.

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Жарить рулетики в сливочном масле, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Переложить все в поддон для круп, добавить сухое вино, оставшуюся часть салата и 33%-ные сливки.

Готовить в пароварке 30—35 мин.

### **Гусь отварной с гранатовым соком**

*1 гусь, 150—200 мл гранатового сока, сельдерей и петрушка с корнями, вода, стручковый перец, кинза, соль.*

Подготовленную тушку нарезать на части, положить в поддон для круп, залить кипятком и держать в пароварке 50 мин (до готовности). В процессе варки добавить коренья и зелень, а также лук и чеснок.

Горячего гуся уложить на блюдо и залить гранатовым соком, предварительно смешанным с толченым стручковым перцем и кинзой.

### **Рагу из утки**

*500 г утки, 200 г картофеля, 250 мл бульона, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

С подготовленной утки срезать жир, затем ее нарубить небольшими кусочками и положить в пароварку. Уложить туда же крупно нарезанные морковь, корень петрушки и луковицу. Готовить утку 30—35 мин.

Картофель нарезать дольками и слегка обжарить в утином жире на сковороде.



## *Вторые блюда*

Утку, овощи и картофель переложить в поддон для круп. Добавить томатную пасту, бульон, соль, перец и тушить рагу 10—15 мин (до готовности).

Перед подачей на стол удалить лавровый лист и выложить рагу на блюдо вместе с соусом и овощами. Посыпать зеленью.

### **Гусиные потроха с соусом из чернослива**

*350 г гусиных потрохов, 1 стакан гусиной крови, 70 г моркови, 3 ст. ложки сахара, 150 г чернослива, 1 ст. ложка муки, 50 г репчатого лука, 2 гвоздики, 10 г горошин черного перца, 1 лавровый лист, зеленый лук, зелень петрушки, соль.*

Гусиные потроха положить в поддон для круп на первый ярус пароварки с нарезанным репчатым луком, морковью, рубленой зеленью, лавровым листом, солью и перцем и варить 25—30 мин.

На верхнем ярусе в поддоне для круп разварить вместе с гусиной кровью чернослив, смешать с мукой, толченой гвоздикой, сахаром, затем смешать с вареными потрохами.

К столу кушанье подавать в горячем виде.

### **Картофель с куриной печенью в сметанном соусе**

*400 г картофеля, 120—150 г куриной печенки, 40 г сливочного масла, 60 г сыра, 1 стакан сметанного соуса, 2 стакана воды, лавровый лист, зелень петрушки, соль.*



Обработанную куриную печень ошпарить, нарезать и обжарить на масле. Залить ее сметанным соусом и тушить на слабом огне 3—5 мин, затем посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. Крупный, одинакового размера картофель сварить в пароварке (в течение 25—30 мин). Посолить, положить лавровый лист. К столу подавать, смешав картофель с куриной печенью в сметанном соусе и украсив зеленью петрушки.

### **Куриная печень с перцем**

*200 г куриной печени, 2—3 головки репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 4 ст. ложки сливок, 1—2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Стручок перца и лук мелко нарезать и смешать. Овощи положить в поддон для круп, добавить масло и тушить в течение 5—10 мин. Куриную печень мелко нарезать и соединить с овощами.

Приправить массу солью и перцем, добавить сливки и тушить все вместе 10—15 мин.

Подавать с рассыпчатым рисом.

### **Пудинг из печени птицы**

*150 г печени птицы, 1 зубчик чеснока, 2 яйца, 2 яичных желтка, 1/4 пучка петрушки, 175 г сметаны, соль, перец.*

Очистить и измельчить чеснок. Очищенную от пленок печень птицы и чеснок поместить в кухонный комбайн и смешивать до получения однородной массы. Добавить яйца, сметану, мелко нарубленную петрушку, соль и перец.



Заполнить формочки массой, накрыть их алюминиевой фольгой и поместить в чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки.

Накрыть крышкой и варить в течение 25 мин. Блюдо подавать с соусом из свежих помидоров.

## **Голубцы**

### **Голубцы из виноградных листьев с рисом и творогом**

*По 200 г риса и творога, виноградные листья, 50 г изюма, морковь (свекла), сметана, сахар, корица.*

Замочить изюм на 30 мин и дать ему отмокнуть. Растереть творог с сахаром и добавить в него корицу, все перемешать.

Сварить рис и положить в него изюм, смешать все со сладким творогом.

Полученную массу завернуть в виноградные листья. После этого голубцы положить в пароварку и готовить в течение 20 мин.

Перед подачей на стол залить голубцы сметаной и украсить красиво нарезанной свеклой или морковью.

### **Голубцы из краснокочанной капусты с цыпленком**

*800 г краснокочанной капусты, 600 г цыпленка, 200 г маринованного горошка, 1 луковица, лавровый лист, соль.*



Подготовить под голубцы капустные листья. Цыпленка положить в поддон для круп, влить подсоленную воду с лавровым листом и готовить в пароварке 40 мин.

Затем остудить и разделать на филе. Луковицу мелко порубить и перемешать с маринованным горошком.

Далее филе цыпленка нарезать вдоль волокон, смешать с горошком, небольшими порциями уложить начинку в центр капустных листьев, завернуть и уложить в пароварку.

Варить голубцы в течение 25 мин. Готовые голубцы полить оставшимся после варки куриным бульоном.

### **Голубцы из краснокочанной капусты с крабовым мясом и луком**

*800 г краснокочанной капусты, 300 г крабового мяса (или крабовых палочек), 5 ст. ложек майонеза, 3 луковицы, соль.*

Подготовить капустные листья под голубцы. Крабовое мясо, готовое к употреблению, нарезать мелкими кубиками.

Лук мелко порубить и перемешать с крабовым мясом. В капустные листья завернуть крабовую начинку, уложить голубцы в пароварку и варить в течение 20—25 мин.

Готовые голубцы заправить майонезом и любым соусом.

### **Голубцы из краснокочанной капусты с творогом**

*1 кг краснокочанной капусты, 300 г творога, 2 яйца, зелень петрушки и укропа, соль*

Зелень укропа и петрушки мелко порубить, перемешать с творогом, добавить яйца, посолить и еще раз тщательно пе-



ремешать. Капустные листья ошпарить кипятком и завернуть в них фарш.

Затем голубцы уложить в пароварку и варить в течение 15—20 мин.

### **Голубцы из квашеной капусты с сосисками, сыром и ветчиной**

*Листья квашеной капусты, 400 г ветчины, 150 г сыра, 200 г сосисок, 70 г майонеза.*

Сосиски пропустить через мясорубку, ветчину нарезать кубиками, натереть на крупной терке сыр, все смешать и завернуть в капустные листья. Перетянуть ниткой и варить в пароварке (в течение 20 мин). При подаче к столу полить майонезом.

### **Голубцы с грибами**

*8—10 листьев белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г свежих грибов, 1—2 ст. ложки томатной пасты, 1/2 стакана отварного риса, соль.*

Капустные листья приготовить в пароварке 2—3 мин. Для начинки грибы приготовить на пару в течение 20 мин, а затем мелко нарезать их, смешать с рисом и томатной пастой и посолить.

На каждый капустный лист положить 2—3 ст. ложки начинки и завернуть его конвертиком. Голубцы поджарить в масле, затем тушить в гусятнице или в духовом шкафу на противне.

Подавать с отварным или жареным картофелем и салатом из свежих огурцов.



### **Голубцы из квашеной капусты с гречкой, яйцами и зеленью**

*Листья квашеной капусты, 400 г гречневой крупы, 3 яйца, 40 г сливочного масла, зелень, соль.*

Сварить гречневую крупу, яйца, зелень мелко нарезать. Яйца порубить, смешать с кашей и зеленью, добавить соль и масло. Разделить начинку на порции и завернуть каждую в капустный лист.

Перетянуть каждый сверток ниткой и готовить в пароварке в течение 10 мин.

### **Голубцы из белокочанной капусты со свеклой и картофелем**

*600—700 г белокочанной капусты, 200 г свеклы, 250 г картофеля, 70 г сливочного масла, соль.*

Капусту варить в пароварке 5 мин, остудить, разобрать на листья. Свеклу нарезать тонкой соломкой, картофель также нарезать соломкой, смешать картофель со свеклой и посолить. В центр капустных листьев положить порубленные овощи, аккуратно завернуть и уложить краями вниз в пароварку.

Варить голубцы 30—40 мин, затем еще не остывшие голубцы заправить сливочным маслом.

### **Совет кулинара-паровара**

Если перед приготовлением поддержать капусту в холодной воде с добавлением небольшого количества уксуса, то отварная капуста сохранит белый цвет и будет приятно хрустеть.





**Голубцы из белокочанной капусты с яйцами и ветчиной**

*600 г белокочанной капусты, 7—8 яиц, 300 г ветчины, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки, соль.*

Капусту варить в пароварке 5 мин, снять листья и разложить на столе. Яйца сварить вкрутую и порубить мелкими кубиками. Зелень петрушки мелко покрошить и смешать с вареными яйцами.

Ветчину нарезать также маленькими кубиками, добавить в яйца и перемешать. Полученный фарш положить порциями на капустные листья и завернуть.

Уложить голубцы в пароварку и варить в течение 15—20 мин. Готовые голубцы полить сметаной.

**Голубцы из капустных листьев с мясом и овощами**

*200 г капусты, по 300 г свинины или говядины, фасоли и помидоров, 1 луковица, 150 г моркови, 20 г сливочного масла, по 2 ст. ложки сметаны и растительного масла, по 1—2 стакана сливок или сметанного соуса и воды, 2 зубчика чеснока, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.*

Мясо сварить цельным куском в пароварке до полуготовности (20—30 мин). Фасоль замочить заранее на несколько часов, положить в поддон для круп, залить водой и отварить без соли. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать крупными дольками.

Лук и морковь натереть на терке и спассеровать в сливочном масле до светло-золотистого цвета. Смешать фасоль, помидоры, лук и морковь, добавить перец, соль и потушить



немного под закрытой крышкой. Мясо пропустить через мясорубку, затем соединить с тушеными овощами.

Капусту обдать кипящей водой, отделить листья и завернуть в них по небольшому количеству фарша (примерно 2 ст. ложки). Заколоть листы шпажками. В пароварку налить воду, паровую корзину смазать растительным маслом и уложить голубцы.

Варить их на пару в течение 20—25 мин, выложить в глубокое блюдо и полить сметанным соусом или сливками.

### **Голубцы из белокочанной капусты с рисом**

*700—900 г белокочанной капусты, 1 стакан риса, 40 г сливочного масла, 3 яйца, 2 луковицы, зелень укропа, соль.*

Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности. Яйца сварить вкрутую, нарезать небольшими кубиками.

Зелень укропа мелко порубить, смешать с рисом и яйцами. Лук покрошить и обжарить на сливочном масле на умеренном огне, смешать с рисовой начинкой.

Капусту варить в пароварке 5 мин, вынуть, остудить, разобрать на листья, в центр каждого положить рисовый фарш.

Листья закрепить и варить до полной готовности.

### **Голубцы из белокочанной капусты с вареным мясом**

*400 г белокочанной капусты, 300 г мяса, 1/2 стакана сметаны, 1 луковица, молотый перец, соль.*

С капусты снять верхний слой листьев, окунуть кочан в кипящую подсоленную воду, разобрать на листья. Мясо нарезать на маленькие кубики, лук — полукольцами, поперчить,



## *Вторые блюда*

посолить и небольшими порциями положить в центр капустных листьев, затем листья завернуть и уложить голубцы в пароварку.

Варить в течение 30—40 мин. Готовое блюдо полить сметаной.

### **Голубцы из савойской капусты с рисом и айвой**

*600 г савойской капусты, 150 г риса, 150 г айвы, 3 ст. ложки сметаны, соль.*

Рис положить в поддон для круп и отварить в подсоленной воде в пароварке (в течение 25—30 мин), айву нарезать мелкими дольками и перемешать с рисом. В подготовленные под голубцы капустные листья положить рисовую начинку и завернуть, голубцы уложить в пароварку «шовчиком» вниз.

Варить в течение 15 мин. Готовые голубцы заправить сметаной.

### **Совет кулинара-паровара**

Для сохранения свежести капусты ее можно накрыть салфеткой, смоченной в уксусе.

### **Голубцы, фаршированные овощами**

*800 г белокачанной капусты, 3 моркови, 1 репа, 1 луковица, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка риса, 4 ст. ложки сливочного масла (или маргарина), 200 г соуса, 1 ст. ложка муки, укроп, листья салата.*



Капусту очистить, вырезать кочерыжку и держать в пароварке 10—15 мин (до полуготовности). Разобрать кочан на листья и слегка отбить черешки.

Начинку, приготовленную из жаренных на масле овощей, отваренного риса и мелко нарубленных яиц, положить на листья и завернуть их как рулет.

Запанировать в муке и обжарить голубцы на противне или сковородке. Затем переложить в поддон для круп, залить приготовленным из сметаны, салата и лука соусом и готовить в пароварке 20—25 мин. Подать с тем же соусом, посыпать зеленью.

### **Голубцы с мясом**

*1 небольшой кочан свежей капусты, 800 мл мясного бульона, 120 г сметаны, зелень.*

**Для начинки:** *200 г мясного фарша, 1 луковица, 2—3 ст. ложки сала, нарезанного кубиками, 130 г молотых сухарей, 130 г риса, 1 ст. ложка муки, 2 яичных желтка, перец, соль.*

Приготовить начинку: говядину (или баранину) нарубить или пропустить через мясорубку вместе с салом и луком. Добавить сухари, муку, сваренный рис, сырые желтки, перец и соль.

Кочан капусты очистить от верхних листьев и положить в пароварку на 5—7 мин.

Затем отделить листья, положить на каждый по 1 ст. ложке начинки, завернуть в виде трубочек или конвертиков (можно перевязать нитками).

Уложить говядину в поддон для круп и залить бульоном. Дать ему вскипеть, добавить сметану и тушить 20—25 мин.

Подавая, полить соусом, в котором тушилось кушанье. Украсить зеленью.



### **Голубцы из белокочанной капусты с куриными потрохами**

*700—800 г белокочанной капусты, 300 г куриных потрохов, 2 луковицы, 3 ст. ложки сметаны, соль.*

Куриные желудочки, печень и сердце положить в пароварку и готовить в течение 20 мин, затем вынуть и все мелко порубить. Луковицы нарезать полукольцами, смешать с вареными куриными внутренностями, посолить, залить все сметаной и потушить на умеренном огне.

Капусту освободить от кочерыжки и верхних слоев, окунуть в кипящую подсоленную воду на 3—5 мин, остудить, аккуратно снять листья и разложить на столе. Далее готовые куриные внутренности положить порциями в центр капустных листьев, листья завернуть. Голубцы уложить в пароварку и варить в течение 15 мин.

### **Голубцы рыбные**

*600 г филе трески, 1 кочан капусты, 250 мл воды, 100 г шпика, 2 луковицы, 125 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки майорана, томатный соус, лимонный сок, паприка, соль.*

Капусту разобрать на листья и вымыть их. Положить в пароварку 12 листьев, посолить и варить 5 мин, после чего вынуть и просушить.

Рыбное филе посыпать солью, паприкой и майораном. Положить один на другой 3 капустных листа.

Распределить рыбу по порциям, разложить на листья, свернуть их конвертиком и перевязать нитками. Шпик нарезать кубиками, смешать с нарезанным луком, положить в кастрюлю и поджарить.



Переложить массу в поддон для круп, положить голубцы, влить воду и вино и готовить в пароварке в течение 25—30 мин.

Затем вынуть голубцы и подавать с томатным соусом.

## **Блюда из рыбы**

### **Тефтели из тунца**

*250 г тунца в собственном соку, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 75 мл молока, 1 ч. ложка горчицы, 2 яйца, 1 ч. ложка томатной пасты, 400 г очищенных креветок, соль, перец.*

Взбить яйца. Смешать томатную пасту, горчицу и молоко и добавить в яйца. Размять вилкой тунец и перемешать с панировочными сухарями. Соединить полученную массу и креветки с приготовленной смесью. Посолить и поперчить.

Разложить полученный продукт по формочкам, предварительно смазанным сливочным маслом. Накрыть их алюминиевой фольгой и поместить в чашу для варки.

Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 45 мин.

Подавать блюдо горячим, по желанию приправив соусом из свежих помидоров или сметаной с соком лимона и томатной пастой.

Если имеется блендер или миксер, то можно воспользоваться им в процессе приготовления этого блюда.

Поместить все компоненты в прибор и смешивать их в течение 30 с на максимальной скорости. В этом случае масса получается более однородной и хорошо взбитой. Это блюдо можно приготовить, используя другие виды рыб, например лосося, судака.



### **Гуляш из сельди по-шотландски**

*150 г свежей сельди, 80 г репчатого лука, 20 г муки, красный молотый перец, сок лимона, зелень петрушки, соль.*

Из сельди удалить кости, сбрызнуть ее соком лимона и нарезать кубиками. Лук мелко нарубить, посыпать мукой и обжарить. Затем переложить в поддон для круп, добавить немного воды, соль, красный молотый перец и готовить в пароварке 10—15 мин (до получения густого соуса).

В соус положить кубики сельди, зелень петрушки и готовить до готовности.

### **Совет кулинара-паровара**

Сельдь можно подать и с овощным гарниром, для чего использовать отварные картофель, свеклу, морковь, свежие или соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, дольки вареных яиц.

### **Стейки из тунца под соусом «Томатилло»**

*200 г помидоров, 2 луковицы, 4 стейка из тунца, 1 красный острый перец, 1/2 ч. ложки соли, 1 зубчик, чеснока, сахар.*

Помидоры нарезать четвертинками, а перец — кружочками вместе с семенами. Чеснок измельчить. В блендере или пищевом процессоре смешать до консистенции пюре помидоры, красный перец и чеснок. Соус должен получиться довольно густым.

Затем переложить его в другую посуду и смешать с луком и солью. Если соус будет слишком острым, добавить сахар.

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Оставить на 30 мин при комнатной температуре или накрыть и поставить в холодильник на 3 ч.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 400 мл воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу.

Положить в нее рыбу, накрыть крышкой и варить в течение 15—18 мин или пока рыба не станет легко отделяться от костей.

Разложить стейки на 4 тарелки. Еще раз перемешать соус и выложить на каждую порцию по 2 ст. ложки соуса. Оставшийся соус подать к столу.

### **Палтус с грибами**

*400 г палтуса, 100 г грибов, 100 г сладкого перца, 50 г маслин и оливок, 40 г лимона, 50 г петрушки, соль, перец.*

Грибы готовить в пароварке 20—25 мин. Нафаршировать палтус грибами и варить в пароварке 25—30 мин. Нарезать лимон.

Блюдо украсить лимоном, маслинами и сладким перцем.

### **Палтус с лаймом**

*700 г свежего филе палтуса, 3 ст. ложки сока лайма, 2 ст. ложки молотого имбиря, 2 больших зубчика чеснока, 4 стебля лука-шалота, 1 1/2 ч. ложки соевого соуса, молотый красный жгучий перец.*

Филе палтуса разрезать на порционные куски, чеснок мелко нарезать. Лук-шалот нарезать по диагонали.

В блендере или пищевом процессоре смешать до консистенции пюре сок лайма, имбирь, чеснок, соевый соус и жгучий перец. Добавить 1 ст. ложку воды и снова смешать. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды.





Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбное филе, сверху выложить пюре из лайма. Поверх пюре насыпать лук-шалот. Накрыть крышкой и варить в течение 12—15 мин. Блюдо подать к столу горячим, по желанию украсив зеленью.

### **Котлеты из форели с томатной подливкой**

*600 г форели, 150 г топленого масла, 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, душистый перец, мускатный орех, черный молотый перец, чеснок, эстрагон.*

**Для томатной подливки:** *100 г томатного пюре, 2 луковицы, 1 ч. ложка с верхом муки, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка топленого масла, 200 мл рыбного бульона, соль, красный перец.*

Форель очистить, выпотрошить и промыть. Филе рыбы нарезать на куски и пропустить 2 раза через мясорубку.

Добавить яйцо, толченый мускатный орех, черный и душистый перец, чеснок, соль и тщательно все перемешать.

Из приготовленного фарша скатать шарики величиной с куриное яйцо и готовить их в пароварке (в течение 25—30 мин).

Приготовить томатную подливку: репчатый лук мелко нарезать и слегка обжарить на топленом масле.

Положить сначала томатное пюре, а затем — поджаренную муку (она должна быть темно-коричневого цвета) и оставить на огне на некоторое время.

После этого развести массу рыбным бульоном, добавить соль, сахар, красный перец и размешать.

Готовить подливку 8—10 мин, а затем заправить сливочным маслом.

Подавать котлеты на блюде, полив томатной подливкой и посыпав эстрагоном.



## **Паровая форель**

*1 подготовленная форель (1,2 кг), сок 1 лимона, 1 стакан винного уксуса, 6 веточек крупно нарубленной пряной зелени, черный молотый перец, соль.*

Подготовленную форель осторожно и быстро ополоснуть. Изнутри натереть лимонным соком, солью и молотым перцем.

Поместить рыбу в холодильник настояться на 30 мин. Форель связать в кольцо. В кастрюлю влить воду, винный уксус, добавить пряную зелень и вскипятить.

Рыбу положить в пароварку и готовить около 25 мин.

При подаче выложить на подогретое блюдо, предварительно развязав рыбу. Гарнировать отварным картофелем.

## **Совет кулинара-паровара**

Свежая рыба имеет плотное мясо, ярко-красные жабры, выпуклые прозрачные глаза и гладкую блестящую чешую, плотно прилегающую к коже. При нажатии пальцем ямка на поверхности рыбы либо совсем не образуется, либо быстро исчезает. Брошенная в воду, свежая рыба быстро тонет.

## **Припущенный сиг**

*500 г рыбы, 2 луковицы, по 1 небольшому пучку петрушки, укропа и сельдерея, 1 лавровый лист, перец, соль.*

На спинке очищенной и выпотрошенной рыбы сделать надрезы (4—5 для средней тушки) и, свернув кольцом, уложить ее в пароварку в поддон для круп.



## *Вторые блюда*

Залить рыбу горячей водой (из расчета 200 мл на 500 г), добавить специи и готовить в пароварке 20—25 мин.

### **Сиг с овощами**

*200 г сига, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г томатного пюре, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ч. ложка муки, 1 зубчик чеснока, 100 мл рыбного бульона, соль, перец горошком, зелень петрушки.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, разрезать на куски и готовить в пароварке в течение 25—30 мин.

Из головы и хвоста приготовить бульон и процедить. Морковь и репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, затем добавить томат-пюре и жарить еще 5—7 мин.

Обжаренную муку, помешивая, развести рыбным бульоном. Добавить подготовленные овощи, толченый чеснок, соль, перец и дать закипеть. Рыбу залить приготовленной подливкой и довести до кипения в пароварке.

Подать сиг на блюде, посыпав петрушкой.

### **Горошек под соусом с копченой семгой**

*300 г горошка, 2 ст. ложки нежирного йогурта, 2 ст. ложки домашнего сыра, подогретого до комнатной температуры, 2 копченые семги среднего размера, 1 ч. ложка свежего лимонного сока, 1/4 стакана майонеза, соль, свежемолотый перец.*

Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее горошек, накрыть крышкой и варить в течение 4—5 мин после появления пара или до готовности.



Незамедлительно поместить горошек в холодную воду, чтобы остановить варку и сохранить цвет. Обсушить и немного посолить. Переложить в неглубокую миску, накрыть и охладить до подачи на стол.

В пищевом процессоре смешать предварительно нарезанную копченую семгу, майонез, йогурт, домашний сыр, лимонный сок и перец до гладкой консистенции. Подавать как соус к горошку.

### **Суфле из семги**

*300 г семги, 1 яичный белок, 200 мл жирных сливок, 1 ст. ложка красной икры, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.*

Филе нарезать кубиками и выдержать в морозильнике 45 мин. Затем измельчить его миксером (блендером), взбить вместе с белком и, продолжая взбивать, постепенно добавить сливки, пока не образуется пышная масса. Заправить ее солью, перцем и мускатным орехом. Рыбную массу выложить в поддон для круп и готовить в пароварке 45—50 мин.

Готовое суфле выложить на тарелки, оформить зеленью и икрой.

### **Филе лосося с укропом**

*600 г лососины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки семян укропа, 2 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец, соль.*

Положить соль, перец и семена укропа на куски рыбы, поместить их в пароварку и готовить 8—10 мин.

Взбить растопленное сливочное масло, добавить лимонный сок и все перемешать.



Снять кожицу с рыбы, положить ее на тарелку, полить маслом и подать к столу.

### **Лососина паровая**

*500 г лососины, по 1 пучку сельдерея и петрушки. 2 ст. ложки уксуса, 2 корня хрена, 1 лимон, 50 г томатного пюре, перец, соль.*

Лососину разрезать на несколько частей, посолить. Корень хрена растереть в порошок, добавить в него перец. Мелко порубить петрушку и сельдерей, отмочить в уксусе 50 мин, после этого выложить и положить к хрену и перцу, все перемешав.

Положить рыбу в маринад и оставить на 60 мин. Затем готовить лососину в пароварке 15 мин. Подавать в горячем виде, украсить лимоном или томатным пюре, а также любым рыбным соусом.

### **Лососина под соусом**

*500 г лососины, 2 луковицы, 1 пучок пряных трав, 1 лимон, перец, соль.*

**Для соуса:** *по 2 ст. ложки муки, растительного масла и рыбного бульона, 125 г сметаны, молотый перец, соль.*

Лососину нарезать на куски, заправить пряными травами, посолить, поперчить и оставить так на 60 мин.

После этого приготовить лососину в пароварке (в течение 20 мин), предварительно начинив ее мелко нарезанным луком.

Приготовить соус: поджарить муку на растительном масле, смешать с рыбным бульоном, солью и перцем.



Затем все это ввести в сметану и перемешать миксером. Полить лососину соусом, когда она еще не остыла, и подавать в горячем виде.

Гарнировать лимоном.

### **Лосось с укропным маслом**

*4 стейка из лосося, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 огурец, 1/2 пучка укропа, соль, молотый перец.*

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или тарелку. Положить в нее рыбу. Накрыть крышкой и варить в течение 15—20 мин или пока лосось не станет легко отделяться от костей.

Мелко нарезать укроп, оставив несколько веточек для украшения.

В маленьком соуснике растопить сливочное масло, добавить измельченный укроп и лимонный сок. Выложить стейки на блюдо, посолить и поперчить.

Ложкой выложить масло с укропом на рыбу и подать в горячем виде, украсив веточками укропа и кружочками огурца.

### **Лосось с чесночной подливкой**

*1 кг рыбы, 1 лавровый лист, 1 морковь, по 1 веточке петрушки и сельдерея, 4 горошины душистого перца, 1 луковица, 8—10 зубчиков чеснока, соль.*

Нарезанную кусками рыбу готовить в пароварке в поддоне для круп с лавровым листом, душистым перцем, морковью, сельдереем, репчатым луком, петрушкой. Затем переложить ее в глубокое блюдо.



Процеженным бульоном (300 мл) развести толченый чеснок и залить им рыбу (или подать отдельно в соуснике).

### Совет кулинара-паровара

Из шпината можно приготовить пюре с гренками, салат, начинку или просто пропустить через мясорубку, при этом все блюда необходимо подавать на стол горячими (в холодном виде они плохо перевариваются). Хранить шпинат лучше всего при температуре 0°C и относительной влажности 90%.

### Стейки из лосося под соусом «Терияки»

*1/4 стакана соевого соуса, 4 стейка из лосося, 1 ст. ложка рисового уксуса без приправ, 4 стебля лука-шалота, 1/2 ст. ложки соуса «Терияки», 1/2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка молотого имбиря, молотый перец.*

Лук-шалот разрезать по диагонали на небольшие кусочки. В небольшой емкости соединить соевый соус, 1/4 стакана воды, уксус, имбирь и сахар.

Перемешивать ингредиенты, пока сахар не растворится. Рыбные стейки уложить в стеклянную форму для пирога.

На каждый стейк выложить по 1/2 ст. ложки соуса «Терияки». Перевернуть стейки, чтобы смазать соусом обе стороны. Оставить мариноваться на 20 мин.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или тарелку. Положить в нее рыбу, поверх нее — лук.

Накрыть крышкой и варить в течение 15—20 мин или пока лосось не начнет легко отделяться от костей, затем поперчить. Подавать к столу в горячем виде вместе с оставшимся соусом.



### **Лосось и шпинат под хреном**

900 г замороженного рубленого шпината, 3 ст. ложки майонеза, 4 стейка из лосося, 2 ст. ложки хрена, 3 ст. ложки сливок, соль, молотый перец.

Шпинат разморозить. Влить 400 мл воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее размороженный шпинат, распределив его слоем по дну корзины.

Сверху выложить рыбу. Накрыть крышкой и варить 16—20 мин. В небольшой емкости соединить сливки, майонез и хрен, соус хорошо перемешать.

Разложить шпинат на тарелки, сверху выложить по 1 стейку, все посолить, поперчить и полить небольшим количеством соуса.

Оставшийся соус подать к столу.

### **Совет кулинара-паровара**

Замороженную рыбу можно оттаивать в холодной воде с добавлением 1/2 ст. ложки соли на 1 л воды.

### **Судак отварной с чесночным соусом**

230 г судака, 10 г моркови, 10 г корня петрушки, 10 г репчатого лука, 1 лавровый лист, черный перец. 4 г зелени петрушки, 20 мл белого сухого вина, 50 мл чесночного соуса, 150 г гарнира.

**Для соуса:** 30 г чеснока, 3 яичных желтка, 50 мл растительного масла, 20 г молотого красного сладкого перца, 10 г соли, 50 мл уксуса.





Подготовленную рыбу разделить на кусочки с кожей и реберными костями и нарезать на порции. Затем положить их в поддон для круп и готовить в пароварке в небольшом количестве воды, добавив репчатый лук, морковь, петрушку, соль, перец, лавровый лист и белое вино.

Готовое филе уложить на блюдо и посыпать мелко нарубленной петрушкой. Гарнировать отварным картофелем.

Отдельно подать чесночный соус.

**П р и г о т о в и т ь с о у с:** чеснок очистить, посолить и растереть до густой консистенции. Затем соединить его с молотым красным сладким перцем и желтками.

Тонкой струйкой влить растительное масло, продолжая растирать, и довести массу до густоты майонеза. После этого добавить уксус и хорошо взбить.

### **Судак с шампиньонами**

*800 г судака, 200 г шампиньонов, 2 ст. ложки сливочного масла, 8 клубней картофеля, 1 ст. ложка муки, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 1/2 моркови, 2 лаврового листа, 3 перчика чили, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, 1 ст. ложка зелени петрушки, 200 мл воды.*

Картофель очистить и готовить на первом ярусе пароварки в течение 30—35 мин (до готовности).

Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, нарезать, положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить 15—20 мин на втором ярусе пароварки. Отвар слить (но не выливать).

Рыбу очистить, промыть, нарезать порциями, залить процеженным овощным отваром, добавить лавровый лист и готовить в пароварке 15—20 мин (до готовности).

Шампиньоны очистить, промыть, нарезать пластинками и припустить вместе с лимонной кислотой (или с уксусом).



Добавить обжаренную на масле муку, перец, влить бульон, в котором варилась рыба, и хорошо проготовить.

Подать судак с отварным картофелем, полив соусом с шампиньонами и посыпав мелко нарезанной петрушкой.

### **Судак под соусом с яйцом**

*400 г филе рыбы, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка, сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 вареное яйцо, соль.*

Рыбу разрезать на 4 куса, посолить, положить в пароварку и готовить 9—12 мин.

Приготовить сметанный соус: прогреть в масле на сковороде муку, добавить сметану и тщательно все перемешать. Добавить в соус крупно порубленное яйцо, посолить и хорошо размешать.

Выложить рыбу на блюдо и полить соусом.

### **Судак в рассоле**

*400—500 г филе судака, 1 луковица, 2 корня петрушки, 3 соленых огурца, 6 свежих белых грибов (можно шампиньоны), 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, сок 1/2 лимона, зелень укропа (или петрушки), картофель, 1 л рыбного бульона, 200 мл огуречного рассола, соль, специи.*

Подготовленную рыбу нарезать кусками. Соленые огурцы очистить от кожицы и измельчить ломтиками. Грибы очистить, промыть и тоже нарезать ломтиками.

Куски рыбы положить в поддон для круп и залить рыбным бульоном. Добавить процеженный огуречный рассол, огу-



## *Вторые блюда*

цы, грибы, нарезанные лук, коренья петрушки, специи и готовить в пароварке 20—25 мин (до готовности рыбы и грибов).

Приготовить соус: на сковороде пассеровать в масле муку (не допуская изменения ее цвета).

В слегка охлажденную муку влить 100 мл процеженного бульона с рассолом, хорошо размешать и готовить 5—10 мин. По окончании варки добавить соль, сок 1/2 лимона.

Куски горячей рыбы выложить на тарелку, сверху уложить вареные грибы, огурцы и полить соусом. Рядом выложить отварной картофель и зелень.

### **Совет кулинара-паровара**

Форель с ореховой подливкой можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

### **Картофель с форелью**

*500 г картофеля, 500—600 г рыбы, 1 головка репчатого лука, 1 стакан сметаны, 2—3 ст. ложки сухарей, 1 лавровый лист, зелень петрушки и укропа, мускатный орех, базилик, соль.*

Подготовленную рыбу посолить, залить горячей водой. Положить лавровый лист, репчатый лук, разрезанный на четыре части, зелень петрушки и укропа, варить до готовности.

В сметану добавить несколько ложек отвара рыбы, молотые сухари, соль, поставить на огонь и, помешивая, варить до загустения.

Соус при желании заправить молотым мускатным орехом и базиликом. Готовую рыбу уложить на блюдо, отделить от костей, залить приготовленным соусом, вокруг разложить картофель, сваренный на пару.



Украсить веточками зелени петрушки или укропа. Отдельно подать свежие огурцы и помидоры.

### **Филе форели с овощами**

*600 г форели, 4 ломтика ветчины, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 50 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.*

Очистить, промыть и мелко нарезать овощи и грибы.

Смазать маслом 4 листа алюминиевой фольги, положить на каждый по ломтику ветчины, куску форели, овощи.

Приправить солью и перцем. Добавить кусочек масла.

Завернуть в фольгу и положить в пароварку. Готовить 10—15 мин.

Подавать форель в фольге.

### **Форель с ореховой подливкой**

*200 г филе форели, 100 г сливочного масла, 100 мл воды, зелень эстрагона, соль.*

**Для подливки:** *100 г грецких орехов, 1/2 ч. ложки сахара, 50 мл воды, 1 ст. ложка уксуса, соль, кинза.*

Подготовленную рыбу промыть и уложить в 1—2 ряда в поддон для круп, предварительно смазанную половиной сливочного масла. Сверху положить кусочки оставшегося масла, влить воду и готовить в пароварке 15—18 мин. Затем осторожно переложить готовую форель на блюдо и украсить веточками эстрагона.

Отдельно предложить ореховую подливку.

Приготовить подливку: очищенные грецкие орехи ошпарить и тщательно измельчить. Залить их горячей водой, положить соль, сахар и готовить в течение 15 мин.



За 5 мин до окончания варки добавить уксус и мелко нарезанную кинзу.

### **Паровая форель с помидорами**

*800 г филе форели (или горбуши), 2 помидора без кожицы и семян, нарезанные на кусочки, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кетчупа. 1 ст. ложка йогурта, 1/2 ч. ложки водки. 1 пучок укропа, 1/2 лимона, нарезанного кружками, соль.*

Отложить 2 веточки укропа для украшения, остальной зеленью выложить паровую корзину.

Сверху разместить рыбное филе, посолить. Поставить в пароварку и готовить рыбу около 15 мин.

**П р и г о т о в и т ь с о у с:** в посуду выложить майонез, йогурт, кетчуп, тщательно перемешать. Добавить кусочки помидоров, влить водку и вновь перемешать. При подаче поместить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом, украсить кружками лимона и укропом.

### **Форель по-деревенски**

*1 небольшая форель, 4 средние картофелины, лимон — для оформления, помидор, маслины, зелень.*

Форель очистить и выпотрошить, сделав продольный разрез на спинке, затем натереть солью снаружи и изнутри.

Рыбу готовить в пароварке 15—20 мин. Затем приготовить гарнир: из сырого картофеля вырезать небольшие шарики, посыпать их куркумой и обжарить.

Готовое блюдо оформить ломтиками лимона и помидора, листьями салата, маслинами и веточками петрушки.



### **Суфле из трески**

*400 г филе трески, 125 мл молока, 1 ст. ложка муки, 3 яйца, желтки и белки отдельно, 1 ст. ложка растительного масла, соль.*

Филе трески без кожи и костей сварить в пароварке (в течение 15—20 мин), охладить. Пропустить 2 раза через мясорубку.

Приготовить из подсушенной на сковороде муки и молока белый соус. Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить яичные желтки, растительное масло и тщательно вымесить. Белки взбить в густую пену и ввести в рыбную массу, слегка перемешать. Смазать растительным маслом поддон для круп, разместить его в пароварке.

Положить в него подготовленную рыбную массу и варить суфле до готовности (20 мин).

### **Пудинг из трески**

*400 г трески, 2 ст. ложки сливочного масла, 60 г хлеба, 125 мл молока, 2 яйца, соль.*

Половину филе трески уложить в пароварку и готовить 5—10 мин. Затем остудить его. Вареную рыбу вместе с оставшимся сырым филе и с замоченным в молоке и отжатым хлебом 2—3 раза пропустить через мясорубку.

Полученную массу посолить, добавить к ней оставшееся молоко, яичные желтки, треть сливочного масла и все хорошо выбить.

После этого ввести в фарш взбитые в пену белки, осторожно его перемешать и переложить в термостойкую форму, смазанную маслом.

Форму поставить в пароварку и нагревать в течение 10—15 мин (до готовности).



При подаче полить пудинг растопленным сливочным маслом.

### **Треска с картофелем и луком**

*500 г фарша трески, по 300 г картофеля и помидоров, 2 луковицы, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, молотый перец, соль.*

Нарезанный тонкими ломтиками лук, подсоленные куски рыбы и кружочки помидоров положить в пароварку и готовить в течение 20 мин.

Сверху слегка полить маслом, посыпать солью и перцем.

При подаче к столу украсить мелко порубленной зеленью и сбрызнуть уксусом.

### **Треска с соусом из вишни и красного вина**

*1 кг филе трески, 200 г свежей вишни, 2 стакана молока, по 1 стакану рыбного бульона и красного вина, по 2 ст. ложки растительного масла и сахара, гвоздика, корица.*

Филе трески положить на 40 мин в молоко, затем приготовить в пароварке за 30 мин.

Вишню отделить от косточек и приготовить из нее пюре, добавить сахар и поджарить на растительном масле. Смешать вишневое пюре с красным вином.

Сварить в бульоне гвоздику и корицу и положить туда пюре вишни, все тщательно перемешать. Этим соусом полить готовую треску.

Рыбу подавать в горячем виде.



### **Треска с морковью и луком**

*400 г филе рыбы, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1/2 лимона, 2 лавровых листа, черный перец горошком, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль.*

Нарезать кружочками морковь и корень сельдерея, кольцами — лук. Поместить в пароварку овощи, лавровый лист и перец. Сверху уложить нарезанную порционными кусками и посоленную рыбу. Поверх трески положить лимон, нарезанный кружочками. Готовить рыбу 10—15 мин до готовности.

Выложить рыбу на блюдо, полить ее растопленным сливочным маслом.

На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной петрушкой.

### **Совет кулинара-паровара**

Обрабатывать паром большие куски или продукты с более продолжительной обработкой следует в нижней корзине.

### **Треска «Юкатан»**

*400 г филе трески, 100 г лука-порея, 150 г очищенных креветок, 150 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка лимонного сока, укроп, соль, перец.*

Положить филе трески в поддон для круп и сбрызнуть лимонным соком. Мелко нарезать лук-порея и выложить его на рыбу вместе с креветками. Залить 100 мл бульона, посолить и поперчить.

Готовить в пароварке примерно 10—15 мин.





## *Вторые блюда*

В оставшемся бульоне растворить крахмал и сметану. Кипятить около 4 мин на среднем огне. Добавить укроп и проготовить несколько минут на слабом огне.

Добавить соус в треску.

### **Тефтели из минтая с творогом**

*400 г филе минтая, 300 г нежирного творога, 1 разрезанная на кружки морковь, 1 яйцо, 1 1/2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.*

Рыбное филе вместе с творогом и морковью пропустить 2 раза через мясорубку в эмалированную посуду.

Добавить яйцо, растительное масло, соль, тщательно размешать и сформовать тефтели.

Поместить их в один слой в пароварку и готовить тефтели около 10 мин.

При подаче выложить на порционные тарелки, полить любым рекомендованным к рыбе соусом, украсить зеленью.

### **Рыбные котлеты**

*400 г филе рыбы, 1 головка репчатого лука, 60 г хлеба, 125 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, соль.*

Мякоть рыбы вместе с замоченным в молоке и отжатым белым хлебом и луком дважды пропустить через мясорубку.

В полученную массу ввести молоко, в котором был замочен хлеб, и яйцо. Добавить треть растопленного сливочного масла, соль и тщательно перемешать.

Разделать фарш на котлеты (по 2 шт. на порцию), положить их в пароварку и готовить 10—15 мин.

При подаче на стол полить растопленным маслом.



## **Фаршированная рыба**

*500 г рыбы, 50 г хлеба, 1 яйцо, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 125 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 лавровых листа, черный перец горошком, соль.*

Рыбу очистить от чешуи и, не разрезая брюшка, промыть. Вокруг головы сделать надрез, кожу отделить от мякоти и осторожно снять «чулком». В хвостовой части перерубить позвоночную кость, но так, чтобы хвост от кожи не отделился. Внутренности удалить, рыбу промыть.

Мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке и отжатым хлебом и еще 1—2 раза пропустить через мясорубку.

В полученную массу ввести оставшееся молоко, яйцо и все хорошо выбить. Добавить 1 мелко нарезанную луковицу, соль и тщательно перемешать. Кожу рыбы заполнить фаршем.

На дно паровой кастрюли положить крупно нарезанные лук и морковь. Сверху уложить рыбу, добавить лавровый лист и перец и готовить 10—20 мин.

Готовую рыбу слегка остудить и нарезать на порции. Подавать с хреном и различными салатами.

## **Бефстроганов из хека**

*500 г хека, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 500 г сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.*

Филе рыбы нарезать крупной соломкой, посыпать солью, перцем, мукой. Лук нарезать ломтиками и спассеровать его в маргарине на сковороде.



## *Вторые блюда*

Приготовить сметанный соус с томатом: сметану довести до кипения на обычной плите. Затем постепенно влить ее в обжариваемую на масле в сковороде муку, непрерывно помешивая. Добавить томатную пасту, соль и перец, процедить и довести до кипения.

Сложить рыбу в поддон для круп. Туда же положить жареный лук и мелко нарезанные шампиньоны. Залить продукты сметанным соусом с томатом. Поддон поставить в пароварку и нагревать 8—12 мин.

Подавать с отварным или жареным картофелем.

### **Совет кулинара-паровара**

Рыба свежая легко очистится от чешуи, если ее предварительно опустить на 3—4 секунды в кипяток или же перед чисткой смочить уксусом и оставить на 5—6 минут.

### **Рулет рыбный паровой**

*200 г рыбы, 125 мл молока, 3 яйца, 50 г черствого белого хлеба, 80 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 5 ст. ложек сметаны, 3—4 ст. ложки воды, зелень, молотый перец, соль.*

Разделать рыбу на филе и пропустить его через мясорубку, затем — хлеб, размоченный в молоке и отжатый. Все смешать. Посолить фарш, поперчить.

Взбить яйца, смешать их с молоком и добавить муку, как следует перемешать и посолить. Полученную смесь вылить в форму, предварительно смазанную маслом; готовый омлет выложить на блюдо.

Готовую рыбную массу положить в пароварку и готовить 30 мин. Затем выложить ее на омлет и свернуть его в форме рулета.



Посыпать рулет зеленью и подавать к столу. Полить сметаной.

### **Морской окунь на пару с соусом**

*500 г морского окуня, 125 г томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана белого вина, зелень, молотый перец, соль.*

Рыбу разделать на филе, в пароварке сварить до готовности (в течение 20 мин). В смазанный маслом поддон для круп выложить томатную пасту, разбавленную белым вином, посолить, поперчить и довести до кипения.

В горячий соус положить отварного морского окуня. Затем разложить блюдо на тарелки и украсить зеленью.

К столу подавать в горячем или в холодном виде.

### **Филе морского окуня по-индийски**

*8 филе морского окуня (по 80 г), сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/4 стакана яблочного уксуса, 1 стакан сливок, 1 натертое яблоко, 1 натертая морковь, 2 ст. ложки кокосовой стружки, кусочки корня имбиря, черный, перец молотый, соль.*

Рыбное филе обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и молотым перцем. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить муку до светлого оттенка.

Постоянно помешивая, залить уксусом и сливками, готовить при слабом нагреве около 10 мин. Добавить яблоко и морковь, тушить под крышкой 5 мин, посолить.



## *Вторые блюда*

Рыбу варить в пароварке, положив в нее кусочки корня имбиря (20—25 мин). На сковороде обжарить кокосовую стружку (без добавления жира) до золотистого цвета.

Филе окуня выложить на подогретое блюдо, влить яблочно-морковный соус, посыпать кокосовой стружкой.

Кушанье гарнировать свежими овощами.

### **Котлеты из морского окуня**

*400 г филе морского окуня, 100 г белого батона (без корки), 1 яйцо, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, соль.*

Филе морского окуня промыть, пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать, добавить соль, яйцо, тщательно выбить. Разделать котлеты (без панировки), выложить их в пароварку в один слой. Варить котлеты до готовности (около 15 мин).

При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать сваренным на пару картофелем.

### **Филе морского окуня под острым соусом с петрушкой**

*4 рыбных филе, 1 1/2 ч. ложки молотого тмина, 1/4 стакана оливкового масла, 1/4 пучка петрушки, 1 зубчик чеснока, 1/4 ч. ложки соли, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 1/2 ч. ложки паприки, 1 ст. ложка красного винного уксуса, свежемолотый перец.*

Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки. В пищевом процессоре соединить нарезанную петрушку, чеснок,



лимонный сок, уксус, паприку, тмин, оливковое масло, соль и перец. Взбивать до однородной консистенции. Выложить соус в маленький соусник. Накрыть крышкой и поставить на ночь в холодильник. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды.

Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбное филе. Накрыть крышкой и варить в течение 12—15 мин. Затем немного посолить рыбу. Подать с соусом.

### **Совет кулинара-паровара**

Большинство рыбы и морепродуктов быстро готовится в пароварке. Главное, готовить их небольшими порциями.

## **Морской окунь с соевым соусом**

*4 рыбных филе, 2 ст. ложки соевого соуса. 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/4 ч. ложки молотого красного жгучего перца, 6 средних белых грибов, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 стебля лука-шалота, свежемолотый черный перец, соль.*

Чеснок раздавить в чеснокодавилке, лук-шалот нарезать кусочками. Натереть рыбное филе чесноком со всех сторон.

Положить на тарелку. Влить в резервуар или внутреннюю чашу пароварки 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить внутрь рыбу, а поверх нее — нарезанные дольками грибы и лук. Накрыть крышкой и варить в течение 12—15 мин. В маленькой миске смешать соевый соус, уксус, лимонный сок, красный перец и оливковое масло.

Когда рыба, грибы и лук будут готовы, переложить их на блюдо, посолить и поперчить. Полить сверху соевым соусом и подать к столу.



### **Тефтели осетровые паровые**

*600 г осетровой рыбы, 60 г черствого белого хлеба, 2 яйца, 1 луковица, 400 г картофеля, 100 мл молока, 400 г сметаны, молотый перец, соль.*

Обработать осетровую рыбу, разделить ее на филе. Пропустить филе через мясорубку с луком и хлебом, перемешать. В полученную массу добавить немного воды, взбитые яйца, соль и перец. Сформовать тефтели. Положить их в пароварку и варить до готовности (в течение 15—20 мин).

Готовые тефтели положить в смазанный маслом сотейник и залить сметаной, смешанной с мелко нарезанной зеленью. Поставить сотейник в духовку на 5—7 мин.

Разложить готовые тефтели на тарелки и подавать к столу в горячем виде. Отдельно сварить картофель или пюре.

### **Осетрина паровая**

*200 г осетрины, 2 луковицы, 80 мл белого вина, 50 г крабов, 1/2 стакана рыбного бульона, 120 г сливочного масла, 60 г муки, лимонная кислота, лимон, петрушка, молотый перец, соль.*

Нарезать осетрину на порционные куски. Положить в пароварку и варить до готовности (в течение 15—20 мин).

Для соуса обжарить муку на сливочном масле, развести смесь горячим рыбным бульоном и варить на медленном огне до загустения. Добавить лимонную кислоту, белое вино.

Готовую массу посолить, поперчить, затем процедить.

Выложить готовую осетрину на блюдо, залить соусом. Украсить зеленью, рядом красиво разложить крабов. Сбрызнуть осетрину лимонным соком.

На гарнир подать картофельное пюре. Отдельно подать сметану.



### **Пареная осетрина с ягодами**

*500 г филе осетра, по 100 г морошки, голубики и дикой смородины, по 50 г репчатого лука и ирги, растительное масло, по пучку мяты, душицы, укропа, черный молотый перец, соль.*

Филе осетра нарезать мелкими кубиками, слегка припустить его в растительном масле. Репчатый лук нашинковать крупными кольцами.

Смешать осетрину, лук, голубику, смородину, иргу, морошку с рубленой мятой, душицей, укропом, посолить и посыпать все молотым перцем, поместить смесь в пароварку и варить 40 мин.

Подавать к столу в горячем виде.

### **Рыба «Волжская»**

*1 кг речной рыбы, 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 2 стакана сливок, 50 мл белого вина, 1 ст. ложка муки, 4 яйца, зелень, молотый перец, соль.*

Подготовленную рыбу разрезать на порционные куски, положить в пароварку и варить до готовности (в течение 15—20 мин). Готовую рыбу сбрызнуть лимонным соком.

Для соуса обжарить на сливочном масле муку, развести ее водой. На медленном огне сварить смесь до загустения. Добавить вино, соль и перец, положить мелко нарезанные вареные грибы и репчатый лук. В пароварке варить соус в течение 2—3 мин. Затем залить им готовую рыбу. Посыпать зеленью и подавать к столу.

На гарнир подавать овощные салаты, вареные яйца или картофельное пюре.





### **Рыбное ассорти**

*1 кг рыбы, 300 г свежих грибов, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана сливок, 2 луковицы, сельдерей, корень петрушки, молотый перец, соль.*

Нарезать рыбу на кусочки, натереть солью и перцем и оставить в холодильнике на полчаса. Затем выложить ее в пароварку и варить до готовности (в течение 10 мин). Мелко нарезать корень петрушки, морковь, сельдерей. Обжарить корни на растительном масле на раскаленной сковороде.

Грибы нарезать на мелкие кусочки, положить в разогретое масло, залить сметаной и небольшим количеством воды. Тушить до готовности. Выложить готовую рыбу на тарелку, сверху положить тушеные грибы, обжаренные корни. Посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

На гарнир можете подать картофельное пюре или овощные салаты.

### **Щука на пару**

*1 кг щуки, 200 г хрена, 3 кг картофеля, 6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка сахара, зелень, молотый перец, соль.*

Щуку разделить на порционные куски, каждый кусок посолить и поперчить. Положить щуку в пароварку и варить до готовности (15 мин).

Для острого соуса натереть корень хрена на мелкой терке. Обжарить муку на растительном масле, добавить соль, сливки, тертый хрен. Все как следует перемешать. Варить соус в пароварке до загустения. При необходимости подлить немного воды. Очистить картофель, нарезать его на кусочки и



варить на пару до готовности. Готовую щуку выложить на блюдо, рядом положить куски картофеля. Залить картофель и рыбу соусом, украсить зеленью и подавать к столу.

### **Щука с овощами**

*500 г щуки, 300 г баклажанов, 3 помидора, по 3 ст. ложки пшеничной муки и растительного масла, 5 ст. ложек кетчупа, 80 г сметаны, перец, соль.*

Разрезать рыбу на небольшие порционные куски, положить в пароварку и варить в течение 15 мин.

Смазать маслом сотейник и выложить в него слоями мелко нарезанные баклажаны, предварительно очищенные от семян и кожицы, слой помидоров, добавить растительное масло и поставить в духовку.

На широкое блюдо выложить слой приготовленных в духовке овощей, затем кусочки щуки и залить все сметаной или кетчупом. К столу подавать в горячем виде, посыпав зеленью.

### **Щука под красным соусом**

*1 небольшая щука, 2 моркови, 2—3 луковицы, 1 пучок сельдерея, 2—3 лавровых листа, 1/2 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, соус, перец, соль.*

Разрезать и посолить щуку. Натереть ее растительным маслом и приготовить приправу к ней из нарезанного сельдерея, натертой моркови, лаврового листа, перца и соли. Смазать ее приправой. Рыбу готовить в пароварке 30 мин. Полить любым соусом и подавать в горячем виде. Украсить готовую щуку дольками лимона.



### **Щука с картофелем по-немецки**

*2 небольшие щуки, 2—3 моркови, 5—6 картофелин, по 1 стакану сметаны и муки, по 1 пучку петрушки и сельдерея, 3 лавровых листа, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, 1 яблоко, перец, соль.*

Очищенную щуку нарезать кусками и посолить. Сварить бульон из всех корнеьев и пряностей. Щуку положить в него на 30 мин для пропитывания.

Когда щука пропитается, вынуть ее из бульона и приготовить в пароварке (в течение 15 мин), а бульон сварить и, когда он уварится на 1/3, положить в него очищенный картофель и варить его до готовности.

Растительное масло смешать со сметаной и мукой и залить пряным бульоном.

Выложить рыбу на широкое блюдо и залить полученным соусом. К ней же выложить горячий картофель.

Подавать в горячем виде, украсив ломтиками лимона и яблока.

### **Котлеты из щуки паровые**

*700 г мяса щуки, 300 г сала, 2 луковицы, 1 яйцо, молотый перец, соль.*

Филе щуки пропустить через мясорубку. Сало нарезать небольшими кусочками и также пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать. Смешать мясо щуки, сало и лук. Добавить яйцо, соль и перец.

Полученный фарш хорошо перемешать в однородную массу, после чего вылепить из него котлеты, обваливать их в муке. Положить котлеты в пароварку и варить до готовности (в течение 15—20 мин).



### **Зразы из щуки**

*600 г филе щуки, 200 г репчатого лука, 1 яйцо, молотый перец, соль.*

Филе щуки нарезать пластами. Лук мелко порубить, добавить соль, перец и сырое яйцо. Полученную начинку перемешать.

В каждый кусок филе щуки нужно положить начинку, свернуть рулетом, обвалять во взбитом яйце и положить в пароварку.

Варить до готовности (в течение 15—20 мин). Котлеты хороши как горячими, так и холодными.

### **Запеканка рыбная паровая**

*1 кг свежей рыбы, 700 г капусты, 40 г сливочного масла, 2 моркови, 4 ст. ложки молотых сухарей, 4 соленых огурца, 60—80 г сыра, 50 г сметаны, зелень, 2 ст. ложки томатного соуса, мука, перец, соль.*

Нашинковать мелко капусту, сварить в пароварке (в течение 15 мин). На сковороде на разогретом масле обжарить овощи и зелень с кетчупом, солью, перцем и мукой. Обжаренные овощи добавить к капусте и держать на пару еще несколько минут.

Рыбу обработать, натереть солью и перцем, приготовить в пароварке в течение 20 мин.

Готовую рыбу разделить на кусочки и выложить слоями на сковородку или в сотейник, предварительно смазанный маслом, чередуя с капустой, овощами и солеными огурцами. Посыпать тертым сыром и измельченными сухарями.

Поставить запеканку в духовку на несколько минут. Украсить зеленью и сметаной и подавать к столу.



### **Паровая рыба «Острая»**

*500 г рыбы, 1 стакан сливок или сметаны, 3 яйца, 1 кг картофеля, 400 г сыра, 200 г сливочного масла, по 2 ст. ложки муки, разведенного уксуса и горчицы, 1 стакан красного вина, молотый перец, соль.*

Нарезать рыбу на порционные куски, посолить, поперчить, залить красным вином и оставить в теплом месте на 2 ч. Затем положить в пароварку и готовить 25 мин. Очистить картофель и нарезать его на мелкие кусочки, залить сливками или сметаной, добавить взбитые яичные желтки, тертый сыр, масло и муку, посолить и поперчить, разбавить бульоном или водой. На медленном огне варить до готовности.

Готовую рыбу выложить на блюдо и залить картофельным муссом. К столу подавать в горячем виде, посыпав зеленью.

### **Паровая рыба с грибным соусом**

*500 г рыбы, 10 свежих грибов, 60 г сливочного масла, по 1 стакану сметаны и молока, 2 луковицы, по 1 корню сельдерея и петрушки, зелень, черный молотый перец, соль.*

Нарезать рыбу на кусочки, натереть их солью и перцем, залить молоком и оставить в холодильнике на 2 ч. Затем сварить в пароварке до готовности (в течение 15—20 мин).

Грибы нарезать на мелкие кусочки, залить сметаной смешанной с небольшим количеством воды, мелко нарезанным сельдереем, морковью, петрушкой, луком. Тушить до готовности.

Выложить готовую рыбу на тарелку, гарнировать грибами и картофельным пюре, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.



## **Паровая рыба по-русски**

*1 кг свежей рыбы, 125 г очищенных грецких орехов, 40 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ч. ложка муки, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка разведенного уксуса, зелень, молотый перец, соль.*

Рыбу обработать, положить в пароварку и готовить 25 мин.

Для соуса мелко нашинковать репчатый лук, обжарить его на разогретом сливочном масле, всыпать муку, развести водой и варить на медленном огне до загустения. В полученный соус ввести перец, соль, измельченный чеснок, пропущенные через мясорубку орехи.

Поварить соус еще 2 мин, затем заправить уксусом и измельченной зеленью.

Готовое блюдо охладить и подавать к столу.

### **Совет кулинара-паровара**

Чтобы расколоть грецкие орехи, не бейте по ним молотком. Положите их в эмалированную посуду, залейте крутым кипятком, закройте крышкой и оставьте на 10—15 мин, затем воду слейте. Теперь орехи легко можно расщепить кончиком ножа, и ядро при этом не раскрошится, а целиком извлечется из скорлупы.

## **Карп, приготовленный на пару**

*500 г карпа, 100 г свежих грибов, 400 г сыра, по 1 стакану сметаны и сливок, 80 г сливочного масла, зеленые листья салата, молотый перец, соль.*

Рыбу разделать на филе, посолить, приправить сливочным маслом и сливками и в пароварке варить до готовности



## *Вторые блюда*

(в течение 15—20 мин). Грибы нарезать и варить в пароварке до готовности. Филе карпа выложить на блюдо, сверху гарнировать грибами. Следующий слой — густо насыпанный тертый сыр.

Заправить сметаной, посолить, поперчить, посыпать зеленью и подавать к столу в охлажденном виде.

### **Карп, фаршированный рисом**

*1 кг карпа, 100 г риса, 2 яйца, 1 стакан белого столового вина, по 1 ст. ложке муки и растительного масла, соус, молотый перец, соль*

Филе карпа положить в вино на 30 мин, затем посолить и поперчить. Не разрезать его на куски, готовить целиком.

Для начинки рис положить в поддон для круп, залить водой и сварить в пароварке (в течение 35—40 мин).

Яйца сварить вкрутую и, мелко порубив, добавить к рису. Смешать яйца и рис с мукой и растительным маслом.

Этой начинкой нафаршировать карпа, после этого положить его в паровую корзину и готовить в течение 40 мин.

Перед подачей полить любым соусом. Подавать в горячем виде.

### **Пудинг из крабов**

*300 г мяса крабов, 100 г помидоров, 2 яйца, 10 г сливочного масла, 15 г хлеба, по 1 стакану молока и риса, 125 г кукурузного крахмала, по 1 ч. ложке томатной пасты и панировочных сухарей, специи, зеленый салат, перец, соль.*

Молоко подогреть и развести в нем крахмал. Дать ему разбухнуть. Белый хлеб измельчить, смешать со взбитыми



желтками и солью, а затем с остуженной пудинговой массой. Помидоры ошпарить кипящей подсоленной водой, снять кожицу, удалить семена. Мясо крабов перемешать с помидорами и потушить в сливочном масле, дать слегка остыть и соединить с молоком. Белки взбить венчиком, посолить и влить их в тесто.

Готовую массу приправить специями и выложить в смазанный маслом и обсыпанный панировочными сухарями поддон для круп.

Поставить его в пароварку и закрыть крышкой (пар ни в коем случае не должен попадать в тесто). Варить пудинг в течение 15—20 мин. Готовое кушанье слегка остудить, поддон перевернуть и выложить пудинг на блюдо. Украсить кусочками крабов и помидоров. В качестве гарнира подать отварной рис или зеленый салат.

### **Совет кулинара-паровара**

Крабы и креветки следует варить в подсоленной кипящей воде, добавив лавровый лист, перец горошком, стебли укропа.

### **Крабовое мясо в яично-масляном соусе**

*200 г крабового мяса, 500 г картофеля, 2 яйца, 100 г сливочного масла, лимонный сок, зелень, черный молотый перец, соль.*

Мясо крабов сварить на пару в течение 20—25 мин. Приготовить на пару картофель.

Для яично-масляного соуса сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Разогреть сливочное масло, положить в него нарезанные яйца, зелень петрушки и укропа, лимонный сок, все посолить и поперчить, тщательно перемешать.





К моменту подачи к столу уложить крабы в середину подогретого круглого блюда, вокруг разместить картофель.

Крабовое мясо полить яично-масляным соусом. Блюдо украсить зеленью петрушки.

### **Крабовые биточки**

*500 г мяса крабов, 100 г риса, 1 яйцо, соль.*

Мясо крабов отварить в пароварке (5 мин), мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Рис положить в поддон для круп, залить подсоленной водой и варить до полуготовности (в течение 15—20 мин). Смешать в однородную массу рис и мясо крабов.

Добавить в эту массу яйцо, посолить и хорошо перемешать. Слепить из полученного фарша биточки. Дно пароварки слегка посыпать мукой, разложить на нем биточки. Варить до готовности.

Подавать биточки можно как в горячем, так и в холодном виде.

### **Мидии в лимонном майонезе**

*2 кг мидий, 1 лимон, 100 мл сухого белого вина. 1 ст. ложка сметаны, 2 головки лука-шалот, 1 пучок петрушки, 200 г майонеза, соль, молотый перец.*

Подготовить мидии, как указано в предыдущем рецепте. Мелко нарезать лук и петрушку. В поддон для круп налить вино, посолить и поперчить его. Туда же положить нарезанный лук и мидии и готовить в пароварке 10—15 мин, периодически перемешивая. Как только мидии откроются, шумовкой вынуть их из бульона, освободить содержимое от створок и выложить на блюдо.



В другую кастрюлю процедить сок лимона, добавить сметану и, помешивая, поставить на огонь. Готовить до тех пор, пока соус не выпарится наполовину.

Затем развести майонез лимонным соусом, попробовать, достаточно ли соли, полить им мидии и посыпать зеленью петрушки.

Можно подавать охлажденными.

### **Горячие мидии с тмином**

*1 1/2 кг мидий, 2 ст. ложки растительного масла, 1 большая мелко нарезанная луковица, 2,5 см натертого свежего корня имбиря, 6 толченых зубчиков чеснока, 2 свежих зеленых перчика чили, 1/2 ч. ложки куркумы, 2 ч. ложки молотого тмина, 1 1/2 стакана стружки кокосового ореха, 200 мл воды. 2—3 ст. ложки нарезанной зелени кинзы, веточки кинзы для украшения.*

Очистить и промыть мидии, удалить с них наросты. Перебрать их, треснутые и легко открывающиеся при постукивании ракушки отбраковать.

Нагреть масло в сотейнике и положить лук. Обжарить, помешивая, 5 мин, пока он не станет мягким. Затем добавить имбирь, чеснок, очищенный от зернышек и измельченный чили, куркуму и тмин. Жарить еще 2 мин, постоянно помешивая.

Положить массу в поддон для круп, добавить мидии, кокосовую стружку, залить горячей водой и готовить на пару около 5 мин, пока все мидии не раскроются. Нераскрывшиеся ракушки не использовать!

Выложить мидии шумовкой на блюдо, полить жидкостью из кастрюли и посыпать кинзой.

Украсить веточками зелени и сразу подавать.



### **Мидии «А-ля мариньер»**

*2 кг мидий, 200 мл белого сухого вина, 50 г сливочного масла, 1 луковица, зелень петрушки, черный молотый перец.*

Тщательно, несколько раз меняя воду, вымыть мидии щеткой (если необходимо, поскоблить ножом). Положить их в поддон для круп, добавить нарезанные луковицу и петрушку, немного молотого перца, половину сливочного масла и вино.

Готовить в пароварке 10—15 мин. Когда мидии начнут открываться, перемешать их, чтобы это произошло одновременно.

Выложить мидии на блюдо, добавить оставшееся сливочное масло, полить мидии бульоном и подавать на стол.

### **Креветки с чесноком, красным перцем и луком**

*500 г очищенных креветок среднего размера, 1 луковица среднего размера, 4 больших зубчика чеснока, 1 большой красный сладкий перец, 1 1/2 ч. ложки сушеного орегано, 1/4 пучка петрушки, 3 ст. ложки оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.*

Луковицу разрезать вдоль пополам, потом нарезать дольками. Чеснок измельчить, из перца удалить семена и нарезать его полосками. Выложить креветки в стеклянную форму для выпечки, натереть чесноком и орегано со всех сторон. Добавить 2 ст. ложки оливкового масла и перемешать. Накрыть и держать в холодильнике от 30 мин до 1 ч. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее лук и



красный перец. На овощи выложить слоем креветки и маринад.

Накрыть крышкой и варить 10—15 мин или пока креветки не станут розовыми и не свернутся колечками. Переложить креветки с овощами на блюдо. Перемешать с оставшейся 1 ст. ложкой оливкового масла и мелко рубленной петрушкой. Посолить и поперчить. Подавать к столу в горячем виде.

### **Совет кулинара-паровара**

Вместо пива можно использовать рыбный бульон или белое вино.

### **Креветки с лапшой в пиве**

*350 г очищенных креветок, 250 г нарезанных свежих грибов, 2 толченых зубчика чеснока, 400 г очищенных консервированных томатов, 200 мл светлого пива, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 измельченная луковица, 2 среднего размера перца (красный и зеленый), 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка свежего тимьяна, 250 г лапши (в идеале — широкой итальянской), 120 г замороженной сладкой кукурузы, листики свежего базилика для украшения, черный молотый перец, соль.*

Разогреть оливковое масло в большой кастрюле с толстым дном. Поджарить в нем лук и перцы на умеренном огне, пока овощи не станут мягкими.

Добавить грибы и чеснок и жарить еще 3 мин, время от времени помешивая. Выложить, смешав, томаты, тимьян и томатную пасту. Влить пиво, посолить и поперчить. Поготовить 10—15 мин, мешая время от времени, пока соус немного не загустеет.



## *Вторые блюда*

В то же время макаронные изделия готовить в пароварке, в поддоне для круп, в течение 15—20 мин, залив их кипящей водой. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Положить кукурузу и креветки в соус и снова довести все до кипения. Уменьшить огонь и поготовить 4—5 мин, пока смесь как следует не прогреется. Добавить лапшу и свежий базилик.

Все выложить в подогретую глубокую миску и подать на стол вместе с зеленым салатом.

## **Блюда из грибов**

### **Грибные биточки**

*500 г свежих грибов, 40 г пшеничного хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Свежие грибы (лучше маслята) перебрать, очистить, промыть и готовить на пару 2—3 мин.

После чего дважды пропустить грибы через мясорубку вместе с намоченным белым хлебом и луком. Добавить яйцо, соль и все перемешать.

Из полученной массы сформовать биточки полукруглой формы и готовить их в пароварке 15—20 мин.

Подавать биточки с картофельным пюре.

### **Грибы с картофелем**

*2 стакана свежих грибов, 2 средней величины картофелины, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 400 мл воды, соль.*

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Грибы очистить, тщательно промыть и мелко нарубить. Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, очищенную луковицу нарубить.

На дно поддона для круп уложить картофель, на него — грибы, а сверху разложить репчатый лук. Грибы и картофель залить горячей соленой водой, готовить в пароварке 10—15 мин и настаивать без нагревания 10—15 мин.

Подавать грибы с картофелем в той посуде, в которой они варились. Заправить блюдо растительным маслом.

### **Тефтели из вешенок**

*250 г вешенок, 5 картофелин, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 луковица, соль, молотый перец.*

Замочить в молоке панировочные сухари. Нарезать лук и слегка обжарить его. В пароварке готовить картофель и вместе с грибами в течение 30 мин пропустить через мясорубку.

Соединить полученный фарш с молоком, сухарями, луком и яйцами. Поперчить массу, посолить, перемешать и слепить из нее тефтели. Поджарить их в масле.

### **Грибы с морской капустой**

*50 г сушеных грибов, 250 г салата из морской капусты, 5 соленых огурцов, 4 репчатые луковицы. 150 мл растительного масла, 125 г рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Сушеные грибы предварительно замочить, а затем готовить их в пароварке в течение 20—25 мин и охладить. Подготовленные таким образом грибы, соленые огурцы и отжатую



морскую капусту мелко порубить. Добавить зелень петрушки и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. Затем заправить солью, перцем и хорошо перемешать.

Подавать закуску охлажденной.

### **Икра из сушеных белых грибов**

*2 стакана сушеных белых грибов, 5 репчатых луковиц, 2—3 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, перец, соль.*

Замочить на несколько часов сушеные грибы. Затем посолить, готовить их в пароварке (в течение 25 мин) и промыть проточной водой.

Готовые грибы пропустить через мясорубку вместе с тремя луковицами. Остальной лук обжарить на растительном масле и тоже смешать с грибами. Туда же добавить сахар, перец, соль и прогреть смесь в течение 5—6 мин.

Перед подачей на стол грибную икру посыпать мелко нарубленным репчатым луком и заправить уксусом.

### **Заливное из грибов**

*200 г грибов (белых или шампиньонов), 1 ст. ложка желатина, 300 мл грибного отвара, 1 яйцо, 500 мл воды, несколько веточек свежей зелени, соль.*

Свежие грибы очистить, нарезать крупными кусками и готовить в пароварке в течение 20—25 мин. Затем посолить их, дать немного постоять и мелко нарубить.

Замоченный в небольшом количестве воды и набухший желатин растворить в оставшемся грибном отваре и посолить. Если желатин плохо растворяется, можно слегка подогреть отвар.

## *Лучшие рецепты для пароварки*



После этого разлить его по небольшим формочкам тонким слоем и поставить в холодильник для застывания. Затем на слой застывшего желе положить рубленые грибы, ломтик сваренного вкрутую яйца и веточку зелени.

Все это осторожно снова залить грибным отваром и охладить, чтобы желе застыло.

Перед подачей на стол выложить заливные грибы на большое блюдо.

### **Шницель из грибов**

*200 г крупных сушеных грибных шляпок, по 2 ст. ложки муки и панировочных сухарей, 3—4 ст. ложки растительного масла для жарки, соль.*

Крупные шляпки грибов замочить на ночь, а затем готовить в пароварке 20 мин. Горячие шляпки положить под пресс (можно между двумя разделочными досками) и дать им остыть.

Обсушить грибы на полотенце, посолить, обвалить в панировочных сухарях, после чего обжарить в жире с обеих сторон до образования коричневой корочки.

Подавать грибные шницели с салатом из сырых овощей.

### **Шечамеды грибное**

*500 г свежих грибов, 2—3 небольшие луковицы, 1 ст. ложка кукурузной муки, 125 г толченых грецких орехов, 2 л воды, черный молотый перец, соль, чеснок, кинза, зелень петрушки, укроп.*

Грибы промыть проточной водой, положить в поддон для круп, залить водой и готовить на пару 25 мин (до готовнос-





ти). Отвар слить (не выливать!). Вареные грибы нарезать соломкой.

Мелко нарезанный лук потушить в сливочном масле, соединить с грибами и залить грибным отваром. Как только смесь закипит, добавить туда разведенную в небольшом количестве охлажденного грибного отвара кукурузную муку и дать покипеть еще 10 мин.

Затем положить в кастрюлю мелко нарезанную зелень, растертый чеснок, перец и соль. Через 5 мин снять с огня и добавить грецкие орехи.

Перед подачей на стол каждую тарелку посыпать мелко нарубленным укропом.

### **Картофель с огурцами, грибами и помидорами**

*500 г картофеля, 450 г грибов свежих (белые, рыжики или шампиньоны), головка репчатого лука, 20—40 г сливочного масла, 400 г помидоров, 200 г огурцов, 1—2 ст. ложки муки, 1 стакан пряного отвара, 2 стакана сметаны, 1—2 стакана воды, зелень укропа, соль.*

Грибы нарезать, вместе с измельченным репчатым луком обжарить на масле, посыпать мукой и дать им слегка подрумяниться. Затем влить пряный отвар и сметану, посолить и поставить тушить.

Помидоры и огурцы нарезать равными ломтиками, часть их смешать с грибами и продолжать тушить, а остальную порцию помидоров обжарить отдельно и при подаче положить сверху на грибы, посыпав солью и измельченной зеленью укропа.

Очищенный средней величины картофель уложить в корзину пароварки, посыпать солью и измельченным сухим укропом и варить 30—40 мин.

## *Лучшие рецепты для пароварки*



К готовому блюду подать отдельно сливочное масло или сметану, грибы с огурцами и помидорами.

### **«Колобки»**

*500 г свежих (или 250 г соленых) грибов, 800 г картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 4—5 ст. ложек муки, соль, молотый перец, несколько веточек петрушки.*

Соленые грибы готовить в пароварке в течение 20 мин, а свежие тушить в собственном соку до готовности. Добавить пассерованный лук, соль и перец. Картофель готовить на пару 30 мин.

Сделать картофельное пюре на воде, добавить соль и муку, чтобы получить мягкое тесто.

Разделить его на небольшие лепешки, положить грибной фарш, придать картофельной лепешке форму колобка и готовить в пароварке 15—20 мин.

На стол подать с острым томатным соусом или хреном. Украсить блюдо веточками петрушки.

### **Плов с грибами**

*2 стакана риса, 1 стакан нарезанных свежих грибов, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень.*

Подготовленные свежие грибы готовить в пароварке 15 мин, нарезать ломтиками.

Рис готовить в поддоне для круп, в соленой воде до готовности (15—20 мин), добавить в него грибы, распущенное масло и довести до готовности в течение 20 мин.

Подавая, украсить зеленью.



### **Ватрушка картофельная с грибами**

400 г картофеля, 3 яйца, 20 г топленого масла, 40—50 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки муки, соль.

**Для начинки:** 500—600 г грибов, 70 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан риса, 125 мл сметанного соуса, специи, перец, соль.

Для грибной начинки свежие грибы или шампиньоны нарезать и отварить в пароварке (в течение 5 мин).

Затем обжарить их в масле, добавить специи, сметанный соус с луком, поперчить и посолить. Рис положить в поддон для круп и отварить в подсоленной воде в пароварке (в течение 35 мин). Затем смешать с грибами.

Сваренный и остуженный картофель протереть, добавить муку, сырые яйца и перемешать. Приготовленную картофельную массу раскатать в пласт толщиной 1 см. Нарезать из нее при помощи стакана кружки и уложить их на лист, смазанный маслом.

В середине каждого кружка сделать углубление, в него положить грибную начинку. Ватрушку смазать яйцом и сварить в пароварке (в течение 15 мин).

При подаче полить маслом или сметаной.

### **Паровой картофель с ветчиной**

6 картофелин, 200 г ветчины, 2 луковицы, нарезанные полукольцами, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, красный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать широкими тонкими ломтиками. Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Уложить вет-



чину и картофель в пароварку рядами, пересыпая луком и чесноком, посолить, поперчить. Варить картофель около 30 мин.

Положить кушанье на блюдо, выложенное листьями салата, посыпать зеленью петрушки, гарнировать свежими овощами, маслинами.

### **Зразы картофельные с грибным фаршем**

*5 картофелин, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки топленого сала, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки сухарей, соль, перец.*

**Фарш:** 3 белых сушеных гриба, 2 луковицы, 2 ст. ложки топленого масла, 3 яйца, 1 ст. ложка рубленого укропа, соль.

В пароварке в течение 30—40 мин приготовить картофель в кожуре (половину положенного по норме).

Очистить его, пропустить через мясорубку (или протереть через сито), соединить с тертым сырым картофелем (вторая половина нормы), заправить солью и перцем.

Добавить взбитое сырое яйцо, муку и хорошо вымешать массу.

Массу разделить на равные части по 70—80 г и скатать в шарики, а затем придать форму лепешки. На каждую положить фарш, концы защипнуть, придать форму зразы, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде с раскаленным салом.

**П р и г о т о в и т ь ф а р ш:** сушеные грибы перебрать, промыть, залить водой и оставить для набухания.

Готовить их в той же воде, откинуть на дуршлаг.

Грибы и лук мелко нарезать, спассеровать на масле, добавить рубленые яйца, укроп, соль, перец и все хорошо перемешать.



## **Блюда из овощей**

### **Картофель с укропом и стручковым сладким перцем**

*600 г картофеля, 300 г перца сладкого стручкового, 70—90 г моркови, 10—20 г петрушки, 60 г свеклы, 3 головки репчатого лука, 100—130 г помидоров, 30 г сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки лимонного сока, 10 г сухого укропа, зелень петрушки, перец, соль.*

Обработанную морковь, свеклу, лук нарезать мелкой соломкой и поджарить на растительном масле, затем добавить мелко нарезанные помидоры без семян и кожицы, сахар, петрушку, перец, соль и довести до готовности. Подготовленный сладкий стручковый перец наполнить овощным фаршем, уложить в пароварку, сбрызнуть лимонным соком и варить 15 мин.

Картофель порубить соломкой, уложить его в паровую корзину между сладким перцем, посолить и посыпать сверху сухим укропом и варить еще 15 мин.

Готовое блюдо подавать с овощным салатом или зеленью петрушки.

### **Картофель, приправленный крупой**

*200 г картофеля, 1 стакан крупы, 1 луковица, 1 морковь, растительное масло, 2 1/2 стакана воды, зелень, молотый перец, соль.*

Картофель очистить, срезать у каждого клубня верхушку и вырезать сердцевину так, чтобы стенки картофельных клуб-



ней были 2—2,5 см толщиной. Вырезанный картофель нарезать крупными кубиками.

Для фарша стакан крупы (гречки, пшеница или геркулеса) промыть проточной водой, положить в поддон для круп, залить водой и варить в пароварке до полуготовности в течение 15 мин.

Затем откинуть ее на дуршлаг и дать остыть. Лук нарезать мелкими брусочками. Морковь натереть на крупной терке. Смешать вместе все компоненты фарша — картофель, крупу, морковь и лук, посолить и поперчить.

Начать картофельные клубни приготовленным фаршем и выложить их в пароварку. Залить в пароварку воду и варить картофельные клубни в течение 20—25 мин.

Готовый картофель выложить на блюдо, полить растительным маслом и украсить мелко нарезанной зеленью.

## **Картофель необычный, с медом**

*200 г картофеля, 2 яйца, 70 г муки, 50 г крахмала,  
1 стакан меда, соль.*

Картофель отварить в пароварке в течение 35 мин, вернуть через мясорубку с крупными отверстиями. Отделить белки от желтков. Сначала тщательно взбить венчиком белки и добавить их в картофельную массу, посолить и перемешать. Затем взбить желтки, ввести их в картофельный фарш, опять перемешать.

В последнюю очередь положить в фарш просеянную через сито муку и размешать массу до однородности. Сформовать шарики, поместить их в пароварку и варить в течение 15 мин.

Приготовить медовый соус: растопить мед на паровой бане, влить в него горячей воды, размешать. Поставить смесь на медленный огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения, снять пену. Развести крахмал неболь-



шим количеством воды, размять комочки. Смешать медовую воду и крахмал, еще раз подогреть массу.

Готовые картофельные шарики полить медовой поливкой и подать в горячем виде к столу.

### **Картофель острый**

*200 г картофеля, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, растительное масло, зелень, черный перец горошком, соль.*

Натереть чеснок на мелкой терке, размять скалкой на бумаге черный перец. Очищенные картофельные клубни, чеснок и черный перец посолить и перемешать, поставить в пароварку и варить в течение 15 мин.

Лук нарезать крупными полукольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, посолить.

Готовые картофельные клубни выложить на широкое блюдо, посыпать луком и зеленью.

### **Картофель с яйцами и луком-пореем**

*200 г картофеля, 125 г манной крупы, 2 яйца, 50 г хлеба, молоко, пучок лука-порея, вода, перец, соль.*

В пароварке сварить картофель «в мундире» в течение 40 мин, очистить и размять.

Замочить в небольшом количестве молока кусок черствого хлеба, смешать картофельный фарш с размягченным хлебом, взбитыми яйцами, посолить, поперчить и тщательно размешать.

Очистить лук-порея от донца, разобрать его на отдельные листья и завернуть в них фарш. Должны получиться своеобраз-



разные маленькие голубцы. Обвалить голубцы в манной крупе и уложить их в пароварку.

Готовить в течение 15—20 мин.

### **Картофельные палочки**

*700 г картофеля, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 125 г сметаны, зелень, перец, соль.*

Картофель отварить в пароварке в течение 35 мин, растереть и смешать с сырыми яйцами, крахмалом, перцем, частью нарезанной зелени петрушки и солью.

Из подготовленной массы сделать палочки толщиной 1—1,5 см и длиной 12—15 см, уложить их в пароварку в поддон для круп, полить сверху сметаной и варить их до готовности 15—20 мин.

Подавать к столу с мелко нарубленной зеленью.

### **Вареники картофельные**

*400 г картофеля, 500 г яблок, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 30 г сахара, 125 г мелкого изюма, 125 г сметаны, 1 стакан воды, 3 ст. ложки муки, по 1 ст. ложке растительного масла и сахарной пудры, 1 ч. ложка молотой корицы, соль.*

В пароварке отварить картофель «в мундире» в течение 35 мин, охладить, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить муку, взбитые яйца, соль и замесить крутое тесто. Сразу же раскатать из него лепешки толщиной 1—1,5 см.

Яблоки очистить, нарезать мелкими ломтиками и смешать с сахаром, сметаной, корицей и изюмом. Картофельные ле-





## *Вторые блюда*

пешки слегка смазать растопленным маслом, завернуть в них яблочную начинку и придать форму вареника.

Уложить вареники в пароварку и готовить в течение 20—25 мин.

Горячие вареники посыпать сахарной пудрой. Отдельно подать сметану.

### **Картофельные котлеты**

*300 г картофеля, 2 яйца, 75 г моркови, 60 г сливочного масла, по 125 мл молока и сметаны, 100 мл соуса, 2 ст. ложки муки или панировочных сухарей, 3 зубчика чеснока, черный перец, зеленый лук, соль.*

Очищенный картофель и морковь сварить в пароварке до готовности в течение 35 мин. Картофель размять, добавить теплое молоко, сырые яйца (лучше желтки), отварную протертую на терке морковь, мелко нарезанный зеленый лук, черный перец, чеснок, соль.

Сразу же сформовать котлеты, запанировать в муке или сухарях и уложить в пароварку. Варить 15 мин.

При подаче полить котлеты маслом или сметаной, а соус (грибной, сметанный, луковый или томатный) подавать отдельно.

### **Вареники картофельные с капустой**

*500 г картофеля, 1 яйцо, 1 стакан воды, 2 ст. ложки муки, соль.*

**Для фарша:** *125 г манной крупы, 100 г белокочанной капусты, 50 г домашней ветчины или вареной нежирной колбасы, черный молотый перец, соль.*



В пароварке отварить картофель «в мундире» (35 мин), охладить и очистить, измельчить в миксере или мелко нарезать. Добавить яйцо, соль, муку и вымесить мягкое тесто так, чтобы оно отставало от рук. Картофельное тесто раскатать в пласт толщиной 1/2 см и стаканом вырезать небольшие кружочки. Положить в центр каждого фарш, края смазать немного яйцом и защипнуть. Уложить вареники в пароварку и готовить 20—25 мин. Отдельно подать сливки или сметану.

**П р и г о т о в и т ь ф а р ш:** капусту мелко нашинковать. Ветчину или колбасу измельчить или провернуть один раз через мясорубку. Манную крупу слегка поджарить на медленном огне до светло-золотистого цвета. Когда крупа подрумянится, влить в нее тонкой струйкой кипящую подсоленную воду в таком количестве, чтобы получилась густая каша. Охладить ее, смешать с капустой и ветчиной, добавив перец и соль.

### **Галушки картофельные**

*500 г картофеля, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 40 г сыра, 2 ст. ложки муки, молотый перец, соль.*

В пароварке отварить картофель «в мундире» в течение 35 мин, очистить и горячим размять вилкой или пропустить один раз через мясорубку. Яйца взбить, добавить соль, масло, просеянную муку, половину тертого не очень соленого сыра, молотый перец, соль и смешать с картофелем.

Если масса получилась слишком сухой, положить немного сливочного масла или сметаны. Готовое тесто разделить чайной ложкой на небольшие кусочки, сформовать галушки.

Паровую корзину смазать растительным маслом, уложить галушки в несколько рядов и варить их 15—20 мин.

Готовое блюдо посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным сливочным маслом или сметаной. Отдельно подать молоко или нежирный овощной бульон.



### **Паровой картофель с тушеными овощами**

*500 г картофеля, 75 г моркови, 2 головки репчатого лука, по 100 г свеклы и кабачков, 60 г репы, 120 г баклажанов, 80—100 г сливочного масла, 125 мл кипяченой воды, 1 стакан томатного соуса, 3—4 зубчика чеснока, лимон, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец и горошком, соль.*

Морковь, лук, свеклу, репу, кабачки, баклажаны нарезать кубиками и спассеровать в растопленном масле.

За 10 мин до готовности поперчить, посолить, влить кипяченую воду, рубленый чеснок, петрушку, все залить томатным соусом и тушить до готовности.

В пароварке в течение 30 мин сварить молодые клубни картофеля целыми, добавив лавровый лист, перец горошком и соль.

Горячий картофель подавать к столу с тушеными овощами, украсив дольками лимона и посыпав зеленью петрушки или укропа.

### **Паровой картофель на молоке**

*600—700 г картофеля, 2 стакана молока, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, зеленый лук, перец, соль.*

**Для салата:** *200 г помидоров, 120 г огурцов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки майонеза, зелень, соль.*

Картофель нарезать тонкими кружочками, уложить в поддон для круп, поперчить, посолить, сверху уложить нарезанный кольцами лук, толченый чеснок и масло. В поддон налить молоко и готовить в течение 35 мин.



Когда картофель будет готов, подавать его с зеленым луком и овощным салатом.

## **Картофель на пару**

*6 больших клубней картофеля, 400 мл воды.*

Влить 400 мл воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее картофель, нарезанный кружками в один слой, накрыть крышкой и варить 18—20 мин или до момента, пока картофель не станет немного мягким.

Сварить весь картофель порциями, добавляя каждый раз свежую воду. Затем поместить паровую корзину с картофелем под холодную воду, чтобы смыть крахмал.

Обсушить картофель бумажным полотенцем и разложить на блюде.

### **Совет кулинера-паровара**

Время приготовления большого количества продуктов необходимо увеличивать.

## **Оладьи с тыквой, кабачками и морковью**

*1 кг муки, по 500 г тыквы, кабачков и моркови, 1—2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки соды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Тыкву, кабачки и морковь нарезать дольками и отварить в пароварке в течение 35 мин. Сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть через решето. В полученное овощное пюре, не давая ему остыть, вбить яйца, положить соль, уксус, всыпать муку, смешанную с содой, и все хорошо вымесить.



Далее оладьи переложить в пароварку и готовить 15 мин. Подавать к столу в горячем виде.

### **Стручковая фасоль с сухарным соусом**

*300 г фасоли, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, соль.*

Фасоль очистить от волокон, положить в пароварку и готовить 17—23 мин. Сухари обжарить в сливочном масле и смешать с фасолью. Посолить. Подавать фасоль горячей.

### **Совет кулинара-паровара**

Не рекомендуется добавлять приправы в паровые поддоны до полного приготовления блюд.

### **Фасоль с сельдереем и зеленью**

*450 г замороженной фасоли, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/4 пучка петрушки, 2 стебля сельдерея, 1/2 пучка лука-шалота, 1/4 пучка укропа, 1 зубчик чеснока, соль, молотый перец.*

Разморозить фасоль. Сельдерей нарезать небольшими кусочками. Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее фасоль, сельдерей, мелкорубленные лук и чеснок. Накрыть крышкой и варить в течение 12—15 мин или пока фасоль не станет мягкой.

Когда овощи будут готовы, переложить их на блюдо и смешать с оливковым маслом и измельченными петрушкой и укропом. Посолить и поперчить.

Подать фасоль к столу горячей.



### **Стручки фасоли с ткемали**

*1 кг стручковой фасоли, 400 г ткемали, 2—3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 веточки омбало, кинза, укроп, базилик, стручковый перец, соль.*

Зрелые сливы ошпарить кипятком, удалить косточки, а затем протереть через сито. В полученное пюре положить стручковый перец, истолченный вместе с омбало, кинзой и чесноком. Все перемешать.

Стручки фасоли очистить от боковых прожилок, разрезать на 3—4 части, положить в поддон для круп, подлить немного кипящей подсоленной воды и держать на пару до готовности.

Во время варки добавить нашинкованный репчатый лук.

Когда фасоль будет готова, влить пюре из ткемали и, дав массе покипеть 1—2 мин, выложить ее на блюдо, остудить и посыпать мелко нарезанным базиликом.

### **Совет кулинара-паровара**

Как правило, у классических пряностей более выражены аромат и жгучесть. Причем при сильном нагревании или при излишнем сдабривании ими пищи классические пряности начинают горчить.

### **Фасоль стручковая с помидорами и орехами**

*1 кг стручковой фасоли, 1 1/2 кг помидоров, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 луковицы, 2 веточки кинзы, по 6 веточек петрушки и базилика, 2 зубчика чеснока, стручковый перец, соль .*

Помидоры нарезать и положить в пароварку на 1—2 мин, а затем протереть через сито. Стручки фасоли готовить на



пару, соединить с нашинкованным луком и помидорным пюре и готовить 10 мин.

Затем добавить истолченные вместе грецкие орехи, соль, стручковый перец, чеснок, кинзу, а также мелко нарезанные петрушку и базилик.

Готовить 5—10 мин.

### **Суфле из фасоли с маслом и сыром, паровое**

*150 г фасоли, 1 ч. ложка муки, 1 яйцо, 40 мл молока, 1 ст. ложка тертого сыра, 20 г сливочного масла.*

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем отварить в пароварке до средней степени жесткости в течение 20 мин, пропустить через мясорубку.

Молоко смешать с мукой и поставить на медленный огонь. Постоянно помешивая массу, приготовить соус, соединить его с пропущенной через мясорубку фасолью, сырым желтком, растопленным маслом, сыром, все хорошо взбить.

Смешать со взбитым отдельно белком, выложить в смазанный маслом поддон для круп и варить до готовности в течение 15—20 мин.

### **Паровой пудинг из спаржи и яблок**

*120 г белой спаржи, 1 яблоко средней величины, яичный сок, 50 мл молока, 20 г сливочного масла, по 1 ч. ложке сахара и манной крупы, 2 ст. ложки сметаны.*

Спаржу нарезать мелкими кусочками, положить в поддон для круп и тушить в смеси молока и 1/2 ст. ложки масла до полуготовности в течение 25 мин, добавить нашинкованное яблоко, сахар, тушить еще 5 мин.



После этого всыпать манную крупу, варить 5 мин и после этого слегка остудить.

Затем взбить белок, выложить в форму, смазанную маслом, и довести до готовности в пароварке.

Белком украсить пудинг. Подавать со сметаной.

### **Совет кулинара-паровара**

Зеленая спаржа — самая питательная. Ее можно подавать горячей с растопленным маслом, холодной — в салатах, а также как ароматизатор. Семена спаржи имеют запах ванили.

### **Острое паровое рагу с фасолью**

*500 г зеленой стручковой фасоли, 250 г помидоров, 3—4 зубчика чеснока, 2 жгучих перца, 100 г сала, 3 луковицы, 1 ч. ложка молотого имбиря, сахар, соль.*

Фасоль очистить, нарезать небольшими кусочками. Сварить в пароварке за 5 мин.

Помидоры разрезать на крупные дольки, чеснок и жгучий перец нарезать мелкими кубиками, лук — полукольцами, сало — кубиками.

В поддон для круп положить сало, чеснок, перец и лук, затем фасоль, помидоры, приправить по вкусу имбирем, солью и сахаром. Варить в пароварке 30—35 мин, подавать горячим.

### **Зеленая фасоль с мятой**

*500 г зеленой фасоли, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка сливочного масла, несколько листиков мяты, черный молотый перец, соль.*





## *Вторые блюда*

Фасоль готовить в пароварке 25—30 мин (до готовности). Смешать сахар и сливочное масло, положить листики мяты и перец.

Массу переложить в поддон для круп, добавить фасоль и готовить в течение 15—20 мин.

Подавать горячей.

### **Паровые котлеты из фасоли и отрубей**

*400 г фасоли, 70 г пшеничных отрубей, 80 мл молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, соль.*

Предварительно замоченную в холодной воде фасоль отварить в пароварке до мягкости в течение 35 мин, пропустить через мясорубку.

Отруби смешать с молоком, дать постоять 20 мин, соединить их с фасолевым пюре, добавить яйцо и сливочное масло.

Все хорошо перемешать, сделать 6—7 котлет, обвалить в отрубях и готовить на пару 20 мин.

### **Зеленый горошек с яйцами и гренками**

*500 г стручкового гороха, 40 г сливочного масла, 4 яйца, 200—300 г белого хлеба, 1 ч. ложка сахара.*

Зеленый горошек вылущить из стручков, сварить в пароварке в течение 35 мин, тогда он сохранит естественный яркий цвет и нежный вкус.

Готовый горошек выложить горкой в салатницу, полить растопленным сливочным маслом и подавать к столу, украсив сваренными вкрутую и разрезанными вдоль на две части яйцами.



Отдельно подать гренки: ломтики белого хлеба нарезать на небольшие кусочки треугольной формы, замочить их в смеси молока, взбитого яйца и сахара, обжарить на масле до румяной корочки.

### **Стручки фасоли с помидорами**

*300 г стручковой фасоли, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 1 зубчик чеснока, растительное масло, 1 ст. ложка винного уксуса, пряная зелень, молотый перец, соль.*

Стручки фасоли нарезать, уложить в паровую корзину и поставить на верхний ярус пароварки.

На нижний ярус пароварки, в поддон для круп, влить растительное масло, положить мелко нарезанный лук, добавить протертые через сито помидоры, растертый с солью чеснок, винный уксус, пряную зелень. Посолить и поперчить по вкусу.

Установить корзины в пароварку и готовить 30 мин. Подавать, полив густым томатным соусом.

### **Баклажаны с орехами**

*1 кг баклажанов, 150 г очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 200 мл воды, зелень (кинза, базилик, петрушка, сельдерей, чабер), стручковый перец, винный уксус (или гранатовый сок).*

Обмытые и очищенные (можно и неочищенные) от кожуры баклажаны нарезать вдоль, уложить в поддон для круп и готовить в пароварке 20—30 мин. Готовые баклажаны откинуть на дуршлаг, остудить и отжать.

Очищенные грецкие орехи растолочь вместе с чесноком и солью. К смеси добавить стручковый перец, толченный с кин-



## *Вторые блюда*

зой, мелко нарезанные петрушку, сельдерей, чабер и базилик, нашинкованный лук, винный уксус (или гранатовый сок).

Соединить все с отжатыми баклажанами и тщательно перемешать. Подавать, посыпав зернами граната и полив ореховым маслом.

### **Баклажаны с рисом и помидорами**

*8 баклажанов, 4—5 помидоров, 4—5 луковиц, 75 г риса, 100 мл растительного масла, чабер, черный молотый перец, соль.*

Молодые баклажаны обмыть и на каждом сделать продольный надрез длиной 3—4 см.

В поддоне для круп, в пароварке, в подсоленной воде приготовить рис в течение 20 мин. Добавить молотый черный перец, перемешать и начинить этой массой баклажаны. Фаршированные овощи уложить в один слой (надрезом вниз) на разогретую сковороду с жиром и обжарить со всех сторон.

Готовые баклажаны поместить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный в масле нашинкованный репчатый лук и мелко нарезанный чабер.

Сверху положить нарезанные тонкими дольками помидоры и добавить масло. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить приблизительно 30 мин.

### **Помидоры зеленые с морковью и чесноком**

*1 кг зеленых помидоров, 4 луковицы, 4 веточки сельдерея, 6 веточек петрушки, 6 шт. моркови, 50—70 мл растительного масла, чеснок, соль.*

Мелко нарезанный репчатый лук положить в поддон для круп. Добавить отобранные, обмытые и нарезанные зеленые

## *Лучшие рецепты для пароварки*



помидоры, мелко измельченную зелень, очищенную, обмытую и нарезанную кружочками морковь и готовить в пароварке 20—30 мин.

Когда помидоры будут готовы, добавить к ним толченый чеснок, переложить на тарелку и дать остыть

### **Морковь с сельдереем на пару**

*400 г очищенной моркови, 400 г очищенного корневого сельдерея, нарезанного соломкой, 2 яблока, 1 измельченный зубчик чеснока, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль.*

Яблоко очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Морковь и сельдерей варить в пароварке до мягкости (около 10 мин). Морковь натереть на крупной терке в миску. Добавить сельдерей, яблоки, чеснок, посолить, заправить маслом, перемешать.

При подаче выложить на порционные тарелки, украсить рубленой зеленью.

### **Суфле морковное с творогом**

*500 г моркови, 100 г нежирного творога, 125 мл молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка растительного масла.*

Морковь очистить, промыть, нарезать дольками и варить в пароварке 15 мин. Затем натереть на терке.

Переложить морковь в поддон для круп, добавить молоко, довести до кипения (15 мин), засыпать манную крупу, проварить 10 мин, остудить.



## *Вторые блюда*

К охлажденной моркови добавить сахарный песок, желток, творог, хорошо вымешать.

Затем взбить белок и ввести в массу.

Выложить приготовленную морковно-творожную массу в поддон для круп и варить в пароварке около 10 мин.

### **Совет кулинара-паровара**

При употреблении в пищу корнеплодов, чтобы они не потемнели и не потеряли вида, их надо натереть лимоном или сбрызнуть уксусом.

### **Пюре из моркови и картофеля**

*1 кг моркови, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, сахарный песок, тмин, черный молотый перец, соль.*

Овощи промыть и почистить. Удалить сердцевину моркови, нарезать небольшими кусочками, добавить тмин, положить в поддон для круп и готовить 15 мин. Добавить картофель, разрезанный на 4 части, готовить в пароварке еще 20 мин.

Когда овощи станут мягкими, слить воду и размять. Заправить сливочным маслом, черным молотым перцем, солью.

### **Цветная капуста с орехами**

*1 кг цветной капусты, 125 г очищенных грецких орехов, 100 мл винного уксуса, 1 ч. ложка кориандра, соль.*

Промытую цветную капусту готовить в пароварке 20—25 мин целиком, затем немного остудить и разобрать на соцветия.



Очищенные грецкие орехи истолочь с чесноком и солью, добавить толченый кориандр и развести винным уксусом.

Заправить соусом кочешки цветной капусты и осторожно, чтобы не помять, перемешать.

### **Пюре из шпината и грецкого ореха**

*450 г замороженного измельченного шпината, 2 небольших зубчика чеснока, 100 г измельченных орехов, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 французской булки, 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца, 50 г оливкового масла, соль.*

Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Вынуть замороженный шпинат из упаковки и размораживать на блюде примерно 20 мин или до момента, когда замороженную массу можно будет разламывать на куски.

Влить 400 мл воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Разломить шпинат на отдельные куски и выложить его в корзину, накрыть крышкой и варить 15—18 мин.

Используя ложку с прорезями, переложить сваренный шпинат в пищевой процессор, добавить орехи, булку, оливковое масло, чеснок, лимонный сок и перец.

Взбивать до состояния пюре. Посолить.

### **Шпинат с мацуном**

*1 кг шпината, 8 веточек кинзы, 4 зубчика чеснока, 1 л мацуна, 1 стручковый перец, соль.*

Шпинат разобрать, промыть, готовить на пару в течение 10 мин и остудить.

Затем отжать и нарубить. Кинзу, чеснок, стручковый перец и соль тщательно истолочь.



Добавить взбитое мацони и смешать все с подготовленным шпинатом.

### **Шпинат со сметаной и чесноком**

*500 г шпината, 10 г кинзы, 10 г чеснока, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль.*

Шпинат уложить в пароварку и готовить 10—12 мин, помешав 1—2 раза.

Затем отжать его и мелко нарубить. Кинзу и чеснок пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать со шпинатом, добавить соль и перец.

Выложить шпинат на тарелку и полить взбитой сметаной.

### **Тыква со сладким соусом**

*500 г тыквы, 300 г грейпфрута, 1 лимон, 1 ч. ложка молотого имбиря, 750 г сахара.*

**Для соуса:** *20 г сливочного масла, 3/4 стакана сливок, 400 мл воды, 5 яичных желтков, 3 ст. ложки сахара.*

Тыкву нарезать кубиками по 2 см толщиной или соломкой. С лимона срезать цедру и нарезать ее тонкими полосками. Смешать имбирь, сахар, цедру, тыкву и варить в пароварке 15 мин. Грейпфрут очистить, мякоть без кожицы добавить к тыкве.

Приготовить соус: масло, сливки и подслащенную воду довести до кипения, немного остудить. Желтки растереть с 2 ст. ложки сахара, развести небольшим количеством соуса и вылить в оставшийся соус. Постоянно помешивая, разогреть массу, но не кипятить.



### **Тыква с творогом**

300 г тыквы, 200 г творога, 100 г сметаны, 70 г сахара, соль.

Тыкву нарезать кубиками и отварить в пароварке в течение 20 — 25 мин.

Творог тщательно смешать со сметаной, сахаром и солью, заправить полученной массой тыкву.

### **Тыква с помидорами**

1 кг тыквы, 600 г помидоров. 2 яйца, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль.

Тыкву очистить, промыть в холодной воде и убрать на 2 ч в холодильник. Затем нарезать мелкой соломкой и еще раз промыть. Помидоры нарезать тонкими кольцами, немного посолить, чтобы они дали сок.

Поперчить, посолить тыкву, посыпать мелко порубленной зеленью и готовить в пароварке 10—13 мин. После этого добавить помидоры и тушить еще 3—4 мин.

Выложить на тарелку и украсить вареным яйцом.

### **Тыква в яблочной заливке**

700 г мякоти тыквы.

**Для заливки:** 500 мл яблочного сока, 100 г сахара, кардамон или имбирь.

Нарезанную большими кусками тыкву залить кипящим яблочным соком. Выдержать ее до полного остывания, а затем переложить в поддон для круп и готовить в пароварке 20 мин. Снова остудить.





### **Овощи с рассолом**

*2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 2 луковицы, 1 яйцо, 100 г квашеной капусты, зелень, черный молотый перец, соль.*

Картофель, морковь и свеклу готовить в пароварке в течение 50 мин. Затем нарезать овощи, добавить шинкованный лук, квашеную капусту, измельченную зелень, черный молотый перец, соль и все осторожно перемешать.

Овощи заправить процеженным рассолом квашеной капусты, украсить ломтиками свеклы и рублеными крутыми яйцами.

### **Рагу овощное по-деревенски**

*5—6 картофелин, 3 моркови, 2 луковицы, 2 баклажана, 1 початок кукурузы, 5—6 стручков зеленой фасоли, 200 г брюссельской капусты, 200 г цветной капусты, 200 г белокочанной капусты, 1 ломтик тыквы, 1 лавровый лист, 2 помидора (или 2 ст. ложки томат-пюре), 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, корица, гвоздика, перец, соль.*

Очищенные и вымытые овощи нарезать (довольно крупно), мелкий лук оставить целиком, крупный — измельчить. Морковь, баклажаны и тыкву потушить до готовности. Капусту (все ее виды) и фасоль готовить в пароварке в течение 25—30 мин. Картофель нарезать крупными кубиками и обжарить вместе с луком на сковороде с маслом.

Отдельно на сковороде поджарить муку, развести овощным отваром, добавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и приготовить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю. Добавить соль, специи, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15—20 мин.



## **Овощи фаршированные**

500 г мясной вырезки (баранины или говядины), 400 г баклажанов, 400 г сладкого перца, 4—5 помидоров, 400 г белокочанной капусты, 4 картофелины, 60 г риса, 4 луковицы, 40 г томата-пюре, зелень (кинза, укроп), соль.

Приготовить фарш: мясо и 1 луковицу пропустить через мясорубку.

У баклажанов, перца и помидоров удалить семена. Ошпарить баклажаны и перец кипятком. У лука удалить сердцевину. Подготовленные овощи наполнить фаршем и уложить рядами в поддон для круп. Сверху положить капусту и картофель.

Залить все кипятком, добавить томат-пюре и готовить в пароварке 40 мин (до готовности).

## **Трио из сладкого перца**

1 большой красный перец, 1 большой желтый перец, 1 большой зеленый перец, 1 1/2 ч. ложки оливкового масла, соль.

Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее перец, нарезанный полосками шириной 1 см.

Накрыть крышкой и варить 10—12 мин, пока перец не станет слегка мягким, но сохранит яркий цвет. Переложить перец в дуршлаг и промыть под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет.

Обсушить бумажным полотенцем. Переложить перец в сервировочную посуду и посолить.

Заправить оливковым маслом, чтобы перец блестел, перемешать. Подавать блюдо горячим или теплым.



**Перец, фаршированный морковью, свеклой и луком**

*1 кг сладкого перца, 300 г моркови, 1 средняя свекла, 1 луковица, 600 г помидоров, 1 ст. ложка уксуса, соль.*

Вымыть помидоры, протереть через сито или пропустить через соковыжималку.

Приготовить томатное пюре: сок готовить в пароварке 25—30 мин. Перец, морковь, лук и свеклу вымыть и очистить. У перцев удалить семечки. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук нашинковать.

Нафаршировать перец овощами, уложить в поддон для круп, залить кипящим томатным соком, готовить 30 мин и охладить.

**Совет кулинара-паровара**

При варке овощей разрушается каротин (провитамин А). В вареной моркови, например, каротина в 2 раза меньше, чем в сырой. Лучше всего тушить морковь с маслом в закрытой посуде, так как в сочетании с жиром каротин лучше усваивается.

**Овощное рагу**

*150 г моркови, 150 г кабачков, 150 г фасоли, 150 г свежего зеленого горошка, 150 г репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, кервель, черный молотый перец, соль.*

Морковь, кабачки и фасоль почистить и промыть. Нарезать их в виде палочек длиной 4 см, вместе с горошком и луком положить в пароварку и готовить 12—15 мин.



Готовые овощи приправить солью и перцем, полить растопленным сливочным маслом и посыпать кервелем.

### **Совет кулинара-паровара**

В пищу пригодны только молодые, 5—10-дневной завязи кабачки, имеющие нежную, плотную, без пустот, мякоть и недоразвитые семена. При обычной температуре кабачки сохраняются 2—3 дня, в холодильнике — до 20 дней.

### **Овощи в винном соусе по-монастырски**

*3—4 клубня картофеля, 2—3 помидора, 1—2 моркови, 1—2 луковицы, 1/2 корня сельдерея, 200 г лука-саженца, 125 г маслин, 2 стакана грибов, 100 мл белого сухого вина. 200 мл воды, зелень петрушки, 100 мл подсолнечного масла, соль.*

Мелко нарезанные репчатый лук, морковь и сельдерей положить в поддон для круп, добавить масло, немного воды и готовить в пароварке 10—15 мин.

Добавить лук-саженец, маслины, грибы и черный перец. Влить вино и воду, посолить и готовить 10 мин до мягкости, после чего прибавить нарезанные помидоры.

Все выложить на противень (или в специальную глиняную посуду), посыпать зеленью петрушки и запечь в духовке.

### **Овощная запеканка**

*250 г моркови, 250 г корня сельдерея, 1 кг картофеля, 250 мл молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 80 г сыра, черный молотый перец, соль.*



## *Вторые блюда*

Овощи почистить и промыть. Нарезать их кубиками, положить в пароварку и готовить 14—16 мин. Вареные овощи пропустить через мясорубку. Добавить масло (70 г), молоко, перец и соль.

Приготовленную массу выложить на сковороду, смазанную маслом, и разровнять. Сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке, пока запеканка не покроется золотистой корочкой.

### **Тефтели овощные**

*3 моркови, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 3 яйца, 50 г сушеных грибов, 1 стакан муки, 200 г хлеба, 150 г топленого масла, 2 ст. ложки сухарей, черный молотый перец, соль.*

Грибы положить в пароварку и готовить 15—18 мин. Морковь, капусту, отваренные грибы мелко нарезать, сложить в пароварку и готовить 15—20 мин. Белый хлеб очистить от корки, нарезать мелкими кубиками и обжарить в масле (50 г) на сковороде. Яйца взбить, посолить и смешать с мукой, чтобы не было комочков.

В полученное тесто добавить овощи, жареные кубики белого хлеба, поперчить, посолить и все тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать тефтели, положить их в пароварку и готовить 10—15 мин. На сковороде подрумянить в масле молотые сухари.

Выложить тефтели на блюдо и полить соусом из сухарей.

### **Капустные трубочки с морковной начинкой**

*700 г капусты, 300 г моркови, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, соль.*



Подготовить капустные листья для голубцов. Морковь пропустить через мелкую терку, смешать с яйцом.

Зелень петрушки и укропа мелко порубить, смешать с морковью. Чеснок пропустить через чесночницу и добавить туда же.

Затем по поверхности капустных листьев равномерно распределить морковную начинку, завернуть их в трубочки. Если есть необходимость, то края капустного листа закрепить зубочистками.

Уложить трубочки в пароварку и готовить в течение 15—20 мин.

### **Капустные оладьи**

*700 г капусты, 1 стакан молока, 2—3 ст. ложки манной крупы, по 2 ст. ложки сахара и сметаны, 125 мл сливок, 4 яичных белка, соль.*

Капусту ошпарить кипятком и измельчить через шинковку. Всыпать в нее манную крупу, сахар, немного посолить и все перемешать. Затем влить сливки и взбитые белки, еще раз все перемешать.

Если масса получилась жидковатой, добавить немного муки.

Варить оладьи в пароварке в течение 10—15 мин.

Готовые оладьи полить сметаной.

### **Битки из белокочанной капусты**

*1 кг белокочанной капусты, по 3 ст. ложки растительного масла и молока, 130 г риса, 8 ст. ложек муки, 150 г молотых сухарей, 60 г сливочного масла, 2 яйца, 2—3 луковичы, черный молотый перец, соль.*



## *Вторые блюда*

Очищенную от верхних листьев капусту мелко порубить и потушить на растительном масле под плотно закрытой крышкой.

Рис отварить в пароварке в течение 40 мин и перемешать с тушеной капустой. Затем добавить молоко, сливочное масло, муку, яйца, перец и мелко порубленный лук.

Если масса получилась жидковатой консистенции, добавить немного черствого хлеба. Яйца взбить, смешать с мукой и молотыми сухарями.

Сформовать битки, запанировать их в сухарях с мукой и яйцами, уложить в пароварку и варить в течение 30 мин. Готовые битки полить соусом или сметаной.

### **Капустная соломка с тертым яблоком**

*500 г капусты, 200 г свежих яблок, 130 мл любого кисло-сладкого соуса, 150 г моркови.*

Морковь уложить в пароварку и варить в течение 15 мин, затем вынуть и остудить. Капустные листья уложить в пароварку и продержать там 20 мин.

Далее морковь нарезать тонкими кружочками, капусту нарезать тонкой соломкой и все перемешать. Яблоки порубить такой же тонкой соломкой и добавить в капусту. Залить все соусом и подавать к столу.

### **Цветная капуста с маслом**

*400 г цветной капусты, 30 г сливочного масла, 150 г сухарей, соль.*

Цветную капусту разделить на соцветия, уложить их в пароварку и варить 20 мин. Сухари измельчить. Вынуть капуст-



ные соцветия, уложить их на тарелку и, не давая им остыть, добавить сливочное масло.

Посыпать все молотыми сухарями, посолить.

### **Совет кулинара-паровара**

Благодаря своей структуре цветная капуста усваивается организмом лучше всех других видов капусты и поэтому особенно полезна в качестве диетического питания при желудочно-желудочных заболеваниях, не говоря уже о повседневном рационе.

### **Цветная капуста с брынзой**

*700 г цветной капусты, 150 г моркови, 200 г брынзы, 1 луковица, красный молотый перец, соль.*

Цветную капусту разделить на соцветия, уложить в пароварку, рядом же положить очищенную морковь и варить все в течение 15 мин. Пропустить брынзу через крупную терку.

По истечении времени цветную капусту вынуть и, не давая остыть, посыпать тертой брынзой, поперчить и посолить. Морковь нарезать кружочками, лук мелко порубить, все уложить поверх капусты.

### **Капуста цветная с луковым соусом**

*1 кг цветной капусты, 125 мл сливок, 1 головка репчатого лука, черный молотый перец, соль.*

Капусту очистить, разделить на соцветия, промыть, положить в пароварку и готовить 18—20 мин. Сливки с солью и





## *Вторые блюда*

перцем довести до кипения на обычной плите. Добавить лук и еще раз прокипятить.

Готовую цветную капусту выложить на блюдо и полить луковым соусом.

### **Брюссельская капуста под голландским соусом**

*800 г брюссельской капусты, 25 г сливочного масла, 100 мл голландского соуса, 1 луковица, молотый перец, соль.*

Взять мелкие кочешки брюссельской капусты. Нарезать их ломтиками и уложить в пароварку.

Варить в течение 25 мин, затем вынуть, положить в центр сливочное масло, посыпать перцем, посолить. Лук нарезать полукольцами и уложить поверх капусты.

Затем полить голландским соусом. Вареную брюссельскую капусту подавать как гарнир к чему-либо.

### **Брюссельская капуста с сельдереем в зеленом соусе**

*500 г брюссельской капусты, 125 мл молока, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек майонеза, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка уксуса, шпинат, салат, эстрагон, сельдерей, зелень петрушки, соль.*

Промытые кочешки брюссельской капусты отварить в пароварке в течение 20—25 мин.

Отдельно приготовить соус. Вымытые листья сельдерея, салата, шпината, эстрагона и петрушки отварить в кипящей воде, зелень мелко нарубить и протереть через сито, смешать с майонезом, добавить уксус и соль.



Полученный соус поварить в течение 2—3 мин, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить.

Блюдо подавать к столу горячим.

### **Кольраби в молочном соусе**

*1 кг кольраби, 125 мл молочного соуса, зелень укропа и петрушки, молотый перец, соль.*

Острым ножом нарезать кольраби тонкой соломкой, посыпать перцем, солью и убрать на 30 мин в прохладное место, затем уложить в пароварку.

Варить 30—35 мин, затем уложить капусту на тарелку, посыпать мелко порубленной зеленью и обильно полить молочным соусом.

### **Кольраби с грибами и фасолью**

*300 г кольраби, по 100 г грибов и фасоли, соль.*

Фасоль замочить на 3 ч в холодной воде. Кольраби нарезать мелкими кубиками, грибы нарезать, добавить фасоль, все отварить в пароварке в течение 20—25 мин, посолить.

### **Молодая морковь в сметанном соусе**

*350 г моркови, по 50 г сметаны и майонеза, 75 г лимонного сока или уксуса, пучок петрушки, укроп, паприка, соль.*

Смешать сметану с майонезом, лимонным соком или уксусом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки.



Все хорошо перемешать. В пароварке отварить морковь в течение 20—25 мин. Когда она будет готова, нарезать ее соломкой и разложить на тарелки, залить сметанным соусом.

Для аромата можно добавить мелко нарезанный укроп или паприку.

### **Морковь с рисом**

*500 г моркови, 3 ст. ложки риса, 1 стакан молока, 40 г сливочного масла, зелень укропа, соль.*

Рис положить в поддон для круп, залить водой и готовить на нижнем ярусе пароварки в течение 35—40 мин.

Морковь уложить на верхний ярус и варить в течение 15 мин, затем пропустить через крупную терку.

Рис соединить с морковью, посолить, добавить сливочное масло и украсить мелко порубленной зеленью.

### **Морковь с тмином, луком и петрушкой**

*500 г моркови среднего размера, 1 ч. ложка размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка тмина, 1 луковица среднего размера, 1/4 пучка петрушки, молотый перец, соль.*

Морковь очистить и нарезать ломтиками по диагонали. Лук нарезать полукольцами. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу, положить морковь и лук.

Накрыть крышкой и варить 15—18 мин или пока морковь не станет мягкой.

Переложить морковь и лук на блюдо. Добавить растопленное сливочное масло, тмин, оливковое масло, соль и перец.

Перемешать, посыпать рубленой петрушкой и подавать.



### **Паровая морковь**

*6—8 штук моркови среднего размера, 1 1/2 ч. ложки размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/4 пучка укропа, свежемолотый перец, соль.*

Морковь очистить и разрезать на кусочки по диагонали. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды.

Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить внутрь морковь, накрыть крышкой и варить в течение 12—15 мин или пока морковь не станет чуть мягкой, но хрустящей.

Переложить ее на блюдо. Добавить рубленый укроп, масло и лимонный сок.

Перемешать, посолить, поперчить и подать к столу.

### **Репа, фаршированная манной кашей**

*7 реп средней величины, 1/4 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 30 г сыра, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.*

Репки сварить в пароварке до полуготовности, вынуть серединки и протереть их сквозь сито.

Смешать с предварительно сваренной на молоке манной кашей, добавить сахар и сливочное масло.

Подготовленным фаршем наполнить репки, уложить их в пароварку, посыпать перетертым сыром и проварить в течение 15—20 мин.

### **Репа в морковно-свекольном соке**

*500 г репы, по 200 г моркови и свеклы, 2 ст. ложки меда, 100 г сахара, ванилин, корица, базилик.*



Морковь и свеклу натереть на мелкой терке, из полученной массы отжать через марлю сок.

В выжатый сок добавить сахар и ванилин, растворить их.

Репу разрезать на половинки, поместить в пароварку, положить корицу и базилик, оставшийся морковно-свекольный жим и готовить в пароварке до мягкости в течение 20—25 мин.

Затем извлечь репу из пароварки, залить ее морковно-свекольным соком и остудить.

К столу подавать, добавив в каждую порцию немного меда.

### **Молодая брюква в сметанном соусе**

*300 г брюквы, 500 г сметаны, 150 г муки, 240 г репчатого лука, 120 г сливочного масла, 50 мл мясного бульона, соль.*

Муку спассеровать на масле до светло-желтого оттенка, развести горячим мясным бульоном, добавить сметану и варить 5—10 минут.

Одновременно спассеровать на масле мелко нарезанный лук, добавить его в соус перед окончанием варки.

В самом конце посолить и тщательно размешать. Брюкву сварить в пароварке (в течение 20—25 мин), разложить на тарелки и залить сметанным соусом.

### **Брюква в молочном соусе**

*По 250 г брюквы и молока, по 150 г творога и растительного масла, специй, сахар.*

Масло растереть со специями до однородности, добавить протертый творог, горячее молоко и все хорошо взбить.



Брюкву варить в пароварке в течение 25—30 мин. Готовую брюкву разложить на тарелки и полить приготовленным молочным соусом.

### **Совет кулинара-паровара**

При нагревании брюква приобретает специфический запах, поэтому в овощные блюда ее следует добавлять совсем не много.

### **Кабачки с молочным соусом**

*500 г кабачков, 125 мл молока, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

Муку спассеровать на сливочном масле до светло-желтого цвета. Затем влить в нее при непрерывном помешивании горячее молоко, посолить и все прокипятить на обычной плите в течение 5—7 мин.

Кабачки почистить, промыть, нарезать кусочками и посолить. Положить их в поддон для круп и залить приготовленным молочным соусом.

Поставить поддон в пароварку и тушить кабачки 10—15 мин.

### **Суфле из кабачков**

*800 г очищенного от кожуры и сердцевины кабачка, 125 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.*



## *Вторые блюда*

Нарезать кабачок кубиками, варить в пароварке до готовности (15—20 мин).

Молоко прокипятить, добавить в поддон для круп с кабачком, засыпать манную крупу и варить до загустения (10 мин), остудить.

Добавить сахарную пудру, соль, сливочное масло, желтки, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Смазать поддон для круп растительным маслом, поместить в него кабачковую массу и поставить в пароварку.

Готовить в пароварке около 5 мин.

### **Кабачки с чесноком**

*300 г кабачков, 100 г чеснока, 2 ст. ложки столового уксуса, соль.*

Кабачки нарезать кружочками и отварить в пароварке с добавлением уксуса (в течение 15—20 мин).

Чеснок растолочь с солью и посыпать им кабачки.

### **Совет кулинара-паровара**

Срок хранения мягкого сыра невелик, а вот сыр твердых сортов, например швейцарский, вполне можно покупать и впрок. Надо только научиться правильно его хранить.

### **Кабачки, фаршированные пряной зеленью**

*2—3 кабачка средней величины, 1/3 ч. ложки душистого перца, щепотка высушенных семян аниса, палочка корицы, зелень укропа, петрушки и сельдерея в равных пропорциях.*



Кабачки очистить, разрезать вдоль на две части, удалить семена и срезать внутреннюю часть, оставив лишь тонкую оболочку.

Нарезать удаленную часть мелкими кусочками и смешать с мелко нарезанной зеленью. Эту массу тушить в пароварке в течение 7—10 мин, постоянно помешивая. Затем вложить ее в кабачки и готовить еще 20 мин.

### **Брокколи с соевым соусом**

*400 г брокколи, 1 1/2 ст. ложки соевого соуса, 1/4 ч. ложки растолченного красного жгучего перца, 1/4 стакана куриного бульона, соль.*

Брокколи разделить на соцветия. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды, установить поддон, паровую корзину или чашу.

Положить в нее брокколи, накрыть крышкой и варить в течение 12—15 мин.

В маленьком соуснике разогреть куриный бульон, добавив соевый соус и перец.

Выложить капусту на блюдо и полить бульоном. Немного посолить и подать к столу.

### **Брокколи с сыром**

*1 кочан брокколи (около 1 кг), 70 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, нарезанного кусочками, 2 желтка, лимонный сок, соль.*

Соцветия брокколи на тонких стеблях срезать с толстой кочерыжки. С тонких стеблей срезать соцветия. Стебли надрезать внизу, снять кожуру, нарезать.





## *Вторые блюда*

Крупные соцветия продольно разрезать. Поместить соцветия брокколи в пароварку и выдержать около 10 мин, чтобы сохранился зеленый цвет.

При подаче приправить солью, посыпать тертым сыром.

Отдельно подать голландский соус. Для соуса размешать в посуде желтки с холодной водой (2 ст. ложки). Добавить масло и, помешивая венчиком, прогреть до густоты сметаны (не кипятить!), приправить по вкусу лимонным соком и солью.

### **Совет кулинара-паровара**

Варка на пару сохраняет в овощах больше растворимых питательных веществ, чем варка в воде.

### **Артишоки с перепелиными яйцами**

*4 замороженных артишока, 4 перепелиных яйца, 20 г сливочного масла, обезжиренные сливки, черный молотый перец, соль.*

Готовить замороженные артишоки в пароварке в течение 25 мин. Слить воду.

На каждый артишок положить кусочек сливочного масла, добавить соль, перец и разбить по перепелиному яйцу. На 5 мин поместить кушанье в пароварку.

Подавать сразу к столу с чайной ложкой сливок.

### **Артишоки, приготовленные на пару**

*500 г артишоков, 2 ч. ложки оливкового масла, 1 лимон.*



Удалить ножку артишока, чтобы он устойчиво стоял. Острым ножом немного обрезать верхушку.

Ножницами срезать острые кончики с каждого листочка. Поместить артишоки в большую миску с холодной водой, добавить лимонный сок, оставить на 10 мин. Влить в резервуар 2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее артишоки срезом вниз. Накрыть и варить в течение 40—45 мин или пока артишоки не станут мягкими.

Переложить их на тарелку и натереть оливковым маслом, чтобы придать им приятный блеск. Подавать в горячем виде или слегка остудив.

## Пельмени

### Пельмени с бараниной

*500 г муки, 500 г мякоти баранины, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 мелко рубленные луковицы, 100 г соевого соуса, душистый перец молотый, соль.*

Вымыть баранину и мелко-мелко порубить. Выложить в миску, добавить молотый душистый перец, соль, сахарный песок, растительное масло, перемешать в одном направлении.

Положить нарубленный лук, имбирь, снова осторожно перемешать. Начинка для пельменей готова.

Заместить крутое тесто, смешав муку с кипящей водой (около 1 стакана), охладить. Раскатать в тонкий блин на присыпанной мукой поверхности. Вырезать 60 кружков, обвалять их в муке. Завернуть в них начинку. Варить в пароварке 20 мин.



Подавать к столу в горячем виде с мясным бульоном, приправив соевым соусом.

### **Пельмени со свиной и капустой**

*500 г муки, 250 г свиной, 150 г капусты, 1 ч. ложка водки, 70 г нашинкованного зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, молотый имбирь, соль.*

Приготовить фарш из свиной. Вымыть и мелко нашинковать капусту. Добавить мелко нашинкованный зеленый лук, молотый имбирь, водку, масло.

В миске смешать все с мясом и посолить по вкусу. В посуду с мукой влить кипятка так, чтобы она по консистенции напоминала хлопья снега.

Когда масса немного остынет, замесить крутое тесто. Из него скатать шарики и раскатать их в блинчики. Завернуть в них начинку, слепить пельмени.

Варить в пароварке около 20 мин. При подаче выложить готовые пельмени в пиалы и подать с соевым или томатным соусом.

### **Уральские пельмени**

*Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, 3/4 стакана воды, соль.*

*Для начинки: по 150 г говядины и свиной, 120 г баранины, 50 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 2—3 ст. ложки сливок, 2 небольшие луковицы, черный молотый перец, соль.*

*Для приправы: 3—4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки уксуса, черный молотый перец, соль.*



Приготовить тесто: муку просеять и насыпать горкой. В центре сделать лунку и влить воду, 1/2 яйца и все посолить. Хорошо вымесить тесто, оставить его на 30 мин, прикрыв марлей или салфеткой.

Приготовить начинку: мясо 3-х сортов (говядину, свинину и баранину) 2 раза пропустить через мясорубку с самой маленькой решеткой вместе с маслом и мускатным орехом.

Затем посолить, поперчить и все хорошо перемешать. В фарш постепенно влить сливки, добавить мелко нашинкованный лук и все еще раз тщательно перемешать.

Тесто, после того как оно полежало, раскатать в виде длинной не очень толстой полоски. Разрезать ее на небольшие кусочки, а уже их раскатать в тонкие лепешки.

Положить на них по 1 ч. ложке мясного фарша, края плотно защипнуть.

В конце приготовления взбить остатки яйца. Смазанные им готовые пельмени выложить на лист, посыпанный мукой, и поставить в холодильник.

Такие пельмени готовятся на пару 10—15 мин.

Подавать кушанье, добавив в качестве приправы тертый чеснок, смешанный с растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

## **Пельмени**

*200 г свинины, 200 г говядины, 1 луковица, 400 г муки, 1 яйцо, 130 г сметаны, черный молотый перец, соль.*

Мясо пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить 1—2 ст. ложки воды, перец, соль и все тщательно вымесить.

В муку влить 1/4 стакана воды, яйцо, положить соль и замесить крутое тесто. Раскатать его тонким слоем и вырезать выемкой (или рюмкой) кружочки. Положить на каждый по ша-



## Вторые блюда

рику приготовленного фарша. Края кружков защипать. Пельмени положить в пароварку и готовить 10—15 мин.

Затем пельмени выложить на блюдо и полить их растопленным маслом (или сметаной).

### Совет кулинара-паровара

Слово «пельмени» в переводе с финского языка означает «ушко». Действительно, по форме кушанье здорово напоминает ухо. Это блюдо из теста с различными начинками — излюбленное кушанье у многих народов. В Сибири, например, пельмени заготавливают впрок, замораживают, хранят долго и используют по мере надобности.

Тесто для пельменей, предназначенных для сиюминутного употребления, можно слегка подсолить, а фарш — не только подсолить, но и добавить в него измельченный лук.

### Манты по-узбекски

*3 стакана муки, 600 г жирной баранины, 3 луковицы, 1 яйцо, 40 г нарезанного кубиками курдючного сала, черный молотый перец, соль.*

В миску мелко нарубить баранину, нашинковать лук, поперчить и посолить. Тщательно вымесить фарш. Из муки, яйца, воды и соли замесить крутое тесто и оставить на 30 мин. Раскатать тесто тонким слоем и нарезать на квадраты (со стороной 10 см). Положить на каждый по 1—2 ст. ложки фарша и по кубику курдючного сала, соединить и защипнуть кончики квадрата.

Варить в пароварке около 40 мин. Манты выложить на блюдо, смазать сверху маслом. Отдельно подать яблочный уксус, черный молотый перец или сметану.



### **Манты с крабами**

*Для начинки: 300 г мяса крабов, 1 луковица, соль.*

*Для теста: 1 стакан муки, яйцо, 4—5 ст. ложек воды, соль.*

Приготовить тесто: замесить тесто из просеянной муки, яйца и подсоленной воды. Вымесить до однородной консистенции и дать постоять 20—30 мин в теплом месте.

Приготовить начинку: мясо крабов отварить в пароварке (в течение 5 мин) и мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Лук нарезать.

Смешать крабы и лук, посолить. Из теста раскатать кружки диаметром 4—5 см, в каждый положить начинку и защипнуть края конвертиком.

Дно пароварки смазать сливочным маслом и уложить на него манты. Готовить на пару 15—20 мин. Подавать горячими, можно полить сметаной или майонезом.

### **Манты с тыквой и бараниной**

*3 стакана муки, 2 яйца, 500 г тыквы, 2—3 нашинкованные луковицы, 20 г курдючного сала, 200 г жирной баранины, черный молотый перец, соль.*

Из муки, яиц, соли, воды (около 1 стакана) замесить в посуде крутое тесто и оставить на 30 мин. Лук обжарить на сковороде с курдючным салом.

Баранину пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Очищенную тыкву нарезать маленькими кубиками, добавить измельченную баранину, обжаренный лук, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Тесто раскатать в очень тонкую лепешку, нарезать ее на квадраты (10 см). На каждый квадрат положить по 1—2 ст. ложки начинки. Соединить кончики квадрата и защипать углы.



Уложить манты в пароварку и варить около 40 мин. Выложить в пиалу, в соуснике подать сметану.

### **Манты с мясом судака и линя**

*400 г филе судака, 200 г филе линя, 100 г риса, 300 г муки, 1 яйцо, 50 г репчатого лука, 125 мл воды, пучок кинзы и укропа, черный молотый перец, соль.*

Филе судака и линя нарезать небольшими кусочками и провернуть через мясорубку с луком, положить в фарш рис, порубленную кинзу и укроп, посолить, поперчить. Из муки, воды, яйца и соли замесить тесто, скатать его в шар и оставить на час на разделочной доске подходить.

Через час раскатать тесто в лепешку, разрезать на глады, в центр каждого выложить фарш, слепить манты и поместить их в пароварку, варить примерно 40 мин. Подавать к столу в горячем виде, полив сметаной и майонезом.

### **Сибирские манты на пару с мясом сома**

*600 г филе сома, 100 г картофеля, 125 мл воды, 500 г муки, 1 яйцо, 2 луковицы, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, черный молотый перец, соль.*

Филе сома провернуть через мясорубку с луком и картофелем, добавить в фарш петрушку, укроп и зеленый лук, посолить и поперчить. Замесить тесто из муки, яиц, воды и соли, скатать в шар, дать отстояться примерно час.

Затем раскатать в лепешку, нарезать на квадраты, в каждый квадрат положить порцию фарша, свернуть квадраты в конверт и положить в пароварку на 30—40 мин. Затем подавать к столу, полив майонезом или сметаной.



## **Хинкали по-грузински**

**Для теста:** 500 г муки высшего сорта, 200 мл горячей воды, 1 яйцо, соль.

**Для фарша:** 300 г жирной баранины, 200 г свинины (или 3/4 баранины и 1/4 говядины), мясной бульон, 3 луковицы, молотый черный и красный жгучий перец, зелень петрушки, укроп, соль.

Приготовить фарш: нарезать мясо кусками и вместе с луком пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить в фарш столько бульона, сколько впитает мясо, чтобы начинка была сочной, всыпать черный и красный перец, соль, очень мелко нарезанные укроп и петрушку, все тщательно перемешать.

Приготовить тесто: просеять муку на большое плоское блюдо, собрать ее холмиком, в центре которого сделать углубление. Влить в него теплую воду, яйцо, соль и замесить очень крутое тесто.

Оставить его на 20—30 мин, прикрыв салфеткой.

Затем разделить его на части, раскатать очень тонкими кружками, в центр которых положить примерно столько мясной начинки, сколько весит само тесто. Собрать его маленькими складочками в узелки, плотно скрепив их.

Готовить в пароварке 25—30 мин.

Подавать хинкали, посыпав черным молотым перцем. Отдельно подать петрушку, кинзу и эстрагон.

## **Блюда из яиц, творога и сыра**

### **Омлет, фаршированный мясом**

4 яйца, 200 г вареного мяса, 125 мл молока, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.





Вареное мясо измельчить или пропустить через мясорубку, яйца взбить, добавить молоко, соль.

Половину яичной массы переложить в смазанный маслом поддон для круп и поставить в пароварку на 5 мин.

После этого на омлет ровным слоем положить мясо, залить оставшимся количеством яичной массы и снова поставить в пароварку на 10 мин.

Готовый омлет нарезать на порционные куски, при подаче к столу положить кусочек сливочного масла.

### **Омлет паровой**

*5 яиц, 125 мл молока, 50 г сливочного масла, соль.*

Яйца взбить до густой пышной массы, влить молоко, посолить. Смесь вылить на смазанный маслом поддон для круп и варить в пароварке 10—15 мин.

При подаче к столу полить омлет оставшимся растопленным сливочным маслом.

### **Омлет паровой с эстрагоном**

*4 яйца, 125 мл сливок, 60 г сливочного масла, 15 г зелени эстрагона, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, соль.*

Эстрагон мелко порубить. Яйца смешать с молоком, добавить соль, перец и взбить все в крепкую пену, положить эстрагон, все хорошенько перемешать.

Полученную массу выложить в поддон для круп, смазанный маслом, поставить в пароварку и варить около 10 мин до готовности. Омлет нарезать на порционные куски, полить их сливочным маслом и украсить целыми листиками эстрагона, отваренными в подсоленной воде.



### **Омлет с творогом и сыром**

*3 яйца, по 50 г творога и твердого сыра, 125 мл молока, 30 г сливочного масла, 10 г зелени петрушки, соль.*

Творог отжать, пропустить через сито, смешать с яйцами, влить холодное молоко, посолить, добавить мелко рубленную зелень петрушки, массу перемешать. Полученную смесь вылить в поддон для круп, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром, поддон поместить в пароварку на 7—10 мин.

Готовый омлет свернуть в форме рулета. Перед подачей к столу разрезать омлет на куски, полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром.

### **Омлет, фаршированный крабами**

*4 яйца, 200 г консервированных крабов, 125 мл молока или сливок, 50 г сливочного масла, 10 г зелени укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки красного молотого перца (паприки), соль.*

Консервированных крабов нарезать небольшими кусочками, обжарить на разогретом сливочном масле, добавить лимонный сок, перец, немного соли. Яйца взбить, влить холодное молоко, насыпать рубленую зелень, все тщательно перемешать.

Обжаренные кусочки краба переложить в поддон для круп, залить яичной смесью, перемешать и поместить в пароварку на 10—15 мин.

Готовый омлет свернуть в форме рулета, посыпать мелко рубленным укропом, полить оставшимся лимонным соком.



### **Омлет, фаршированный спаржей**

*3 яйца, 100 г спаржи, 125 мл молока, 2 ст. ложки молочного соуса, 50 г сливочного масла, 1/3 ч. ложки красного молотого перца, соль.*

Очищенную спаржу нарезать небольшими кусочками длиной 2—3 см и отварить в пароварке (в течение 15—20 мин). Заправить спаржу молочным соусом и сливочным маслом, посыпать красным перцем.

Яйца смешать с молоком, взбить до густой пышной массы, вылить яичную смесь в смазанный маслом поддон для круп и поставить в пароварку, варить, пока масса не станет густой (в течение 5—7 мин). Затем на середину омлета положить спаржу, закрыть ее с двух сторон омлетом, придать форму пирожка и снова поставить в пароварку на 10 мин.

Готовый омлет украсить мелко нашинкованной зеленью.

### **Омлет, фаршированный помидорами**

*4 яйца, 125 мл молока, 2 ст. ложки воды, 60 г сливочного масла, 2—3 помидора, 100 г репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 10 г зелени петрушки и укропа, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, соль.*

Спелые помидоры нарезать наибольшими кусочками и обжарить на разогретом растительном масле в течение 5—7 мин, затем положить мелко нашинкованный репчатый лук, соль, перец, влить воду и продолжать тушить еще 10 мин.

Яйца взбить в крепкую пену, влить молоко, добавить мелко рубленную зелень укропа и петрушки, осторожно перемешать. Яичную массу вылить в поддон для круп и варить в пароварке до полуготовности (5—7 мин).



Затем на середину омлета выложить начинку из помидоров, концы омлета завернуть к центру так, чтобы получился пирожок, и вновь поставить в пароварку на 3—5 мин.

Готовый фаршированный омлет полить растопленным сливочным маслом.

### **Творожники с картофелем**

*250 г творога, 500 г картофеля, 2 яйца, по 50 г сыра и сливочного масла, 2 ст. ложки муки или панировочных сухарей, 130 г сметаны, 1 стакан воды, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, соль.*

Картофель очистить и отварить в пароварке до мягкости (30—40 мин), протереть на крупной терке или провернуть через мясорубку. Творог растереть с яйцами, солью, сахаром, маслом и картофелем и вымесить мягкое тесто.

Раскатать его в длинную колбаску, нарезать кружочками, пересыпать мукой или панировочными сухарями и дать постоять в прохладном месте 15—25 мин.

В пароварку налить воду, паровую корзину смазать растительным маслом, уложить творожники и варить их 20—25 мин. Готовые творожники посыпать тертым сыром. Отдельно подать сметану.

### **Творожники с морковью**

*200 г творога, 2—3 моркови, 50 г пшеничной муки, 10 г манной муки, 1 ст. ложка сахара, 20 г топленого масла, 2 яйца, 40 г сметаны, соль.*

Пропустить морковь через мясорубку. Смешать все заготовленные заранее продукты в установленных пропорциях.



Из полученной смеси сделать творожники и поместить в пароварку на 20 мин.

К столу творожники подавать в горячем виде со сметаной.

### **Творожники с яблоками и грушами**

*300—400 г творога, 1 стакан муки, по 2 яйца, яблока и груши, сахар, сода, соль.*

Творог тщательно размять вилкой. Постепенно ввести в него просеянную муку, соль и сахар, подлить немного воды, разбить яйца, всыпать пищевую соду, все вымесить и поставить тесто на некоторое время в тепло.

Очистить от кожуры яблоки и груши, натереть их на крупной терке и добавить в творожно-мучную массу. Размешать все вместе, сформовать из полученного теста небольшие «конвертики» и зажать их с четырех сторон.

Поместить их в пароварку на 25—30 мин.

### **Творожники с маком**

*300—400 г творога, 1 стакан муки, 2 яйца, кондитерский мак, сахар, сода, вода, соль.*

В творог постепенно ввести просеянную муку, соль и сахар, немного воды, яйца, пищевую соду, вымесить и поставить на некоторое время тесто в тепло. Перед самым приготовлением всыпать в тесто кондитерский мак.

Сформовать из теста небольшие шарики, немного прижать их и выложить в пароварку, готовить маковые творожники 25—30 мин.

Готовые творожники выложить в глубокую тарелку. Подавать к столу со сметаной.



### **Творожники с тмином**

*200 г творога, 30 г муки, 3 яйца, 20 г сливочного масла, 40 г сметаны, 1/2 ст. ложки сахара, тмин, соль.*

Приготовить творожную массу. Добавить к ней муку, яйца, сливочное масло, сахар, соль и тмин. Все тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать творожники и сварить в пароварке (в течение 15 мин).

### **Клецки из сыра**

*50 г голландского сыра, 70 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 100 г молока, 1 яйцо, 40 г сметаны.*

В пароварке, в поддоне для круп, сварить густую манную кашу на молоке (в течение 10 мин).

Когда она остынет, добавить яйца и натертый сыр.

## ДЕСЕРТЫ

Какой обед без десерта! Хотя на его приготовление всегда не хватает времени, но как же не полакомиться постольником. Именно так раньше называлась традиционная четвертая подача русского стола, то есть то, что подают после того, как со стола все убрано. Основными блюдами постольника были пироги и пирожки со сладкими начинками.

В XV веке в аристократических кругах получило широкое распространение французское слово «десерт». Дословный перевод его соответствует нашему постольнику. С тех пор оно и закрепилось в современном лексиконе.

Сегодня на десерт подают не только кусок торта или сладкий пирожок, но и самые разнообразные блюда (в основном, конечно, сладкие). Их можно разделить на группы:

- 1) натуральные (фрукты, ягоды, фруктовые салаты, компоты);
- 2) желированные (желе, муссы, кремы, самбуки, конфитюры, кисели);
- 3) горячие (пудинги, сладкие запеканки, омлеты-суфле и др.);
- 4) замороженные (мороженое, парфе).

Конечно, самый полезный и «быстрый» десерт — натуральный. Как следует помыл фрукты и ягоды, порезал — полезный постольник готов. Не зря даже диетологи Всемирной Организации Здравоохранения призывают нас съедать не менее 5 фруктов в день.

Одно из традиционных блюд, которые готовят в пароварке или используя кастрюлю, заполненную до половины кипящей водой, — английский пудинг.



Как правило, разнообразные паровые пудинги готовят заранее и хранят в той же посуде до подачи, затем разогревают в пароварке любой конструкции. Паровые пудинги хорошо получаются в порционных формочках.

Разложить массу по формочкам с вложенной промасленной фольгой и расставить на решетке-пароварке над кастрюлей с кипящей водой. Готовить 30—40 мин, после чего выложить из формочек.

Постоянно растет интерес кулинаров и домашних хозяек к основному крупяному блюду народов Северной Африки — кускусу. Готовится он из маленьких мучных катышков, похожих на манную крупу (получается он на основе твердой пшеницы).

Полуфабрикат кускуса традиционно варят в специальной посуде, напоминающей пароварку. При этом емкость с крупой размещают над кастрюлей, где тушат мясо с пряностями или овощи. Прекрасно получаются на пару оригинальные десерты из яблок, персиков и других фруктов.

### **Суфле из абрикосов**

*300 г абрикосов, 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 125 г сахара, 100 г сухарей, 1 ст. ложка сахарной пудры, лимонная кислота.*

Абрикосы положить в пароварку, готовить 18—20 мин, а затем протереть через сито.

Яичные желтки отделить от белков и растереть с сахарным песком и сливочным маслом (1 ст. ложка). Белки взбить с сахарной пудрой до густой пены. К протертым абрикосам добавить молотые сухари, растертые желтки, лимонную кислоту и все вымешать.

Затем влить взбитые белки и осторожно перемешать.

Поддон для круп смазать маслом, обсыпать сухарями, наполнить приготовленной массой и разровнять. Поставить его в пароварку и готовить суфле 18—20 мин.





### **Яблоки, фаршированные изюмом**

*6 больших яблок, 1 ст. ложка изюма (без косточек), 2 ст. ложки лущеных измельченных тыквенных семечек, 1 ст. ложка нарезанных цукатов, 1 ст. ложка толченых ядер орехов, 1 ст. ложка джема, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г меда.*

Очистить яблоки, срезать плодоножку вместе с верхней частью и удалить сердцевину.

Для начинки на разогретую смазанную маслом сковороду, положить джем. Добавить изюм, тыквенные семечки, толченые ядра орехов, цукаты до загустения. Наполнить яблоки приготовленной начинкой, накрыть верхней частью плода.

Выложить их в пароварку и варить до готовности 15 мин. Яблоки поместить на тарелку и полить жидким медом.

### **Яблочное пюре**

*1 кг яблок, 100 г сахара, 5 г корицы.*

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать ломтиками, посыпать корицей, положить в пароварку и готовить 18—20 мин.

Яблоки растереть и смешать с сахаром.

### **Яблочный компот с корицей**

*1 кг яблок, 1 щепотка молотой корицы, 100 г сахара*

Очистить и нарезать яблоки. Готовить с корицей в пароварке в течение 25 мин.

Яблоки растереть и добавить сахар.



### **Яблоки фаршированные**

*4 яблока, 50 г риса, 1/2 яйца, 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры.*

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и вырезать мякоть, придав яблокам вид чашечек. Отварной рис заправить маслом, смешать с изюмом, мякотью яблок, яйцом и сахаром.

Яблочные чашечки заполнить приготовленной начинкой, положить в пароварку и готовить 15— 20 мин.

Подать яблоки на тарелке, посыпав сахарной пудрой.

### **Персики с вином и йогуртом**

*4 персика, 100 мл красного вина, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан йогурта, 1/2 лимона.*

Персики разрезать пополам, очистить от кожуры и косточек. Очищенные персики протереть лимоном, положить в пароварку и готовить 10—12 мин. Вино смешать с сахаром и прокипятить на обычной плите в течение 1 мин. Добавить йогурт и все перемешать.

Готовые персики выложить на порционные тарелки и полить приготовленным соусом.

### **Банановое суфле в коже**

*4 банана, 2 яйца, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка ванильного сахара, 1 ч. ложка коньяка.*

Бананы в коже обмыть и разрезать поперек на две части. Выбрать мякоть, сохранив кожуру целой.



Мякоть протереть через сито, добавить ванильный сахар, взбитые яйца, муку и коньяк.

Приготовленной смесью наполнить кожуру бананов, положить в пароварку и готовить 8—10 мин.

Подавать к столу горячими.

### **Груши с шоколадом**

*4 груши, 125 г шоколада, 1 ст. ложка сливок, 2 ст. ложки лимонного сока.*

Груши очистить от кожуры и вырезать у них сердцевину, оставив плодоножки.

Очищенные груши сбрызнуть лимонным соком, положить в пароварку и готовить 16—18 мин. Дать им остыть.

Шоколад растопить с 1 ст. ложкой воды на паровой бане. Добавить сливки и все тщательно перемешать.

Груши положить в десертные тарелочки и полить горячим шоколадом.

### **Совет кулинара-паровара**

Уменьшая количество сахара, можно добавить сахарный сироп или какао в порошке

### **Крем с карамелью**

*400 мл молока, 200 г сахара, 3 яйца, ваниль.*

Положить в кастрюлю 100 г сахара, добавить 1 ст. ложку воды и приготовить сироп. Обмазать им дно и стенки термостойких кастрюлек.

Взбить яйца с оставшимся сахаром, добавить горячее молоко, ваниль.

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Смесь влить в термостойкие кастрюльки. Закрыть их листьями алюминиевой фольги и готовить в течение 15 мин в пароварке. Дать остыть.

Разложить остывший крем по тарелкам и подать к столу.

### **Творожное суфле**

*500 г нежирного творога, 1/4 стакана манной крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2—3 ст. ложки сахарного песка, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла.*

Из манной крупы в пароварке сварить густую кашу на воде и охладить. Творог протереть через сито в эмалированную посуду и вмешать манную кашу. Добавить желток, сахарный песок, растопленное сливочное масло, массу растереть.

Ввести взбитый белок, перемешать. Поддон для круп смазать растительным маслом. Выложить подготовленную массу и готовить в пароварке до необходимой густоты. Можно приготовить суфле в порционных формочках.

Для этого разложить приготовленную массу по формочкам со вставленной промасленной фольгой.

Расставить их в пароварке и довести до готовности.

### **Рис на молоке**

*125 г риса, 300 мл молока, 1 щепотка соли, 50 г сахара, ваниль.*

Перемешать в поддоне для риса подогретое молоко, соль, рис и ваниль. Поставить в пароварку и готовить в течение 35 мин.

Добавить сахар, перемешать и подать к столу.



### **Изысканный рис**

*2 стакана риса, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка измельченных ядер кедровых орехов, 2 нарезанные кубиками моркови, 1 ст. ложка изюма (без косточек), 8 шт. чернослива (без косточек).*

Рис промыть, положить в поддон для круп, залить водой и сварить в пароварке. Фольгу смазать растительным маслом, уложить на дно паровой кастрюли. Рис смешать с изюмом, сахарным песком и сливочным маслом, выложить на фольгу в пароварку (пласт толщиной 2 см).

Сверху разместить морковь, перемешанную с измельченными ядрами орехов, и слегка придавить. Затем опять положить слой риса, опять морковь и т. д.

Верхний слой должен быть из риса, на который поместить чернослив.

Кушанье готовить в пароварке в течение 30 мин. Затем дать рису несколько остыть и аккуратно выложить из пароварки. Подавать в теплом виде.

### **Рис заливной с абрикосами**

*200 г риса, 200 г абрикосов, 200 мл красного десертного вина, 1 лимон, 100 г сахара, 10 г желатина.*

Рис промыть, положить в поддон для круп, залить вином и готовить в пароварке 20 мин.

Добавить туда же лимонный сок, половину количества сахара, предварительно замоченный желатин и готовить, помешивая. Немного охладить и осторожно смешать с половинками абрикосов, посыпанных оставшимся сахаром.



Выложить массу в форму и выдержать на холоде. Подавать, опрокинув форму на блюдо и украсив взбитыми сливками.

### **Рисовый пудинг с клубникой**

*125 г риса, 500 г клубники, 375 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, ванилин, соль.*

Положить в поддон для круп рис, добавить подогретое молоко, ванилин и соль. Все тщательно перемешать. Поставить поддон в пароварку и готовить рис 28—30 мин.

Добавить сахарный песок, яичные желтки и смешать с рисом. Выложить рис в 4 формочки, смазанные маслом, и поставить их в холодильник на 2 ч. Очистить и промыть клубнику.

Выложить рисовый пудинг из формочек на тарелки и украсить его клубникой.

### **Паровой пудинг традиционный**

*125 сливочного масла, 125 г сахарной пудры, 75 г муки, 75 г тертых белых сухарей, 3 яйца, тертая цедра 1 лимона, 1 ч. ложка разрыхлителя, молоко.*

Растереть в посуде в пышную массу масло и сахарную пудру, добавить тертую цедру. Медленно втереть взбитые яйца. Всыпать муку и разрыхлитель. Добавить сухари и столько молока, чтобы масса стекала каплями.

Смазать маслом стенки поддона для круп и выложить в него подготовленную массу. Готовить пудинг в пароварке около 60 мин.



Пудинг следует готовить заранее. При подаче порции выложить в пароварку и прогреть. Поместить на тарелки, украсить сливками.

### Совет кулинара-паровара

Муку, сахарную пудру нужно обязательно просеять через сито, а затем уже отмеривать стаканами, чайной ложкой. Просеянные продукты имеют однородную плотность, а это дает возможность соблюсти точность меры.

### Персики с вином в йогурте

*4 крупных персика, 1/2 лимона, 100 мл сухого красного вина, 50 г сахара, 200 мл смородинового йогурта.*

Очистить персики, протереть их лимоном и готовить в течение 10—12 мин в пароварке. Затем выложить фрукты в салатницу.

В течение 1 мин кипятить вино с сахаром. Добавить смородиновый йогурт. Полить на персики. Сразу подавать к столу.

### Медовые персики

*800 г свежих персиков, 100 г сахарного песка, 2 ст. ложки меда, 2 пряника, 1/2 ч. ложки молотой корицы.*

Щеточкой осторожно очистить пушок на персиках. Ошпарить их кипятком и сразу опустить в холодную воду. Снять кожицу, разрезать каждый пополам, удалить косточки.

## *Лучшие рецепты для пароварки*



На дно поддона для круп насыпать 2 ст. ложки сахарного песка, выложить подготовленные персики, сверху посыпать сахарным песком. Поместить поддон в пароварку и готовить 10 мин.

Слить в посуду выделившийся сок, выложить персики в стеклянный салатник и украсить разрезанными на мелкие кубики пряниками. Поставить на огонь пустой сотейник, сразу влить 100 мл воды, сок из-под персиков, всыпать оставшийся сахарный песок и сварить при слабом нагреве сироп.

Добавить мед, корицу и варить до клейкости. При подаче полить персики приготовленным сиропом.

### **Тыква с урюком в молочном соусе**

*150 г тыквы, 75 г урюка, 20 г сливочного масла, по 1 ст. ложке сахара и муки, 125 мл молока, 10 г сухарей, соль.*

Тыкву нарезать мелкими кубиками. Нашинковать урюк, вместе с тыквой отварить на пару.

Когда они будут готовы, выложить их на блюдо и полить молочным соусом, посыпать измельченными сухарями.

Для соуса муку прожарить со сливочным маслом и развести горячим молоком, посолить. Подавать холодным.

### **Тыквенно-яблочный пудинг**

*100 г тыквы, 100 г яблок, 125 мл молока, 15 г манной крупы, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 20 г сливочного масла.*

Тыкву нашинковать, положить в поддон для круп, залить молоком и варить в пароварке 20 мин. К ней добавить на-





## *Десерты*

шинкованные яблоки, всыпать манную крупу и варить еще 2—3 мин.

После этого блюдо охладить, ввести сахар, желток, взбитый белок и все перемешать. Подавать в охлажденном виде.

### **Тыква с консервированными фруктами**

*1 кг тыквы, 200—300 г консервированных фруктов, 5 ст. ложек сливок или сметаны.*

Небольшую тыкву нарезать кусочками. Отварить в пароварке до готовности (20 мин).

Консервированные фрукты нарезать кубиками и смешать с готовой тыквой. Заправить все сливками или сметаной.

### **Тыква с медом и изюмом**

*500 г тыквы, 200 г меда, 100 г изюма, 100 г сливок.*

Тыкву очистить и нарезать кубиками, отварить в пароварке до готовности (20 мин). Заправить медом и изюмом, полить сливками.

### **Оладьи с яблоками**

*500 г муки, 2 стакана молока, 300 г свежих яблок, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 30 г сухих дрожжей, 3 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки растительного масла, соль.*

В теплом молоке развести дрожжи, добавить растительное масло, яйца, сахар, соль и, тщательно вымешивая, по-



степенно всыпать муку, после чего тесто накрыть полотенцем и поставить в тепло на несколько часов для подъема.

Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками, перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать и готовить в пароварке 35 мин.

Горячие оладьи посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

### **Репа со сливой**

*300 г репы, 200 г сливы, 70 г меда, 100 г сливок.*

Репу мелко нарезать и отварить в пароварке в течение 20 мин.

Из сливы удалить косточки, измельчить, смешать с репой, медом и сливками.

### **Вареники с тутовником**

*700 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка манной крупы, 20 г сливочного масла, 130 г сметаны, сахар, 400 мл воды, соль.*

**Для начинки:** *2 стакана ягод тутовника, 1 ст. ложка крахмала, по 130 г сахара и сахарной пудры, 1/3 ч. ложки корицы.*

Ягоды смешать с сахаром и крахмалом. Манную крупу замочить в воде до набухания, вбить в нее яйцо, ввести сахар, соль, муку, перемешать и замесить тесто. Раскатать его в тонкий пласт и нарезать на кружочки или квадратики.

На лепешки выложить начинку с тутовником и защипнуть края.

Переложить вареники в паровую корзину, смазанную маслом, разместить в пароварке и варить 15—20 мин.



Готовые вареники переложить на тарелки, добавить кусочки сливочного масла, посыпать сахарной пудрой и корицей.

### **Вареники с грушами**

*3 стакана муки, 1 яйцо, 40 г сливочного масла (или 1 стакан сметаны), 125 мл воды, сахар, соль.*

**Для начинки:** *6 груш, 130 г сахара, 1 ст. ложка растительного масла, грушевое варенье для поливки, ванилин.*

Из просеянной муки и яйца, смешанного с теплой водой, замесить крутое тесто и оставить его на 30—40 мин.

Для начинки груши нарезать мелкими дольками, смешать с сахаром и ванилином.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм, на одной его половине уложить равномерно начинку из груш на расстоянии 3—4 см друг от друга.

Свободную от начинки часть пласта смазать яйцом, смешанным с водой, и накрыть ею тесто с фаршем. Вырезать вареники при помощи специальной формочки.

Паровую корзину смазать растительным маслом, уложить на них вареники и готовить в пароварке 20—30 мин.

Готовые вареники полить грушевым вареньем.

### **Вареники с крыжовником**

*1 стакан кефира, 1 яйцо, 3—4 стакана муки, 1/2 ч. ложки соды, 400 мл воды, соль.*

**Для начинки:** *2 стакана ягод крыжовника, 100 г сахара, 1 ст. ложка крахмала, 125 мл взбитых сливок, ванильный порошок.*



Ягоды смешать с сахаром и крахмалом, соду погасить кефиром, положить яйцо, соль, муку и замесить мягкое тесто.

Из теста раскатать жгут диаметром 3—4 см, нарезать кружочками толщиной 2 см. Из кружков сформовать тонкие лепешечки, уложить на середину начинку из крыжовника, смешанного с крахмалом, сахаром и ванилином, края вареников защипнуть и уложить их в паровую корзину, смазанную маслом.

Разместить в пароварке паровую корзину с варениками, закрыть крышкой и готовить 15—20 мин.

Вареники переложить на блюдо и украсить взбитыми сливками.

### **Вареники с ореховой начинкой**

*1 яйцо, 3—4 стакана муки, по 1 стакану кефира и воды, 1/2 ч. ложки соды, 40 г сливочного масла для смазки, соль.*

**Для начинки:** *400 г орехов (арахиса, фундука, лесного ореха, грецкого, миндального), 1 яйцо, 100 г сахара, 3 ст. ложки сахарной пудры, 4 ст. ложки сиропа из варенья, ванилин.*

Орехи растолочь, перемешать с яйцом, сахаром и ванилином. Соду погасить кефиром, добавить яйцо, соль, муку и замесить мягкое тесто.

Из теста скатать жгутик диаметром 3—4 см и нарезать его кружочками толщиной 2 см. Из каждого кусочка раскатать лепешку толщиной 3—4 мм, уложить на середину начинку из орехов, края защипнуть, выложить вареники в смазанную маслом паровую корзину, поместить их в пароварку и варить 15—20 мин.

Готовые вареники переложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и полить вареньем.



### **Вареники со смородиной**

*1 стакан кефира, 1 яйцо, 3—4 стакана муки, 1/2 ч. ложки соды, 400 мл воды, соль.*

**Для начинки:** *1 стакан черной смородины, 1 стакан красной смородины, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки крахмала, 5 ст. ложек смородинового варенья.*

Смородину смешать с сахаром и крахмалом. Соду погасить кефиром, добавить яйцо, соль, просеянную муку и замесить мягкое тесто, раскатать в пласт толщиной 0,5—0,7 см, вырезать кружочки при помощи специальной формочки или перевернутого стакана.

На каждую лепешку положить начинку из смородины и защипнуть края. Паровую корзину смазать маслом и выложить на них вареники, готовить в пароварке 15 мин.

Готовые вареники переложить на блюдо и полить вареньем.

### **Вареники с черносливом и курагой**

*2 стакана муки, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 125 мл молока, сахар, 1/2 ч. ложки соды, лимонная кислота, соль.*

**Для начинки:** *1 стакан кураги, 1 стакан чернослива, по 130 г сахара и сметаны (или сливок), ванилин.*

Из просеянной муки и разведенного с теплым молоком яйца замесить крутое тесто, добавив сахар, соль по вкусу и гашеную соду. Курагу и чернослив нарезать мелкими кусочками, смешать с сахаром, ванилином и крахмалом.

Из теста раскатать пласт толщиной 2 см и вырезать из него кружочки при помощи стакана или формы. Каждую лепешку растянуть, выложить на нее начинку из черники и хоро-

## *Лучшие рецепты для пароварки*



шо защипнуть края. Переложить вареники в паровую корзину, смазанную маслом, и варить в пароварке 15 мин.

Готовые вареники переложить на блюдо, полить сметаной (сливками) и посыпать сахарной пудрой.

### **Совет кулинара-паровара**

Белки сырых яиц взбиваются гораздо легче, если они охлажденные.

### **Вареники с творогом и яблоками**

*500 г муки, 1 яйцо, по 1 стакану молока или воды, сиропа и сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соды, соль.*

***Для начинки:** 250 творога, 1 яйцо, 70 г орехов, 130 г яблок, 50 г сливочного масла, по 2 ст. ложки сахара и сливок, 1/2 пакетика ванильного сахара.*

Муку просеять, высыпать горкой на столе, сделать в центре углубление и влить в него яйцо, воду, добавить щепотку соды, сахар и соль.

Вымесить тугое эластичное тесто так, чтобы оно отлипало от рук, скатать его в шар, накрыть полотняной салфеткой и оставить в теплом месте на 30 мин.

Творог отжать и растереть с яйцом, сахаром, маслом и сливками. Яблоко очистить и нарезать мелкой соломкой. Орехи мелко порубить или провернуть через мясорубку. Соединить яблоки и орехи с творогом, хорошо перемешать, поставить начинку в холодное место.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и вырезать из него стаканом небольшие кружочки. На каждый кружочек положить начинку, края защипнуть и смазать желтком.



Уложить вареники «кирпичиками» в паровую корзину так, чтобы они не прилипали друг к другу.

Готовить в пароварке 15—20 мин, затем выложить их на блюдо и полить сметаной или ягодным сиропом.

### **Вареники с творогом**

*1 стакан муки, 200 г творога, 2 яйца, соль.*

Муку просеять, собрать в горку, сделать в ней воронку и вбить 1 яйцо. Затем влить воду, добавить соль, замесить не очень густое тесто и дать ему постоять (30—40 мин).

Творог смешать с яйцом, протереть через сито, посолить и хорошо взбить.

Приготовленное тесто тонко раскатать и нарезать квадратами размером 6 × 6 см. На каждый квадратик положить творожную начинку и слепить вареники.

Положить их в пароварку и готовить 10—15 мин.

### **Вареники с вишней**

*500 г муки, 1 яйцо, по 1 стакану воды или молока и сметаны, 125 мл фруктового сока или вишневого сиропа, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соды, соль.*

**Для начинки:** *2 стакана свежей вишни или вишневого варенья без косточек, 2 ст. ложки сахара.*

Муку просеять, выложить горкой на столе, сделать в центре углубление и влить в него яйцо и воду с содой. Вымесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить в тепле на 30 мин. Вишню засыпать сахаром и дать выделиться соку, затем ягоду отжать.

Тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм и вырезать из него специальной формочкой небольшие кружочки.



В центр каждого положить вишневую начинку, края хорошо защипнуть и смазать яичным желтком. В паровую корзину уложить вареники.

Готовить их в пароварке 10—15 мин. Перед подачей полить сметаной или вишневым сиропом. Отдельно подать ванильное молоко или фруктовый сок.

### **Вареники с клубникой**

*500 г муки, 1 яйцо, по 1 стакану воды или молока, сметаны или сливок, по 2 ст. ложки растительного масла и сахара, уксус, 1 ч. ложка соды, соль.*

**Для начинки:** *2 стакана клубники или земляники или засахаренного клубничного варенья, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки манной крупы.*

Муку просеять, выложить горкой на столе, сделать в центре углубление и осторожно влить в него яйцо и воду, ввести гашенную уксусом соду.

Вымесить крутое тесто, скатать его в шар и, закрыв салфеткой, поставить в тепло на 30 мин.

Манную крупу залить теплыми сливками и дать разбухнуть, добавить масло, сахар и клубнику, хорошо размешать и охладить (начинка должна получиться густая; если использует клубничное варенье, то сахара добавлять не надо).

Готовое тесто раскатать на столе в пласт, нарезать небольшими кружочками или квадратиками. В центр каждого положить немного клубничной начинки, края соединить и тщательно защипнуть.

Паровую корзину смазать растительным маслом и уложить вареники в 2—3 слоя.

Варить их в пароварке 15—20 мин и уложить в глубокое блюдо.





Полить сметаной или фруктовым сиропом. Отдельно подать холодное молоко.

### **Вареники с малиной**

*500 г муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахарной пудры, по 1 стакану воды и сметаны или сливок, сода, соль.*

**Для начинки:** *2 стакана малины, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара.*

Муку просеять, выложить горкой на столе, сделать в центре углубление и осторожно влить в него 1 яйцо и воду, добавить гашенную уксусом соду, соль.

Вымесить крутое тесто, скатать его в шар и, закрыв салфеткой, положить в тепло на 30 мин. Малину засыпать сахаром и дать выделиться соку, затем отжать ягоды и смешать их с маслом.

Раскатать тесто в тонкий пласт, нарезать небольшими кружочками и присыпать сахарной пудрой. В центр каждого кружка положить начинку, края защипнуть и смазать яйцом.

В пароварку налить воду, в паровую корзину уложить вареники в несколько рядов «кирпичиками», чтобы они не слипались.

Готовить вареники на пару 15—20 мин. При подаче полить их сливками.

### **Вареники с черникой**

*500 г муки, 1 яйцо, по 2 ст. ложки растительного масла и сахарной пудры, по 1 стакану воды и сливок, сода, соль.*

**Для начинки:** *2 стакана черники, по 2 ст. ложки меда и сахара.*



Муку просеять и выложить горкой на столе. Сделать в центре углубление, влить в него взбитое яйцо, воду с содой и солью. Вымесить крутое тесто, скатать его в шар, закрыть салфеткой и оставить созревать в теплом месте на 30 мин.

Чернику засыпать сахаром. Дать выделиться соку, отжать ягоды и смешать их с медом.

Раскатать готовое тесто в пласт толщиной 2 мм, нарезать его на небольшие кружочки и присыпать сахарной пудрой. В центр каждого кружка положить начинку, края хорошо защипнуть.

В пароварку налить воду, паровую корзину смазать растительным маслом и уложить вареники в несколько рядов «кירпичиками», чтобы они не слипались.

Варить на пару в течение 15—20 мин. При подаче полить сливками.

### **Клецки картофельные с яблоками**

*500 г картофеля, 300 г яблок, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки муки, 50 мл сливок, по 2 ст. ложки сметаны и оливкового масла, 1 стакан воды соль.*

Картофель очистить и отварить на пару до готовности, остудить и натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку.

Яблоки нарезать мелкой соломкой, смешать с картофелем, добавить взбитое яйцо, сахар, сливки и соль.

Вымесить мягкое тесто, скатать из него тонкую колбаску и нарезать ее на небольшие кусочки.

В пароварку налить воду, решетку смазать оливковым маслом и положить клецки (не более двух-трех рядов, иначе они склеятся).

Готовить клецки на пару 10—15 мин, при подаче полить их сливками или сметаной.



### **Клецки с изюмом и орехами**

*500 г картофеля, 1 яйцо, 50 мл молока, 1 стакан изюма, по 130 г грецких орехов и муки, 1 ст. ложка жира, сахар, лимонная кислота, яблочный сироп, соль.*

Отваренный картофель растолочь в пюре с помощью шинковки или терки, добавить молоко, яйцо, соль, муку и замесить тесто так, чтобы оно отставало от рук. Из него сформовать лепешки диаметром 8—9 см.

На каждую лепешку положить по 1 ч. ложке смеси изюма с толчеными орехами и сахаром и тщательно защипнуть края. В пароварку налить стакан воды, паровую корзину смазать растительным маслом, уложить клецки и готовить их на пару 20—25 мин.

Готовые клецки переложить на блюдо и полить яблочным сиропом.

### **Галушки с цукатами**

*500 г картофеля, 3 ст. ложки муки, 100 г цитрусовых цукатов, 1 яйцо, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, 2 стакана воды, соль.*

Вареный картофель пропустить через мясорубку или шинковку, ввести яйцо, посолить и смешать с мукой.

Замесить тесто и сформовать из него длинный жгут, разрезать его на кусочки средней толщины. В каждом кусочке сделать углубление, в него уложить кусочки цукатов и немного сахара.

Галушки завернуть, защипнуть края и разместить их на решетках пароварки, предварительно смазав их растительным маслом.



В пароварку влить воду и варить галушки на пару 20—25 мин.

Готовые галушки обвалить в поджаренных панировочных сухарях и переложить на блюдо.

### **Картофельные кнедли с абрикосами**

*400 г картофеля, 1 яйцо, 300 г абрикосов, 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сахара, 20 г сливочного масла, 125 мл сливок, 1 стакан воды.*

Очищенный сырой картофель натереть на терке или измельчить с помощью шинковки, сок слить, добавить муку, яйцо, соль и замесить тесто как для вареников.

Из теста сформовать шарики и начинить каждый абрикосом без косточки, окунув его в сахар.

В пароварку налить воду, паровую корзину смазать маслом и уложить на них кнедли, разместить паровую корзину в пароварке, закрыть ее крышкой и поставить на огонь на 20—25 мин. Перед подачей полить взбитыми сливками.

### **Молочный омлет с клубничным сиропом**

*2 яйца, 125 мл молока, 10—15 г сливочного масла, 6—8 ванильных сухарей, 5 ст. ложек клубничного варенья, 1 стакан воды, сахар, соль.*

Сырое яйцо растереть с сахаром, развести холодным молоком и посолить. Сухари разрезать на кусочки, залить молочной смесью, плотно накрыть крышкой и поставить на маленький огонь. Через 10 мин, когда сухари набухнут, посуду со смесью поместить в пароварку и готовить 15—20 мин, предварительно налив в пароварку воды. Готовый омлет переложить на тарелку и полить клубничным вареньем.



### **Омлет сладкий**

*5 яиц, 1 ст. ложка сахара, по 125 мл молока и сливок, 250 мл фруктового сока, 130 г варенья или повидла, 10 г сливочного масла, 1/2 пакетика ванильного сахара.*

Яйца взбить с молоком, добавить сахар и немного ванилина. Вскипятить воду, поставить сверху сковороду, разогреть масло и вылить взбитые яйца. Закрыть омлет крышкой и готовить на водяной бане в течение 15—20 мин. Затем выложить омлет на блюдо, положить на него варенье, сложить вдвое и прогреть на сковороде еще 5—10 мин. Отдельно подать сливки или фруктовый сок.

### **Свекольные пончики**

*600 г свеклы, 1 яйцо, 1 стакан растительного масла, 20 г дрожжей, 2 ст. ложки молока, 400 г муки, 1 ч. ложка картофельного крахмала, 1 ст. ложка сахарного песка, ванильный сахар, соль.*

Свеклу отварить и очистить, пропустить через мясорубку или шинковку, добавить соль, крахмал, яйцо, масло, ванильный сахар, муку и перемешать. Дрожжи развести в подслащенном молоке, смешать с 1 ст. ложкой муки и оставить для подъема, после чего смешать с подготовленной свекольной массой.

Замесить крутое тесто и поставить для подъема на 1 ч. На разделочном столе, смазанном маслом, раскатать тесто в пласт и нарезать кружки при помощи специальной формочки для пончиков или оставить их в виде лепешек.

Пончики выложить в разогретое растительное масло и поместить в пароварку с кипящей водой. Готовить пончики на



пару 20—25 мин, после чего переложить их на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

### **Манты сладкие с тыквой**

*2 стакана муки, 125 мл молока, 2 яйца, сахар, ванилин, соль.*

**Для начинки:** *700 г тыквы, 2 яблока, 130 г сахара.*

Из муки, соли, сахара, ванилина, яиц и молока замесить крутое тесто. На 30 мин накрыть его влажной тканью, затем растянуть в жгут и нарезать кусочки теста. Тонко раскатать эти кусочки в кружочки диаметром примерно 6—10 см. Края должны быть тоньше середины.

Тыкву натереть на крупной терке, смешать с тертыми яблоками и сахаром и на каждую лепешку положить по 1 ст. ложке начинки. Края теста защипнуть и разложить манты на решетках пароварки, смазанных растительным маслом. Пароварку заполнить водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Варить манты на пару примерно 20—25 мин, затем переложить на блюдо, полить сметаной или сливочным маслом.

### **Манты сладкие с морковью и свеклой**

*3 стакана муки, 1 яйцо, сахар, 1 стакан воды, соль.*

**Для начинки:** *2 моркови, 1 свекла, 5 ст. ложек изюма, 130 г сахара, ванилин.*

Из муки, яйца, соли, сахара и воды замесить тесто, оставить его на 1 ч в тепле, после чего раскатать в пласт и сформовать из него кружочки диаметром 6—7 см. Морковь и свеклу натереть на крупной терке, смешать с предварительно замоченным изюмом, сахаром и ванилином, выложить на-



чинку на каждый кружок теста, растянув его при необходимости. Из лепешек сформовать манты, уложить их в паровую корзину, смазанную растительным маслом.

Пароварку заполнить водой, разместить паровую корзину, закрыть крышкой и поставить на огонь.

Варить манты на пару примерно 20—25 мин, затем переложить на блюдо, полить сметаной или сливочным маслом.

### **Пончики сладкие из картофеля**

*500 г картофеля, 2 яйца, 130 г сахара, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахарной пудры, 130 г муки, 250 мл воды, 100 г изюма или орехов, ванилин.*

Картофель отварить, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить яйца, сахар, изюм или орехи, молоко и вымесить крутое тесто. Разделить его на небольшие шарики, каждый раскатать в колбаску и соединить в кольцо.

Дать пончикам постоять в холодном месте 15—20 мин, затем смазать взбитым яичным белком.

В пароварку налить воду, в паровую корзину уложить пончики в один ряд так, чтобы они не слипались.

Готовить под закрытой крышкой в течение 15—20 мин, вынуть и посыпать их еще горячими сахарной пудрой.

### **Пудинг лимонный**

*3 яйца, 90 г сливочного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан сахарной пудры, 1/2 лимона, лимонный соус, молоко или фруктовый мусс.*

Масло размягчить и взбить в пену с яичными желтками и сахарной пудрой, добавить тертую цедру, сок лимона, муку.

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Осторожно перемешать, ввести взбитые с небольшим количеством сахарной пудры белки.

Полученную смесь выложить в хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой небольшую форму и проварить на водяной бане 30 мин.

Готовый пудинг опрокинуть на подходящее по размеру блюдо, полить лимонным соусом. Отдельно подать молоко или фруктовый мусс.



## СОДЕРЖАНИЕ

УДИВИТЕЛЬНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ .....	3
О ПОЛЬЗЕ И ПРЕИМУЩЕСТВАХ ПАРОВОЙ КУЛИНАРИИ .....	3
ПАРОВАРКУ КУПИТЬ СТОИТ .....	4
УСТРОЙСТВО СОВРЕМЕННОЙ ПАРОВАРКИ .....	5
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ .....	6
ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ В ПАРОВАРКЕ .....	8
УХОД ЗА ПАРОВАРКОЙ .....	9
 САЛАТЫ И ЗАКУСКИ .....	11
<i>Салаты из овощей и фруктов</i> .....	12
Салат из зеленого горошка .....	12
Салат из гороха с солеными огурцами .....	13
Фруктовый салат со сметаной .....	13
Овощной салат по-австрийски .....	14
Свекла по-азербайджански .....	14
Салат из свеклы .....	15
Салат из свеклы и фасоли .....	15
Салат из брюссельской капусты .....	16
Салат «Гранатовый браслет» .....	16
Овощной торт с черносливом .....	17
Салат из укропа и сельдерея .....	17
«Орешки» .....	18
Салат «Бахар» .....	18
Немецкий картофельный салат .....	19



<i>Салаты из мяса и курицы</i> .....	19
Салат мясной .....	19
Салат «Шапка Мономаха» .....	20
Салат «Строганов» .....	20
Салат в кокотницах .....	21
Салат «Швейцарский» .....	21
Французский мясной салат .....	22
Салат из языка с орехами .....	23
Салат с языком .....	23
Салат «Английский» .....	24
«Имбирный коктейль» .....	24
Салат куриный .....	25
Салат куриный с сельдереем .....	25
Салат с индейкой и ананасом .....	26
Салат «Тоскана» .....	26
 <i>Салаты из грибов</i> .....	27
Салат из шампиньонов .....	27
Салат грибной с творогом .....	27
Мексиканский салат с кукурузой .....	28
 <i>Салаты из рыбы</i> .....	28
Салат «Пикник» .....	28
Салат из тунца и бобов .....	29
Салат «Океан» .....	29
Салат рыбный .....	30
 <i>Закуски из овощей</i> .....	30
Молодой картофель с яйцами .....	30
Цветная капуста с орехами .....	31
Маринованная цветная капуста .....	31
Икра баклажанная с чесноком .....	32
Икра из баклажанов .....	32
Овощные палочки, приготовленные на пару .....	33
Чесночная паста .....	33
Овощной винегрет .....	34



## Содержание

Спаржа с омлетом .....	35
Спаржа, сваренная на пару, с соусом .....	35
Спаржа в тесте .....	36
Острая закуска из фасоли .....	36
Красная фасоль с маслом .....	37
 <i>Закуски из мяса и курицы</i> .....	 37
Язык отварной .....	37
Язык по-царски .....	38
Винегрет овощной с мясом .....	38
Рулет с брынзой .....	38
Мясо отварное холодное .....	39
Плато мясное холодное .....	39
Рулет из свинины .....	40
Помидоры, фаршированные мясом и грибами .....	40
Закуска «Украинская» .....	40
Крокеты из ветчины с зеленым соусом .....	41
Мясные рулетики .....	41
Сациви из курицы .....	42
Закуска из курицы .....	42
Индейка с соусом из грецких орехов .....	43
Свинина с черносливом .....	43
Рулет из телятины с сыром .....	44
 <i>Закуски из грибов</i> .....	 44
Яйца, фаршированные грибами .....	44
Помидоры, фаршированные грибами .....	45
Паста с грибами и зеленью укропа .....	45
Маринованные грибы по-мексикански .....	46
Грибы фаршированные .....	46
 <i>Закуски из рыбы</i> .....	 47
Винегрет с селедкой .....	47
Огурцы, фаршированные рыбой .....	47
Селедка «под шубой» .....	48
Осетрина заливная .....	48



Раки, сваренные в пиве .....	49
Судак под майонезом .....	49
Закуска «Хазарская» .....	50
Закуска из кальмаров и яиц .....	50
Куриные яйца с копченым лососем .....	51
Холодный лосось с зеленым маслом .....	51
Холодная закуска из лосося с огуречным соусом .....	52

## **СУПЫ ..... 53**

### *Мясные супы ..... 54*

Бульон с «колдунами» ..... 54

Борщ белорусский ..... 55

Суп-пюре мясной гороховый со сметаной ..... 55

Суп-пюре гороховый голландский ..... 56

Мясной суп с томатом и абрикосами ..... 56

Чорба с телятиной и грибами ..... 57

Щи с квашеной капустой ..... 57

Бульон из домашней птицы ..... 58

Бульон с рисом и помидорами ..... 58

Суп со свиной грудинкой ..... 59

Мясной суп со шпинатом и грибами ..... 59

Мясной суп с языком и сыром ..... 60

Суп с печенью ..... 60

Куриный суп по-китайски ..... 61

Суп из курицы с орехами ..... 61

Суп азербайджанский ..... 62

Суп из баранины с овощами ..... 62

Суп с бараниной (бозбаши) ..... 63

Суп гороховый с бараниной ..... 63

Суп из баранины с консервированным горошком ..... 64

Суп-харчо ..... 64

Чанахи ..... 65

### *Супы рыбные ..... 65*

Суп из осетрины ..... 65

Солянка рыбная ..... 66

Ботвинья ..... 66



Суп из мидий .....	67
Суп из сельди .....	67
Суп из угря .....	68
Суп с креветками по-вьетнамски .....	68
Суп рыбный со щавелем .....	69
Суп с креветками .....	69
Уха «Макарьевская» .....	70
Уха простая .....	70
Уха из карасей .....	71
Уха холодная .....	71
Уха тройная .....	72
Холодник с кальмарами .....	72
Холодник красный с рыбными .....	73
консервами .....	73
Холодник красный «Красивая жизнь» .....	74
Холодный суп из крыжовника с рыбой .....	74
 <i>Супы овощные и грибные</i> .....	 75
Золотистый картофельный суп-пюре .....	75
Холодник из щавеля .....	75
Итальянский суп-лапша .....	76
Суп овощной с гренками .....	76
Суп-пюре из тыквы .....	77
Суп «Нормандский» .....	77
Овощной суп с секретом .....	78
Овощной суп с кольраби и сардельками .....	78
Молочный суп с овощами .....	79
Суп с плавленым сыром и редькой .....	79
Зеленый суп с сыром .....	80
Словацкая чечевичная похлебка .....	80
Суп овощной крестьянский .....	81
Суп из цуккини .....	81
Суп овощной с брынзой .....	82
Сырный суп с молоком и перцем .....	82
Суп из зелени петрушки .....	83
Томатный суп с цветной капустой .....	83
Суп-пюре из молочной кукурузы .....	84



Щи из квашеной капусты пряные .....	84
Щи из квашеной капусты пряные .....	85
Суп из лука-порея с морковью и картофелем .....	85
Суп гороховый с картофелем .....	85
Суп «Жюльен» .....	86
Суп зеленый с картофелем .....	86
Борщ болгарский вегетарианский .....	87
Суп из консервированного горошка с томатом .....	87
Борщ с редькой .....	88
Грибной суп по-белорусски .....	88
Суп грибной с гренками .....	89
Грибной суп с сухофруктами .....	89
Грибной суп с кальмаром .....	90
Суп из грибов холодный .....	90
Суп из белых грибов .....	91
Бульон из сушеных грибов .....	91
Суп с маринованными грибами .....	91
Суп грибной с тофу и овощами .....	92
Суп грибной с куриными потрохами .....	92
Грибной борщ .....	93
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА.....</b>	<b>94</b>
<i>Блюда из мяса .....</i>	<i>95</i>
Бифштекс с яйцом .....	95
Цуккини, фаршированные мясным фаршем .....	96
Говядина отварная с жареным луком .....	96
Говядина на пару .....	97
Говядина на пару с вином .....	97
Говяжье филе на пару .....	98
Копченая грудинка на пару .....	98
Антрекот с луком .....	99
Говядина отварная по-крестьянски .....	99
Бефстроганов из говядины .....	100
Зразы натуральные из говядины .....	100
Гуляш из говядины .....	101
Рагу из вареной говядины .....	101
Фрикадельки из говядины .....	102



## Содержание

Рулет из говядины с грибами .....	102
Котлеты мясные паровые .....	103
Котлеты паровые с чесноком .....	103
Котлеты рубленые из говядины .....	104
Котлеты говяжьи рубленые с чесноком и луком .....	104
Котлеты «Святая простота» .....	105
Котлеты рублевые .....	105
Котлеты ланцовские .....	106
Котлеты телячьи по-итальянски .....	106
Котлеты телячьи паровые «Друг желудка» .....	107
Котлеты телячьи с вином .....	108
Котлеты в молочном соусе .....	108
Котлеты из вареной говядины .....	109
Котлеты по-полтавски .....	109
Котлеты натуральные с сыром и овощами .....	110
Котлеты по-шведски .....	110
Котлеты «Пикантные» .....	110
Котлеты с молочным соусом .....	111
Котлеты с картофелем .....	111
Котлеты из телятины пожарские .....	112
Котлеты из куриного и телячьего фарша .....	112
Котлеты из телятины, напичгованные салом .....	113
Мясо с черносливом и корицей по-гречески .....	113
Пудинг мясной .....	114
Клецки по-венециански .....	115
Биточки из телятины .....	115
Зразы, фаршированные омлетом .....	116
Картофель с беконом и гранатовым соком .....	116
Кролик, тушеный в горчичном соусе .....	117
Паштет мясной .....	117
Филе-миньон из свинины с перцем .....	118
Тефтели по-тайски .....	118
Фрикадельки паровые по-гуандунски .....	119
Маринованная свиная отбивная .....	119
Свинина отварная с овощами .....	120
Буженина с пивом .....	120
Рулет из свинины фаршированный .....	121

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Свинина, тушенная с клюквой .....	122
Тефтели деревенские .....	122
Свиное филе с перцем .....	123
Баранина с мятой .....	123
Люля-кебаб .....	123
Баранина с вином .....	124
Котлеты бараньи с зеленью и перцем .....	124
Мясо на пару по-памирски .....	125
Баранье рагу .....	125
Котлеты отбивные из баранины .....	126
Баранина на пару по-алтайски .....	126
Баранина со щавелем .....	126
Баранина по-калмыцки .....	127
Баранина с курагой .....	128
Тара по-махачалински .....	128
Зеленая фасоль с копченой ветчиной .....	129
Тертая капуста с беконом .....	129
Вымя отварное .....	130
Печень тушенная по-испански .....	131
Печенка в томатном соусе .....	131
Вареники с ветчиной .....	132
Клецки картофельные с мясом .....	133
Пареное мясо кролика по-марийски .....	134
Говяжий рубец под соусом .....	134
Мозги молодого барашка с каперсами .....	135
Язык говяжий с острым гарниром .....	135
Говяжий язык на пару .....	136
Язык говяжий по-кавказски .....	136
Почки тушеные .....	137
 <i>Блюда из птицы</i> .....	 137
Паровой цыпленок по-шаньдунски .....	137
Маринованные куриные грудки .....	138
Паровая курица по-восточному .....	139
Пудинг из отварной курицы .....	139
Биточки из кур паровые .....	139
Хрустящий цыпленок .....	140





Филе курицы паровое .....	140
Ариса .....	141
Биточки из кур, фаршированные шампиньонами .....	141
Печень куриная на шпажках .....	142
Галантин из курицы .....	142
Курица отварная с чесночной подливкой .....	143
Курица отварная в томатном соусе .....	143
Курица с тархуном .....	144
Курица с баклажанами и помидорами .....	144
Курица с алычой .....	145
Чихиртма по-лакски .....	145
Буглама из курятины .....	146
Домашняя птица в соусе «Сацибели-бажа» .....	146
Молодая курица под гранатовым соусом .....	147
Рулет «Аминат» .....	147
Курица с соусом из вина .....	148
Паштет с овощами .....	148
Курица с яичным соусом .....	149
Филе из птицы с эстрагоном .....	150
Куриная ножка в папильотке .....	150
Соленая курица с ананасом .....	150
Куриное рагу с паприкой .....	151
Фрикасе из курицы .....	151
Курица «Карри» .....	152
Курица с эстрагоном .....	152
Курица с чесноком .....	153
Курица с черносливом .....	153
Чахохбили из курицы .....	154
Курица в молоке .....	154
Куриные эскалопы с кокосовым орехом .....	155
Зразы рубленые из курицы .....	155
Куриные окорочка в фольге .....	156
Куриные ножки фаршированные .....	156
Кнели из курицы .....	157
Суфле из курицы .....	157
Суфле куриное нежное .....	158
Котлеты куриные .....	158



Курица с шампиньонами .....	159
Цыпленок по-ирански .....	159
Перец, фаршированный курицей .....	160
Гуляш куриный .....	160
Цыплята с белыми грибами .....	161
Цыпленок со сладким перцем .....	161
Борани из цыплят со стручковой фасолью .....	162
Цыпленок с сухофруктами .....	162
Индейка с соусом «Бешамель» .....	163
«Пальчики» с индейкой .....	163
Сациви из отварной индейки .....	164
Индейка отварная .....	165
Острая пита с индейкой .....	165
Индюшатина с соусом из маринада .....	166
Котлеты из мяса индейки .....	167
Рулеты из индейки с соусом .....	167
Гусь отварной с гранатовым соком .....	168
Рагу из утки .....	168
Гусиные потроха с соусом .....	169
из чернослива .....	169
Картофель с куриной печенью .....	169
в сметанном соусе .....	169
Куриная печень с перцем .....	170
Пудинг из печени птицы .....	170
 <i>Голубцы</i> .....	 171
Голубцы из виноградных листьев с рисом и творогом ...	171
Голубцы из краснокочанной капусты с цыпленком .....	171
Голубцы из краснокочанной капусты с крабовым мясом и луком .....	172
Голубцы из краснокочанной капусты с творогом .....	172
Голубцы из квашеной капусты с сосисками, сыром и ветчиной .....	173
Голубцы с грибами .....	173
Голубцы из квашеной капусты с гречкой, яйцами и зеленью .....	174
Голубцы из белокочанной капусты со свеклой и картофелем .....	174



## Содержание

Голубцы из белокочанной капусты с яйцами и ветчиной .	175
Голубцы из капустных листьев с мясом и овощами .....	175
Голубцы из белокочанной капусты с рисом .....	176
Голубцы из белокочанной капусты с вареным мясом .....	176
Голубцы из савойской капусты с рисом и айвой .....	177
Голубцы, фаршированные овощами .....	177
Голубцы с мясом .....	178
Голубцы из белокочанной капусты с куриными потрохами .....	179
Голубцы рыбные .....	179
 <i>Блюда из рыбы</i> .....	 180
Тефтели из тунца .....	180
Гуляш из сельди по-шотландски .....	181
Стейки из тунца под соусом «Томатилло» .....	181
Палтус с грибами .....	182
Палтус с лаймом .....	182
Котлеты из форели с томатной подливкой .....	183
Паровая форель .....	184
Припущенный сиг .....	184
Сиг с овощами .....	185
Горошек под соусом с копченой семгой .....	185
Суфле из семги .....	186
Филе лосося с укропом .....	186
Лососина паровая .....	187
Лососина под соусом .....	187
Лосось с укропным маслом .....	188
Лосось с чесночной подливкой .....	188
Стейки из лосося под соусом «Терияки» .....	189
Лосось и шпинат под хреном .....	190
Судак отварной с чесночным соусом .....	190
Судак с шампиньонами .....	191
Судак под соусом с яйцом .....	192
Судак в рассоле .....	192
Картофель с форелью .....	193
Филе форели с овощами .....	194
Форель с ореховой подливкой .....	194

## *Лучшие рецепты для пароварки*



Паровая форель с помидорами .....	195
Форель по-деревенски .....	195
Суфле из трески .....	196
Пудинг из трески .....	196
Треска с картофелем и луком .....	197
Треска с соусом из вишни и красного вина .....	197
Треска с морковью и луком .....	198
Треска «Юкатан» .....	198
Тефтели из минтая с творогом .....	199
Рыбные котлеты .....	199
Фаршированная рыба .....	200
Бефстроганов из хека .....	200
Рулет рыбный паровой .....	201
Морской окунь на пару с соусом .....	202
Филе морского окуня по-индийски .....	202
Котлеты из морского окуня .....	203
Филе морского окуня под острым соусом с петрушкой .....	203
Морской окунь с соевым соусом .....	204
Тефтели осетровые паровые .....	205
Осетрина паровая .....	205
Пареная осетрина с ягодами .....	206
Рыба «Волжская» .....	206
Рыбное ассорти .....	207
Щука на пару .....	207
Щука с овощами .....	208
Щука под красным соусом .....	208
Щука с картофелем по-немецки .....	209
Котлеты из щуки паровые .....	209
Зразы из щуки .....	210
Залеканка рыбная паровая .....	210
Паровая рыба «Острая» .....	211
Паровая рыба с грибным соусом .....	211
Паровая рыба по-русски .....	212
Карп, приготовленный на пару .....	212
Карп, фаршированный рисом .....	213
Пудинг из крабов .....	213



Крабовое мясо в яично-масляном соусе .....	214
Крабовые биточки .....	215
Мидии в лимонном майонезе .....	215
Горячие мидии с тмином .....	216
Мидии «А-ля мариньер» .....	217
Креветки с чесноком, красным перцем и луком .....	217
Креветки с лапшой в пиве .....	218

<i>Блюда из грибов</i> .....	219
Грибные биточки .....	219
Грибы с картофелем .....	219
Тефтели из вешенок .....	220
Грибы с морской капустой .....	220
Икра из сушеных белых грибов .....	221
Заливное из грибов .....	221
Шницель из грибов .....	222
Шечемады грибное .....	222
Картофель с огурцами, грибами и помидорами .....	223
«Колобки» .....	224
Плов с грибами .....	224
Ватрушка картофельная с грибами .....	225
Паровой картофель с ветчиной .....	225
Зразы картофельные с грибным фаршем .....	226

<i>Блюда из овощей</i> .....	227
Картофель с укропом и стручковым сладким перцем ....	227
Картофель, приправленный крупой .....	227
Картофель необычный, с медом .....	228
Картофель острый .....	229
Картофель с яйцами и луком-пореем .....	229
Картофельные палочки .....	230
Вареники картофельные .....	230
Картофельные котлеты .....	231
Вареники картофельные с капустой .....	231
Галушки картофельные .....	232
Паровой картофель с тушеными овощами .....	233
Паровой картофель на молоке .....	233



Картофель на пару .....	234
Оладьи с тыквой, кабачками и морковью .....	234
Стручковая фасоль с сухарным соусом .....	235
Фасоль с сельдереем и зеленью .....	235
Стручки фасоли с ткемали .....	236
Фасоль стручковая с помидорами и орехами .....	236
Суфле из фасоли с маслом и сыром, паровое .....	237
Паровой пудинг из спаржи и яблок .....	237
Острое паровое рагу с фасолью .....	238
Зеленая фасоль с мятой .....	238
Паровые котлеты из фасоли и отрубей .....	239
Зеленый горошек с яйцами и гренками .....	239
Стручки фасоли с помидорами .....	240
Баклажаны с орехами .....	240
Баклажаны с рисом и помидорами .....	241
Помидоры зеленые с морковью и чесноком .....	241
Морковь с сельдереем на пару .....	242
Суфле морковное с творогом .....	242
Пюре из моркови и картофеля .....	243
Цветная капуста с орехами .....	243
Пюре из шпината и грецкого ореха .....	244
Шпинат с мацуном .....	244
Шпинат со сметаной и чесноком .....	245
Тыква со сладким соусом .....	245
Тыква с творогом .....	246
Тыква с помидорами .....	246
Тыква в яблочной заливке .....	246
Овощи с рассолом .....	247
Рагу овощное по-деревенски .....	247
Овощи фаршированные .....	248
Трио из сладкого перца .....	248
Перец, фаршированный морковью, свеклой и луком .....	249
Овощное рагу .....	249
Овощи в винном соусе по-монастырски .....	250
Овощная запеканка .....	250
Тефтели овощные .....	251
Капустные трубочки с морковной начинкой .....	251



Капустные оладьи .....	252
Битки из белокочанной капусты .....	252
Капустная соломка с тертым яблоком .....	253
Цветная капуста с маслом .....	253
Цветная капуста с брынзой .....	254
Капуста цветная с луковым соусом .....	254
Брюссельская капуста под голландским соусом .....	255
Брюссельская капуста с сельдереем в зеленом соусе ....	255
Кольраби в молочном соусе .....	256
Кольраби с грибами и фасолью .....	256
Молодая морковь в сметанном соусе .....	256
Морковь с рисом .....	257
Морковь с тмином, луком и петрушкой .....	257
Паровая морковь .....	258
Репа, фаршированная манной кашей .....	258
Репа в морковно-свекольном соке .....	258
Молодая брюква в сметанном соусе .....	259
Брюква в молочном соусе .....	259
Кабачки с молочным соусом .....	260
Суфле из кабачков .....	260
Кабачки с чесноком .....	261
Кабачки, фаршированные пряной зеленью .....	261
Брокколи с соевым соусом .....	262
Брокколи с сыром .....	262
Артишоки с перепелиными яйцами .....	263
Артишоки, приготовленные на пару .....	263
 <i>Пельмени</i> .....	 264
Пельмени с бараниной .....	264
Пельмени со свининой и капустой .....	265
Уральские пельмени .....	265
Пельмени .....	266
Манты по-узбекски .....	267
Манты с крабами .....	268
Манты с тыквой и бараниной .....	268
Манты с мясом судака и линя .....	269
Сибирские манты на пару с мясом сома .....	269
Хинкали по-грузински .....	270



<i>Блюда из яиц, творога и сыра</i> .....	270
Омлет, фаршированный мясом .....	270
Омлет паровой .....	271
Омлет паровой с эстрагоном .....	271
Омлет с творогом и сыром .....	272
Омлет, фаршированный крабами .....	272
Омлет, фаршированный спаржей .....	273
Омлет, фаршированный помидорами .....	273
Творожники с картофелем .....	274
Творожники с морковью .....	274
Творожники с яблоками и грушами .....	275
Творожники с маком .....	275
Творожники с тмином .....	276
Клецки из сыра .....	276
 <b>ДЕСЕРТЫ</b> .....	<b>277</b>
Суфле из абрикосов .....	278
Яблоки, фаршированные изюмом .....	279
Яблочное пюре .....	279
Яблочный компот с корицей .....	279
Яблоки фаршированные .....	280
Персики с вином и йогуртом .....	280
Банановое суфле в коже .....	280
Груши с шоколадом .....	281
Крем с карамелью .....	281
Творожное суфле .....	282
Рис на молоке .....	282
Изысканный рис .....	283
Рис заливной с абрикосами .....	283
Рисовый пудинг с клубникой .....	284
Паровой пудинг традиционный .....	284
Персики с вином в йогурте .....	285
Медовые персики .....	285
Тыква с урюком в молочном соусе .....	286
Тыквенно-яблочный пудинг .....	286
Тыква с консервированными фруктами .....	287





## *Содержание*

Тыква с медом и изюмом .....	287
Оладьи с яблоками .....	287
Репа со сливой .....	288
Вареники с туювником .....	288
Вареники с грушами .....	289
Вареники с крыжовником .....	289
Вареники с ореховой начинкой .....	290
Вареники со смородиной .....	291
Вареники с черносливом и курагой .....	291
Вареники с творогом и яблоками .....	292
Вареники с творогом .....	293
Вареники с вишней .....	293
Вареники с клубникой .....	294
Вареники с малиной .....	295
Вареники с черникой .....	295
Клецки картофельные с яблоками .....	296
Клецки с изюмом и орехами .....	297
Галушки с цукатами .....	297
Картофельные кнедли с абрикосами .....	298
Молочный омлет с клубничным сиропом .....	298
Омлет сладкий .....	299
Свекольные пончики .....	299
Манты сладкие с тыквой .....	300
Манты сладкие с морковью и свеклой .....	300
Пончики сладкие из картофеля .....	301
Пудинг лимонный .....	301