



БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

МУЛЬТИВАРКА

КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ



БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

МУЛЬТИВАРКА

КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ



МАСТЕРСКАЯ
ВКУСА

МОСКВА
2014

УДК 641/642
ББК 36.997
М 90

Дизайн оформления *А. Мусина*

М 90 **Мультиварка.** Книга о вкусной и здоровой пище / Авт.-сост. И. Михайлова. — Москва : Эксмо, 2014. — 512 с. : ил. — (Кулинарное искусство).

ISBN 978-5-699-74670-5

Мечта хозяек всех времен — готовить полезную еду быстро и вкусно, не простаивая часами у плиты. Она стала явью, когда появилась мультиварка. Наконец-то кухонный гаджет нового поколения соединил в себе инновационные разработки на благо здорового питания.

Многофункциональность мультиварки поражает. Компактная «чудо-кастрюлька» умеет жарить, тушить, варить и печь. Кроме того, готовить блюда на пару, йогурты, выпекать домашний хлеб. Ее разнообразные выверенные режимы позволяют воплощать в жизнь весь спектр диетических рецептов, включая детское и лечебное питание. Продукты в мультиварке готовятся без излишков соли и масла, в щадящих температурных условиях, подобно тому, как когда-то они томились в русской печи.

Даже самые сложные рецепты с этим чудом современной техники осваиваются просто и быстро: она все делает сама — не надо помешивать, следить, заглядывать под крышку.

Перед вами издание, которое содержит более 1000 рецептов блюд мультиварочной кулинарии. Оно поможет вам на личном опыте убедиться в том, что эта кухонная помощница не только осуществляет смелые кулинарные фантазии, но и дарит хорошее настроение, крепкое здоровье и уйму свободного времени.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-74670-5

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Содержание

Вкусная, полезная пища из мультиварки	7	Сплошные плюсы	7
		Конструкция и принцип работы	9
		Что можно приготовить в мультиварке	9
		Режимы мультиварки	10
<hr/>			
Закуски	13	Салаты и винегреты	15
		Горячие закуски	25
		Холодные закуски	31
<hr/>			
Супы	41	Мясные супы	43
		Рыбные супы	57
		Грибные супы	73
		Овощные супы	81
		Молочные супы	101
<hr/>			
Блюда из мяса	107	Блюда из говядины	109
		Блюда из свинины	129
		Блюда из баранины	147
		Блюда из домашней птицы	153
		Блюда из мяса дичи	177
<hr/>			
Блюда из рыбы и морепродуктов	183	Блюда из рыбы	185
		Блюда из морепродуктов	205
<hr/>			
Блюда из овощей и грибов	211	Блюда и гарниры из овощей	213
		Блюда из бобовых	223
		Блюда из грибов	229
<hr/>			
Блюда крупяные, мучные, из макаронных изделий	237	Плов и другие блюда из риса	239
		Каши и крупеники	247
		Мучные блюда	257
		Блюда из макаронных изделий	263

Блюда из яиц, молока молочных продуктов	271	Омлеты и яичницы	273
		Домашние йогурты, сыр и другие молочные продукты	281
Выпечка	285	Хлеб и булочки	287
		Пироги и пирожки	295
		Пиццы	307
		Шарлотки и кексы	315
		Куличи и бабы	323
		Бисквиты и торты	339
Сладкие блюда и напитки	349	Сладкие блюда	351
		Напитки	361
Домашние заготовки	365	Заготовки из овощей	367
		Заготовки из фруктов и ягод	375
Блюда для будущих мам и детского питания	385	Блюда для будущих мам	387
		Детское меню	399
Лечебное питание	425	Диета №1	427
		Диета №2	430
		Диета № 3	433
		Диета № 4	437
		Диета № 5	441
		Диета № 6	447
		Диета № 7	452
		Диета № 8	457
		Диета № 9	461
		Диета № 10	465
		Диета № 11	468
		Диета № 12	473
		Диета № 13	477
		Диета № 14	481
		Диета № 15	484

Вкусная, полезная пища из мультиварки

Multum in parvo (Многое в малом)
Латинское изречение

Можно уверенно сказать, что мультиварки прижились на наших кухнях. Для многих хозяек они уже стали настоящими фаворитами среди кухонной техники.

Этот кулинарный гаджет полностью соответствует своему названию. Ведь первая часть этого сложного слова — «мульти» — происходит от латинского *multum* — много.

И это действительно так. Такая универсальная, компактная и быстрая помощница может заменить почти всю кухонную технику: духовой шкаф, пароварку, микроволновку, хлебопечку, йогуртницу, фритюрницу, рисоварку...

Конечно, полностью отказываться от варочной плиты с кастрюлями и сковородками пока еще не время.

Роль мультиварки — играть вторую «скрипку» на кухне. Варка круп, приготовление молочных каш и супов, тушение мяса и овощей, приготовление некоторых видов выпечки, варка на пару — вот основной список блюд, которые готовят такие аппараты.

Сплошные плюсы

Этот простой и доступный по цене прибор способен разнообразить меню и намного облегчить жизнь домашнему кулинару. Хозяйки отмечают у мультиварки массу достоинств.

Удобство использования. Мультиварка может приготовить указанные блюда без вашего вмешательства — надо лишь загрузить продукты и выбрать нужную программу. Отпадает необходимость во время приготовления неотлучно находиться у плиты, следить за температурой приготовления. Расчет необходимого времени приготовления, управление температурой и вообще весь процесс готовки от начала до конца берет на себя микропроцессор со встроенными автоматическими программами.

Быстро готовит сложное. В мультиварке очень удобно готовить продукты длительного приготовления: бобы, пшенку, перловку, булгур, плов, холодец и т.д. Они не пригорают, не убегают и не требуют присмотра за собой. Если у вас мало времени, а использовать эти полезные ингредиенты в рационе хочется, готовьте их в мультиварке. Она способна справиться с любым жестким мясом и протушить его до состояния «тает во рту».

Здоровое питание с мультиваркой проще. Мультиварка позволяет готовить без масел и жиров. Антипригарное покрытие ее чаши и четко подобранный температурный режим позволяют обеспечить здоровое питание без потерь во вкусовых характеристиках. С ее помощью можно приготовить по-настоящему полезные диетические блюда для детского питания. Осуществляется это с помощью равномерного нагрева идеальной интенсивности. Важная особенность: большинство блюд мультиварка готовит почти без воды, т. е. в собственном соку, сохраняя больше витаминов и микроэлементов.

Кроме того, в мультиварке легко готовить тушеные продукты, а тушение, как известно, один из самых здоровых способов приготовления пищи.

Возможность отсрочки. Мультиварка позволяет полноценно питаться людям с напряженным графиком работы. Например, покинув дом в 8 часов утра и установив время отсрочки приготовления на 10–12 часов, вы можете смело рассчитывать на горячий ужин, заботливо приготовленный к вашему приходу. Даже если вы задержитесь, после того, как мультиварка закончит готовить, еда в чаше подогревается, оставаясь теплой в течение нескольких часов. Единственное «но» — режим «подогрева» рекомендуется использовать не более 12 часов, поскольку потом еда начинает высыхать.

Эргономичность и компактность. Мультиварке всегда найдется место даже на самой тесной кухне. Но внешность обманчива: ее внутренний объем позволяет приготовить обед на всю семью. Кроме того, в мультиварке возможно одновременно готовить несколько блюд, используя продукты, требующие различного времени тепловой обработки. Кроме того, использовать мультиварку можно не только для приготовления и быстрого разогрева еды, но и для размораживания продуктов, стерилизации детских бутылочек.

Простота эксплуатации и ухода. Отсутствие брызг, жирных подтеков на плите и посуде порадует любую хозяйку, для уборки необходимо лишь по-

мыть крышку и саму чашу, что не доставляет особых хлопот. При использовании мультиварки такие неприятности, как убежавшая или пригоревшая каша, вам будут неведомы. Даже молоко никуда не «убежит» от вас — специальная конструкция крышки позаботится об этом. Важно и то, что на мойку машины требуется немного времени, чему способствует простая конструкция и антипригарное покрытие чаши мультиварки.

Конструкция и принцип работы

Конструкция мультиварки достаточно проста. Она состоит из корпуса с электрическим нагревательным элементом, емкости для приготовления (чаши) с антипригарным покрытием, имеет встроенный микропроцессор для управления приготовлением, паровой клапан и систему герметичного закрытия крышки. Внутренняя чаша с антипригарным покрытием вставлена в пластиковый или металлический корпус с нагревательными элементами. Все это сооружение венчает герметично закрывающаяся пластиковая крышка.

Это не только надежный страж «убегающих» блюд, но и гарант правильного равномерного нагревания, при котором полезные элементы, содержащиеся в продуктах, максимально сохраняются.

Также данный агрегат обладает паровым клапаном, который отводит лишний пар, и системой, способствующей герметичному закрытию крышки.

Интеллектуальный микропроцессор контролирует температуру внутри прибора, поддерживает определенное давление, объем испаряемой жидкости и может оптимально определить время, необходимое для приготовления еды, в зависимости от массы заложенных в нее продуктов. Продукты нагреваются в мультиварке равномерно с помощью индукционного нагрева.

В комплект поставки, как правило, входят сам прибор, ложка и лопатка, мерный стаканчик, емкость для приготовления пищи на пару, инструкция по эксплуатации. Также зачастую производители к этому набору прикладывают и кулинарную книгу с рецептами для мультиварки, емкость для жарки во фритюре и пр.

Что можно приготовить в мультиварке

Практически все! Современный прибор способен готовить не только каши, макароны и супы, но и разнообразные мясные и рыбные блюда, выпечку, йогурты, джемы, напитки, а уж от разнообразия выпечки просто захватывает дух! Мультиварка достаточно хорошо используется для приготовления заготовок — это джемы, варенье, кабачковая икра, соусы, домашняя томатная па-

ста и многое другое. Привычные и любимые блюда, как и рецепты из кулинарных книг, «перевести» для приготовления в мультиварке тоже не составляет особого труда. Конечно, кулинарные процессы в мультиварке отличаются от традиционных.

Для сравнения, обычная кастрюля с приоткрытой крышкой — свободно пропускает воздух, а значит в ней происходит процесс окисления продуктов, а приготовляемая пища неизбежно теряет свои вкусовые качества, становится менее питательной.

В мультиварке же есть клапан, который не позволяет воздуху проникать внутрь прибора, а процессор чередует низкое и высокое давление, выбирая оптимальную температуру.

В результате создается так называемый «щадящий режим» — в этом состоянии не возникает избыточной температуры, и еда во время готовки не теряет полезных и вкусовых качеств. А результат — превосходный вкус, максимально сохраненные полезные вещества при минимуме затраченного времени.

Режимы мультиварки

Чтобы начать готовить вам не потребуется минимум дополнительных знаний и навыков. Конструкция мультиварки предусматривает электронное управление: есть возможность самому задать с помощью сенсорной панели параметры приготовления: выбрать режим, установить время. Благодаря продуманным режимам приготовления, пища не пригорает, датчики «умной кастрюли» следят за процессом готовки.

Количество автоматических программ и режимов в различных моделях разнится от 4 до 16. Такого разнообразия не стоит бояться. Поскольку мультиварочные устройства всех производителей имеют одинаковый принцип действия, то разобраться в режимах не сложно, стоит только прочитать инструкцию. При этом, несмотря на различие программ, режимов и функций в разных моделях, «переводить» рецепты для той или иной модели достаточно просто.

Чаще всего встречаются три основных режима: Тушение, Варка, Выпечка и три программы для приготовления круп: Гречка, Плов и Молочная каша. Последние чаще всего полностью автоматические: мультиварка определяет не только температуру, но и время приготовления блюд. Они очень подходят начинающим «мультиварам»: остается только положить в мультиварку нужные продукты и включить соответствующий режим.

Температура нагрева будет меняться за счет работы микропроцессора по определенной схеме. Он проверит готовность и остановит процесс в том момент, когда блюдо приготовится.

Следует учесть только, что во время приготовления в автоматических программах крышку мультиварки лучше не открывать, иначе программе придется увеличивать время приготовления.

После освоения автоматических программ можно поэкспериментировать с разными режимами, которые есть в вашей модели мультиварки. Здесь уже открывать крышку можно: что-то добавить, перемешать, наконец, просто из любопытства заглянуть...

В любом случае каждый режим предоставляет гораздо больше возможностей и функций, чем следует из его названия. Для примера можно рассмотреть основные программы и режимы мультиварки модели Panasonic.

Гречка. Режим предназначен для приготовления гарниров из круп — пшени, гречки, риса, перловки, а также из бобовых (гороха, фасоли — только необходимо заранее их замочить). Принцип работы режима заключается в испарении жидкости. После того как вода впитывается в продукт, программа переходит на подогрев. Благодаря этому количеством жидкости можно регулировать рассыпчатость и плотность получаемого блюда.

Плов. Режим предназначен для приготовления риса и любых вариантов плова: с мясом, с овощами, с морепродуктами, с сухофруктами. Принцип его работы такой же, как у режима **Гречка**. Однако есть один нюанс: в последние 5–10 минут готовки срабатывает функция интенсивного зажаривания. Сначала программа проваривает, выпаривает влагу, а потом слегка зажаривает нижний слой, например, из мяса и лука.

С помощью этого режима можно приготовить не только пловы из риса и его заменителей (пшеницы, лапши, гречки), но и печеный картофель, и макароны по-флотски, и жареные пельмени. Одним словом, множество разнообразных блюд, в приготовлении которых сочетаются варка и запекание (поджаривание).

Молочная каша. Один из самых удобных и востребованных режимов. Он позволяет вечером положить в мультиварку крупу, налить молоко и назначить время завтрака с помощью таймера. На следующее утро в назначенное время вас будет ждать горячая, ароматная и вкусная каша. Благодаря этому режиму вы сможете готовить каши, в принципе, из любых круп, добавляя к ним всевозможные добавки.

Варка на пару. Весьма удобный режим для приготовления диетических паровых блюд. Принцип работы режима заключается том, что герметичное замкнутое пространство заполняется паром, который со всех сторон равномерно окутывает продукты, конденсируется на их поверхности и постепенно передает жар внутрь. Пища нагревается быстро, равномерно, а поры на ее поверхности быстро закупориваются, сохраняя форму, сочность, питательные вещества и природный вкус. Такая консервация в процессе нагреваворачи-

вается еще одним плюсом: запахи паровых продуктов не смешиваются. Поэтому при помощи специальной чаши для приготовления продуктов на пару можно одновременно готовить несколько блюд. Например, в кастрюльке готовится суп, а в чаше — паровые котлетки на второе или овощи для винегрета...

Идеально подходит этот режим для приготовления изделий из муки: пельменей, равиоли, вареников. Так же его можно использовать для разогрева «вчерашних» блюд. Очень удобно с помощью его кипятить молоко. В этом режиме можно устанавливать время приготовления от одной минуты до часа. Далее идут программы, в которых нужно самостоятельно выставлять время приготовления блюд.

Выпечка. В этом режиме можно приготовить практически любую выпечку: кексы, бисквиты, пироги, запеканки и так далее. Выпечка замечательно поднимается и получается удивительно вкусной! Кроме того, этот же режим можно использовать для обычной жарки: курицы, котлет, картофеля и других продуктов. Также предусмотрена жарка с открытой крышкой, причем не следует бояться — ничего не будет разбрызгиваться.

Тушение. В этом режиме можно приготовить, наверное, все, что угодно. Он специально сделан для тушения всех видов продуктов. Режим предусматривает длительное томление продуктов при температуре чуть выше 100°C. Блюда на этом режиме можно готовить без масла, в собственном соку, что вполне подходит для диетического и лечебного питания. Он хорошо подходит для варки супов и борщей. В этом режиме можно тушить крупные куски мяса до состояния нежнейшей буженины, он даже позволяет сварить прозрачный холодец, не прилагая, в принципе, никаких усилий, только положив продукты.

Кроме того, в этом режиме можно готовить топленое молоко и еще массу всего. Режим **Тушение** идеально подходит для продуктов с длительным сроком приготовления (от 1 до 12 часов), режим позаботится и о том, чтобы продукты одновременно приходили в готовность. На этой программе также можно разогревать приготовленные ранее блюда.

Возможности мультиварки можно перечислять очень долго, как и описывать все многообразие полезных и вкусных блюд, которые она готовит! Но лучше всего убедиться в том, что мультиварка — великолепный инструмент для осуществления самых смелых кулинарных фантазий, на своем личном опыте.

Творите, создавайте свои собственные уникальные рецепты. Не давайте скучать своей мультиварке!

Основное назначение закусок — возбуждение аппетита, который во времена всеобщей борьбы с лишними килограммами многими считается излишним. Между тем без него не может быть нормального усвоения пищи.

Термин «закуска» обладает двумя смыслами. Во-первых, это время и вид подачи блюд к столу. Обычно закуски подают перед обедом как увертюру к горячим блюдам. Они также предназначены для заедания алкогольных напитков, которые подают в качестве аперитива. Закуски не должны насыщать, их привлекательный вид и острый вкус нужен лишь для настройки нашего пищеварения на остальные блюда обеда. Во-вторых, термин «закуска» обозначает характер и форму блюда, подаваемого для еды самостоятельно либо в составе обеда.

Закуски принято делить на холодные и горячие. Холодные закуски — это обязательная увертюра к праздничному застолью. Их аппетитный вид призван поднять настроение и возбудить аппетит. Чаще всего их ставят на стол еще до прихода гостей. Замечательно идут под первую рюмку холодные мясные закуски: отварная телятина с хреном, охлажденное сало и практически любые копчености.

К холодным блюдам гарнир обычно не подают, зато украшают обильно и красочно. К горячим закускам относятся запеканки, фаршированные овощи, жареные и запеченные мозги, почки, печенка, а также яичница или омлеты с различными наполнителями. Наиболее популярная горячая закуска — жюль-

ен — блюдо из мелко нарезанных продуктов, запеченных порционно в белом соусе. Классик (М. Булгаков) утверждал, что водку следует закусывать только горячей закуской. И был совершенно прав, на то он и классик.

Вкусные и разнообразные закуски в мультиварке готовить очень удобно. Самое сложное — выбрать подходящие к конкретному застолью закуски среди множества рецептов для мультиварки.

Например, в мультиварке можно приготовить овощи для салата, максимально сохранив их полезные свойства. Более того, если их приготовить в режиме **Варка на пару**, то вкус свеклы, моркови, тыквы и даже картофеля станет ярче, а аромат — насыщеннее.

При разработке рецептуры салата следует учитывать, что мягкие листья не сочетаются с тяжелыми ингредиентами, такими как картофель, а твердые листья (например, салат «Айсберг») требуют соответствующей приправы. Краснолистный салат-латук (например, лолло росса) следует использовать осторожно, так как он горчит. Длиннолистный салат (например, ромэн) имеет длинные, твердые листья и пикантный вкус. Его некоторые разновидности немного пресноваты, хорошо подходят к салатам, содержащим острые ингредиенты и приправы. Гибрид сельдерея и салата можно употреблять в качестве салатных листьев и готовить как сельдерей. Салат-латук не рекомендуется замачивать; используют его только в обсушенном виде.

С помощью мультиварки можно запечь буженину, сварить холодец, приготовить продукты для печеночных или мясных паштетов.

Прекрасно удаются в мультиварке закуски из яиц, различные муссы и суфле. Этот список можно расширить и дополнить такими закусками, как лечо, несладкие пудинги, мидии и креветки в пряных приправах.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Мультиварка выручает всегда, когда нужно быстро приготовить салат, состоящий из многих ингредиентов. К примеру, в ней можно в режиме **Варка на пару** одновременно отварить овощи, яйца и припустить рыбу и морепродукты. Овощи для салата и винегрета будут вкуснее, если их варить на пару неочищенными.

Нежирный белый соус к салату можно приготовить в мультиварке из молока и кукурузного крахмала за 5 минут в режиме **Молочная каша**.

1. Салат «Этюд»

☼ 40 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 3 клубня картофеля
- 1 морковь
- 2 яйца
- 2 стакана воды
- 1 филе куриной грудки
- 1 лавровый лист
- 3 соленых
(или маринованных) огурца
- 2–3 ст. ложки
консервированного зеленого горошка
- 2–3 ст. ложки майонеза
- соль
- черный перец горошком

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, промыть. Яйца осторожно, но хорошо вымыть. Овощи и яйца уложить во вкладку для приготовления на пару, а в чашу мультиварки налить воду и положить куриные грудки.

Добавить соль, черный перец горошком, лавровый лист.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 40 минут.

Все остудить, яйца очистить. Нарезать куриную грудку, овощи и яйца, добавить нарезанные кубиками огурцы и зеленый горошек. Заправить салат майонезом и подать к столу.

2. Салат мясной

☼ 110 минут

○ Варка на пару, Молочная каша, Выпечка

Необходимые продукты:

- 600 г говяжьей вырезки
- 3 моркови
- 3 клубня картофеля
- 2 луковицы
- 8 яиц
- 300 г консервированного зеленого горошка
- 1 г черного молотого перца
- 10 г соли
- 1 лавровый лист
- 20 г свежей зелени
- 5 маринованных огурцов
- 7 ст. ложек майонеза
- вода

Способ приготовления

Мясо тщательно вымыть, положить в чашу мультиварки, залить его целиком водой. Добавить луковицу и лавровый лист, посолить.

Готовить в режиме **Варка на пару** до закипания. Когда начнется кипение, переключить мультиварку в режим **Молочная каша**. Приготовленное мясо вынуть из бульона, остудить и измельчить.

Уложить в чашу мультиварки очищенную картошку и морковь, налить воду, полностью покрывающую овощи, посолить и готовить в режиме **Варка на пару** в течение 20 минут.

После сигнала вставить вкладку для приготовления на пару, уложить в нее яйца и готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

После сигнала проверить готовность овощей. Возможно, придется продолжить готовку, если они не стали мягкими. Готовые овощи остудить и измельчить.

Нарезать лук и маринованные огурцы. Затем все овощи соединить в одной миске и добавить к ним зеленый горошек.

Посолить по вкусу, приправить майонезом и хорошенько перемешать. Выложить салат на тарелки и подать к столу.

3. Салат из куриной грудки с кукурузой и овощами

⌚ 45 минут

○ Варка на пару, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 филе куриной грудки
- 1 сладкий красный перец
- 1 сладкий желтый перец
- 20 г зеленого лука
- 2 огурца
- 1 черная редька
- 1 банка консервированной сладкой кукурузы
- 100 г сухарей из ржаного хлеба
- 2 ст. ложки легкого майонеза
- 2 помидора
- 1 пучок зеленого лука
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Грудку промыть, положить в чашу мультиварки, залить водой и готовить в режиме **Варка на пару** до кипения.

Снять пену, посолить, поперчить и варить в том же режиме еще в течение 30 минут.

Затем слить бульон, установить мультиварку в режим **Тушение** и готовить грудку в течение 15 минут.

**ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ**

Чтобы от салата ощущался слабый запах чеснока, необязательно его туда крошить: достаточно до подачи салата на стол подержать в нем корочку ржаного хлеба, хорошо натертую чесноком.

В глубоком блюде смешать нарезанные на кубики овощи: красный и желтый сладкий перец, свежие огурцы, помидоры. Добавить к ним приготовленную грудку.

Затем прибавить редьку, кукурузу, майонез и сухари.

Все хорошо перемешать, уложить в салатницу и посыпать сухарями.

4. Теплый салат из фасоли

☺ 60 минут

🕒 Варка на пару, Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г сухой красной фасоли
- 500 г замороженной стручковой фасоли
- 4 свежих помидора (или консервированные в томатном соке)
- 1 красная луковица
- 100 г зелени (кинза, петрушка, укроп)

Для соуса:

- 150 г сметаны
- 75 г томатной пасты
- сок 1 лимона
- 50 мл оливкового масла
- черный перец
- красный острый перец
- паприка
- чеснок
- сахар
- соль

Способ приготовления

Замоченную и промытую красную фасоль положить в чашу мультиварки, залить кипяченой несоленой во-

дой. Варить в режиме **Тушение** 1 час. За 30 минут до конца варки во вкладку для варки на пару выложить стручковую фасоль.

Лук мелко нарезать, положить в миску для салата. Сверху выложить нарезанные помидоры. Немного посолить, но не перемешивать: выделяющийся из помидоров сок должен свободно стекать на лук.

Чеснок растереть в ступке с солью и сахаром, смешать с остальными ингредиентами соуса.

Готовую фасоль (и красную, и стручковую) отбросить на дуршлаг, дать стечь жидкости, выложить в миску. Зелень освободить от жестких черенков, измельчить, высыпать на фасоль. Еще немного посолить, поперчить черным перцем, перемешать.

Готовым соусом полить салат, и еще перемешать, украсить веточками петрушки.

5. Салат с курицей и рисовой лапшой

☺ 77 минут

🕒 Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 700 г куриного филе
- 100 г лапши из рисовой муки
- 25 мл растительного масла
- 2 моркови
- 1 огурец
- 1 пучок свежего базилика
- зеленый лук
- 15 г чеснока

Для маринада:

- 100 мл соевого соуса
- 100 мл рисового уксуса
- коричневый сахар
- 1 ст. ложка сока лайма
- 10 г пасты из анчоусов
- 10 г красного перца

Способ приготовления

Все компоненты для маринада смешать. В половине маринада мариновать курицу около 1 часа.

Налить в чашу мультиварки небольшое количество воды, добавить соль и отварить в ней лапшу в режиме **Варка на пару** в течение 10 минут. Затем откинуть ее на дуршлаг, промыть и переложить на тарелку.

В чаше мультиварки нагреть масло и обжарить в ней курицу около 7 минут в режиме **Выпечка**. Затем выложить ее на лапшу. Овощи и зелень поместить на курицу и сбрызнуть оставшейся частью маринада.

Украсить салат зеленым луком, кунжутом и листьями базилика.

6. Теплый салат из чечевицы с сыром

☼ 60 минут

● Плов

Необходимые продукты:

- 1 стакан чечевицы
- 200 г сыра фета
- 150 г помидоров черри
- 50 г оливок
- 1 пучок рукколы
- соль

Для заправки:

- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- 4 ст. ложки оливкового масла
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- молотый имбирь
- молотый черный перец

Способ приготовления

Чечевицу промыть, высыпать в чашу мультиварки и залить подсоленной водой так, чтобы она покрывала чечевицу.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

Разрезать помидоры и оливки пополам. Сыр нарезать кубиками.

Для приготовления заправки смешать бальзамический уксус, оливковое масло, сок лимона, имбирь и черный перец.

Выложить на блюдо зелень, сверху положить чечевицу, помидоры, оливки, сыр и полить салат заправкой.

7. Теплый морковный салат

☼ 30 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 400 г моркови
- 4 клубня картофеля
- 1 головка красного репчатого лука
- 5 мл уксуса
- 50 г зеленого лука
- 50 г зелени петрушки

- 2 ст. ложки растительного масла
- 15 мл бальзамического уксуса
- 15 г горчицы
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- 5 г сухой аджики
- 5 г коричневого сахара
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Морковь и картофель вымыть и отварить «в мундире» в мультиварке в режиме **Варка на пару** в течение 30 минут.

Очистить лук, мелко нарезать и посолить. Затем к нему добавить уксус и слегка помять. Оставить мариноваться.

Очистить слегка остывшие овощи от кожуры и крупно нарезать.

Сложить их в салатник и добавить маринованный лук, петрушку и зеленый лук.

Для заправки смешать в отдельной посуде растительное масло, бальзамический уксус, горчицу, посолить, поперчить, приправить аджикой, добавить немного сахара. (Вкус у заправки должен получиться кисло-сладким.)

Залить заправкой овощи и хорошо размешать. Украсить мелко нарезанной зеленью.

8. Салат «Гнездо»

⌚ 55 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г филе куриной грудки
- 200 г маринованных шампиньонов
- 100 г российского сыра
- 50 г ветчины
- 3 яйца
- 3 клубня картофеля
- 1 пучок листового салата
- 1 пучок укропа
- майонез
- соевый соус
- растительное масло для жарки
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Филе куриной грудки посолить (или обмазать соевым соусом), поперчить, положить в пакет для запекания и поместить во вкладку для приготовления на пару.

Рядом аккуратно выложить яйца. В чашу мультиварки налить воду и выставить режим **Варка на пару** на 40 минут.

Через 20 минут из вкладки для приготовления на пару вынуть ложкой яйца. После окончания программы,



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Поскольку соль в масле не растворяется, то заправлять салат растительным маслом нужно после того, как салат посолен и в него добавлены уксус и перец.

достать отваренное филе и остудить. Вымыть и очистить картофель. Нарезать тонкой соломкой и обжарить в мультиварке с большим количеством растительного масла в режиме **Выпечка** до образования румяной корочки. Вынуть его из чаши мультиварки, посолить.

Сваренные вкрутую куриные яйца очистить, отделить белки от желтков. Натереть на крупной терке яичные белки.

Шампиньоны нарезать на несколько частей.

Тонкой соломкой нарезать ветчину и остывшее филе грудки курицы.

В миску положить ветчину, шампиньоны, куриное филе, белки яиц. Заправить майонезом, досолить, поперчить и хорошо перемешать.

На плоскую тарелку по кругу разложить листья салата. Выложить приготовленную массу на листья горкой с углублением посередине.

Обжаренный картофель разложить вокруг салата так, чтобы было похоже на птичье гнездо. Перемешать измельченные желтки, мелко натертый сыр, измельченные чеснок и зелень. Добавить майонез и перемешать.

Из полученной массы сформировать подобие птичьих яиц и выложить в углубление салата. Украсить зеленью.

9. Винегрет

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 свекла
- 1 средняя морковь
- 2 картофелины
- 2 соленых огурца
- репчатый лук
- соль
- перец
- растительное масло
- зелень по вкусу

Способ приготовления

Картофель, морковь и свеклу вымыть, очистить и нарезать кубиками. Сложить все овощи во вкладку для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить 2–3 стакана воды. Установить вкладку с овощами. Включить режим **Варка на пару** на 30 минут.

После сигнала нужно попробовать свеклу, если она еще не готова, варить еще 5–10 минут.

Готовые овощи остудить. Свеклу отложить в другую посуду и перемешать с двумя ложками растительного масла.

В салатнице смешать картофель, морковь, добавить соленые огурцы,



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Любой винегрет, не только приготовленный в мультиварке, является нейтральным овощным салатом, который можно подавать на стол с запеченной свининой, котлетами или пловом.

нарезанные кубиками и измельченную зелень по вкусу. Посолить и поперчить. Затем добавить свеклу. Перемешать.

10. Винегрет с зеленым горошком

☼ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 свеклы
- 3 картофелины
- 2 моркови
- 100 г консервированного зеленого горошка или фасоли
- зеленый лук
- 1 стакан квашеной капусты
- 2 соленых или маринованных огурца
- оливковое масло
- черный молотый перец
- соль
- зелень

Способ приготовления

Овощи помыть и почистить.

Затем в отдельные миски нарезать мелкими кубиками картофель, морковь и свеклу.

Выложить овощи во вкладку для приготовления на пару.

В чашу мультиварки налить 3 стакана горячей воды и установить вкладку с овощами. Закрыть крышку.

Включить режим **Варка на пару** на 30 минут. Затем готовые овощи остудить, добавить капусту, отжатую от сока, нарезанные огурцы, лук. Посо-

лить, поперчить. В конце положить консервированные горошек или фасоль.

Заправить маслом, перемешать и подать к столу.

11. Винегрет овощной с морской капустой

☼ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 100 г консервированной морской капусты
- 1 морковь
- 1 свекла
- 2 картофелины
- 2 соленых огурца
- 2 головки репчатого или 100 г зеленого лука
- растительное масло
- уксус
- сахар
- перец
- соль

Способ приготовления

Картофель, морковь и свеклу вымыть, очистить. Сложить все овощи во вкладку для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить 2–3 стакана воды.

Установить вкладку с овощами. Включить режим **Варка на пару** на 30 минут.

Затем овощи очистить, нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать огурцы. Все овощи смешать с морской капустой и нашинкованным луком. Добавить

сахар, соль, перец, и все заправить уксусом и растительным маслом. Хорошо перемешать.

12. Винегрет горячий по псковски-печерски

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 репа
- 4 ст. ложки зеленого горошка

Для соуса:

- 100 мл овощного отвара
- 25 г сливочного масла
- 1 ч. ложка муки
- 1 головка репчатого лука
- зелень петрушки, сельдерея
- соль

Способ приготовления

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить. Сложить все овощи во вкладку для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить 2–3 стакана воды. Установить вкладку с овощами. Включить режим **Варка на пару** на 30 минут.

Затем остудить, очистить и нарезать кубиками. Зеленый горошек припустить в собственном соку, слить овощной отвар и приготовить на нем соус.

Для приготовления соуса на сковороде положить сливочное масло, разогреть, всыпать муку и, непрерывно

помешивая, поджарить до слегка кремового цвета. Снять с плиты и осторожно, чтобы не образовалось комков, при непрерывном помешивании влить овощной отвар.

В образовавшуюся однородную массу добавить мелко нарезанные лук, петрушку, сельдерея, посолить и проварить еще 10–15 минут.

Овощи заправить соусом, прогреть, но не кипятить, подать на стол в горячем виде.

13. Винегрет с квашеной капустой

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1–2 свеклы
- 1 морковь
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 1–2 соленых огурца
- 1–2 ст. ложки квашеной капусты
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2–3 капли кунжутного масла

Способ приготовления

Сложить вымытые свеклу, морковь и картофель в чашу мультиварки и сварить в режиме **Варка на пару** в течение 30 минут. Охладить и почистить овощи.

Нарезать все остальные овощи, сбрызнуть лимонным соком и полить

растительным маслом, добавив 3 капли кунжутного.

14. Винегрет с мелкой соленой рыбой

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 120 г соленой рыбы
(кильки, хамсы, тюльки, салаки)
- 90 г картофеля
- 30 г свеклы
- 30 г моркови
- 45 г квашеной капусты
- 45 г соленых огурцов
- 90 г репчатого лука
- 90 мл салатной заправки
- 15 г зелени петрушки

Способ приготовления

Кильку, хамсу, салаку, тюльку промыть и перебрать. Если рыба очень соленая, вымочить ее в холодной воде в течение 1–2 часов.

Картофель, морковь и свеклу вымыть, очистить и нарезать кубиками. Сложить все овощи во вкладку для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить 2–3 стакана воды. Установить вкладку с овощами. Включить режим **Варка на пару** на 30 минут. Затем остудить. Очистить и нарезать огурцы, лук.

Приготовить овощной винегрет, уложить его горкой, на винегрет положить рыбу спинками в одну сторону, полить салатной заправкой, посы-

пать нарезанным луком и украсить веточками зелени.

15. Винегрет с сельдью и фасолью

☺ 50 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 100 г белой фасоли
- 2 небольшие свеклы
- 1 морковь
- 1 клубень картофеля
- 1 зеленое яблоко
- 1 филе сельди
- $1\frac{1}{2}$ головки красного репчатого лука
- 2 свежих огурца
- зелень для украшения
- вода

Для заправки:

- 3 ст. ложки оливкового масла
- 2 ч. ложки красного винного уксуса
- 2 ч. ложки горчицы
- перец
- соль

Способ приготовления

Свеклу промыть и положить в чашу мультиварки, залить 1 л воды. Картофель, морковь, яйца промыть, положить во вкладку для приготовления на пару и поставить на чашу мультиварки.

Включить режим **Варка на пару** на 50 минут. Через 20 минут вынуть вкладку с картофелем, морковью и

яйцами. Свеклу готовить до окончания режима. Пока готовятся овощи, замочить фасоль и сварить до готовности в кастрюле.

Для приготовления заправки смешать горчицу, перец, соль, винный уксус и оливковое масло.

Филе сельди разрезать на тонкие полоски. Нарезать овощи, яблоко, огурец и очищенный лук небольшими кубиками.

Вареную фасоль, овощи, яблоко, филе сельди, полить заправкой и перемешать.

Винегрет выложить на блюдо, сверху положить кусочки сельди и посыпать зеленью.

16. Винегрет с осетриной

☉ 30 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 150 г холодной вареной осетрины
- 20 г зеленых бобов
- 40 г картофеля
- 40 г моркови
- 40 г огурцов

- 60 г помидоров
- 20 г белокочанной капусты
- 40 мл растительного масла
- соль
- лимонная кислота
- 20 г зеленого лука
- 1 яйцо (желток)
- 10 г зелени петрушки
- 60 г яблок

Способ приготовления

Картофель, морковь и зеленые бобы вымыть.

Сложить все овощи во вкладку для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить 2–3 стакана воды. Установить вкладку с овощами.

Включить режим **Варка на пару** на 30 минут. Овощи остудить и очистить.

Холодную отварную осетрину, вареные бобы, картофель и морковь, а также свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Свежую капусту нашинковать. Продукты смешать, заправить растительным маслом, солью, лимонной кислотой, уложить горкой в салатник, украсить рубленым зеленым луком, желтком и листьями петрушки. Можно добавить в винегрет яблоки.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

От вторых горячих блюд горячие закуски отличаются не только оригинальным оформлением, но и более острым, пикантным вкусом. Их подают к праздничному, банкетному столу в небольших количествах, причем с гарнирами, вошедшими в состав соуса или блюда (белые грибы, шампиньоны и др.). Продукты для горячих закусок нарезаются кубиками, брусочками, мелкими ломтиками. Горячие закуски готовят в тушеном, запеченном, вареном и жареном виде. С появлением мультиварок в нашей жизни приготовление превосходных горячих закусок стало делом нескольких минут. А горячие бутерброды готовятся в мультиварке буквально за секунды.

17. Горячие бутерброды с сыром и колбасой

☼ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 кусочка хлеба
- 100 г майонеза
- 2 ст. ложки кетчупа
- 10 г сыра
- 4 ломтика колбасы
- 4 листа салата

Способ приготовления

Кусочки хлеба смазать майонезом. Сверху каждого положить лист салата и немного кетчупа.

На кетчуп выложить не большие кусочки колбасы (можно нарезать кубиками) и ломтики сыра.

Бутерброды выложить в чашу мультиварки.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

Готовые бутерброды выложить на тарелки и подать к столу.

18. Рулеты из телятины с ветчиной, сыром и анчоусами

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 тонких телячьих эскалопа
- 4 тонких ломтика ветчины
- 4 тонких ломтика сыра
- 4 филе анчоусов
- 100 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка растительного масла
- 2–3 ст. ложки молотых сухарей
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Мясо отбить. На каждый кусочек положить по ломтику ветчины, сыра и филе анчоусов.

Эскалопы скатать в рулетики, обвязать их ниткой и обвалить в муке, а затем и в молотых сухарях.

Влить в чашу мультиварки немного масла, положить рулеты и жарить 30 минут в режиме **Выпечка** с одной стороны.

Перевернуть мясо и готовить еще 30 минут в том же режиме.

19. Гренки

☺ 4 минуты

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 яйца
- $\frac{1}{2}$ стакана молока
- соль
- белый хлеб
- растительное масло

Способ приготовления

Яйца взбить с солью и молоком, в полученную смесь обмакнуть ломтики хлеба.

В чашу мультиварки влить масло. Включить режим **Выпечка** и обжарить хлеб по 2 минуты с каждой стороны.

20. Рулет из грудинки

☺ 150 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- свиная грудинка
- соль
- перец
- специи
- чеснок

Способ приготовления

Кусок грудинки обмазать смесью соли, специй, давленого чеснока и оставить в холодильнике на 3 часа.

Затем свернуть мясо в рулет и перевязать нитками, чтобы он не раскрутился. Положить рулет в чашу мультиварки, готовить в режиме **Выпечка** в течение 40 минут (через 20 минут мясо нужно перевернуть).

После завершения режима **Выпечка** готовить в режиме **Тушение** в течение 1,5 часа.

21. Мясной рулет

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г свинины
- 200 г говядины
- 100 г белого хлеба
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 65 г жира
- шпик
- соль
- черный молотый перец
- тмин
- крошки белого хлеба

Способ приготовления

Нарезанное кусочками мясо, размоченный и отжатый хлеб, очищенный лук дважды пропустить через мясорубку, посолить, заправить черным или молотым красным перцем, тмином или мускатом. Ввести яйцо,

перемешать, добавить 2 ст. ложки крошек хлеба. Скатать рулет, обвалять его в крошках и покрыть кусочками шпика.

Включить режим **Выпечка** на 1 час. В чаше мультиварки растопить жир, положить рулет и жарить 30 минут с одной стороны.

Перевернуть мясо и готовить еще 30 минут.

22. Буженина праздничная

☼ 204 минуты

● Выпечка, Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 кг свиной шеи
- 2 моркови
- 4–5 зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки горчицы
- 2 ст. ложки растительного масла
- горчица и хрен для подачи
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Шейку одним куском промыть и хорошо обсушить.

Одну морковь и весь чеснок очистить и нарезать: морковь — длинными тонкими брусочками, чеснок — тонкими клинышками.

С помощью узкого ножа с острым кончиком или шпиговальной иглы прорезать в мясе отверстия вдоль волокон и нашпиговать морковью и чесноком.

Перевязать кулинарной нитью с шагом 3–4 см, чтобы мясо при готов-

ке не потеряло форму и осталось плотным. Обильно обсыпать солью, обмазать смесью горчицы и растительного масла, поперчить. Завернуть в фольгу или пищевую пленку, убрать в холодильник на 1 сутки.

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

Готовить мясо в режиме **Тушение** в течение 3 часов, затем оставить в режиме **Подогрев** на 20 минут.

Готовую буженину завернуть в фольгу и дать полностью остыть, овощи удалить. Нарезать буженину поперек волокон тонкими ломтиками. Подать к столу с горчицей и хреном.

23. Закусочный пирог из куриной печени

☼ 110 минут

● Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 50 мл молока
- 1 ¹/₂ ч. ложки разрыхлителя теста
- 5 ст. ложек пшеничной муки высшего сорта
- 1 морковь
- 500 г куриной печени
- 2 яйца
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Очистить морковь, уложить ее в чашу мультиварки и готовить в режиме **Варка на пару** в течение 30 минут.

Затем сваренную морковь прокрутить вместе с печенью в мясорубке (можно измельчить блендером).

Добавить в массу яйца, молоко, поперчить и посолить. Туда же засыпать муку с разрыхлителем, предварительно смешав их в отдельной посуде. Как следует все перемешать — масса должна быть примерно такой консистенции, как на оладьи.

Смазать чашу мультиварки маслом и залить в нее массу.

Пирог готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа, после истечения времени подержать 20 минут в режиме **Подогрев**, далее — переложить в другую посуду.

Подавать пирог на стол, украсив сметаной.

24. Крылышки в пиве

☼ 60 минут

● Плов

Необходимые продукты:

- 7 куриных крылышек
- 250 мл темного пива
- специи
- соль
- перец

Способ приготовления

Крылышки промыть, выложить в чашу мультиварки. Залить темным

пивом, посыпать специями, посолить, поперчить.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

25. Куриный рулет с сыром и медом

☼ 70 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 куриная грудка
- сыр
- мед
- майонез (или соевый соус)
- соль
- черный молотый перец
- специи

Способ приготовления

С куриной грудки аккуратно срезать филе, слегка отбить, посолить, поперчить, посыпать специями.

Положить в середину брусочек сыра, свернуть грудку рулетом и плотно обмотать ниткой.

Смазать рулет медом, майонезом (или соевым соусом), посыпать пряностями.

Положить в чашу мультиварки и готовить в режиме **Выпечка** в течение 40 минут (примерно через 20 минут перевернуть рулет).

Можно после выпечки готовить в режиме **Тушение** еще 30 минут.

Затем охладить рулет в холодильнике, аккуратно снять нитки и нарезать порционными кусочками.

26. Печеночный пирог с рисом

⌚ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г печени
- 2–3 ст. ложки риса
- 2 ст. ложки манной крупы
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 2 яйца
- сливочное масло
- вода
- соль и перец по вкусу
- сметана или майонез

Способ приготовления

Рис промыть холодной водой, выложить в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня риса. Готовить в режиме **Плов** до сигнала. Переложить в миску и дать остыть.

Тем временем почистить лук, морковь и мелко их нарезать.

Печень и овощи измельчить в блендере. Добавить соль, перец, яйца, манную крупу, еще раз взбить. В конце добавить отварной рис. Все перемешать.

Очищенную чашу смазать сливочным маслом, влить подготовленную печеночную массу.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

После сигнала оставить пирог на 10 минут в мультиварке.

Подавать пирог со сметаной или майонезом.

27. Шляпки шампиньонов, фаршированные овощами и ветчиной

⌚ 15 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 15 свежих шампиньонов
- 150 г ветчины
- 2 головки репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- красный молотый перец
- черный молотый перец
- 50 мл красного вина
- 4 ст. ложки растительного масла
- зелень
- соль

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, удалить ножки и аккуратно извлечь из шляпок мякоть.

Ножки, мякоть грибов, ветчину, лук, чеснок очень мелко нарезать. Посолить, поперчить, все хорошо перемешать.

Заполнить грибные шляпки подготовленным фаршем.

В чашу мультиварки налить масла, уложить в нее грибные шляпки, сбрызнуть их вином. Включить режим **Выпечка на 10–15 минут**.

Готовые шампиньоны выложить на блюдо, украсить мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

28. Мидии в белом вине

☺ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 ст. ложка растительного масла
- $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука
- 3 зубчика чеснока
- 165 г помидоров
- 700 г свежих мидий
- 90 мл белого вина
- 2 лавровых листа
- 450 мл воды
- перец
- соль

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить, измельчить. Помидоры помыть и нарезать кубиками.

В чашу мультиварки влить масло, положить репчатый лук и помидоры с чесноком.

Включить режим **Выпечка** на 20 минут. Поджарить овощи 10 минут, затем добавить мидии с лавровым листом, вином и водой. Готовить до конца программы.

29. Горячая закуска из баклажана, запеченного с сыром

☺ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 баклажан
- 1 большой помидор
- адыгейский сыр
- $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука
- соль
- оливковое масло
- кинза

Способ приготовления

Овощи почистить и помыть.

Баклажан нарезать тонкими кружочками, помидор и сыр — тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко порубить.

Чашу мультиварки смазать оливковым маслом. Выложить слоями: баклажаны, лук, помидоры. Повторить слои. Затем посыпать луком и сыром.

Закрыть крышку мультиварки, включить режим **Выпечка** на 20 минут. Блюдо украсить кинзой.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

В мультиварке получаются изумительно вкусные холодные мясные закуски: всевозможные рулеты, буженина, солонина, отварные рубцы, паштеты и студни (в народе их еще называют холодцами). Они готовятся методом длительного томления. Конечно, процесс их приготовления длительный, но конечный результат того стоит. Мясные изделия получаются сочные, с нежным вкусом и ароматом, которые по зубам даже детям и пожилым людям.

30. Студень говяжий

⌚ 480 минут

🕒 Тушение

Необходимые продукты:

- 1 говяжий путовый сустав
- 1 говяжий подбедерок
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 4–5 зубчиков чеснока
- 3–4 лавровых листа
- соль
- черный перец горошком

Способ приготовления

Мясо, овощи, перец, лавровый лист сложить в чашу мультиварки, залить водой до верхней риски.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 7–8 часов.

Готовое мясо разобрать, мелко нарезать и разложить его с несколькими зубчиками чеснока по глубоким тарелкам.

С бульона снять жир, процедить, посолить, выдавить в него 2–3 зубчика чеснока, залить мясо. Поставить в холодильник.

31. Холодец свиной

⌚ 480 минут

🕒 Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г свиных ножек
- 600 г свиной вырезки
- 150 г куриной голени
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 2 лавровых листа
- 2 зубчика чеснока
- 5 горошин черного перца
- соль

Способ приготовления

В чашу мультиварки выложить подготовленные свиные ножки, свинину, куриные голени.

Затем добавить морковь с луком, лавровый лист, чеснок и перец горошком.

Готовить в мультиварке сначала в режиме **Тушение** в течение 6 часов, а потом в режиме **Подогрев** еще 2 часа.

Мясо достать из чаши, отделить его от костей, мелко нарезать, уложить в формочки.

Из моркови вырезать цветочки или сердечки, выложить в формочки, добавить мелко нашинкованный чеснок.

В формочки залить процеженный бульон. Поставить в холодильник на 2 часа.

Оставить сало в рассоле на 8–10 часов настаиваться.

Затем сало вынуть из чаши мультиварки, обсушить и натереть порубленным чесноком.

Готовое сало хранить в холодильнике.

32. Сало в луковой шелухе

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 кг сала с мясной прослойкой
- 5–6 зубчиков чеснока
- 100 г луковой шелухи
- черный перец горошком
- 3 лавровых листа
- 150 г крупной соли
- 1 л воды

Способ приготовления

Сало промыть и разрезать так, чтобы оно поместилось в чашу мультиварки.

Луковую шелуху промыть под проточной водой.

Выложить половину луковой шелухи в чашу мультиварки, поверх нее выложить подготовленное сало, лавровый лист, перец горошком и оставшуюся шелуху.

В кипящей воде растворить соль. Хорошо перемешать и залить этим рассолом сало в чаше.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

33. Корейка с чесноком

☺ 60 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 кг корейки
- 1 ст. ложка соли
- специи
- 8 зубчиков чеснока
- красный молотый
- черный молотый перец
- вода

Способ приготовления

Корейку тщательно вымыть и обсушить.

Смешать нарезанный чесночок, красный и черный перец, соль, приправы для сала.

Приготовленной смесью тщательно натереть подготовленную корейку, выложить его в пакет для запекания, завязать.

В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару. Выложить в нее корейку. Включить режим **Варка на пару** и готовить 1 час.

Готовую корейку охладить и положить в холодильник до следующего дня.

34. Йоркширский мясной паштет

☼ 150 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 400–500 г говяжьей вырезки
- 100 г сливочного масла
- 50 мл воды
- соль
- черный молотый перец
- розмарин
- пищевая фольга

Способ приготовления

Мясо мелко нарезать, посолить, поперчить, добавить розмарин.

Выложить в фольгу, добавить 50 мл кипяченой воды и завернуть.

В чашу мультиварки влить 1 л воды. Во вкладку для приготовления на пару аккуратно выложить фольгу с мясом.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 2,5 часа.

Затем мясо вместе с половиной масла измельчить в блендере.

Выложить паштет в миску, положить оставшееся масло и разровнять.

35. Паштет из говяжьей печени

☼ 20 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг говяжьей печени
- 100 г лука
- 100 г моркови
- 50 г шпика
- 40 г сливочного масла
- 50 мл молока или бульона
- соль
- перец

Способ приготовления

Лук и морковь почистить. Нарезать шпик, овощи и переложить в чашу мультиварки. Включить режим **Выпечка** и обжарить все до полуготовности. Добавить нарезанную печень, соль, перец и жарить до готовности в том же режиме. Затем охладить и пропустить через мясорубку.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Разновидность мясного хлеба, паштет делают из мясного фарша со специями. Его консистенция может быть как нежной, так и достаточно грубой. Кроме фарша, в паштет часто добавляют печень, сливки, коньяк, яйца и специи. В некоторые паштеты кладут полоски мяса, овощи или трюфели. Их располагают в центре, чтобы на срезе паштета был виден красивый рисунок. Хотя паштет чаще покупают, его легко приготовить в домашних условиях, и для этого не требуются специальное оборудование и экзотические компоненты.

Добавить сливочное масло, молоко и тщательно вымесить.

36. Паштет из куриной печени с беконом

🕒 75 минут

🍳 Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг куриной печени
- 100 г сливочного масла
- 100 г бекона
- 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- немного тертого имбиря
- соль
- черный молотый перец
- 500 мл молока

Способ приготовления

Куриную печень помыть и замочить в молоке на 2 часа. Затем выложить печень на сито и дать жидкости стечь.

В чашу мультиварки положить сливочное масло, печень, соль.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 75 минут.

Зелень мелко нарезать, чеснок пропустить через чесночницу, имбирь натереть на терке.

За 15 минут до конца режима открыть мультиварку, перемешать содержимое, добавить мелко нарезанный бекон, чеснок, имбирь и готовить до сигнала.

Готовую печень выложить на разделочную доску и мелко порубить ножом.

Добавить мелко нарезанные зелень и лук, посыпать перцем и посечь ножом еще раз вместе с зеленью и луком. Можно пропустить все через мясорубку.

37. Паштет из куриной печени с мускатным орехом

🕒 80 минут

🍳 Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг куриной печени
- 300 г репчатого лука
- 300 г моркови
- 200 г сливочного масла
- соль
- черный молотый перец
- молотый мускатный орех

Способ приготовления

Нарезанный кольцами лук и натертую на крупной терке морковь обжарить в мультиварке в режиме **Выпечка** 20 минут.

Добавить промытую куриную печень, посолить, положить молотый мускатный орех, черный перец (по вкусу).

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа. Получившуюся массу переложить в глубокую миску.

Дать немного остыть, добавить сливочное масло и взбить миксером на низкой скорости.

38. Куриная ветчина

- ☼ 90 минут
- Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 кг курицы
- 2 зубчика чеснока
- орешки (или чернослив)
- 1 сладкий перец
- 1 упаковка пищевого желатина
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

У курицы аккуратно удалить кожу и кости.

Мясо нарезать небольшими кусочками и выложить его в миску. Добавить измельченный чеснок, соль и перец по вкусу.

Туда же прибавить нарезанный кусками перец, орешки (или чернослив).

Далее высыпать на куриное мясо пакетик желатина. Воду добавлять не нужно. Все хорошенько перемешать.

Выложить содержимое в форму, завернуть ее в пищевую пленку.

В чашу мультиварки налить воду и уложить в нее пакет с мясом.

Уровень воды должен совпадать с уровнем пакета.

Готовить мясо в режиме **Варка на пару** в течение 1,5 часа.

Затем аккуратно достать пакет и уложить в холодильник на ночь.

Утром разрезать пакет, выложить куриную ветчину на тарелку.

39. Куриное заливное

- ☼ 120 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 1 курица
- специи
- соль
- перец
- зелень

Способ приготовления

Курицу нарезать кусочками, посолить, поперчить, добавить специи и выложить в чашу мультиварки.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 2 часов.

Затем вынуть курицу. Бульон процедить в отдельную посуду.

В форму уложить кусочки курицы и залить бульоном.

Украсить зеленью и поставить в холодильник для полного застывания.

40. Бутерброды со шпротами

- ☼ 12 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- хлеб
- шпроты
- чеснок
- красный лук

Способ приготовления

Хлеб обжарить в чаше мультиварки в режиме **Выпечка** по 6 минут с

каждой стороны без добавления масла. (Хлеб немного просушится и появится хрустящая корочка.)

Приготовленные гренки натереть чесноком.

Выложить на поверхность шпроты и украсить полукольцами красного лука.

41. Сельдь под шубой

🕒 30 минут

🍲 Варка на пару

Необходимые продукты:

- 4 филе сельди
- 2 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 1 свекла
- 1 морковь
- 100 г российского сыра
- 3 ст. ложки майонеза
- соль
- чеснок
- свежая зелень

Способ приготовления

Вымыть картофель, свеклу и морковь. Затем переложить овощи во вкладку для приготовления на пару и готовить их в режиме **Варка на пару** в течение 30 минут.

Затем овощи охладить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать, а чеснок раздавить. Филе сельди нарезать маленькими кусочками.

Натертый картофель посолить и смешать с майонезом.

Затем в отдельной посуде смешать натертую свеклу с чесноком и майонезом, после чего посолить.

Сыр нарезать кубиками и в отдельной тарелке смешать с морковью и майонезом, немного посолить.

После этого выложить на тарелку слоями картофель, затем лук, потом — селедку, свеклу с чесноком и морковь с сыром.

Украсить салат зеленью.

42. Заливное из щуки

🕒 240 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- 5 небольших свежих щук
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 2 яйца
- 1 лавровый лист
- свежая зелень
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

У рыбы отрезать голову и хвост. Промыть все под холодной проточной водой.

Затем уложить в чашу мультиварки подготовленные хвосты и головы. Залить их водой. Готовить в режиме **Тушение** в течение 4 часов.

Тем временем почистить морковь и промыть ее. Отварить яйца.

За 20 минут до окончания приготовления в бульон заложить неочищенный лук, морковь целиком и лав-

ровый лист. Все посолить и перчить. После сигнала вынуть из бульона все овощи.

Бульон процедить. Рыбные головы и хвосты разобрать. Из вареной моркови вырезать цветочки. Вареные яйца нарезать кружочками.

В формочки выложить рыбу, украсить морковью, яйцом и зеленью. Все залить бульоном и поставить заливное в холодильник на 4 часа.

43. Заливное из рыбы

⌚ 155 минут

○ Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 кг рыбы
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 корень сельдерея
- 1 головка репчатого лука
- 1 лавровый лист
- 10 горошин черного перца
- вода
- 10 г желатина
- 1 стакан бульона
- соль

Способ приготовления

Подготовленную рыбу сложить в чашу мультиварки, добавить наре-

занные морковь, петрушку, сельдерея и репчатый лук. Положить перец горошком и лавровый лист. Посолить и залить холодной водой.

Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа. Затем шумовкой достать рыбу, отделить от костей и выложить на блюдо.

Рыбный бульон продолжать варить с костями и плавниками еще 1 час. Готовый бульон процедить и соединить с размоченным желатином.

Включить режим **Выпечка** и довести смесь до кипения. Приготовленным бульоном залить рыбу и поставить в холодильник.

44. Закуска из кальмаров

⌚ 17 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 8 кальмаров
- 2 головки репчатого лука
- 2 моркови
- растительное масло
- соль
- перец

Способ приготовления

Кальмары промыть, снять внешнюю пленку



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Надежным показателем их свежести является тонкий запах моря. Внешний вид также имеет значение. Свежие кальмары выглядят крепкими и блестящими. Если кальмары мягкие и бледные, не покупайте их. Если кальмары нечищенные, обратите внимание на цвет покрывающей их пестрой пленки. Она должна быть серой, а не розовой или красной.

Все кальмары нарезать соломкой.

Лук нарезать полукольцами. В чашу мультиварки налить растительное масло, так чтобы оно закрыло дно. И обжарить лук 10 минут в режиме **Выпечка**, периодически помешивая.

На крупной терке натереть морковь.

Добавить морковь к луку, перемешать, посолить и поперчить.

К жарящимся овощам добавить кальмары.

Перемешать. Кальмары жарить в течение 7 минут в том же режиме.

45. Кальмары в сметане

☺ 5 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 250 г свежемороженого кольца кальмаров
- 200 г сметаны
- 1 ст. ложка сушеной моркови
- 100 г вяленых помидоров
- соль
- специи
- зелень

Способ приготовления

Кольца кальмаров разморозить, промыть, откинуть на сито и дать стечь жидкости. Кольца выложить в чашу мультиварки, добавить нарезанные томаты, морковь.

Добавить сметану, соль, специи и перемешать. Готовить в режиме **Тушение** 5 минут.

46. Орешки гороховые

☺ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 80 г гороха
- 30 г грецких орехов
- 30 г изюма
- шафран
- 300 мл воды
- соль

Способ приготовления

Горох промыть и засыпать в чашу мультиварки. Залить водой.

Включить режим **Тушение** на 1 час.

Готовый горох измельчить в блендере.

Смешать гороховое пюре с грецкими орехами и изюмом.

Добавить шафран, соль и еще раз взбить блендером.

Из полученной массы скатать шарики размером с грецкий орех и обвалять в молотых грецких орехах.

47. Яйцо «Корзинка»

☺ 6 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 4 яйца
- соль
- перец
- зелень
- грибной соус
- сливочное масло

Способ приготовления

В чашу мультиварки налить 500 мл воды. Установить вкладку для приготовления на пару.

Силиконовые корзиночки смазать маслом и заполнить яйцом. Яйца посолить, поперчить. Корзинки с яйцом поставить в мультиварку. Включить режим **Варка на пару** на 6 минут.

Вынуть яйца из корзиночек. Подавать с соусом и зеленью.

48. Закуска из баклажанов

☼ 8 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 баклажан
- 3 небольших помидора
- 3 зубчика чеснока
- 50 г сметаны
- 100 г сыра
- соль
- 3–4 ст. ложки растительного масла для жарки
- свежая зелень для украшения

Способ приготовления

Баклажаны и помидоры промыть, обсушить. Зубчики чеснока очистить. Сыр нарезать тонкими ломтиками

Баклажаны нарезать кружочками толщиной, посыпать солью и оставить на 30 минут.

Помидоры также нарезать кружочками.

Чеснок мелко порубить, смешать со сметаной и солью.

В чашу мультиварки влить 1 ст. ложку масла, разложить кружочки баклажанов.

Сверху положить помидоры, смазать смесью сметаны с чесноком, накрыть ломтиком сыра. Включить режим **Выпечка**, закрыть крышку и запекать 6–8 минут.

Подавать, посыпав зеленью.

49. Грибы шиитакэ по-корейски

☼ 180 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

- 100 г сухих грибов шиитакэ
- 2 головки репчатого лука
- $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки красного молотого перца
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки черного молотого перца
- соль
- 3 ст. ложки уксуса
- 200 г говядины
- укроп
- зеленый лук
- вода
- сахар

Способ приготовления

Сухие грибы замочить в теплой воде на 1 час, слегка приправив их сахаром.

Затем переложить в чашу мультиварки залить водой. Готовить в режиме **Плов** 2 часа.

Грибы остудить, тщательно промыть в холодной воде и дать стечь.

Для приготовления заправки тщательно перемешать 5 ст. ложек уксуса, 6–7 ст. ложек воды, черный и красный перец.

Нарезать мясо и лук, выложить в очищенную чашу мультиварки и потушить в масле в режиме **Выпечка** 15–20 минут.

Добавить грибы, включить режим **Плов** на 10 минут.

Посыпать укропом и крупно нарезанным зеленым луком. Готовить в том же режиме 30 минут.

Готовые грибы хорошенько перемешать, залить заправкой, посолить, добавить нарезанный чеснок. Перемешать еще раз и поставить в холодное место на 3–4 часа.

Всем известно, что вкусный ароматный суп кому угодно поднимет настроение, прибавит сил и энергии, согреет в холодную погоду и освежит в изнуряющую жару. Не зря И. М. Сеченов писал, что суп — это «преимущественно аппетитное средство», и обращал внимание на необходимость подачи супов для возбуждения деятельности пищеварительных желез. В качестве жидкой части этого блюда используются костные, мясокостные, мясные, рыбные, грибные бульоны, отвары овощей, фруктов и круп.

Несколько раз в неделю (а нередко и каждый день) суп готовит любая хозяйка. Тарелка может удачно разнообразить меню. В супах лучше, чем во многих других кушаньях, сохраняются витамины. Наконец, первые блюда просто нам привычны: русскую кухню просто невозможно представить без всевозможных похлебок, щей, солянок и других представителей большого супового «семейства».

В мультиварке многие блюда получаются вкуснее, чем если готовить их на плите, и супы — не исключение. Они получаются более наваристыми и очень ароматными: аромат не уходит с паром, а остается внутри варочной емкости. К примеру, овощи, используемые для заправки супов, сохраняют не только свой цвет и форму, не только не перевариваются, но и полностью сохраняют полезные вещества. В мультиварочном устройстве можно приготовить практически любой суп: от традиционных щей и борщей до супов-пюре. Прояв-

для творческий подход, можно сделать такие супчики еще вкуснее: обжарить овощи перед приготовлением или запечь их. Все это можно сделать в одном устройстве — мультиварке! Или же можно приготовить суп одним махом — просто загрузить ингредиенты в чашу, налить бульон и нажать нужную кнопку на устройстве, а все остальное прибор сделает за вас.

Не нужно следить, чтобы суп не выкипел, к тому же можно запрограммировать приготовление супа к определенному времени и не беспокоиться, что он остынет: умная мультиварка автоматически переведет его в режим подогрева.

Конечно, для любого вида супа существует свой конкретный рецепт, но в основном для приготовления супов в мультиварке используются два режима: **Варка на пару** или **Тушение**, но в первом варианте вода будет кипеть значительно сильнее. Для варки молочных супов насыщенного вкуса можно использовать режим **Молочная каша**. Имеются и некоторые правила приготовления различных супов в мультиварке, которых необходимо придерживаться, чтобы получился вкусный суп:

- В процессе подготовки к приготовлению супа нужно внимательно осуществлять подбор ингредиентов. Все потому, что вещества, которые содержатся в подобранных продуктах, попадают в суповой бульон, который и задает вкус супа.

- Все ингредиенты для супа просто обязаны быть свежими, отлично промытыми под водой, высушенными, а, кроме того, если нужно, очищенными от кожуры.

- Ни в коем случае не следует подливать воду в суп и уж тем более не отливать из него. Для этого необходимо заблаговременно взять достаточно жидкости с учетом выкипания.

- Посолить суп следует незадолго до завершения варки, для того чтобы составляющие успели впитать в себя достаточно соли.

- Выкладывать продукты в суп следует с учетом времени нужного для их равномерного приготовления.

- Начиная приготовление любого супа в мультиварке, следует помнить, что возможности снять пену не будет. Поэтому основная задача — избежать ее появления. Делается это просто — мясо перед варкой необходимо тщательно промыть, а потом немного обжарить. Это можно сделать в режиме **Выпечка**.

МЯСНЫЕ СУПЫ

Суп — подходящее блюдо для создания чувства сытости, которое позволяет не увеличивать калорийность питания. При этом пищевую плотность (насыщенность) можно уменьшить: количество пищевых веществ будет невелико, а объем еды будет достаточен.

Больше всего супов готовится на мясокостном бульоне. Переходящие в отвар содержащиеся в мясе и костях экстрактивные вещества, растворимые белки, жиры и минеральные соли придают бульонам аромат и вкус.

Супы в мультиварке практически не выкипают: сколько жидкости налито, столько и получится супа. Но поскольку из плотно закрытой чудо-кастрюльки ничего полезного не улетучивается, супы выходят насыщенными и очень вкусными. Удобно и то, что можно положить все ингредиенты одновременно, ничего не разварится.

50. Суп из говядины с картофелем и брокколи

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л говяжьего бульона
- 200 г вареной говядины
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 150 г замороженной брокколи
- лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Говядину нарезать соломкой.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, брокколи, морковь, говядину, лавровый лист, посолить, поперчить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

51. Суп из говядины по-польски

☼ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г говядины
- $\frac{1}{2}$ стебля сельдерея
- 4 клубня картофеля
- 50 мл оливкового масла
- 2 головки репчатого лука
- 1 пучок зеленого лука
- 2 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Картофель помыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, помыть, крупно нарезать.

Сельдерей и зеленый лук помыть, мелко нарезать.

Мясо выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло, положить лук, картофель и сельдерей, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 10 минут.

Влить 2 л воды, посолить, поперчить. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

52. Суп из говядины с чечевицей и коричневым рисом

☼ 260 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г говядины
- 100 г чечевицы
- 50 г коричневого риса
- 40 мл оливкового масла
- 1 головка репчатого лука
- 1 пучок зелени кинзы
- сок 1 лимона
- 1,5 л воды
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки корицы
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Зелень кинзы помыть, обсушить, нарубить.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу мультиварки.

Добавить лук, 1 ст. ложку оливкового масла, перец, корицу, соль, немного воды. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить чечевицу, рис, влить 1,5 л воды. Готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

Подготовленную зелень кинзы смешать с оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, заправить полученной смесью суп. Перелить в тарелки и подать к столу.

53. Острый суп из говядины с орехами

☼ 85 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 20 г кукурузной муки
- 100 г ядер грецких орехов
- 1 стручок острого перца
- 3 зубчика чеснока
- 20 мл винного уксуса
- 1 пучок кинзы
- 2 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу мультиварки, залить 2 л холодной воды, готовить в режиме **Тушение** 1 час. Мясо вынуть, бульон процедить.

Чеснок очистить, помыть. Острый перец помыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком. Орехи пропустить через мясорубку.

Муку развести небольшим количеством бульона.

Зелень кинзы промыть, нарубить. Бульон снова влить в чашу мультиварки, добавить мясо, орехи, острый перец с чесноком, муку, посолить, поперчить.

Готовить в режиме **Варка на пару** 20 минут. Влить уксус, положить зелень кинзы и готовить еще 5 минут в том же режиме.

54. Суп из говядины по-мексикански

☺ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 2 л говяжьего бульона
- 400 г вареной говядины
- 2 клубня картофеля
- 1 стебель сельдерея
- 1 головка репчатого лука
- 2 моркови
- 1 сладкий перец
- 20 мл томатного соуса
- 50 мл растительного масла
- 10 г муки
- 100 г консервированной кукурузы
- приправа для мяса
- вода
- соль

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками. Картофель помыть, очистить и нарезать ломтиками.

Морковь помыть, очистить, нарезать кубиками.

Сельдерей помыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, помыть, измельчить.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками.

Сельдерей, лук, морковь и сладкий перец выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, посыпать мукой, влить немного воды, добавить томатный соус.

Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Овощную смесь залить бульоном, добавить картофель, мясо, кукурузу, соль, приправу. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

55. Суп из говядины с помидорами

☺ 165 минут

○ Выпечка, Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г говядины
- 3 помидора
- 2 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 40 мл растительного масла
- 2 л воды
- соль

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 2 л воды, добавить соль.

Готовить в режиме **Тушение** 2 часа. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, бульон процедить.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке.

В очищенную в чашу мультиварки влить растительное масло, положить лук и морковь.

Включить режим **Выпечка** и обжарить в течение 20 минут.

Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками, добавить в чашу, влить бульон, положить вымытые и очищенные от кожицы помидоры, кусочки мяса. Готовить в режиме **Варка на пару** 25 минут.

56. Суп с фрикадельками из говядины

☺ 65 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л говяжьего бульона
- 200 г говяжьего фарша
- 2 клубня картофеля
- 2 головки репчатого лука
- 20 г риса
- 30 мл оливкового масла
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки, обжарить в оливковом масле в режиме **Выпечка** в течение 5 минут. Фарш перемешать с частью лука и рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Влить в чашу мультиварки бульон, добавить картофель, фрикадельки, положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

57. Острый томатный суп из говядины

☺ 87 минут

● Выпечка, Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г говядины
- 5 клубней картофеля
- 40 г риса
- 20 мл растительного масла
- 70 г томатной пасты
- 1,5 л воды
- 1 лавровый лист
- 5 г красного молотого перца
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Мясо промыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с рас-

тительным маслом, посолить, поперчить, добавить томатную пасту. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, положить картофель, рис, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить лавровый лист, готовить в режиме **Варка на пару** в течение 7 минут.

58. Суп из телятины и зеленого горошка

☉ 85 минут

○ Выпечка, Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г телятины
- 150 г замороженного зеленого горошка
- 2–3 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 2 моркови
- 2 л воды
- 50 г сливочного масла
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- 1 лавровый лист
- приправа для мяса
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать соломкой, выложить в чашу мультиварки со сли-

вочным маслом, добавить лук, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить 2 л воды, положить картофель, морковь, лавровый лист, соль, приправу. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить зеленый горошек, готовить в режиме **Варка на пару** в течение 15 минут.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

59. Суп из говядины с брюссельской капустой

☉ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 2 л говяжьего бульона
- 200 г вареной говядины
- 300 г замороженной брюссельской капусты
- 200 г сыра
- 1 морковь
- 20 г сливочного масла
- 60 г сметаны
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке.

Сыр нарезать кубиками. Зелень петрушки помыть и нарубить. Мясо нарезать соломкой. Капусту и морковь выложить в чашу мультиварки

со сливочным маслом, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить в чашу бульон, посолить, слегка поперчить, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сыр, мясо, зелень петрушки и сметану.

60. Суп из говяжьей вырезки с шампиньонами

⌚ 140 минут

○ Выпечка, Подогрев, Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г говяжьей вырезки
- 300 г шампиньонов
- 2 зубчика чеснока
- 60 мл растительного масла
- 20 г муки
- 5 г сахара
- 2 л воды
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками.

Чеснок очистить, помыть, растолочь. Зелень петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать.

Грибы промыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Обжарить в режиме **Выпечка** до полуготовности.

Добавить мясо, чеснок, сахар и зелень, посолить, поперчить, перемешать, оставить на 1 час в режиме **Подогрев**. Залить 2 л воды, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить разведенную небольшим количеством воды муку.

Готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

61. Суп из говядины с перцем

⌚ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л говяжьего бульона
- 3 клубня картофеля
- 2 сладких перца
- 50 г сливочного масла
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если суп пересолен — не беда, дело можно поправить. Опустите в суп полотняный мешочек с рисом. Развариваясь, рис вберет излишки соли. Можно в течение 10 минут прокипятить в супе несколько очищенных сырых картофелин, после этого картофелины нужно вынуть.

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать.

Выложить в чашу мультиварки, обжарить в сливочном масле в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить в чашу бульон, добавить картофель, лавровый лист, посолить, поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

62. Гороховый суп с говядиной

☼ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 100 г гороха
- 300 г вареной говядины
- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- $\frac{1}{2}$ пучка укропа
- 1 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, помыть, измельчить. Укроп промыть и нарубить.

Горох выложить в чашу мультиварки, залить 1 л воды, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить нарезанное соломкой мясо, морковь, лук, посолить, поперчить, готовить еще 1 час в том же режиме.

При подаче к столу посыпать суп укропом.

63. Суп из говядины с маринованными опятами

☼ 140 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г вареной говядины
- 200 г маринованных опят
- 2 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 20 г томатной пасты
- 100 г сметаны
- 50 г сливочного масла
- 2,5 л воды
- 3 веточки сельдерея
- 2–3 веточки базилика
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Говядину нарезать тонкими ломтиками, выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, добавить нарезанные грибы, лук, томатную пасту, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Сельдерей и базилик помыть, обсушить и крупно нарезать.

Влить 2,5 л воды, положить картофель, посолить, поперчить, готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую базилик, сельдерей и сметану.

64. Суп из говяжьих ребрышек с чесноком

☼ 187 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г говяжьих ребрышек
- 2 зубчика чеснока
- 5 клубней картофеля
- $1\frac{1}{2}$ пучка укропа,
- 1,5 л воды
- лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Чеснок почистить, помыть, измельчить. Укроп помыть и мелко нарезать.

Говяжьи ребрышки промыть, нарубить, выложить в чашу мультиварки, залить 1,5 л воды, готовить в режиме **Тушение** 2 часа. Мясо вынуть, отделить от костей.

Бульон процедить, снова влить в чашу. Добавить картофель, мясо, варить в режиме **Тушение** 1 час.

Положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в ре-

жиме **Варка на пару** 7 минут. При подаче к столу посыпать суп укропом.

65. Сырный суп с копчеными ребрышками

☼ 100 минут

○ Гречка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг копченых ребрышек
- 4–6 клубней картофеля
- 1–2 головки репчатого лука
- 1 морковь
- 1 плавленный сырок
- растительное масло
- 1,5 л воды
- специи
- укроп

Способ приготовления

Ребрышки помыть и положить в чашу мультиварки. Залить водой и варить в режиме **Гречка** до сигнала.

Тем временем нарезать лук, натереть морковь на мелкой терке и слегка обжарить их на сковороде с маслом. Почистить картофель, нарезать кубиками.

Вынуть ребрышки из мультиварки. В чашу положить овощи и включить режим **Тушение** на 1 час. Снять мясо с ребер, нарезать на маленькие кусочки и вернуть в чашу. За 30 минут до окончания варки в суп добавить плавленный сыр.

За 5 минут до готовности посыпать суп укропом.

66. Солянка с томатной пастой

☼ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 1 головка репчатого лука
- 2 соленых огурца
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты или кетчупа
- 1 ч. ложка муки
- 2 л воды
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец
- кинза

Способ приготовления

Мультиварку включить в режим **Выпечка**.

Положить и растопить маргарин (или налить масло), добавить измельченный лук. Мясо нарезать небольшими кусочками и положить к луку, обжаривать 8–10 минут.

Добавить томатную пасту или кетчуп, 180 мл воды, перемешать и довести до кипения. Положить муку, перемешать.

Чеснок почистить и измельчить. Мелко нарезать или натереть на тер-

ке соленые огурцы, добавить к мясу и перемешать.

Влить оставшуюся воду, посолить, поперчить по вкусу.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. Перед подачей добавить в суп мелко нарубленную зелень.

67. Солянка белая

☼ 150 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 450 г говядины с косточкой
- 70 г сосисок
- 1 корень петрушки
- 70 г ветчины
- 1 морковь
- 2 охотничьи колбаски
- 3 головки репчатого лука
- 1 ст. ложка каперсов
- 3 лавровых листа
- 30 г маслин без косточки
- 5–6 горошин черного перца
- $\frac{1}{2}$ лимона
- 2 л воды сметана для подачи
- 20 г сливочного масла соль
- 200 г соленых огурцов

Способ приготовления

Овощи очистить и помыть.

В чашу мультиварки выложить говядину, корень петрушки, морковь,



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Перловую крупу для супа лучше спассеровать на сливочном масле. Вкус при этом улучшится.

1 луковицу, лавровый лист и перец горошком, залить водой и варить в режиме **Тушение** 2 часа. Затем бульон процедить, корни выбросить. Перелить бульон в очищенную чашу.

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

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

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

В готовую солянку добавить по ломтику лимона и сметану.

68. Суп-пюре мясной с перловкой

☺ 120 минут

● Подогрев

Необходимые продукты:

- 300 г говяжьего фарша
- 200 г картофеля
- 180 г помидоров
- 100 г перловой крупы
- 900 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Овощи почистить, нарезать средними кубиками по 1,5–2 см. Перловую крупу промыть.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и тщательно перемешать.

Включить режим **Подогрев** и готовить 2 часа.

Готовый суп измельчить в блендере до однородной массы, перелить в тарелки и подать к столу.

69. Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью

☺ 120 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 100 г замороженной стручковой фасоли
- 400 г говяжьих ребрышек
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- 1,5 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Говяжьи ребрышки промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1,5 л воды, готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, добавить фасоль, готовить 1 час в том же режиме.

70. Гороховый суп с копченостями

☼ 180 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г сухого колотого гороха
- 200 г копченостей (ветчины, колбасы, грудинки)
- 100 г жирного мяса
- $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука
- $\frac{1}{3}$ банки зеленого горошка
- 2 л воды
- зеленый лук
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Горох замочить на 8–10 часов, затем слить воду и промыть его. Мясо мелко нарезать.

Переложить горох с мясом в чашу мультиварки и залить водой.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. Затем тщательно переме-

шать суп и варить в том же режиме еще 1 час.

Тем временем копчености мелко нарезать, выложить на сковородку, посолить, поперчить и поджарить.

Репчатый лук почистить и нарезать полукольцами.

В суп положить копчености, лук, горошек и готовить еще 1 час.

В готовый суп добавить измельченный зеленый лук, соль, перец и перемешать.

71. Суп из говядины с фасолью

☼ 70 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г говядины
- 3 клубня картофеля
- 150 г консервированной в томатном соусе фасоли
- 2 л воды
- 1 лавровый лист
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, мелко



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы ускорить процесс замачивания бобовых в большую кастрюлю, положите перебранные и промытые бобы и залейте холодной водой из расчета 4 стакана воды на 1 стакан бобов. Доведите до кипения. Уменьшите температуру до средней и кипятите около 10 минут. Накройте крышкой, снимите с плиты и оставьте на 1 час.

нарезать. Влить в чашу мультиварки 2 л воды, добавить мясо, картофель. Варить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Добавить фасоль, лавровый лист, готовить в режиме **Варка на пару** в течение 10 минут.

72. Суп из говяжьего языка по-мексикански

⌚ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 250 г говяжьего языка
- 2 клубня картофеля
- 100 г замороженной мексиканской смеси
- 1 морковь
- 50 мл томатного соуса
- 1 головка репчатого лука
- 30 мл оливкового масла
- 1,5 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Говяжий язык промыть, обдать кипятком, очистить от пленки, мелко нарезать.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, помыть, измельчить полукольцами, выложить в чашу мультиварки с оливковым маслом, добавить морковь, мексиканскую смесь, влить томатный соус, слегка поперчить. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить 1,5 л воды, положить говяжий язык, картофель и посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

73. Куриный суп-лапша

⌚ 25 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,5 л куриного бульона
- 300 г вареной курицы
- 100 г домашней лапши
- $\frac{1}{2}$ пучка укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Мясо мелко нарезать. Укроп помыть, измельчить.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить лапшу и мясо, посолить, по-



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если суп получился мутным, можно добавить 2–3 яичных белка на каждые 6–8 стаканов супа. Белки притянут к себе мутные частички и всплывут на поверхность. После этого пенку нужно снять. Суп необходимо разогреть, чтобы белки свернулись и всплыли на поверхность.

перчить, готовить в режиме **Варка на пару** 25 минут.

При подаче к столу посыпать суп измельченным укропом.

74. Суп с фрикадельками из курицы и моркови

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 2 л куриного бульона
- 200 г куриного фарша
- 3 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 20 г риса
- 1 крупная морковь
- 1 пучок укропа
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Укроп промыть и нарубить.

Фарш перемешать с морковью и рисом, посолить, поперчить и сформовать фрикадельки.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, фрикадельки, лук, лавровый лист, посолить, поперчить по вкусу.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

При подаче к столу посыпать суп укропом.

75. Куриный суп с цветной капустой

☼ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 куриная грудка
- 1 небольшой кочан цветной капусты
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 1 помидор
- 2 клубня картофеля
- вода
- зелень
- соль
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- вода

Способ приготовления

Куриную грудку положить в чашу мультиварки, налить воду до максимальной отметки.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Грудку вынуть, отделить от костей, мясо нарезать кубиками и вернуть в бульон.

Добавить капусту, разобранную на соцветия, и остальные овощи, нарезанные кубиками.

Посолить, поперчить, положить лавровый лист и зелень.

Готовить в том же режиме еще в течение 1 часа.

- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- *черный молотый перец*
- *соль*

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить и нарезать кружочками.

Зелень петрушки помыть, измельчить.

Куриные крылышки промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1 л воды.

Добавить картофель, морковь, посолить, поперчить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

76. Суп из куриных крылышек с овощами

🕒 60 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- *300 г куриных крылышек*
- *3 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *1 л воды*

РЫБНЫЕ СУПЫ

Рыбный бульон готовится относительно недолго, приблизительно 25 минут. Для рыбных бульонов берут кости от нежирной рыбы с белым мясом, как, например, морской язык, камбала. Не следует использовать слишком жирную рыбу или с ярко выраженным запахом (лосось, тунец или макрель). Рыбный бульон будет вкуснее, если использовать рыбу различных видов. Кости предварительно не нужно обжаривать. Добавление вина или лимонного сока сделает бульон светлым, но с ярко выраженным вкусом.

77. Суп из судака по-восточному

☼ 80 минут

● Выпечка, Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г филе судака
- 100 г тертого корня хрена
- 5 г тертого имбиря
- 5 г черемши
- 20 г кукурузного крахмала
- 20 мл соевого соуса
- 5 мл кунжутного масла
- 1 л воды
- 40 мл растительного масла
- 20 мл уксуса
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, обмакнуть в разведенный водой крахмал, посолить. Включить режим **Выпечка** и обжарить в растительном масле в течение

10 минут. Зелень помыть и нарубить. Черемшу помыть и нарезать. Влить в чашу мультиварки 1 л воды, положить хрен, имбирь, черемшу. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Рыбу вынуть. Бульон процедить, снова влить в чашу мультиварки, положить рыбу, соевый соус, влить уксус, посолить, поперчить.

Готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут, добавить кунжутное масло и перемешать.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

78. Суп-пюре из судака

☼ 70 минут

● Тушение, Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 400 г филе судака
- 50 г муки
- 2 яичных желтка
- 50 г сливочного масла
- 1/2 пучка укропа
- 1,5 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Филе судака промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1,5 л воды, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Укроп помыть и нарубить.

Филе вынуть из бульона, измельчить в блендере.

Бульон процедить. Муку выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, обжарить в режиме **Выпечка**, влить бульон, добавить рыбное пюре, посолить.

Положить взбитые яичные желтки. Готовить в режиме **Варка на пару** в течение 5 минут.

При подаче к столу посыпать укропом.

79. Рыбный суп по-французски

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г филе морской рыбы
- 1 морковь
- 100 г лука-шалота
- 1 корень петрушки
- 2 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки помыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук-шалот очистить, помыть, мелко нарезать. Филе рыбы промыть, выложить в чашу мультиварки, залить

2 л холодной воды. Добавить лук-шалот, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить по вкусу.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

80. Суп из хека с пшенной крупой и овощами

☺ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л бульона из хека
- 200 г филе вареного хека
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 50 г пшенной крупы
- 20 г топленого масла
- 1 пучок зелени кинзы
- 1 лавровый лист
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы помыть и нарубить.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с топленным маслом, добавить морковь и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить в чашу мультиварки бульон, добавить картофель, пшенную крупу, нарезанное филе, лавровый лист и посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

81. Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами

☼ 80 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г филе морского окуня
- 100 г вермишели
- 70 мл оливкового масла
- 4–5 клубней картофеля
- 4 помидора
- 1,5 л воды
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры помыть, крупно нарезать. Зелень петрушки помыть, нарубить.

Филе рыбы промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1,5 л подсоленной воды, добавить картофель и помидоры.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить.

В чашу мультиварки влить оливковое масло, положить вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, добавить вермишель.

Готовить в режиме **Варка на пару** 20 минут.

При подаче к столу положить зелень петрушки.

82. Томатный суп из скумбрии

☼ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 250 г консервированной в томатном соусе скумбрии
- 2 клубня картофеля
- 1 корень петрушки
- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 20 г сливочного масла
- 1 пучок укропа
- 1,5 л воды
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель, корень петрушки и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками. Укроп промыть и нарубить. Лук очистить, помыть, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить картофель, морковь,



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если для варки используются рыбные головы, то необходимо удалить жабры, иначе бульон будет горьким и мутным.

скумбрию, лавровый лист, посолить и поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу посыпать суп измельченным укропом.

83. Уха с сомом

⌚ 80 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г филе сома
- 10 клубней мелкого молодого картофеля
- 2 моркови
- 50 г пшенной крупы
- 1 головка репчатого лука
- 1,5–2 л воды
- 20 мл растительного масла
- 1 пучок зеленого лука
- лавровый лист
- душистый перец горошком
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить.

Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук помыть, нарубить. Репчатый лук очистить, помыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Филе сома промыть, нарезать и выложить в чашу мультиварки. Залить 1,5–2 л воды, добавить пшенную крупу, картофель, морковь, лавровый

лист, перец, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу посыпать измельченным зеленым луком.

84. Уха «Рыбацкая»

⌚ 40 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г рыбьих голов
- 3 клубня картофеля
- 1 морковь
- 50 г перловой крупы
- 1 корень петрушки
- 1 головка репчатого лука
- 50 г томатной пасты
- 1,5 л воды
- 20 мл растительного масла
- 1 пучок укропа
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель, морковь и корень петрушки помыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, помыть и нарезать полукольцами. Обжарить в растительном масле с томатной пастой в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Затем переложить в отдельную посуду. Укроп помыть и нарубить.

Рыбьи головы промыть, выложить в чашу мультиварки, влить 1,5 л воды.

Готовить в режиме **Варка на пару** 20 минут.

Бульон процедить и вернуть в чашу. Добавить картофель, морковь, перловую крупу, корень петрушки, лук с томатной пастой, лавровый лист, соль и перец. Готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

Уху разлить по тарелкам, положить в каждую укроп.

85. Суп из консервированной форели с рисом

⌚ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 250 г консервированной в масле форели
- 2 клубня картофеля
- 50 г риса
- 1 л воды
- 1 пучок укропа
- лавровый лист
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Укропа помыть и нарубить. Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить картофель, рис и рыбные кон-

сервы. Положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу посыпать укропом.

86. Уха из осетрины

⌚ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г филе осетра
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- 1 корень петрушки
- 2 л воды
- 1 лук-шалот
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук-шалот очистить, помыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 2 л холодной воды.

Добавить лук-шалот, нарезанную морковь и корень петрушки, посолить, поперчить. Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Используйте бульоны с приправами, чтобы усилить вкус рыбы. Готовый бульон можно процедить, заморозить и использовать различными способами. Можно также взять меньшее количество жидкости, чтобы сделать соус или использовать ее как основу для супа.

87. Суп из морского языка с брюссельской капустой

☺ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г филе морского окуня
- 150 г брюссельской капусты
- 3 клубня картофеля
- 1,5 л воды
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Петрушку помыть, измельчить. Рыбу промыть, выложить в чашу мультиварки и залить водой. Добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить и поперчить. Включить режим **Тушение** на 1 час.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

88. Суп из лосося с рисом

☺ 80 минут

● Варка на пару, Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г филе лосося
- 50 г риса
- 1 пучок укропа и кинзы
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1,2 л воды
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень кинзы и укроп помыть и нарубить.

Филе лосося промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1,2 л воды, готовить в режиме **Варка на пару** 20 минут.

Рыбу вынуть. Бульон процедить и перелить в чашу. Положить картофель, морковь, рис и соль. Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Затем добавить рыбу и зелень.

89. Уха из консервированного тунца

☺ 80 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г консервированного в масле тунца
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- 50 г пшенной крупы
- 1 головка репчатого лука
- 20 мл растительного масла
- 1 пучок зеленого лука
- 1,5 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук помыть, нарубить.

Репчатый лук очистить, помыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

В чашу мультиварки влить 1,5 л воды, положить пшеничную крупу, картофель, лук, морковь, рыбу, посолить, поперчить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

90. Суп из пикши с овощами

☼ 95 минут

🕒 Варка на пару, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г филе пикши
- 3 клубня картофеля
- 2 головки репчатого лука
- 2 моркови
- 40 г топленого масла
- 1,5 л воды
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, разрезать на 4 части. Лук очистить, помыть, разрезать на 4 части.

Филе пикши промыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды, добавить соль.

Готовить в режиме **Варка на пару** в течение 30 минут.

Рыбу выложить в отдельную посуду. Бульон процедить и вернуть в чашу. Добавить картофель, морковь, лук, лавровый лист, перец.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Затем положить филе рыбы и топленое масло.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 5 минут.

91. Суп из карпа

☼ 25 минут

🕒 Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г филе карпа
- 1 пучок листьев салата
- 2 вареных яйца
- 1,5 л воды
- 5 мл кунжутного масла
- 5 г красного молотого перца
- соль

Способ приготовления

Листья салата помыть, крупно нарезать. Яйца очистить, нарубить. Филе карпа промыть, выложить в чашу мультиварки, залить холодной водой, посолить и поперчить.

Готовить в режиме **Варка на пару** в течение 20 минут.

Рыбу вынуть, нарезать ломтиками. Бульон процедить, снова влить в чашу мультиварки, добавить яйца, салат, ломтики рыбы и кунжутное масло.

Готовить в режиме **Варка на пару** в течение 5 минут.

92. Домашняя уха из форели

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- голова, хвост, плавники форели
- 3 клубня картофеля
- 2 головки репчатого лука
- 2 моркови
- 3 л воды
- укроп
- соль
- черный перец горошком
- 1 лавровый лист

Способ приготовления

В чашу мультиварки налить 3 л холодной воды. Положить промытые куски рыбы.

Добавить одну помытую луковицу в шелухе и одну очищенную морковь. Включить режим **Тушение** и готовить в течение 1 часа.

Почистить картофель и оставшийся лук с морковью, нарезать все небольшими кубиками.

Через 30 минут от начала приготовления вынуть шумовкой рыбу, луковицу и морковь.

Положить в бульон нарезанные овощи, посолить по вкусу, добавить

лавровый лист и перец. Рыбу отделить от костей и добавить в уху.

В готовый суп добавить мелко нарезанный укроп и дать настояться 15 минут.

93. Рыбная солянка

☺ 75 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 рыба (слабосоленая осетрина, свежий лосось)
- 3 средних клубня картофеля
- $\frac{1}{3}$ небольшого кочана капусты
- 1 помидор
- 1 морковь
- 1 крупная луковица
- 100 г маслин
- 1 лимон
- маринованные или соленые огурцы по вкусу
- 3 л воды
- растительное масло
- зелень

Способ приготовления

Лук и помидоры нарезать кубиками, морковь натереть на терке. Обжарить все на растительном масле в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Не рекомендуется готовить на рыбном бульоне блюда с мучными компонентами. Рыбный бульон осветляют яичным белком, взбитым с солью.

Затем добавить маслины, нарезанные колечками маринованные или соленые огурцы и продолжить обжаривать в том же режиме еще в течение 10 минут.

Картофель почистить, нарезать кубиками или соломкой, капусту нашинковать, измельчить рыбу.

Рыбу, картофель и капусту добавить к за жарке, залить горячей водой, посолить, поперчить, добавить специй. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Перед подачей на стол посыпать солянку зеленью.

В каждую тарелку положить по дольке лимона.

94. Рассольник с горбушей и шампиньонами

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 200 г филе горбуши
- 100 г шампиньонов
- 3 маринованных огурца
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец

Способ приготовления

Шампиньоны промыть и нарезать ломтиками.

Филе горбуши промыть под проточной водой, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки промыть и нарубить.

Огурцы нарезать мелкой соломкой. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить шампиньоны, филе горбуши и огурцы, поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу добавить измельченную зелень петрушки.

95. Уха из пеленгаса

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 пеленгас
- 1 лук
- 1 морковь
- 2–3 клубня картофеля
- специи
- соль
- 2–2,5 л воды
- чеснок
- 1 лавровый лист
- петрушка

Способ приготовления

Овощи помыть, почистить и нарезать кубиками. Рыбу почистить, промыть под холодной водой и нарезать порционными кусочками.

Овощи и рыбу выложить в чашу мультиварки и залить водой. Добавить соль, специи и лавровый лист. Включить режим **Тушение** и готовить в течение 1 часа.

За 10 минут до окончания приготовления положить нарезанный чеснок и петрушку.

96. Рассольник с килькой

☺ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л рыбного бульона
- 200 г консервированной в томатном соусе кильки
- 2 клубня картофеля
- 3 маринованных огурца
- 1 пучок зелени петрушки

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками. Зелень петрушки промыть и нарубить.

Огурцы нарезать соломкой. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить кильку, картофель и огурцы.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Добавить зелень петрушки.

97. Кукурузный суп с треской

☺ 105 минут

● Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г филе трески
- 200 г консервированной кукурузы
- 20 мл белого вина
- 20 мл кукурузного масла
- 5 г кукурузного крахмала
- 2 л воды
- $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука
- соль

Способ приготовления

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук помыть и нарубить.

В чашу мультиварки влить воду, положить рыбу, кукурузу, кукурузное масло, посолить.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Затем добавить разведенный водой крахмал.

Готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

98. Уха из семги

☺ 30 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 350–400 г семги
- 3 клубня картофеля
- 1 небольшая морковь
- 1 головка репчатого лука
- 1 л воды
- сливочное масло
- 1 лавровый лист
- соль
- черный перец горошком
- укроп
- петрушка

Способ приготовления

Рыбу почистить, промыть и нарезать кусочками.

Картофель и морковь помыть, почистить и нарезать кубиками.

Рыбу и овощи положить в чашу мультиварки и залить водой. Добавить лавровый лист, соль и черный перец.

Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут.

Зелень промыть и порубить. Добавить в чашу и оставить на 10 минут.

Готовую уху перелить в глубокие тарелки, в каждую положить по кусочку масла.

99. Суп из семги со сливками

⌚ 90 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г филе семги
- 200 г картофеля
- 100 мл сливок
- 60 г кабачков
- 60 г репчатого лука
- 60 г моркови
- 1 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Овощи почистить и помыть. Рыбу промыть и вместе с овощами нарезать кубиками по 1,5–2 см.

В чашу мультиварки выложить все ингредиенты (кроме сливок), добавить соль, специи, залить водой и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

Готовый суп перелить в блендер, добавить сливки и перемешать до однородной массы.

100. Суп из морепродуктов с сыром

⌚ 20 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г консервированных кальмаров и креветок
- 150 г сыра
- 2 моркови
- 1 л воды
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр нарезать небольшими кубиками.

Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить морковь. Готовить в режиме **Варка на пару** 15 минут. Затем положить морепродукты и варить в том же режиме еще 5 минут.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если вы жарите разные продукты, кладите на сковороду рыбу и морепродукты в последнюю очередь. Если вы будете сначала жарить рыбу, масло впитает ее запах, и все остальные продукты будут пахнуть рыбой.

При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

101. Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами

☺ 47 минут

○ Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 л рыбного бульона
- 300 г консервированной печени трески
- 1 корень петрушки
- 30 г ядер грецких орехов
- 1 головка репчатого лука
- 20 г муки
- 100 г тертого сыра
- 50 мл растительного масла
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Корень петрушки помыть, очистить, измельчить.

Грецкие орехи растолочь. Укроп помыть, мелко нарезать.

Лук и корень петрушки выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить орехи и муку, влить немного воды.

Готовить в режиме **Варка на пару** 5–7 минут. Затем влить бульон, добавить печень трески.

Готовить в режиме **Варка на пару** 15 минут.

Посолить, поперчить, протереть через сито, снова выложить в чашу мультиварки.

Готовить в том же режиме еще 5 минут, добавить сыр, перемешать.

Суп разлить по тарелкам и посыпать укропом.

102. Суп из морепродуктов с зеленым горошком

☺ 20 минут

○ Варка на пару, Подогрев

Необходимые продукты:

- 150 г очищенных креветок
- 50 г консервированных мидий
- 4 моркови
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 40 мл сливок
- 1 л воды
- 1 пучок базилика
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика помыть, нарубить.

Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить морковь, зеленый горошек, креветки и мидии, посолить. Готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут. Затем оставить в режиме **Подогрев** на 10 минут.

При подаче к столу посыпать базиликом, заправить сливками.

103. Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом

⌚ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г королевских креветок
- 100 г риса
- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 50 г свежего зеленого горошка
- 20 г сливочного масла
- 10 мл острого томатного соуса
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть и мелко нарезать.

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, добавить лук, влить томатный соус.

Включить режим **Выпечка** и обжарить в течение 20 минут.

Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить и почистить.

Добавить креветки в чашу мультиварки, залить 1 л воды и готовить в режиме **Варка на пару** в течение 5 минут.

Затем креветки вынуть из бульона. Добавить рис, морковь, лук, зеленый горошек, посолить и поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Зелень петрушки помыть.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить креветки и веточки петрушки.

104. Суп из креветок с капустой

⌚ 75 минут

○ Выпечка, Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 250 г креветок
- 150 г цветной капусты
- 100 г брокколи
- 50 г лука-порей
- 1 клубень картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 2 моркови
- 1–1,2 л воды
- 10 мл растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Креветки промыть, опустить на 1–2 минуты в кипяток, остудить и почистить.

Цветную капусту и брокколи помыть, разделить на соцветия.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей помыть, нарезать кольцами.

Репчатый лук очистить, помыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом.

Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 10 минут.

Картофель, цветную капусту, брокколи и морковь выложить в чашу мультиварки.

Залить 1–1,2 л воды, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить лук-порей, креветки, соль, перец и готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

105. Суп из креветок и сельдерея

☺ 67 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 150 г очищенных креветок
- 50 г корня сельдерея
- 2 моркови
- 50 мл сливочного соуса
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени базилика
- 1 л воды
- соль

Способ приготовления

Корень сельдерея и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень базилика помыть, нарубить.

Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить корень сельдерея и морковь. Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Затем положить креветки, посолить. Готовить в режиме **Варка на пару** 7 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью базилика, заправить сливочным соусом.

106. Острый суп из кальмаров с овощами

☺ 35 минут

○ Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г очищенных кальмаров
- 150 г белокочанной капусты
- 50 мл оливкового масла
- 3 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 20 г томатной пасты
- 1 пучок зелени петрушки
- 10 г аджики
- 5 г красного молотого перца
- 1,5 л воды
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть и мелко нарезать. Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке.

Капусту помыть, нашинковать. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Кальмары промыть водой и крупно нарезать.

Лук выложить в чашу мультиварки, полить оливковым маслом.

Добавить кальмары, морковь, капусту, зелень петрушки, томатную пасту, аджику, красный перец и соль по вкусу.

Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Влить 1,5 л воды, готовить в режиме **Варка на пару** в течение 15 минут.

107. Суп из креветок по-японски

☼ 70 минут

● Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 150 г очищенных креветок
- 1 лист нори
- 2 моркови
- 1 редька дайкон
- 30 г грецких орехов
- 1 л воды
- соль

Способ приготовления

Морковь и редьку помыть, очистить, нарезать кружочками. Лист нори нарезать полосками. Орехи измельчить.

Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить морковь и редьку. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Положить креветки, орехи, нори и соль.

Готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

108. Суп-пюре из креветок и крабового мяса

☼ 68 минут

● Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 200 г очищенных креветок
- 100 г крабового мяса
- 2 клубня картофеля
- 50 г риса

- 50 г сливочного масла
- 1 л воды
- 1 пучок зелени петрушки
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, мелко нарезать и выложить в чашу мультиварки. Залить 1 л воды, добавить промытый рис.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Затем добавить креветки и крабовое мясо, готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

Бульон слить и процедить. Зелень петрушки помыть и нарубить. Креветки, крабовое мясо, картофель и рис измельчить в блендере.

Снова выложить в чашу, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать.

Готовить в режиме **Варка на пару** 3 минуты.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

109. Томатный суп с кальмарами

☼ 10 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 л рыбного бульона
- 300 г очищенных кальмаров
- 2 головки репчатого лука
- 30 г томатной пасты
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Укропа промыть и нарубить.

Кальмары промыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки, залить бульоном, добавить лук, томатную пасту и соль.

Готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

При подаче к столу в каждую тарелку положить укроп.

110. Суп из морепродуктов с пекинской капустой

☺ 10 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 200 г мидий
- 200 г очищенных креветок
- 1 головка репчатого лука
- 10 маслин без косточек
- 150 г пекинской капусты
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 л воды
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть. Зелень петрушки помыть, нарубить.

Пекинскую капусту помыть, мелко нарезать.

Мидии промыть, положить в чашу мультиварки, добавить креветки, капусту, зелень, луковицу и соль.

Влить 1 л воды, готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

111. Суп из щупалец осьминога с маслинами

☺ 35 минут

○ Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 200 г очищенных щупалец осьминога
- 50 г маслин без косточек
- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 20 г сливочного масла
- 1 пучок укропа
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 л воды
- соевый соус
- соль

Способ приготовления

Щупальца осьминога промыть и мелко нарезать.

Укроп и зелень петрушки помыть, нарубить.

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке.

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, добавить морковь.

Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить щупальца осьминога и маслины.

Готовить в режиме **Варка на пару** 15 минут.

При подаче к столу посыпать укропом и петрушкой, в каждую тарелку влить немного соуса.

ГРИБНЫЕ СУПЫ

Бульоны и супы из грибов придают пище разнообразие, они быстры в приготовлении. Их можно варить не только из свежих грибов, но из сушеных и консервированных. Естественно, что сушеные грибы нужно предварительно замачивать в теплой воде для размягчения. В зависимости от размеров и твердости грибов потребуется от 1 до 4 часов, чтобы грибы стали мягкими и разбухли. Воду, в которой их размачивали, не следует выливать, так как в нее переходят из грибов ценные ароматические вещества. Очень удобно для приготовления бульонов использовать грибной порошок, сок или экстракт. Если грибной бульон готовится для прозрачного супа, подаваемого в бульонных чашках, то нужно использовать отборные белые сушеные грибы. При варке грибов для ароматизации бульона нужно добавить морковь, петрушку и репчатый лук, разрезанный вдоль на 4 части. Готовый грибной бульон имеет светло-коричневый цвет и приятный грибной аромат. Для супов из свежих даров леса предпочтительнее использовать шампиньоны, сыроежки и белые грибы. Грибы не следует варить на слишком сильном или, наоборот, слишком слабом огне: они станут либо чересчур жесткими, либо дряблыми. Вкус и в том, и в другом случае их ухудшится. Грибной отвар должен кипеть на среднем огне. Мелко нарубленные свежие грибы готовы через 10–15 минут, крупные — через 20–25 минут.

112. Суп из шампиньонов с цукини

☼ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 150 г шампиньонов
- 150 г цукини
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1,5 л воды
- $\frac{1}{2}$ пучка укропа
- соль

Способ приготовления

Картофель, цукини и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть и мелко нарезать. Укроп помыть, мелко нарезать.

Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить картофель, морковь, цукини и грибы, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу положить в каждую тарелку укроп.

113. Грибной суп с пшеничной крупой

☼ 120 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л грибного бульона
- 100 г вареных грибов
- 2 клубня картофеля
- 50 г пшеничной крупы
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, пшеничную крупу и соль. Готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

При подаче к столу положить в каждую тарелку грибы.

114. Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами

☺ 83 минут

○ Выпечка, Тушение, Варка на пару,

Необходимые продукты:

- 1,5 л грибного бульона
- 1 корень сельдерея
- 30 г ядер грецких орехов
- 1 головка репчатого лука
- 15 г муки
- 100 г сыра
- 50 мл оливкового масла
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Корень сельдерея помыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи растолочь. Сыр натереть на мелкой терке.

Лук и сельдерей выложить в чашу мультиварки с оливковым маслом, добавить орехи и муку.

Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут, затем влить бульон. Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Посолить, поперчить, протереть че-

рез сито, добавить сыр, перемешать, снова влить в чашу мультиварки.

Готовить в режиме **Варка на пару** 3 минуты.

115. Суп из вешенок с морковью и рисом

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 150 г вешенок
- 2 моркови
- 50 г риса
- 1,5 л воды
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Вешенки промыть, измельчить ломтиками.

Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить рис, морковь и соль. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

116. Суп из шампиньонов с рисом

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 150 г шампиньонов
- 2 моркови
- 50 г риса
- 1 клубень картофеля
- 1,5 л воды
- соль

Способ приготовления

Морковь и картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Грибы промыть, измельчить ломтиками. Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить рис, грибы, морковь и соль.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

117. Суп сырный с грибами

☼ 105 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г грибов
(замороженные опята)
- 3 клубня картофеля
- 2 плавленых сырка с грибами
- 300 мл сливок
- 1 ст. ложка муки
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1,5 л воды
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук и морковь помыть, почистить и нарезать кубиками.

Овощи положить в чашу мультиварки, влить масло и обжарить в режиме **Выпечка** 15 минут.

Затем добавить грибы, нарезанные кубиками картофель и плавленые сырки. Влить воду, посолить, поперчить по вкусу.

Готовить в режиме **Тушение** 1,5 часа. За 15 минут до готовности добавить в суп сливки, смешанные с 1 ст. ложкой муки и перемешать.

118. Суп из белых грибов

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г свежих белых грибов
- 3 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 3 л воды
- соль
- черный молотый перец
- 1 лавровый лист
- зелень

Способ приготовления

Грибы очистить, помыть, крупно нарезать и сложить в чашу мультиварки. Залить водой, включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

**ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ**

Грибной бульон будет более ароматным, если использовать грибы разного размера. Крупные придают бульону вкус и цвет, а мелкие — аромат. Для супа-пюре лучшие грибы — шампиньоны, белые и сморчки.

Через 30 минут после начала программы добавить нарезанные овощи, соль, перец, лавровый лист и готовить до конца режима.

В готовый суп положить измельченную зелень.

119. Сырный суп с сушеными грибами

⌚ 110 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 50–75 г сушеных грибов
- 1 средняя морковь
- 1 головка репчатого лука
- 5–6 клубней картофеля
- 2 плавленых сырка
- 1 л воды
- растительное масло
- соль
- черный перец горошком
- душистый перец горошком
- зелень

Способ приготовления

Замочить грибы. Лук и морковь почистить, нарезать кубиками. Выложить овощи в чашу мультиварки, влить масло и обжарить в режиме **Выпечка** 20 минут.

Картофель почистить, нарезать ломтиками и положить в чашу вместе с грибами и мелко нарезанными сырками.

Залить водой, посолить и приправить специями.

Готовить в режиме **Тушение** 1–1,5 часа.

В готовый суп добавить мелко нарезанную зелень.

120. Грибной суп с макаронами

⌚ 80 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 350 г шампиньонов
- 100 г макаронных изделий
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- 1 сладкий перец
- 2 л воды
- 20 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить в чашу мультиварки, добавить сливочное масло. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Морковь и картофель помыть, очистить, нарезать кружочками.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, затем мелко нарезать.

Влить в чашу мультиварки 2 л воды, положить морковь, сладкий перец, картофель, шампиньоны и соль по вкусу.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. За 20 минут до окончания программы добавить макароны.

121. Украинский суп с галушками и грибами

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 3 клубня картофеля
- 1 морковь
- 50 г сушеных грибов
- 1 головка репчатого лука
- 3 л воды
- растительное масло
- соль
- специи
- зелень

Для теста:

- мука (количество, в зависимости от выбранной консистенции теста)
- 1 стакан молока
- 1 яйцо
- сода
- соль

Способ приготовления

Сушеные грибы замочить.

Картофель почистить, помыть и нарезать кубиками. Переложить его в чашу мультиварки, залить водой, посолить. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Тем временем почистить и нарезать лук и грибы.

Морковь почистить, помыть и натереть на терке. Грибы с луком обжарить на сковороде с маслом до готовности. Затем добавить морковь и жарить до готовности.

Поджарку выложить в чашу.

Насыпать в миску муку, вбить яйцо, соль и соду.

Влить частями молоко и замесить тесто. Ложкой отделить небольшие кусочки теста и положить их в суп.

Варить 3–4 минуты.

В тарелку с супом положить измельченную зелень.

122. Грибной суп с вермишелью

☼ 110 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 100–150 г сухих грибов
- 3 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 50 г вермишели
- растительное масло
- 1,5 л воды
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Грибы замочить в теплой воде. Лук и морковь почистить, помыть, мелко нарезать и положить в чашу мультиварки.

Обжарить овощи в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Картофель почистить, помыть, нарезать кубиками и положить в чашу. Залить все водой, посолить и поперчить. Готовить в режиме **Тушение** в течение 1,5 часа.

За 20 минут до окончания программы добавить вермишель, измельченную зелень.

Готовый суп перелить в тарелки и положить сметану.

123. Суп с фасолью и грибами

☺ 50 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 2 стакана белой фасоли
- 1 стакан сухих грибов
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 2 клубня картофеля
- 3 л воды
- черный перец горошком
- соль
- зелень

Способ приготовления

Замочить на ночь фасоль и сухие белые грибы.

Лук и морковь почистить, помыть и мелко нарезать.

Положить в чашу мультиварки и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Картофель почистить и нарезать кубиками.

К луку и моркови добавить фасоль, грибы, картофель, перец, соль и воду.

Включить режим **Тушение** и готовить 2 часа. В готовый суп добавить измельченную зелень.

124. Суп из шампиньонов с картофелем и сыром

☺ 50 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 150 г шампиньонов
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 100 г сыра
- 1,5 л воды
- 1/2 пучка зелени петрушки
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить и нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень мелко нарезать. Сыр измельчить кубиками. Влить в чашу мультиварки воду, добавить картофель, морковь и грибы, посолить, готовить в режиме **Тушение** 1 час. При подаче положить в каждую тарелку зелень и сыр.

125. Суп из шампиньонов с зеленым горошком

☺ 75 минут

○ Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 150 г шампиньонов
- 2 клубня картофеля
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 1,5 л воды
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить картофель, грибы и соль.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа. Добавить зеленый горошек и оставить в режиме **Подогрев** на 15 минут.

126. Грибной суп с перловкой

☼ 140 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 150 г сухих грибов
- 1,5 л бульона
- 3 клубня картофеля
- 1 морковь
- 2 маленькие луковицы
- 50 перловки
- 1,5 воды
- соль

Способ приготовления

Грибы замочить в воде.

Лук и морковь почистить, помыть и мелко нарезать. Положить в чашу мультиварки и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Картофель почистить, нарезать кубиками и положить в чашу.

Всыпать перловку, залить все водой и посолить. Готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

127. Щи с сушеными грибами

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л грибного бульона
- 200 г белокочанной капусты
- 2 клубня картофеля
- 30 г сушеных грибов
- 50 г томатной пасты
- 100 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту помыть и нашинковать. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить промытые грибы, картофель, капусту, соль и томатную пасту.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. При подаче к столу заправить щи сметаной.

128. Борщ с шампиньонами и пекинской капустой

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л свекольного отвара
- 200 г пекинской капусты
- 100 г шампиньонов
- 50 г томатной пасты
- 100 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Шампиньоны промыть и нарезать ломтиками.

Капусту помыть и нашинковать. Отвар влить в чашу мультиварки, добавить капусту, грибы, соль и томатную пасту.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. При подаче к столу заправить суп сметаной.

129. Борщ с маринованными опятами

⌚ 60 минут

🕒 Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л свекольного отвара
- 100 г белокочанной капусты
- 100 г маринованных опят
- 2 клубня картофеля
- 30 г томатной пасты
- 50 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Капусту помыть и нашинковать. Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Отвар влить в чашу мультиварки, добавить капусту, грибы, соль, картофель и томатную пасту. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Борщ разлить по тарелкам и заправить сметаной.

130. Свекольник с сушеными грибами

⌚ 60 минут

🕒 Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 1 свекла
- 50 г сушеных грибов
- $\frac{1}{2}$ корня петрушки
- 2 клубня картофеля
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа
- 50 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Свеклу помыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Укроп помыть и нарубить.

Корень петрушки помыть, очистить и нарезать кружочками.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить подготовленные грибы, свеклу, корень петрушки, картофель и соль.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу свекольник посыпать укропом и заправить сметаной.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

В борщ на грибном бульоне вареные нашинкованные грибы кладут вместе с овощами.

ОВОЩНЫЕ СУПЫ

Стойкое мнение, что на отварах из овощей готовятся первые блюда исключительно для диетического питания, постепенно изменилось. Полные восхитительного вкуса и аромата овощные супы сегодня стали популярными не только у сельских жителей и вегетарианцев, но у многих горожан. Лук, морковь, сельдерей, лук-порей и помидоры — наиболее часто используемые овощи для приготовления бульонов. Лук можно не чистить, так как луковая шелуха часто добавляется, чтобы придать коричневому бульону дополнительный цвет. Такие овощи, как белокочанная капуста, брокколи, перец, репа и другие, с легко определяемыми ароматами, не являются подходящими для варки бульона. Для овощного супа-пюре можно использовать как один, так и несколько видов овощей. При приготовлении пюреобразных супов исходные продукты подвергают тепловой обработке и протирают, а затем разводят жидкостью (бульоном, молоком). Супы-пюре можно гущать при помощи яичных желтков, масла, сливок или одних сливок. Яичные желтки и сливки рекомендуется предварительно развести небольшим количеством горячего супа, а затем ввести в суп — это предотвращает заваривание желтка.

131. Луковый суп с рисом и кабачком

☼ 80 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 2 головки репчатого лука
- 50 г риса
- 1 небольшой кабачок
- 20 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

Кабачок помыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с кабачком в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить рис, посолить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

132. Французский луковый суп

☼ 85 минут

● Выпечка, Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 5 красных луковиц
- 100 мл растительного масла
- 100 г тертого сыра
- 100 г пшеничного хлеба
- 70 мл сливок
- 1,5 л воды
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Влить 1,5 л воды, положить соль. Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, посыпать сыром, полить сливками и выложить в чашу мультиварки.

Оставить в режиме **Подогрев** на 10 минут.

133. Постный борщ

⌚ 150 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- $\frac{1}{2}$ кочана белокочанной капусты
- 1 головка репчатого лука
- 1 средняя морковь
- 1 свекла
- 2–3 клубня картофеля
- 200 г крупной белой фасоли
- 250 г помидоров
- 1,5 л воды
- сметана
- соль
- черный молотый перец
- специи

Способ приготовления

Промыть фасоль, выложить в чашу мультиварки, залить холодной водой. Включить режим **Тушение** на 2,5 часа. Лук, морковь и картофель почистить, помыть и мелко нарезать. Свеклу по-

чистить и натереть на терке. Нашинковать капусту.

После закипания фасоли добавить в чашу репчатый лук, морковь и картофель.

В кипящий бульон опустить свеклу и помидоры, минут через 10–15 добавить нашинкованную капусту.

За 30 минут до окончания программы посолить, поперчить, положить специи.

Дать борщу настояться под крышкой в течение 1 часа.

Подавать со сметаной.

134. Вегетарианские щи

⌚ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г капусты
- 1 репа
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 2 помидора
- 1,5 л воды
- 1 головка репчатого лука
- сметана
- зелень
- соль
- специи

Способ приготовления

Почистить и нарезать все овощи, положить в чашу мультиварки, влить воду, добавить соль и специи. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Подавать со сметаной и зеленью.

135. Щи из савойской капусты

☼ 80 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- $\frac{1}{2}$ стебля лука-порея
- 1 стебель сельдерея
- 1–2 репы
- 1 желтый сладкий перец
- $\frac{1}{2}$ кабачка
- 1 небольшой кочан цветной капусты или брокколи
- $\frac{1}{2}$ среднего кочана савойской капусты
- 400 г мякоти очищенных помидоров
- 25–30 г сливочного масла
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 2 лавровых листа
- сметана
- 2 л воды
- перец черный горошком
- соль
- 1 пучок петрушки

Способ приготовления

В чашу мультиварки положить оливковое и сливочное масло.

Морковь, лук, лук-порей, стебель сельдерея, репу, сладкий перец и кабачок почистить и нарезать брусочками или дольками.

Цветную капусту разделить на соцветия, соединить с остальными овощами и вместе спассеровать в режиме **Тушение** в течение 20 минут.

Затем добавить мякоть очищенных помидоров, тщательно перемешать и готовить в том же режиме еще в течение 10 минут.

Савойскую капусту мелко нашинковать, добавить в чашу и продолжать тушить в том же режиме 10 минут.

Влить воду, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

За 10 минут до конца добавить в щи мелко нарубленную зелень петрушки, лавровый лист и черный перец по вкусу.

Подавать к столу со сметаной.

136. Щи из щавеля с морковью

☼ 15 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 л воды
- 150 г щавеля
- 4 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 яйцо
- зелень
- соль
- специи

Способ приготовления

Картофель и морковь почистить и нарезать небольшими кубиками. Налить в чашу мультиварки воду. Положить картофель, морковь, щавель, специи и соль.

Включить режим **Варка на пару** на 15 минут. В готовые щи при подаче на

стол добавить мелко нарезанное вареное яйцо, зелень и сметану.

137. Картофельный суп и овощи для салата «Оливье»

☺ 50 минут

○ Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

Для супа:

- 4 клубня картофеля
- 400 г говядины
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло для обжарки
- соль
- специи
- 1 лавровый лист
- вода

Для салата:

- 5 клубней картофеля
- 1 морковь
- 4 яйца
- 200 г колбасы
- 1 банка консервированного зеленого горошка
- 1 пучок зеленого лука
- 4 соленых огурца
- 250 г майонеза
- соль

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук, морковь и картофель почистить, помыть, измель-

чить кубиками. В чашу мультиварки влить масло, положить мясо, лук, морковь, немного посолить и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 30 минут.

Затем добавить картофель, лавровый лист, соль, специи по вкусу, налить воду, чтобы она покрыла картошку, все перемешать.

Сверху установить вкладку для приготовления на пару с вымытыми овощами для салата и яйцами.

Закрыть крышку и включить режим **Варка на пару** на 20 минут.

Для приготовления салата почистить сваренные овощи, яйца и нарезать их мелкими кубиками.

Колбасу и огурцы также измельчить кубиками.

138. Картофельный суп с луком

☺ 75 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 3 клубня картофеля
- 2 головки репчатого лука
- 1 ч. ложка сушеной моркови
- 1 ч. ложка сушеного укропа и петрушки
- 20 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, помыть, мелко нарезать, обжарить в сливоч-

ном масле в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, морковь, зелень, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

139. Луковый суп с гренками

☼ 75 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1,2 л овощного бульона
- 4 головки репчатого лука
- 20 г сливочного масла
- 20 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 5 г сахара
- 200 мл белого сухого вина
- гренки с сыром
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, помыть, растолочь.

В чашу мультиварки положить сливочное и оливковое масло, добавить лук, соль, сахар, чеснок. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Затем влить бульон, вино и поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Гренки разложить по тарелкам и залить супом.

140. Суп-пюре из белой фасоли

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 240 г белой консервированной фасоли
- 100 г репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- 500 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Лук почистить, вымыть и мелко нарезать. Фасоль откинуть на дуршлаг. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. Готовый суп измельчить в блендере до однородной массы.

141. Крем-суп со шпинатом

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г шпината
- 100 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 100 мл сливок
- 20 г сливочного масла
- 300 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Шпинат вымыть и нарезать. Помидоры и репчатый лук нарезать кубиками по 1 см.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и залить водой.

Включить режим **Тушение** и готовить на 1 час.

Готовый суп измельчить в блендере до однородной массы.

142. Крем-суп луковый со сметаной

☺ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г сметаны
- 150 г листьев салата
- 100 г репчатого лука
- 10 г чеснока
- 10 мл растительного масла
- 100 мл воды
- 1 г розмарина
- соль
- специи

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить, вымыть и мелко нарезать. Листья салата измельчить.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить в течение 30 минут. Готовый суп измельчить в блендере до однород-

ной массы, перелить в тарелки и подать к столу.

143. Суп с макаронами и сыром

☺ 200 минут

○ Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 помидора
- 2 клубня картофеля
- 100 г белокочанной капусты
- 1 морковь
- 50 г белой фасоли
- 50 г зеленого горошка
- 1 корень сельдерея
- 1 головка репчатого лука
- 1 небольшой цукини
- 50 г макаронных изделий
- 1 зубчик чеснока
- 20 г томатной пасты
- 1 пучок зелени петрушки и базилика
- 20 мл оливкового масла
- 150 г тертого сыра
- 3 л воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Помидоры помыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и корень сельдерея помыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, помыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки и базилика помыть, измельчить. Капусту помыть, нашинковать.

Фасоль выложить в чашу мультиварки, залить 3 л воды, готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

Бульон процедить.

В очищенную чашу мультиварки влить оливковое масло, добавить лук, чеснок, морковь, цукини, сельдерей, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить помидоры, фасоль, томатную пасту, зеленый горошек, картофель, капусту и макароны.

Влить бульон, посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и базилика. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сыр.

144. Суп-пюре со шпинатом и картофелем

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 4 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- капуста
- щавель
- зеленый лук
- 400 г шпината
- 2 ч. ложки лимонного сока
- сметана
- соль

Способ приготовления

Овощи почистить, вымыть и нарезать кубиками. Все ингредиенты кро-

ме сметаны положить в чашу мультиварки. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Измельчить суп в блендере. Подавать суп-пюре со сметаной.

145. Гречневый суп с овощами

☺ 75 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 180 г гречневой крупы
- 2 клубня картофеля
- 2 лавровых листа
- 1,5 л воды
- соль
- перец
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сушеной петрушки

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, помыть и мелко нарезать. Положить в чашу мультиварки и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Картофель помыть, почистить и нарезать кубиками. К луку и моркови добавить гречку, все перемешать. Обжарить 5 минут в том же режиме.

Добавить картошку и жарить еще 10 минут.

Посолить смесь, добавить перец, сушеную петрушку и лавровый лист. Влить воду.

Включить режим **Тушение** на 1 час.

146. Суп с зеленым горошком и пряностями

☺ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 2 л овощного бульона
- 100 г замороженного зеленого горошка
- 3 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 40 мл растительного масла
- 1 перец чили
- 4 ст. ложки сметаны
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы
- 3 г куркумы
- 5 г тмина
- 5 г кориандра
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Чеснок и лук очистить, помыть, измельчить.

Перец чили помыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень кинзы помыть и нарубить. Чеснок и лук выложить в чашу муль-

тиварки с растительным маслом, добавить картофель, перец чили, посолить, посыпать молотым перцем, кориандром, тмином, куркумой, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

В чашу мультиварки влить бульон, добавить зеленый горошек, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать кинзой.

147. Крем-суп с тыквой

☺ 90 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 800 г тыквы
- 600 мл сливок
- 300 г апельсинов
- 100 г репчатого лука
- 30 мл растительного масла
- 1 г порошка карри
- 600 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Из апельсинов выжать сок. Тыкву очистить от кожуры и нарезать кубиками по 2 см.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Овощи лучше закладывать в бульон в следующем порядке: свежая капуста, коренья, картофель, кислая капуста, цветная капуста, стручки перца и фасоли. Когда овощи будут полуготовы, можно закладывать жареные лук, морковь, коренья, а после них — зеленый горошек, и минут за 5 до конца варки — помидоры.

Лук почистить, измельчить. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

В готовый суп добавить сливки, измельчить в блендере до однородной массы.

148. Суп из фасоли с морковью

☼ 135 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 100 г фасоли
- 3 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 20 мл оливкового масла
- 1 пучок укропа
- соль

Способ приготовления

Укроп помыть и нарубить. Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами.

Обжарить лук в чаше мультиварки в оливковом масле вместе с морковью в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Овощной бульон влить в чашу, положить фасоль, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

При подаче к столу посыпать суп измельченным укропом.

149. Легкий овощной суп

☼ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г замороженной смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли
- 2 клубня картофеля
- $\frac{1}{2}$ пучка укропа
- 1 л воды
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками.

Укроп помыть и нарубить. Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу посыпать укропом.

150. Суп из картофеля и моркови

☼ 75 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 1 морковь
- 1 сушеный корень петрушки
- 2 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 20 мл оливкового масла
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Влить бульон, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить. Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

151. Томатный суп с картофелем

⌚ 75 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л томатного сока
- 1 л воды
- 4 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 20 мл растительного масла
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить и нарезать кубиками.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Зелень помыть и нарубить.

Томатный сок смешать с водой, влить в чашу мультиварки, добавить картофель, морковь, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу посыпать суп зеленью.

152. Суп овощной по-узбекски

⌚ 75 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 4 клубня картофеля
- 50 г риса
- 2 помидора
- 1 головка репчатого лука
- 20 мл растительного масла
- 20 г томатной пасты
- 1 ч. ложка аджики
- 1,5 л воды
- 1 пучок зелени кинзы и петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Помидоры помыть, обдать кипятком, очистить от кожицы.

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Зелень помыть и нарубить.

В чашу мультиварки влить растительное масло, добавить лук, помидоры и томатную пасту, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить 1,5 л воды, добавить аджику, картофель и рис. Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Суп разлить по тарелкам, добавить зелень.

153. Свекольник с белой фасолью

☼ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 1 свекла
- 50 г белой фасоли
- 1 пучок зелени петрушки
- 50 г майонеза
- соль

Способ приготовления

Свеклу помыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить свеклу и фасоль, посолить, готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

154. Гороховый суп с морковью и сыром

☼ 200 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 2 л овощного бульона
- 100 г гороха

- 50 г томатной пасты
- 1 головка репчатого лука
- моркови
- 50 г сливочного масла
- 100 г сыра
- соль

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук и морковь положить в чашу мультиварки. Обжарить в сливочном масле (20 г) в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Сыр натереть на мелкой терке.

Бульон влить в чашу, добавить горох, соль, томатную пасту, готовить в режиме **Тушение** 2–3 часа.

При подаче к столу посыпать суп сыром.

155. Острый гороховый суп

☼ 200 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г гороха
- 50 г топленого масла
- 40 мл растительного масла
- 2,5 л овощного бульона
- 1 головка репчатого лука
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки аджики
- молотый имбирь на кончике ножа
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки черного молотого перца
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Обжарить в чаше мультиварки в растительном масле в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить топленое масло, влить бульон, положить горох, перец, имбирь, аджику.

Готовить суп в режиме **Тушение** в течение 3 часов.

156. Суп из цветной капусты с авокадо

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 200 г замороженной цветной капусты
- 2 клубня картофеля
- $\frac{1}{2}$ авокадо
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Авокадо помыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, авокадо и цветную капусту, посолить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

157. Суп из цветной капусты

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 200 г замороженной цветной капусты
- 2 клубня картофеля
- 50 г стручковой фасоли
- 1 пучок укропа
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Укроп помыть, мелко нарезать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу суп перелить в тарелки и посыпать измельченным укропом.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Супы можно готовить на основе бульона, если даже бульон простоял в холодильнике 2–3 дня. При этом борщи и щи из квашеной капусты и гороховый суп будут даже вкуснее, но лишь в том случае, если они были сварены без картофеля.

158. Картофельный суп-пюре

☼ 65 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- соль

Способ приготовления

Зелень петрушки помыть и нарубить. Картофель и морковь помыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

Посыпать зеленью петрушки.

159. Суп-пюре из чечевицы

☼ 125 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 50 г чечевицы
- 2 клубня картофеля
- $\frac{1}{2}$ пучка укропа
- соль

Способ приготовления

Укроп помыть и нарубить. Картофель помыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить чечевицу, посолить, готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

Добавить картофель, готовить в том же режиме еще 1 час. Картофель и чечевицу вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон.

Готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

При подаче посыпать суп укропом.

160. Суп-пюре из моркови

☼ 50 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 3 моркови
- 1 клубень картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 30 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, крупно нарезать. Лук почистить, помыть, мелко нарезать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить морковь, лук, картофель, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном, выложить в чашу мультиварки, добавить сливочное масло, готовить в режиме **Варка на пару** в течение 5 минут.

161. Суп-пюре из шпината со сливками

☺ 63 минуты

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г шпината
- 1,5 л овощного бульона
- 100 мл сливок
- 1 головка репчатого лука
- 1 яичный желток
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Шпинат помыть. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить лук и шпинат, готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Шпинат вынуть из бульона, протереть через сито, снова положить в бульон, влить сливки, добавить соль. Готовить в режиме **Варка на пару** 3 минуты, добавить яичный желток и перемешать.

162. Суп-пюре из фасоли

☺ 185 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 150 г фасоли
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 пучок укропа
- соль

Способ приготовления

Укроп помыть и нарубить. Картофель и морковь помыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить фасоль, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 2 часа. Добавить картофель и морковь, готовить в том же режиме еще 1 час.

Картофель, морковь и фасоль вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон.

Готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

Посыпать укропом.

163. Суп-пюре из замороженных овощей

☺ 65 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 2 клубня картофеля
- 100 г смеси из замороженной моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли
- 1 пучок зелени петрушки
- соль

Способ приготовления

Зелень петрушки помыть и нарубить. Картофель помыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, овощную смесь, посолить, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Овощи вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме **Варка на пару** в течение 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

164. Щи «Летние»

☼ 80 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г белокочанной капусты
- 3 клубня картофеля
- 3 помидора
- 1 головка репчатого лука
- 1 сладкий перец
- 1 пучок щавеля
- 2 моркови
- 50 г сметаны
- 30 г топленого масла
- 2,5 л воды
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок зелени петрушки
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки тмина
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить и нарезать кубиками. Капусту помыть и нашинковать.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, помыть и нарезать полукольцами.

Щавель помыть и крупно нарезать. Зеленый лук, зелень петрушки помыть и нарубить. Помидоры помыть

и мелко нарезать. Картофель, морковь, лук, сладкий перец выложить в чашу мультиварки, добавить топленое масло, помидоры, тмин. Обжарить в режиме **Тушение** в течение 20 минут.

Влить 2,5 л воды, положить капусту, добавить соль, щавель, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу добавить зеленый лук, петрушку, заправить сметаной.

165. Щи с квашеной капустой

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 100 г квашеной капусты
- 30 г сушеных грибов
- 2 клубня картофеля
- 1 ст. ложка сушеной моркови
- 1 маринованный сладкий перец
- 30 г томатной пасты
- 50 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Сладкий перец нарезать полосками.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить промытые грибы, капусту, морковь, картофель, сладкий перец, томатную пасту, соль. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу заправить сметаной.

166. Щи из краснокочанной капусты

⌚ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 200 г краснокочанной капусты
- 2 клубня картофеля
- 50 г томатной пасты
- 100 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту помыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче заправить сметаной.

167. Щи из щавеля

⌚ 75 минут

● Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 100 г щавеля
- 2 клубня картофеля
- 100 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель помыть и крупно нарезать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить подготовленный картофель, посолить по вкусу.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Положить щавель, готовить в режиме **Варка на пару** еще 15 минут.

При подаче к столу заправить сметаной.

168. Щи «Зимние»

⌚ 65 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 200 г квашеной капусты
- 2 клубня картофеля
- 1 ст. ложка сушеной моркови
- 1 маринованный сладкий перец
- 1 головка репчатого лука
- 50 г томатной пасты
- 40 г сливочного масла
- 50 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Репчатый лук очистить, помыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью в режиме **Выпечка**.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить капусту, картофель, нарезанный перец, томатную пасту, соль. Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Щи заправить сметаной и подать к столу.

169. Диетические щи с простоквашей

⌚ 60 минут

🕒 Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 200 г белокочанной капусты
- 2 клубня картофеля
- 50 г томатной пасты
- 100 мл простокваши
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту помыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и капусту, посолить. Положить томатную пасту, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу заправить простоквашей.

170. Щи с баклажаном

⌚ 60 минут

🕒 Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 200 г белокочанной капусты
- 1 баклажан
- 50 г томатной пасты
- 100 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Баклажан помыть, нарезать кубиками. Капусту помыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить баклажан и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

171. Рассольник с маринованными огурцами

⌚ 60 минут

🕒 Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 2 клубня картофеля
- 3 маринованных огурца
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для сохранения аромата моркови, сельдерея, репчатого лука их надо добавлять в суп не сырыми, а после того, как они будут слегка потушены в масле. Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше они теряют минеральных веществ при варке.

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки помыть и нарубить. Огурцы нарезать мелкой соломкой.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и огурцы, поперчить, готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

172. Рассольник с морковью и луком

☺ 65 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 2 клубня картофеля
- 3 маринованных огурца
- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 20 г сливочного масла
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками. Укроп помыть и нарубить.

Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, мелко нарезать, обжарить в режиме **Выпечка**.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, морковь и огурцы, поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу положить в рассольник укроп.

173. Борщ с консервированной фасолью

☺ 80 минут

● Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 150 г консервированной фасоли
- 150 г белокочанной капусты
- 3 клубня картофеля
- 1 свекла
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 50 г томатной пасты
- 50 г сметаны
- 20 мл растительного масла
- 10 г сушеного укропа
- 1,5 л воды
- лавровый лист
- перец
- соль

Способ приготовления

Свеклу и морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук и чеснок очистить, помыть, мелко нарезать. Капусту помыть, нашинковать.

Лук выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, добавить капусту, свеклу и морковь, томатную пасту, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Влить 1,5 л воды, положить картофель, фасоль, лавровый лист, сушеный укроп, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

В каждую тарелку положить чеснок, сметану и перец.

174. Диетический борщ с простоквашей

⌚ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л свекольного отвара
- 200 г белокочанной капусты
- 2 клубня картофеля
- 50 г томатной пасты
- 100 мл простокваши
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту помыть и нашинковать.

Отвар влить в чашу мультиварки, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу перелить борщ в тарелки и заправить простоквашей.

175. Борщ из мангольда со сливками

⌚ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л свекольного отвара
- 100 г мангольда
- 2 клубня картофеля
- 50 мл сливок
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Мангольд помыть и мелко нарезать. Отвар влить в чашу мультиварки, добавить картофель, посолить, положить мангольд. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу заправить борщ сливками.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Способ избавиться от неприятного запаха при варке капусты — положить в чашу мультиварки корку или ломтик черного хлеба.

176. Борщ с маринованными овощами

☺ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л свекольного отвара
- 200 г маринованной капусты
- 2 клубня картофеля
- 1 маринованный сладкий перец
- 50 г маринованной моркови
- 30 г томатной пасты
- 50 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать небольшими кубиками.

Свекольный отвар перелить в чашу мультиварки, положить маринованную капусту, картофель, нарезанный маринованный перец, кружочки моркови, томатную пасту, посолить по вкусу.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Борщ перелить в порционные тарелки, заправить сметаной и подать к столу.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молоко широко используется как основа для супов, которые приготавливают с мучными изделиями, крупами и овощами. Поскольку крупы, овощи и большинство макаронных изделий плохо развариваются в молоке, то их предварительно нужно отварить до готовности в воде, затем закладывать в кипящее молоко, после чего заправить солью, сахаром и сливочным маслом. Без предварительной варки можно закладывать вермишель, домашнюю лапшу, консервированный зеленый горошек.

177. Молочный суп-лапша

- ☼ 30 минут
- Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1,5 л молока
- 120 г лапши
- 50 г сливочного масла
- сахар

Способ приготовления

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить лапшу и сахар, готовить в режиме **Молочная каша** 30 минут.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

178. Молочный суп с тыквой

- ☼ 60 минут
- Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1,5 л молока
- 50 г тыквы
- сахар

Способ приготовления

Тыкву помыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко влить в чашу мультиварки, добавить тыкву и сахар, готовить в режиме **Молочная каша** 1 час.

179. Суп-крем из топленого молока с грибами

- ☼ 65 минут
- Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 л топленого молока
- 100 г сушеных белых грибов
- 2 моркови
- 200 мл сливок
- 100 г муки
- 1 корень петрушки
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Корень петрушки и морковь помыть, очистить. Морковь, корень петрушки и промытые грибы выложить

в чашу мультиварки, залить молоком, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Измельчить в миксере вместе с бульоном. Добавить сливки, спассерованную муку, мелко нарезанный укроп, перемешать. Готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

180. Молочный суп с тыквой и изюмом

⌚ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1,5 л молока
- 150 г тыквы
- 50 г изюма без косточек
- сахар

Способ приготовления

Тыкву помыть, очистить, натереть на крупной терке.

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить тыкву, изюм и сахар. Готовить в режиме **Молочная каша** 1 час.

181. Молочный суп с кабачком

⌚ 30 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1,5 л молока
- 200 г кабачков
- 2 клубня картофеля
- соль

Способ приготовления

Картофель и кабачки помыть, очистить, нарезать кубиками.

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить картофель и кабачки, посолить, готовить в режиме **Молочная каша** 30 минут.

182. Суп-лапша с морковью

⌚ 50 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1,5 л молока
- 100 г лапши
- 2 моркови
- сахар
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко влить в чашу мультиварки, добавить морковь, лапшу, сахар, соль, готовить в режиме **Молочная каша** в течение 30 минут.

183. Молочный суп с тыквой и пшенной крупой

⌚ 90 минут

○ Молочная каша, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,5 л молока
- 150 г тыквы
- 50 г пшенной крупы
- соль

Способ приготовления

Тыкву помыть, очистить, натереть на крупной терке.

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить тыкву, пшенную крупу и соль. Готовить в режиме **Молочная каша** 30 минут, затем в режиме **Варка на пару** еще 1 час.

184. Молочный суп с клецками

☺ 50 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,3 л молока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки сахара
- 1 стакан манной крупы
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка муки

Способ приготовления

В чаше мультиварки вскипятить 1 стакан молока в режиме **Варка на пару**. Всыпать муку и манку. Добавить сливочное масло. Готовую смесь для клецок переложить в другую посуду и дать остыть. В остывшую массу вбить яйцо и взбить.

В очищенную чашу мультиварки влить молоко, положить сливочное масло, посолить, добавить сахар и довести до кипения в режиме **Варка на пару**.

По 1 ч. ложке добавлять в молочный суп в мультиварке массу для клецок и варить, пока они не всплывут.

185. Молочный суп с пшеничной крупой

☺ 80 минут

○ Молочная каша, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,5 л молока
- 100 г пшеничной крупы
- 2 клубня картофеля
- 50 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить картофель и пшеничную крупу, готовить в режиме **Молочная каша** 1 час, затем еще 20 минут в режиме **Варка на пару**.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

186. Молочный суп с рисом

☺ 50 минут

○ Молочная каша, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,5 л молока
- 50 г риса
- 2 клубня картофеля
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко влить в чашу мультиварки, добавить картофель и

рис, посолить. Готовить в режиме **Молочная каша** 30 минут, затем в режиме **Варка на пару** еще 20 минут.

187. Молочный суп с «ракушками»

☺ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л молока
- 200 г макаронных изделий
- 3 ст. ложки сахара
- соль

Способ приготовления

Влить в чашу мультиварки молоко, добавить соль. Включить режим **Тушение**. После того как молоко закипит, добавить макаронные изделия и сахар. Перемешать и варить 15 минут.

188. Молочный суп-пюре с овощами

☺ 35 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 л молока
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, крупно нарезать.

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить овощи, посолить. Готовить в режиме **Варка на пару** 30 минут. Содержимое чаши измельчить в блендере, готовить еще 5 минут в том же режиме.

189. Густой молочный суп с маслом

☺ 30 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 500 мл молока
- 100 г пшеничной муки
- 50 г сливочного масла
- сахар
- соль

Способ приготовления

Муку просеять, спассеровать, смешать с молоком, положить соль, сахар. Влить в чашу мультиварки. Готовить в режиме **Молочная каша** 30 минут.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

190. Суп из сливок с кукурузной крупой

☺ 90 минут

○ Молочная каша, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,5 л сливок
- 50 г кукурузной крупы
- 2 клубня картофеля
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Сливки влить в чашу мультиварки, добавить кукурузную крупу, посолить, готовить в режиме **Молочная каша** 1 час.

Добавить картофель, готовить в режиме **Варка на пару** 30 минут.

191. Сырный суп-пюре

☺ 65 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- 200 г сыра
- соль

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Картофель и морковь помыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Овощи вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, добавить сыр. Готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

192. Сырный суп с овощами

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 150 г сыра
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 л воды
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить картофель и морковь, положить сыр, перемешать, посолить. Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

193. Сырный суп с пшенной крупой

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 150 г сыра
- 2 клубня картофеля
- 50 г пшенной крупы
- 1 л воды
- 1 лавровый лист
- соль

**ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ**

Для насыщения вкуса молочного супа в него можно добавить жирные сливки по вкусу.

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке.

Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить картофель и пшеничную крупу, положить сыр, перемешать, посолить, добавить лавровый лист. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

194. Сырный суп

🕒 75 минут

🍲 Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 250 г плавленого сыра
- 150 г свежих шампиньонов
- 1 луковица
- 1 морковь
- 10 креветок
- 3 клубня картофеля

- вода
- специи
- соль

Способ приготовления

Очищенные морковь и лук мелко нарезать и обжарить на масле в чаше мультиварки в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Нарезать кубиками картофель и добавить его вместе с креветками и грибами к моркови с луком. Залить кипятком.

Затем добавить в суп нарезанный кубиками плавленый сырок. (Перед нарезкой его можно подержать несколько минут в морозилке).

Добавить в суп соль и специи.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Сырный суп перелить в порционные тарелки, хорошо перемешать и подать к столу.

Мясо дано человеку самой природой, поскольку аминокислотный состав белков мяса и белков человеческого тела очень близки. С помощью аминокислот организм вырабатывает ткани, гормоны, ферменты и множество других полезных веществ. Кроме того, в мясе много цинка и протеина, который придает организму силу и энергию. За всю историю кулинарии создано столько вкуснейших блюд из мяса, что отказываться от этого изобилия просто глупо.

Приготовление мясных блюд в мультиварке сохраняет в мясе все ценное (витамины группы В, цинк, фосфор, железо и белки) и снижает негативные моменты его употребления (холестерин, пуриновые основания). Можно сказать, что это современное автоматическое устройство с множеством функций готовит самое полезное мясо, причем почти без участия повара. При этом содержание жира в готовом блюде минимально. И для приготовления не нужно использовать дополнительные ингредиенты, которые в процессе готовки меняют свой химический состав и становятся в той или иной степени вредными для организма (например, масло или жир).

Для мультиварки подходят любые сорта мяса: баранина, свинина, говядина, домашняя птица, прекрасно приготовится и четвероногая дичь, ведь даже самое жесткое мясо размягчается при томлении в устройстве.

Готовят мясные кушанья преимущественно в двух режимах: **Выпечка** и **Тушение**. Режим **Тушение** позволяет сделать мягким, тающим во рту любое,

даже самое жесткое мясо. А режим **Выпечка** делает мясное блюдо немного подсушенным, с поджаристой корочкой. Вареное мясо предназначено для любителей пресных блюд, тушенное порадует своей сочностью, а жареное будет иметь неповторимый, отменный вкус. Что бы вы ни приготовили, результат вас порадует в любом случае.

Для диетического, лечебного, детского питания отлично подойдет режим **Варка на пару**: с его помощью можно готовить, например, паровые котлетки.

В мультиварке можно одновременно приготавливать и мариновать мясо. Вся хитрость в том, чтобы использовать хорошо приправленную, ароматизированную жидкость, а не простую воду. Чтобы улучшить вкус мяса, воду можно заменить соками, вином или приправлять различными специями. Например, говядину можно готовить в смеси пива (или эля) и воды. Свинине подойдет смесь воды с яблочным соком или сидром.

Осваивать новые рецепты лучше от простого к сложному. Начните с котлет и запеченного мяса, затем можно поэкспериментировать с рецептами жаркого и тушеного мяса, потом можно переходить и к более сложным, изысканным рецептам.

Каких-то особых секретов для приготовления мяса в мультиварке нет. Для улучшения вкуса мяса можно последовать простым рекомендациям.

- Для придания мясу большей сочности, а также улучшения его аромата и вкуса мясо маринуют, шпигуют и панируют. Например, ростбиф измельченными орехами.

- Крупный кусок говядины хорошо нашпиговать полосками бекона.

- Особо нежные части можно готовить, завернув в свиную желудочную пленку. Она защищает мясо от пригорания и делает его сочнее.

- Для лучшего сохранения формы мясо, причем не только фаршированное, перевязывают шпагатом.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Говядина — нежирный и нежный вид мяса — особенно хорошо получается в мультиварке, становится нежной и мягкой. Мясо не пересыхает, как в духовке, и не вываривается, как в обычной кастрюле.

Приготовление в мультиварке позволяет не только сохранить в говядине все ценное (витамины группы В, цинк, фосфор, железо и белки), но и снижает в нем содержание холестерина и пуриновых оснований. Можно сказать, что этот чудо-агрегат готовит самое полезное мясо. К тому же для приготовления в мультиварке не нужно использовать дополнительные ингредиенты, которые в процессе готовки меняют свой химический состав и становятся в той или иной степени вредными для организма (например, масло или жир).

Остается только правильно выбрать мясо. Качество их мяса зависит от возраста, вида кормов, содержания и пола животного. Говядина должна быть сочно-красного цвета, иметь приятный запах свежего мяса, а также нежно волокнистую мраморную структуру. При надавливании и разрезании мясо должно быть достаточно упругим и в местах разреза — блестящим, легко поддающимся надавливанию пальцем, причем место надавливания через некоторое время должно само выровняться. В продажу должно поступать, как правило, мясо молодых животных — телок и бычков не старше двух лет. Мясо более старых животных должно использоваться для изготовления колбасных изделий.

Обратите внимание, что в рецептах большинства блюд из говядины для приготовления в режиме **Тушение** не указана вода. В таком случае воду добавлять и не нужно. Мясо пустит сок и будет тушиться в собственном соку.

195. Бефстроганов

☺ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 600–700 г мяса
- 2 головки репчатого лука
- 350 мл молока
- сливочное масло
- соль
- черный молотый перец
- зелень

Способ приготовления

Лук почистить, помыть, нарезать полукольцами.

Выложить в чашу мультиварки и обжарить в небольшом количестве сливочного масла в режиме **Выпечка** в течение 10 минут.

Добавить мясо, нарезанное брусочками, перемешать и обжаривать вместе еще 15–20 минут.

Влить молоко, положить соль, перец и мелко нарезанную зелень.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

196. Мясо в луковом соке

☺ 180 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г говяжьей вырезки
- 2 головки репчатого лука
- черный перец горошком
- 1 лавровый лист

Способ приготовления

Лук почистить, помыть, мелко нарезать и положить в чашу мультиварки. Сверху выложить мясо, добавить перец горошком и лавровый лист.

Включить режим **Тушение** и готовить 2,5–3 часа.

197. Мясо с имбирем и грибами

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 600 г филе говядины
- 140 г свежих шампиньонов
- 20 г корня сельдерея
- 20 г имбиря
- 200 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Овощи и грибы почистить и помыть. Мясо промыть, нарезать мелкими кубиками, грибы — дольками, имбирь и сельдерей измельчить ножом.

В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить воду, соль, специи и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

198. Мясной пирог с яйцами

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г говяжьего фарша
- 250 г свиного фарша
- 1 яйцо
- 1 головка репчатого лука
- 2 кусочка белого хлеба (размоченного в молоке)
- 100 г сыра
- 3 вареных яйца
- зелень петрушки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Смешать свиной и говяжий фарш, добавить соль, перец, сырое яйцо, отжатый размоченный хлеб. Хорошо вымесить. Сыр потереть, вареные яйца мелко порубить, нарезать зелень петрушки.

Смазать чашу мультиварки маслом, положить половину фарша, сделав небольшие бортики.

Выложить начинку, разровнять, сверху потереть сливочное масло. Выложить вторую половину фарша, разровнять.

Включить режим **Выпечка** и готовить в течение 1 часа.

199. Азу

☼ 100 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г говяжьей вырезки
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- 2–3 соленых огурца
- 5–6 клубней картофеля
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 1 стакан воды
- 1 лавровый лист
- 2 зубчика чеснока
- зелень петрушки
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Мясо нарезать кубиками, лук мелко нарезать. В чашу мультиварки влить растительное масло, положить мясо и лук. Готовить, помешивая, в режиме **Выпечка** 40 минут.

За 10 минут до окончания режима добавить томатную пасту и нарезанные соломкой огурцы.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Добавить в чашу картофель, влить воду. Положить соль, перец, лавровый лист и пропущенный через пресс чеснок.

Включить режим **Тушение** на 1 час. Готовое блюдо посыпать измельченной петрушкой.

200. Мясо по-карельски

☼ 180 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г говядины
- 300 г свинины
- 300 г баранины
- 2–3 головки репчатого лука
- соль
- специи
- вода

Для гарнира:

- картофельное пюре
- вареная репа

Способ приготовления

Нарезать мясо крупными кубиками и положить в чашу мультиварки. Добавить нарезанный лук, приправить солью и специями.

Залить мясо водой так, чтобы она полностью его покрыла. Готовить в режиме **Тушение** 3 часа.

Подавать с картофельным пюре и вареной репой.

201. Говядина на пару

☼ 40 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 200 г филе говядины
- 40 г горчицы
- 1,5 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать на стейки против волокон по 2 см. Натереть горчицей, солью и специями. Оставить мариноваться на 10 минут.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару. Выложить стейки в один слой.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 40 минут.

202. Мясо с прованскими травами

☺ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500–600 г мяса
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- 540 мл молока
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец
- базилик
- тимьян
- майоран
- мята
- душица

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, помыть и нарезать кольцами. В чашу мультиварки влить масло, положить подготовленные овощи и пассеровать в режиме **Выпечка** 10 минут.

Добавить мясо, нарезанное брусочками, перемешать и жарить в течение 5 минут.

Положить мелко нарезанный чеснок, травы, соль, перец.

Влить молоко. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

203. Мясо по-мексикански

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 320 филе говядины
- 350 г помидоров
- 220 г кабачков
- 200 г репчатого лука
- 200 г баклажанов
- 100 г томатной пасты
- 20 мл растительного масла
- 15 г зеленого перца чили
- 10 г чеснока
- соль
- специи

Способ приготовления

Перец чили очистить от семян, вместе с чесноком измельчить ножом. Овощи почистить и помыть.

Мясо промыть и нарезать небольшими кубиками вместе с подготовленными овощами.

В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить растительное масло, томатную пасту, соль, специи и тщательно перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

204. Мясо с сухофруктами и орехами

- ☼ 150 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 700–800 г мяса
- 130 г орехов
(кешью, арахис или миндаль)
- 3 луковицы
- 100 г кураги
- 100 г чернослива без косточек
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец
- 500 мл свежесжатого
апельсинового сока с мякотью

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками и обжарить на сковороде с обеих сторон до золотистой корочки. Выложить в чашу мультиварки. На сковороде обжарить лук, нарезанный крупными полукольцами, до золотистого цвета. Мясо посолить и поперчить, всыпать орехи, сухофрукты, положить слой обжаренного лука. Залить все свежесжатым апельсиновым соком вместе с мякотью.

Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

205. Перловка с фаршем и капустой

- ☼ 80 минут
- Плов, Подогрев

Необходимые продукты:

- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 небольшая луковица
- 1 морковь
- $\frac{1}{4}$ кочана капусты
- 300 г свиного фарша
- 1 стакан перловой крупы
- соль
- черный молотый перец
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 3 стакана воды

Способ приготовления

Включить мультиварку в режим **Выпечка** на 45 минут. Добавить масло, мелко нарезанный лук, натертую морковь и нашинкованную капусту. Жарить 25 минут. Добавить фарш и готовить 20 минут, затем перемешать. Положить перловку, перемешать, добавить соль, перец, сметану и томатную пасту и влить горячую воду.

Включить мультиварку в режим **Плов**, готовить до сигнала. Готовую перловку перемешать и оставить в режиме **Подогрев** на 15–20 минут.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Готовность мяса определить нетрудно. Когда мясо готово, оно легко отделяется от костей, сок его прозрачный. Если мясо трудно проколоть вилкой, а сок мутный с красноватым оттенком — значит, его следует еще варить или жарить.

206. Мясо под шубой

☺ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 100 г шпика
- 500 г мяса
- 2 головки репчатого лука
- 1 морковь
- 100 г грибов (опята)
- 3 клубня картофеля
- соль
- черный молотый перец
- сметана
- вода

Способ приготовления

В чашу мультиварки выложить слоями: тонко нарезанный шпик, слегка обжаренное мясо, лук, нарезанный полукольцами, морковь, нарезанная кружочками или натертая на крупной терке, обжаренные грибы, картофель, нарезанный тонкими ломтиками. Каждый слой посолить и поперчить. Добавить сметану и немного воды.

Готовить в режиме **Тушение** 1,5–2 часа.

207. Гречка с фаршем

☺ 55 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 350 г говяжьего фарша
- 1 стакан гречки
- 1 морковь

- 1 головка репчатого лука
- 1 помидор
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Овощи почистить и помыть. Мелко нарезать лук, натереть морковь, нарезать кубиками помидор. В чашу мультиварки выложить овощи и фарш. Посолить, приправить перцем. Закрыть крышку и готовить в режиме **Выпечка** 15 минут.

Открыть крышку, перемешать, разбивая деревянной лопаточкой фарш до однородного состояния.

Всыпать гречку, снова перемешать. Включить режим **Гречка** и готовить до сигнала.

208. Бигос

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе говядины
- 600 г белокочанной капусты
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 г томатной пасты
- 100 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Мясо промыть. Капусту и говядину нарезать соломкой 1х4 см, лук — соломкой 0,5х3 см, морковь натереть на крупной терке.

В чашу мультиварки положить мясо, лук, морковь, томатную пасту, соль и специи. Все перемешать. Сверху выложить капусту и влить воду.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

209. Мясное ассорти

⌚ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 230 г филе свинины
- 230 г филе говядины
- 180 г куриных сердечек
- 150 г охотничьих колбасок
- 230 г моркови
- 150 г репчатого лука
- 120 г томатной пасты
- 70 мл соевого соуса
- соль
- специи
- 40 мл бальзамического уксуса

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать крупными кубиками по 2,5–3 см, колбаски — по 1,5–2 см. Куриные сердечки очистить

и промыть. Лук и морковь нарезать кубиками по 1,5–2 см. Все ингредиенты смешать в отдельной емкости, добавить томатную пасту, соевый соус, уксус, соль и специи. Оставить мариноваться на 20 минут.

Затем выложить все в чашу мультиварки. Включить режим **Тушение** и готовить 2 часа.

210. Мясо в соевом соусе

⌚ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 600–700 г мяса
- 2–3 головки репчатого лука
- 2–3 зубчика чеснока
- 6–7 ст. ложек соевого соуса
- растительное масло
- 1 ст. ложка сахара
- 1 лавровый лист
- 1 крупное яблоко

Способ приготовления

Мясо и яблоко нарезать крупными кубиками, сложить в чашу мультиварки. Добавить лук, измельченный колечками и мелко нарубленный



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Маринование означает вымачивание мяса в маринаде из уксуса, вина, растительного масла, сливочного масла или сметаны. Содержащиеся в этих продуктах дубильные вещества или молочнокислые бактерии разрыхляют волокна, в результате чего мясо становится более рыхлым и нежным, уменьшается и время его тепловой обработки. В результате маринования время хранения мяса увеличивается на 4–5 дней.

чеснок. Влить соевый соус, растительное масло, положить сахар и лавровый лист.

Перемешать, закрыть крышку и дать мясу замариноваться, 30 минут.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

211. Котлеты с картофелем и сыром

⌚ 60 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

- 6 замороженных котлет
- растительное масло
- зелень
- 700 г картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 200 г тертого сыра
- 300 мл воды
- соль

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. В чашу мультиварки налить растительное масло. Положить репчатый лук.

Картофель почистить, помыть и нарезать тонкими ломтиками. Часть картофеля ($\frac{1}{3}$) положить в чашу. Посолить, посыпать тертым сыром.

Выложить следующий слой картофеля, посолить, посыпать сыром. Последний слой картофеля также посолить и посыпать сыром. Залить водой. Установить на чашу вкладку для приготовления на пару, положить в него

подготовленные котлеты. Готовить в режиме **Плов**.

212. Котлеты с помидорами и сыром

⌚ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г фарша
- 1 головка репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 2 ломтика белого хлеба
- 1 яйцо
- соль
- черный молотый перец
- немного муки для панировки
- растительное масло
- 1–2 помидора
- зелень петрушки
- 2 ст. ложки майонеза
- 150 г сыра

Способ приготовления

Лук потереть на мелкой терке, добавить пропущенный через пресс чеснок. Добавить хлеб, вымоченный в молоке, соль, перец, и яйцо, тщательно вымесить фарш.

Сформовать небольшие котлетки, обвалять их в муке.

В чашу мультиварки влить немного растительного масла, выложить котлетки.

Готовить в режиме **Выпечка** с одной стороны 20 минут. Затем перевернуть на другую сторону, выложить

поверх нарезанные кружочки помидоров, посыпать зеленью, майонезом и посыпать сыром.

Готовить еще 20 минут в том же режиме.

213. Котлеты с орехами

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 200 г нежирной свинины
- 50 г ядер грецких орехов
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 головка репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 1 яйцо
- 60 г панировочных сухарей
- 1 ломтик пшеничного хлеба
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, помыть, крупно нарезать.

Говядину и свинину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком, орехами и ломтиком хлеба.

В приготовленный фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях.

Выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

214. Котлеты из говядины и курицы с начинкой из чернослива

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 200 г филе курицы
- 200 г чернослива
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 головка репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 ломтик пшеничного хлеба
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, помыть, крупно нарезать.

Говядину и мясо курицы промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и ломтиком хлеба.

В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Из фарша сформовать лепешки. На середину каждой положить предварительно замоченный чернослив, свернуть, сформовать котлеты. Изделия обвалять в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

215. Котлеты с макаронами в овощном соусе

☺ 50 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 6 замороженных котлет
- 1 небольшой кабачок
- 1 головка репчатого лука
- 2 крупных помидора
- 200–300 г макарон
- вода
- соль
- специи
- растительное масло для жарки

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Включить в режим **Выпечка**, добавить масло и обжарить лук и котлеты в течение 10 минут. В блендере измельчить помидоры, очищенный кабачок.

Котлеты переложить во вкладку для приготовления на пару. Измельченное овощное пюре влить в чашу мультиварки.

Закрывать крышку и довести соус до кипения в том же режиме.

В горячий соус положить макароны (если соуса мало, добавить горячей кипяченой воды), хорошо перемешать.

Установить сверху вкладку для приготовления на пару с котлетами, закрыть крышку и готовить еще 20 минут в режиме **Выпечка**.

216. Котлеты из говядины с рисом

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 50 г риса
- 1 головка репчатого лука
- 1 яйцо
- 1 пучок укропа
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо. Фарш посолить и перемешать. Укроп помыть и нарубить.

Из фарша сформовать котлеты, выложить во вкладку для приготовления на пару, готовить в режиме **Варка на пару** 30 минут.

При подаче к столу посыпать укропом.

217. Котлеты с начинкой из маслин

☺ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 200 г нежирной свинины
- 100 г маслин без косточек
- 1 головка репчатого лука

- 2 ломтика пшеничного хлеба
- 100 мл молока
- 100 г панировочных сухарей
- 100 мл растительного масла
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть и нарезать. Хлеб замочить в теплом молоке.

Говядину и свинину промыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом. Фарш посолить, перемешать.

Из фарша сформовать лепешки, на середину каждой положить по 2 маслины, соединить края.

Изделия обвалять в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

218. Котлеты «Сытные»

- ☼ 40 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 100 г гороховой каши
- 3 головки репчатого лука
- 1 яйцо
- 50 мл растительного масла
- 50 г панировочных сухарей
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, помыть, крупно нарезать.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом и гороховой кашей.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

219. Котлеты из говядины с чесноком

- ☼ 40 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 6 зубчиков чеснока
- 1 пучок укропа и петрушки
- 1 яйцо
- 1 ломтик пшеничного хлеба
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 головка репчатого лука
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, помыть. Лук крупно нарезать, 3 зубчика чеснока измельчить. Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить, перемешать с измельченным чесноком.

Говядину промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, зубчи-

ками чеснока и ломтиком хлеба. В фарш добавить яйцо, перец и соль, сформовать котлеты.

Выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

При подаче к столу обвалять в смеси зелени.

220. Котлеты из говядины по-польски

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 1 головка репчатого лука
- 1 пучок шпината
- 1 ломтик пшеничного хлеба
- 50 г манной крупы
- 1 яйцо
- 50 мл растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом.

Шпинат помыть, нарубить, добавить в фарш.

Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в манной крупе, выложить

в чашу мультиварки с растительным маслом.

Жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

221. Котлеты «Деревенские»

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г говядины
- 200 г жирной свинины
- 3 зубчика чеснока
- 2 яйца
- 100 г сливочного масла
- 100 г панировочных сухарей
- 4 ст. ложки растительного масла
- соль

Способ приготовления

Чеснок очистить, помыть. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с чесноком.

Фарш посолить, смешать с 1 яйцом. Сливочное масло нарезать небольшими кубиками.

Из фарша сформовать лепешки, положить на середину каждого кубик сливочного масла, соединить края.

Изделия обмакнуть в оставшееся взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом.

Жарить котлеты в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

222. Котлеты с грибами

☼ 50 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500–600 г фарша
- 1 яйцо
- 100 г шампиньонов
- 2 головки репчатого лука
- зелень
- растительное масло
- сухари для панировки
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Обжарить грибы с одной мелко нарезанной луковицей в режиме **Выпечка**. В фарш добавить яйцо, мелко нарезанную луковицу, зелень, соль, перец и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, положить в середину обжаренные грибы. Обвалять в панировке и обжарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

223. Зразы с сыром и картофельным пюре

☼ 25 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

Для пюре:

- 950 г картофеля
- 300 мл молока
- 30 г сливочного масла
- 400 мл воды
- соль

Для зраз:

- 250 г говяжьего фарша
- 250 г свиного фарша
- 100 г белого хлеба
- 40 мл воды
- 90 г сыра
- панировочные сухари
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

В фарш добавить, вымоченный в воде и отжатый белый хлеб. Долить воду и хорошо перемешать. Посолить, поперчить. Разделить фарш на 6 шариков. Сформовать из каждого шарика лепешку. Положить внутрь каждой лепешки кусочек сыра. Защипнуть края.

Сформовать зразы овальной формы, обвалять в панировочных сухарях. Положить во вкладку для приготовления на пару.

Картофель почистить, помыть, крупно нарезать и переложить в чашу мультиварки.

Залить водой. Установить сверху вкладку для приготовления на пару со зразами.

Готовить в режиме **Варка на пару** в течение 25 минут.

После сигнала вынуть вкладку для приготовления на пару и чашу.

Слить картофельный отвар.

Растолочь картофель толкушкой.

Долить горячее молоко и перемешать. Посолить, положить кусочек сливочного масла.

Картофельное пюре и зразы подать на стол.

224. Зразы из говядины с корейской морковью и яйцом

☺ 50 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 600 г говядины
- 3 ломтика батона
- 100 мл сливок
- 2 головки репчатого лука
- 200 г моркови
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- красный и черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом. Добавить мелко нарезанную морковь, обжарить в режиме **Выпечка** и переложить в отдельную посуду. Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить.

Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батонem и оставшимся луком, добавить часть зелени, посолить, поперчить и перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного

начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

225. Фрикадельки с томатным соусом

☺ 67 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500–600 г фарша
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- 100 г натертого сыра
- 30 г сушеной зелени (базилик, орегано, тимьян)
- 2 ломтика булки
- соль
- черный молотый перец

Для соуса:

- 400 г томатов в собственном соку
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка сахара
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец
- зелень
- 180 мл воды

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить, мелко нарезать и положить в фарш.

Добавить яйцо, сыр, зелень, булку, соль и перец.

Тщательно перемешать.

Включить режим **Выпечка** и обжарить мелко нарезанный лук в растительном масле 5–7 минут.

Включить режим **Тушение** на 1 час. Добавить к луку измельченный чеснок, нарезанные томаты вместе с соком, все специи, воду и сахар.

Закрыть крышку и готовить в течение 15 минут.

Из фарша сформовать фрикадельки и положить их в соус.

Закрыть крышку и тушить до окончания режима.

226. Ежики в томатно-сливочном соусе

⌚ 80 минут

⦿ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г фарша
- 1 яйцо
- 50 г риса
- 400 г консервированных томатов в собственном соку
- 200 мл сливок
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Фарш поперчить по вкусу, посолить, вбить яйцо, всыпать рис и тщательно вымесить.

Сформовать шарики, обжарить в режиме **Выпечка** 20 минут.

Добавить томаты, влить сливки. Если необходимо, посолить и поперчить. Довести до готовности в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

227. Тефтели «под шубой»

⌚ 80 минут

⦿ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г говяжьего фарша
- 1 яйцо
- 4 зеленых помидора
- 2 красных помидора
- 2 моркови
- 2 головки репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- 20 мл винного уксуса
- соль

Способ приготовления

Фарш перемешать с яйцом и винным уксусом, посолить.

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами.

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры помыть и нарезать кружочками.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом.

Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Сверху выложить слоями красные помидоры, лук, зеленые помидоры и морковь. Каждый слой посолить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

228. Голубцы с савойской капустой

☺ 50 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кочан савойской капусты
- 400 г фарша

Для соуса:

- $\frac{1}{2}$ стакана риса
- 1,5 стакана воды или бульона
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 1 помидор
- сметана для подачи
- 1 ст. ложка томатной пасты
- соль
- черный молотый перец
- специи

Способ приготовления

С кочана капусты аккуратно срезать несколько крупных листьев.

Бланшировать их в большой кастрюле с кипящей водой в течение 3–4 минут, достать и оставить остывать.

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

Влить в чашу мультиварки воду или бульон, добавить натертую морковь, мелко нарезанный лук, нарезанный помидор, томатную пасту и специи. Готовить в режиме **Тушение** в течение 10 минут. По окончании перелить соус в миску. Тем временем сделать голубцы. У остывших листь-

ев капусты срезать или отбить толстые прожилки. Выложить на капустные листья фарш и сформировать голубцы.

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

229. Голубцы с говядиной

☺ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 350 г говядины
- 10–15 капустных листьев
- 2 головки репчатого лука
- 20 мл растительного масла
- 1 пучок зелени петрушки
- 30 г майонеза
- 20 г томатной пасты
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить и помыть. 1 луковицу нарезать кольцами, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей.

Фарш посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и тщательно

перемешать. Выложить фарш на вымытые капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму.

Изделия выложить в чашу мультиварки, влить небольшое количество воды, добавить томатную пасту, майонез и готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

230. Говядина по-полонински с картофелем на пару

☼ 64 минуты

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 2 головки репчатого лука
- 1 сладкий перец
- 1 стручок острого перца
- 2 помидора
- 400 мл говяжьего бульона
- 30 мл растительного масла
- 500 г картофеля
- специи
- соль

Способ приготовления

Лук очистить и промыть водой. Разделить его на две части. Одну часть мелко нарезать. Мясо промыть и обсушить, нарезать его на небольшие кусочки.

В чашу мультиварки налить немного растительного масла, выложить в нее нарезанный лук, а сверху него — мясо. Посолить и добавить специи.

Включить режим **Выпечка** и обжарить мясо с луком с двух сторон, по

7 минут с каждой. Перец промыть, удалить семена, плодоножку и нарезать его крупными дольками.

Помидоры промыть и также крупно нарезать. Оставшийся лук нашинковать кольцами.

После того как мясо с луком обжарится, добавить в чашу острый перец, а сверху выложить сладкий перец, помидоры и лук. Залить все содержимое чаши бульоном.

Картофель очистить и промыть, нарезать на кубики.

Установить вкладку для приготовления на пару сверху мяса и выложить в нее картофель. Добавить соль и специи по желанию.

Включить режим **Выпечка** на 50 минут. Мясо выложить на тарелку и подать на стол вместе с гарниром.

231. Тушеная телятина с пюре из сельдерея

☼ 70 минут

○ Выпечка, Варка на пару, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г телятины
- 300 г стручковой фасоли
- 500 г корня сельдерея
- 50 мл растительного масла
- мускатный орех
- специи
- соль

Способ приготовления

Телятину промыть, нарезать небольшими кубиками, а затем обжарить ее

на масле в чаше мультиварки в режиме **Выпечка** в течение 10 минут.

Добавить к мясу фасоль. Жарить еще 20 минут в том же режиме.

Корни сельдерея очистить, затем нарезать их кубиками по 1–1,5 см. Сложить кусочки во вкладку для приготовления на пару. Поместить ее в мультиварку и включить на 30 минут режим **Варка на пару**. После окончания программы емкость с сельдереем достать. Фасоль с телятиной посолить и еще 30 минут готовить в режиме **Тушение**.

Тем временем сельдерей измельчить в блендере до однородной массы. Добавить в пюре масло и мускатный орех. Все перемешать.

232. Запеканка из мяса с рисом

☼ 75 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- 400 г мясного фарша
- свежий укроп
- соль
- перец по вкусу
- 2 яйца
- 100 г сметаны
- 160 г риса
- 180 мл воды

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Положить в чашу мультивар-

ки, влить масло и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Взбить яйца, добавить сметану, перемешать до однородности и влить в чашу. Положить рис, фарш и влить воду. Добавить соль, перец и мелко нарезанный укроп.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

233. Рисовая запеканка с ветчиной

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 яйца
- 250 г ветчины
- 100 г сыра
- укроп
- немного зеленого лука
- 300 г отварного риса
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Лук, укроп помыть и мелко нарезать.

Отделить белки от желтков. Желтки взбить в пышную массу, добавить нарезанную колбасу, натертый сыр, лук и укроп, перемешать. Отдельно взбить белки. Белки смешать с рисом, добавить соль и перец.

Выложить слой риса в чашу мультиварки, смазанную маслом. Затем

выложить массу из сыра и ветчины с желтками.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

234. Цукини, фаршированные говядиной и зеленым луком

☼ 60 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г говядины
- 5–6 небольших цукини
- 2 пучка зеленого лука,
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ст. ложка майонеза
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Цукини помыть, разрезать вдоль и пополам, удалить из середины семена и часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 10–15 минут.

Зеленый лук помыть и нарубить. Говядину промыть, пропустить через мясорубку, смешать с луком и наполнить этой смесью половинки цукини.

Половинки цукини соединить, перевязать нитками, выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Затем влить немного воды, положить майонез и томатную пасту, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

235. Фаршированный картофель

☼ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 5 крупных клубней картофеля
- 250 г мясного фарша
- 1 морковь
- 2 головки репчатого лука
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки растительного масла
- вода
- соль
- черный молотый перец
- душистый перец
- чеснок
- зелень

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить и вырезать середину. Фарш посолить, добавить измельченный чеснок, черный и душистый перец.

Начинить подготовленным фаршем картофель, вместе с вырезанными нарезанными серединами. Сложить его в чашу мультиварки, залить горячей водой.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 30 минут.

Тем временем спассеровать на сковороде с маслом лук и морковь. В конце добавить томатную пасту и немного воды.

Через 15 минут после начала приготовления картофеля добавить пассеровку.

Подавать с зеленью.

236. Печень, запеченная с яблоками и тыквой

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г говяжьей печени
- 2–3 яблока
- 100 г тыквы
- 2 головки репчатого лука
- 1 морковь
- 30 г топленого сала
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Яблоки помыть, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки. Тыкву помыть, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки помыть, нарубить. Морковь помыть, очистить, нарезать кружочками.

Печень промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить и выложить в чашу мультиварки, смазанную топленым салом.

Сверху выложить лук, яблоки, тыкву, морковь и зелень петрушки.

Запекать в режиме **Выпечка** в течение 40 минут.

237. Телячьи почки с луком и морковью

☼ 115 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг телячьих почек
- 3 головки репчатого лука
- 1 морковь
- растительное масло
- 540 мл воды
- соль
- черный молотый перец
- 1 лавровый лист
- сметана

Способ приготовления

Почки крупно нарезать и 3 часа вымачивать в холодной воде, меняя ее каждый час.

Дальше в последний раз залить почки холодной водой, довести до кипения и промыть.

В чаше мультиварки в небольшом количестве растительного масла обжарить нарезанный полукольцами лук и мелко натертую морковь в режиме **Выпечка** 15 минут.

Выложить почки, перемешать и обжаривать вместе еще минут 10.

Налить воду, посолить, поперчить по вкусу, положить лавровый лист. Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

Свинину считают жирным мясом, но между тем процентное соотношение жира к мясу в свинине невелико. Сам же жир — более нежный, нежели у говядины или баранины. В последние десятилетия и вовсе были выведены породы свиней с нежирным — почти постным мясом. Такая свинина используется даже для детского и диетического питания. Кроме того, свинина богата белком, минералами и витаминами группы В — в особенности тиамином (витамином В₁), без которого невозможно высвобождение энергии из углеводистых продуктов.

238. Чили с мясом

☼ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г свинины
- 250 г красной консервированной фасоли
- 2 головки репчатого лука
- 4 зубчика чеснока
- растительное масло
- зелень петрушки
- острый перец чили
- 350 мл воды
- соль
- черный молотый перец
- 1 ст. ложка сахара
- 100 г томатной пасты
- базилик
- тимьян
- розмарин

Способ приготовления

Лук помыть, почистить и нарезать полукольцами. Положить в чашу мультиварки, обжарить на растительном масле в режиме **Выпечка** 10 ми-

нут. Мясо помыть, нарезать небольшими кусочками, добавить к луку и обжарить еще 10 минут.

Влить горячую воду, включить режим **Тушение** и готовить в течение 30 минут. Выложить к мясу фасоль вместе с соусом, томатную пасту, измельченный чеснок, перец чили, зелень петрушки, базилик, тимьян, розмарин, соль, сахар и перемешать.

Готовить в том же режиме еще 30 минут.

239. Свинина в кисло-сладком соусе

☼ 120 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 600 г свинины
- 580 г консервированных ананасов
- 300 г томатной пасты
- вода
- сахар
- соль
- немного муки

Способ приготовления

Мясо помыть, обсушить и нарезать маленькими кусочками. Обвалять в муке, посолить, положить в чашу мультиварки и обжарить 30 минут в режиме **Выпечка**.

Добавить ананасы вместе с соком, и томатную пасту.

Долить воды, чтобы покрыла мясо, перемешать и добавить сахар.

Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

240. Свинина по-китайски

🕒 70 минут

🍳 Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 700 г нежирной свинины
- 1 крупная морковь
- 2 головки репчатого лука
- стрелки чеснока
(или зеленая стручковая фасоль)
- маленький кабачок или цукини
- вода
- соль
- сахар
- черный молотый перец
- 100 г кетчупа или томатной пасты

Способ приготовления

Все овощи помыть, почистить и нарезать крупной соломкой.

Мясо помыть и также нарезать соломкой. Обжарить в чаше мультиварки на растительном масле в режиме **Выпечка** в течение 10 минут.

Добавить овощи, перемешать, обжаривать вместе в том же режиме еще минут 10–15.

Положить кетчуп или томатную пасту. Влить горячую воду, чтобы едва покрыла мясо с овощами, перемешать. Добавить соль, перец, сахар.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

241. Свинина, тушенная с кабачками и маринованными опятами

🕒 80 минут

🍳 Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г свинины
- 2 кабачка
- 150 г маринованных опят
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 20 мл растительного масла
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Кабачки помыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, помыть, измельчить ножом. Зелень петрушки помыть, нарубить.

Свинину промыть, нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки

с растительным маслом. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Добавить кабачки, лук, опята, посолить, поперчить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Затем перемешать с чесноком и зеленью петрушки.

242. Свинина с перцем и сыром

☼ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г свинины
- 4 сладких перца
- 100 г сыра
- 2 головки репчатого лука
- 20 г сливочного масла
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Мясо и сладкий перец посолить, поперчить, выложить в чашу мульти-

варки, смазанную сливочным маслом. Сверху выложить кольца лука, посыпать тертым сыром и запекать в режиме **Выпечка** 45 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

243. Тушеные свиные ребрышки

☼ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг свиных ребрышек
- 2 головки репчатого лука
- 4 зубчика чеснока
- вода
- черный молотый перец
- красный молотый перец
- 1 лавровый лист
- черный перец горошком
- соль

Способ приготовления

Ребрышки помыть и выложить в чашу мультиварки.

Добавить лук, нарезанный четвертинками, и дольки чеснока.

Посолить, поперчить, положить лавровый лист и перец горошком.

Влить воду, чтобы она немного покрывала ребрышки.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Панировочные сухари или тертый белый хлеб можно перемешать с тертым сыром, рубленым миндалем или орехами, зеленью или кокосовой стружкой.

Включить режим **Тушение** и готовить 2 часа.

244. Свинина в винном соусе

☺ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 700 г свинины
- 1 головка репчатого лука
- $\frac{3}{4}$ стакана сухого красного вина
- 1 ч. ложка горчицы
- $\frac{1}{3}$ стакана муки
- 2 ст. ложки томатной пасты
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- 1 ст. ложка сахара
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Мясо помыть, обсушить, нарезать кусочками, посыпать солью и перцем. Обвалять в муке, положить в чашу мультиварки и обжарить в масле в режиме **Выпечка** до золотистой корочки. Мясо вынуть из мультиварки. Положить в чашу измельченный лук и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 10 минут.

Добавить томатную пасту, горчицу, вино, сахар, воду, соль и перец по вкусу. Довести соус до кипения, выложить в мультиварку обжаренное мясо.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

245. Тушеная свинина с соусом барбекю

☺ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 мл бульона
- 1,5 кг свинины
- 300 г соуса барбекю

Способ приготовления

Мясо промыть, положить в чашу мультиварки целым куском.

Влить бульон, включить режим **Тушение** на 2 часа.

Затем мясо вынуть и разобрать двумя вилками на волокна.

Вернуть мясо обратно в мультиварку, залить соусом и готовить еще 30 минут в том же режиме.

246. Свинина, тушенная с лимоном

☺ 80 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г свинины
- 70 мл овощного бульона
- 1 лимон
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 ч. ложка тертого имбиря
- 1 ч. ложка тертой лимонной цедры
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лимон промыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки помыть, нарубить. Свинину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в чашу мультиварки.

Добавить бульон, смешанный с имбирем и лимонной цедрой, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Затем положить сверху кружочки лимона, посыпать зеленью петрушки и готовить в режиме **Варка на пару** в течение 20 минут.

247. Свинина, тушенная с кольраби в овощном бульоне

☀ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г нежирной свинины
- 200 мл овощного бульона
- 3 кольраби
- 2 головки репчатого лука
- 1 пучок укропа и зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Кольраби промыть, очистить, мелко нарезать. Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить. Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Свинину и кольраби выложить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, залить бульоном, добавить лук и часть зелени. Готовить в режиме **Тушение** 1 час. При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

248. Рагу со свиной, маслинами и грибами

☀ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г свинины
- 3 соленых огурца
- 10 маслин
- 100 г маринованных шампиньонов
- 2 сосиски
- 30 мл растительного масла
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец

Способ приготовления

Огурцы нарезать кубиками, сосиски — кружочками.

Укроп помыть и нарубить. Свинину промыть, нарезать соломкой, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, поперчить. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить огурцы, маслины вместе с рассолом, грибы и сосиски.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. При подаче к столу посыпать измельченным укропом.

249. Свинина, тушенная в сливках с грибами

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 280 г свинины
- 150 г репчатого лука
- 90 мл жирных сливок
- 50 г шампиньонов
- 6 г чеснока
- соль
- специи

Способ приготовления

Лук, грибы почистить и помыть.

Мясо промыть, нарезать вместе с луком и грибами соломкой по 0,5 см, чеснок — пластинками. Выложить в чашу мультиварки все ингредиенты, добавить соль и специи.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

250. Свинина, тушенная с картошкой

☺ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г свинины (шейки)
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- 5 клубней картофеля
- 1 лавровый лист
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Свинину помыть и нарезать кубиками. Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами.

Выложить мясо с луком в чашу мультиварки, влить масло и обжарить в режиме **Выпечка** 20 минут. Затем посолить, перемешать, добавить перец и лавровый лист.

Положить в чашу картофель и готовить в режиме **Тушение** 50 минут.

251. Рулеты из свинины

☺ 140 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 700 г свиной шейки куском
- 2 соленых огурца
- 2 вареных яйца
- 2 клубня картофеля
- 100 г сала
- вода или бульон
- соль
- черный молотый перец
- измельченная зелень
- горчица или хрен

Способ приготовления

Мясо помыть, нарезать поперек на 6–7 ломтей и тонко отбить, стараясь, чтобы не было дырок.

Картофель почистить и нарезать соломкой. Так же измельчить вымытые огурцы. Сало нарезать продолговатыми брусочками или пластинами. Яйца разрезать вдоль на 3–4 ломтика, чтобы в каждом был желток.

Каждый кусок мяса посолить, посыпать молотым перцем и зеленью.

Уложить на мясо по брусочку сала, огурца, картофеля, ломтик яйца и завернуть рулетом. Перевязать ниткой.

Включить режим **Выпечка** и обжарить рулеты по 10 минут.

Залить горячей водой или бульоном, чтобы покрыть мясо, немного посолить и поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1,5 часа.

Подавать к столу с горчицей или хреном.

252. Свинина, тушенная с капустой

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г свинины
- 500 г белокочанной капусты
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 головка репчатого лука
- 1 пучок зеленого лука
- 4 ст. ложки растительного масла
- соль

Способ приготовления

Капусту помыть и нашинковать. Лук очистить и мелко нарезать. Зеленый лук помыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, выложить в чашу мультиварки, добавить 1 ст. ложку расти-

тельного масла и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить капусту и лук, посолить, влить оставшееся растительное масло, положить томатную пасту.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

253. Свинина, тушенная с вином

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г свинины
- 3 ст. ложки красного вина
- вода
- 3 лавровых листа
- 1 пучок зеленого лука
- 1 ст. ложка топленого масла
- 4–6 горошин черного перца
- красный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Зеленый лук помыть и нарубить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Выложить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, добавить топленое масло, черный перец горошком, лавровый лист, влить вино, немного воды. Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

254. Свинина по-французски

☺ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 430 г свинины (шейки)
- 100 г помидоров
- 100 г твердого сыра
- 30 г шампиньонов
- 30 мл оливкового масла
- соль
- специи

Способ приготовления

Свинину нарезать на стейки толщиной 2 см и слегка отбить. Помидоры и грибы нарезать ломтиками. Сыр натереть на терке. В чашу мультиварки влить оливковое масло, выложить мясо, посыпать его солью и специями.

Сверху уложить помидоры и грибы, посыпать сыром.

Включить режим **Выпечка** и готовить 45 минут.

255. Свинина в апельсинах

☺ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 700 г окорока или шейки
- 2–3 апельсина
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка меда
- 200 г оливок с лимоном
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Выжать сок из апельсинов, положить туда целые зубчики чеснока.

В сок положить мясо, мариновать 2–3 часа.

Мясо обсушить, обмазать тонким слоем меда, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Затем включить режим **Тушение**, добавить немного маринада. Готовить 1 час, потом добавить оливки вместе с оставшимся маринадом и готовить еще 30 минут.

256. Свиные отбивные с морковью

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г свинины (шейки)
- 160 г моркови
- 80 г томатной пасты
- 40 мл растительного масла
- 10 г горчицы
- соль
- специи

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать на стейки 2–2,5 см и слегка отбить. Морковь помыть, почистить, натереть на крупной терке, смешать с томатной пастой и горчицей. Мясо натереть с обеих сторон солью и специями. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить мясо, на него —

смесь из моркови. Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

257. Рулька, тушенная с луком

⌚ 240 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 900 г свиной рульки
- 250 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- 15 г чеснока
- 5 г сухого базилика
- 200 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Рульку промыть, сделать в ней глубокие надрезы и нашпиговать зубчиками чеснока.

Репчатый лук измельчить ножом.

Лук, чеснок, базилик, соль и специи смешать и натереть смесью рульку. Оставить ее мариноваться в холодильнике на 9 часов. Затем рульку выложить в чашу мультиварки, залить водой.

Включить режим **Тушение** и готовить 4 часа.

258. Свиные наггетсы на шпажках

⌚ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 280 г свинины
- 100 г бекона
- 50 мл растительного масла
- 40 г репчатого лука
- 40 г кабачков
- 40 г сладкого перца
- соль
- специи

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать крупными кубиками по 2,5–3 см и обернуть беконом. Лук, кабачок и сладкий перец нарезать кубиками по 2,5–3 см.

Нанизать на шпажки: сладкий перец, кабачок, лук, свинина в беконе.

В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить наггетсы, посыпать солью и специями.

Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

За 5 минут до окончания приготовления перевернуть наггетсы и готовить до окончания программы.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Толстые края жира и прожилок перед приготовлением обязательно надрезают острым ножом. Это прежде всего относится к антрекотам, котлетам и шницелям. В ином случае при обжаривании или запекании мясо теряет свою форму.

259. Свиные отбивные с сыром и майонезом

⌚ 65 минут

🍳 Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г свиной шейки
- 1 головка репчатого лука
- зелень петрушки
- 150 г сыра
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец
- майонез

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами.

Шейку нарезать тонкими стейками по 1 см толщиной, слегка отбить, посолить и поперчить.

В чашу мультиварки влить масло, выложить слой мяса, смазать майонезом. Сверху положить лук, посыпать нарезанной петрушкой и натертым сыром. Повторить слои еще раз. Включить режим **Выпечка** и готовить 65 минут.

260. Свинина с грибами

⌚ 60 минут

🍳 Тушение

Необходимые продукты:

- 600 г филе свинины
- 500 г свежих шампиньонов
- 120 г репчатого лука

- 70 мл растительного масла
- 10 г чеснока
- 5 г корня сельдерея
- 200 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать кубиками по 1 см. Овощи и грибы почистить и помыть. Грибы нарезать ломтиками, лук, чеснок и корень сельдерея измельчить ножом. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки (кроме воды), добавить растительное масло и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. Во время приготовления блюдо периодически помешивать.

За 25 минут до окончания приготовления влить воду и перемешать. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.

261. Свинина с картофелем и луком

⌚ 70 минут

🍳 Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г свинины (шейки)
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло для жарки
- 5 клубней картофеля
- 1 лавровый лист
- вода
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Свинину промыть и нарезать кубиками. Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами. Мясо и лук выложить в чашу мультиварки, влить растительное масло.

Включить режим **Выпечка** и обжарить лук со свиной 20 минут. Посолить, перемешать.

Добавить перец, лавровый лист и немного воды.

Добавить в чашу мультиварки картофель, готовить в режиме **Тушение** 50 минут.

262. Свинина с картофелем под сыром

☼ 90 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 5 клубней картофеля
- немного растительного масла
- приправа для картофеля
- 350 г свинины
- 3 ст. ложки майонеза
- $\frac{1}{2}$ стакана молока
- 100 г сыра
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, почистить, нарезать ломтиками и сложить в чашу мультиварки. Добавить растительное масло, приправы и перемешать. Свинину промыть, нарезать тонкими стейками, слегка отбить, натереть со-

лью и перцем. Выложить кусочки свинины поверх картофеля.

Молоко смешать с майонезом, добавить соль и перец. Залить мясо с картофелем и посыпать натертым сыром. Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

263. Мясные колобки с гречневой кашей и грибами

☼ 60 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 5 свиных стейков
- 100 г чернослива
- 500 г шампиньонов
- 1–2 головки репчатого лука
- 50 г кедровых орехов
- 50 г твердого сыра
- 320 г гречневой крупы
- 650 мл воды
- соль
- черный молотый перец
- растительное масло

Способ приготовления

Лук почистить, помыть, нарезать кубиками.

Налить в чашу растительное масло и обжарить нарезанный кубиками лук в режиме **Выпечка** в течение 10 минут. Добавить нарезанные пластинами шампиньоны, посолить, поперчить и обжарить еще 10 минут в том же режиме. Чернослив помыть, обсушить, крупно нарезать, добавить кедровые орехи и перемешать все с лу-

ком и грибами. Свинину промыть, отбить с двух сторон, посолить, поперчить. На середину каждого куска положить часть начинки из чернослива с орехами. Поднять кончики мяса вверх и сформовать шарик.

Затем обмять его со всех сторон.

Кусок фольги сложить вдвое, немного смазать растительным маслом и положить колобок швом вниз.

Фольгу завернуть, уложить во вкладку для приготовления на пару.

В оставшиеся жареные грибы с луком добавить промытую гречку, залить водой, посолить.

Сверху на чашу мультиварки с гречкой установить вкладку для приготовления на пару с мясными колобками. Включить режим **Гречка** и готовить до сигнала.

264. Котлеты из свинины, тушеные в ароматном соусе

⌚ 40 минут

● Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 700 г свиного фарша
- 1 яйцо
- 200 г томатной пасты
- 20 г муки
- 20 г листьев эстрагона
- 100 г топленого масла
- 200 мл костного бульона
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Листья эстрагона помыть. Фарш смешать с яйцом, посолить, поперчить, сформовать котлеты. Выложить в чашу мультиварки с топленным маслом (50 г). Обжарить с одной стороны в режиме **Выпечка** 15 минут, переложить в отдельную посуду.

В чашу мультиварки положить томатную пасту, влить бульон, добавить муку, смешанную с оставшимся топленным маслом.

Готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

Соус процедить, добавить эстрагон, снова влить в чашу мультиварки, положить котлеты и готовить в режиме **Варка на пару** 15 минут. При подаче к столу полить соусом.

265. Голубцы из свинины с копченым салом

⌚ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 300–400 г свинины
- 8–10 капустных листьев
- 100 г копченого сала
- 3 головки репчатого лука
- 1 яйцо
- 40 г томатной пасты
- 70 г сметаны
- 1 лавровый лист
- 20 мл растительного масла
- вода
- 4–5 горошин черного перца
- соль

Способ приготовления

Капустные листья помыть. Лук очистить, помыть и разрезать на четверти. Свинину промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и салом, добавить яйцо, соль и тщательно перемешать.

В середину каждого капустного листа положить фарш. Листья свернуть конвертами, выложить в чашу мультиварки, залить небольшим количеством воды.

Добавить томатную пасту, растительное масло, лавровый лист, перец горошком. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу смазать сметаной, полить оставшимся от тушения соусом.

266. Корейка с рисом и овощами

⌚ 50 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 600 г корейки
- 320 г длиннозерного риса
- 1 пакет замороженной смеси овощей
- 1 помидор
- 1 ст. ложка майонеза
- 50 г сыра гауда
- 30 мл растительного масла
- 180 мл воды
- черный молотый перец
- специи
- соль

Способ приготовления

В чашу мультиварки влить растительное масло.

Включить режим **Выпечка**, положить в чашу кусок корейки, предварительно вымытый и обсушенный. Обжарить мясо в обеих сторон по 10 минут. Посолить и поперчить. Затем переложить в другую посуду.

Замороженную смесь из овощей немного прогреть в режиме **Выпечка**, всыпать к овощам рис. Залить смесь водой, добавить соль и специи. На чашу мультиварки установить вкладку для приготовления на пару с корейкой.

Мясо смазать майонезом и выложить на него кружочки помидора. Посыпать сыром. Готовить в режиме **Гречка** до сигнала.

267. Свинина по-деревенски с картофелем

⌚ 100 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг свинины
- 8–10 клубней картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 300 г белых маринованных грибов
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка муки
- 90 мл молока
- 50 мл растительного масла
- 35 г сливочного масла
- 10 г хмели-сунели
- 3 г соли

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать полукольцами. Картофель почистить, помыть, измельчить крупными ломтиками.

Грибы разрезать на 4 части. Мясо измельчить кубиками. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить грибы, половину лука и половину мяса. Приправить специями, на мясо выложить оставшийся лук и вторую половину мяса.

Картофель выложить во вкладку для приготовления на пару, приправить специями и сливочным маслом и установить на чашу мультиварки.

Заккрыть крышку, включить режим **Выпечка** на 40 минут. Затем вынуть картошку, перемешать мясо, добавить смесь из сметаны муки и молока. Хорошо перемешать, установить картофель на место. Готовить в режиме **Выпечка** еще 1 час.

268. Свинина в пиве с картофелем на пару

☺ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500–700 г свинины
- 100 г сала для обжарки
- 4 головки репчатого лука
- 2 кусочка ржаного хлеба
- 500 мл светлого пива
- $1\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара
- 1 кг молодого картофеля
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами. Сало нарезать на бруски и вытопить в чаше мультиварки в режиме **Выпечка**. Шкварки удалить, в жир выложить лук и обжарить до прозрачности в том же режиме.

Свинину нарезать кубиками и обжарить вместе с луком 15 минут. Залить все 250 мл пива и тушить, помешивая, до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину. Посолить, поперчить, добавить сахар и залить оставшимся пивом. Жарить еще 10 минут в режиме **Выпечка**.

Картошку почистить, помыть, уложить во вкладку для приготовления на пару, посолить и поставить на чашу. Заккрыть крышку и готовить в режиме **Тушение** 50 минут.

Через 30 минут вкладку для приготовления на пару с картофелем снять, в мясо добавить черный хлеб, размолотый в блендере до крошек.

Мясо с соусом перемешать, крышку мультиварки закрыть и готовить до окончания программы.

269. Зразы из свинины с шампиньонами и морковью

☺ 55 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг нежирной свинины
- 2 ломтика батона
- 100 мл молока
- 2 головки репчатого лука

- 2 помидора
- 250 г шампиньонов
- 2 моркови
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок зелени петрушки и укроп
- 1 пучок зеленого лука
- 1 зубчик чеснока
- красный и черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке. Шампиньоны промыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки вместе с морковью, луком и сливочным маслом, посолить, поперчить.

Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить. Зеленый лук помыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, помыть, измельчить. Помидоры помыть, нарезать кружочками.

Свинину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке батоном, добавить зеленый лук и часть зелени, посолить, поперчить и перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях, выложить в чашу

мультиварки с растительным маслом и жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

При подаче к столу посыпать зразы оставшейся зеленью укропа и петрушки и украсить кружочками помидоров.

270. Тефтели из свинины и грибами

☼ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г свинины
- 150 г шампиньонов
- 3 головки репчатого лука
- 50 г риса
- 30 мл растительного масла
- 100 г майонеза
- вода
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, крупно нарезать.

Шампиньоны промыть. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и шампиньонами. Фарш посолить, смешать с рисом.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом, обжарить в режиме **Выпечка** по 10 минут с каждой стороны. Затем влить немного воды, добавить майонез, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

271. Тефтели из свинины с гарниром из риса и сладкого перца

☺ 140 минут

○ Выпечка, Тушение, Плов, Подогрев

Необходимые продукты:

- 400 г свиного фарша
- 1 головка репчатого лука
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки свиного жира
- 20 мл растительного масла
- 1 пучок укропа
- 100 г риса
- 3 сладких перца
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть и нарубить. Зелень промыть, измельчить.

В свиной фарш добавить укроп, яйцо, перец и соль. Сформовать из фарша тефтели, выложить в чашу мультиварки с жиром, обжарить в режиме **Выпечка** по 10 минут с каждой стороны. Влить немного воды и готовить в режиме **Тушение** 1 час. Тефтели вынуть из мультиварки.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками, выложить в очищенную чашу мультиварки вместе с луком, полить растительным маслом, сверху выложить рис.

Готовить в режиме **Плов**, затем оставить в режиме **Подогрев**.

Тефтели подать к столу с гарниром из риса и сладкого перца.

272. Фрикадельки из свинины, тушеные с овощами

☺ 60 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г свиного фарша
- 2 сладких перца
- 2 головки репчатого лука
- 3 клубня картофеля
- 2 помидора
- 1 яйцо
- вода
- 40 мл растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть и нарубить.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками. Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Помидоры помыть, измельчить.

В свиной фарш добавить яйцо, перец и соль. Сформовать из фарша фрикадельки, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Обжарить в режиме **Выпечка** по 10 минут с каждой стороны. Влить немного воды, положить помидоры, картофель, лук, сладкий перец. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

273. Кабачки, фаршированные свининой и рисом

⌚ 75 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г свинины
- 2 небольших кабачка
- 100 г риса
- 2 луковицы
- 1 пучок укропа
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ч. ложки уксуса
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Кабачки помыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, помыть и нарубить.

Укроп помыть и измельчить. Чеснок очистить, помыть и растолочь. Свинину промыть, пропустить через

мясорубку. Рис смешать с фаршем, луком, мякотью кабачков и укропом. Наполнить этой смесью половинки кабачков, соединить их и перевязать нитками.

Кабачки выложить в чашу мультиварки, посолить, добавить растительное масло, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут. Влить немного воды, добавить перец, уксус, положить томатную пасту. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

274. Свиные ребрышки с молодым картофелем

⌚ 80 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 800 г свинины (ребра)
- 1 ч. ложка аджики
- 1 ч. ложка майонеза
- 2 головки репчатого лука
- 10 клубней молодого картофеля
- 30 мл растительного масла для жарки
- 60 мл воды
- специи
- соль



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Шпигование служит той же цели, что и обертывание салом. Но для шпигования сало нарезается тонкими полосками длиной 4–5 см. Эти полоски с помощью иглы протыкаются через кусок мяса, так что оба конца полоски сала выступают с обеих сторон примерно на 3 мм. Однако при этом методе шпигования обязательно повреждаются клетки мяса. По этой причине мясо лучше оборачивать, чем шпиговать салом.

Способ приготовления

Промыть и обсушить ребрышки. Разрезать их полосками по 10–12 см длиной. Посолить со всех сторон. Смешать аджику, майонез и намазать смесью ребрышки. Оставить мариноваться на 1 час.

Установить режим **Выпечка** и обжарить мясо на растительном масле с каждой стороны по 10 минут.

Картофель очистить, вымыть и разрезать на четвертинки, если мелкий, то на половинки. Обжаренные реб-

рышки переложить во вкладку для приготовления на пару. Лук почистить, помыть и нарезать кольцами.

В чаше мультиварки обжарить лук до золотистого цвета в режиме **Выпечка**. Лук уложить сверху на мясо.

Картофель выложить в очищенную чашу мультиварки, посолить, добавить специи и залить водой. Сверху поставить емкость с мясом. Готовить в режиме **Плов**.

Мясо подать к столу с картофельным гарниром.

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

Профаны утверждают, что баранина имеет неприятный запах, жирная и прочее. Специалисты же высоко ценят ее, как известно, это диетическое мясо. Нежное, сочное и сладковатое на вкус. Оно сочетается практически с любыми пряностями, но идеально подходят травы семейства губоцветных: чабрец, чабер, майоран и душица. Хорошо сочетается с бараниной и розмарин — но только если им особо не увлекаться. Восточный вкус мясу придадут имбирь и шафран, а также оливки и цедра засоленных лимонов — любимая приправа марокканцев. Баранину можно смазать пастой из зелени, горчицы, специй, чеснока, анчоусов или смесью дижонской горчицы, свежей зелени, панировочных сухарей.

275. Хаш особый

☼ 240 минут

○ Подогрев

Необходимые продукты:

- 400 г баранины на кости
- 200 г помидоров
- 120 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 г сладкого перца
- 20 г чеснока
- 300 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать на порционные куски весом 70–80 г. Помидоры, морковь, перец и лук почистить, помыть и нарезать кубиками по 2 см. Чеснок почистить, измельчить ножом.

Все овощи и мясо выложить в чашу мультиварки. Залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Включить режим **Подогрев** и готовить 4 часа.

276. Стейк из баранины

☼ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г филе баранины
- 40 мл растительного масла
- 10 г орегано
- 10 г укропа
- 10 г зелени петрушки
- 10 г чеснока
- соль
- специи

Способ приготовления

Филе промыть, нарезать на стейки по 200 г, натереть солью и специями. Зелень и чеснок измельчить и выложить в миску. Добавить мясо и мариновать его в течение 15 минут. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить стейки.

Включить режим **Выпечка** 30 минут. Через 5 минут перевернуть мясо.

Заккрыть крышку и готовить до окончания программы.

277. Чанахи

☉ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г баранины
- 3 помидора
- 1 головка репчатого лука
- 400 г картофеля
- 1 небольшой баклажан
- 1 сладкий перец
- 4 зубчика чеснока
- соль
- черный молотый перец
- 1 стакан нарубленной зелени (петрушка, укроп, базилик, кинза)

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кубиками и выложить в чашу мультиварки.

Обдать кипятком помидоры, снять кожицу. 1 помидор нарезать и положить к мясу, другие 2 нарезать и отложить. Мясо посолить, поперчить и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 2 часа.

Картофель, лук и сладкий перец помыть, почистить, крупно нарезать. Баклажан почистить и нарезать кубиками. За 1 час до конца приготовления к мясу добавить слой картофеля, лука, перца и баклажанов. Посолить и поперчить. За 10 минут до конца режима добавить 2 нарезанных помидо-

ра, мелко нарезанный чеснок. Готовое блюдо посыпать зеленью.

278. Баранина по-татарски

☉ 90 минут

○ Выпечка, Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г баранины
- 2 ст. ложки растительного масла
- 3 головки репчатого лука
- 5–7 помидоров черри
- 2 сладких перца
- 1 ст. ложка уксуса
- 100 мл мясного бульона
- 1 ст. ложка пшеничной муки
- приправа для мяса
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, крупно нарезать и сбрызнуть уксусом.

Лук выложить в чашу мультиварки, посыпать мукой, добавить 1 ст. ложку растительного масла и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 10 минут. Переложить в отдельную посуду. Чашу очистить.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Помидоры помыть.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, выложить в чашу мультиварки, смазанную оставшимся растительным маслом, посолить, посыпать приправой, влить бульон. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить лук, сладкий перец, помидоры, готовить в режиме **Варка на пару** 20 минут.

279. Рагу из баранины

⌚ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе баранины
- 100 г баклажанов
- 100 г кабачков
- 100 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 50 г чеснока
- 50 мл растительного масла
- соль
- специи

Способ приготовления

Все овощи почистить и помыть.

Мясо промыть и вместе с овощами (кроме чеснока) нарезать кубиками по 1,5–2 см.

Чеснок измельчить ножом. Выложить баранину с овощами в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 2 часа.

280. Баранина, тушенная с брокколи

⌚ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г баранины
- 200 г томатной пасты
- 200 г брокколи
- 3 головки репчатого лука
- 40 г сливочного масла
- 1 пучок укропа
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть и нарубить. Брокколи тщательно помыть, разобрать на соцветия.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в чашу мультиварки, добавить сливочное масло, обжарить вместе с луком в режиме **Выпечка** 20 минут.

Влить небольшое количество воды, добавить соль, перец, томатную пасту, брокколи и готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу посыпать нарезанным укропом.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Обертывание салом защищает нежное мясо от появления жесткой корочки. Для обертывания требуется свежее, несоленое сало со спины. Оно нарезается очень тонкими ломтиками, а затем надрезается. Ими обертывают мясо. Полоски сала нетуго обвязываются поварской нитью и после обжаривания удаляются.

281. Люля-кебаб

☺ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 350 г филе баранины
- 85 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- соль
- специи

Способ приготовления

Репчатый лук почистить, помыть и нарезать.

Баранину промыть и крупно нарезать. Мясо и лук пропустить через мясорубку, соль и специи, вымесить до однородной массы.

Сформовать четыре колбаски. В чашу мультиварки налить масло и выложить люля-кебаб.

Включить режим **Выпечка** и готовить 15–20 минут.

282. Пастынер с тыквой

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г филе баранины
- 500 г тыквы
- 400 г помидоров
- 300 г репчатого лука
- 80 мл растительного масла
- 400 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см. Тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками по 2–2,5 см. Лук почистить, помыть, измельчить ножом. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и разрезать на 4 части. Все ингредиенты (кроме помидоров) выложить в чашу мультиварки, добавить масло, соль, специи, залить водой.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. За 20 минут до окончания приготовления добавить помидоры.

283. Бозбаш острый

☺ 180 минут

○ Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г филе баранины
- 500 г картофеля
- 300 г помидоров
- 150 г репчатого лука
- 50 г острого стручкового перца
- 500 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Все овощи почистить и помыть. Мясо промыть, нарезать порционными кусками 3х3 см, овощи — кубиками по 2–2,5 см. Баранину с овощами выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой.

Включить режим **Подогрев** и готовить 3 часа.

284. Тефтели по-дагестански

☼ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г фарша из баранины
- 1 яйцо
- 100 г виноградных листьев
- 1 пучок зелени кинзы
- 3 помидора
- 2 головки репчатого лука
- 2 сладких перца
- 2 корня петрушки,
- 20 мл растительного масла,
- вода
- 2–3 горошины черного перца
- соль

Способ приготовления

Помидоры помыть, нарезать кружочками. Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Корни петрушки помыть, очистить, крупно нарезать. Зелень кинзы помыть, нарубить. Виноградные листья помыть.

Фарш перемешать с яйцом и зеленью кинзы, посолить.

Сформовать тефтели, выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Сверху слоями выложить помидоры, лук, корни петрушки и сладкий перец. Овощи и тефтели прослоить виноградными листьями. Каждый слой посолить, добавить перец горош-

ком. Влить немного воды, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

285. Баранина с тмином

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 350 г баранины
- 8–10 капустных листьев
- 2 головки репчатого лука
- 1 пучок зелени кинзы
- 10 мл лимонного сока
- 50 г майонеза
- 30 г томатной пасты
- вода
- 5 г тмина
- лавровый лист
- корица на кончике ножа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить и помыть. Капустные листья помыть, обдать кипятком и сбрызнуть лимонным соком. Зелень кинзы помыть и нарубить.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с луком.

Фарш посолить, поперчить, смешать с зеленью кинзы.

Выложить фарш на капустные листья и свернуть, придав голубцам овальную форму.

Изделия выложить в чашу мультиварки, влить небольшое количество воды, добавить майонез, томатную пасту, тмин, лавровый лист и корицу.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кольцами лука.

286. Бараньи ребрышки с луком

☼ 65 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г бараньих ребрышек
- 4 головки репчатого лука
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок кинзы
- $\frac{1}{2}$ пучка укропа
- 2 ч. ложки уксуса
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Зеленый лук, укроп и кинзу помыть и мелко нарезать. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом.

Бараньи ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в чашу мультиварки. Жарить в режиме **Выпечка** 65 минут.

287. Баранина, тушенная с горохом

☼ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г баранины
- 200 мл бульона из баранины
- 2 ст. ложки гороха
- 1 головка репчатого лука
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, мелко нарезать. Укроп помыть, нарубить. Баранину промыть, мелко нарезать.

Подсоленный бульон влить в чашу мультиварки, положить предварительно замоченный горох, баранину, лук, готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Подать к столу, посыпав перцем и украсив укропом.

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Мясо домашней птицы ценится за отличный вкус, мягкость и нежность. Оно отличается от мяса крупного и мелкого скота большим содержанием полноценных белков (19,5% в мясе птицы и 13% в говядине). В птичьем мясе преобладает мягкая мышечная ткань, соединительной ткани в нем значительно меньше, структура ее более нежная и рыхлая. Приготовление блюд из птицы в мультиварке почти ничем не отличается от приготовления мясных блюд. Птица также получается ароматной, вкусной и мягкой. Но поскольку в мясе птиц по сравнению с млекопитающими меньше соединительной ткани (а та, что есть, — более мягкая, нежная и равномерно распределена по всей тушке), следовательно, в нем меньше неполноценных белков — коллагена и эластина. Соответственно больше полноценного. Еще один несомненный плюс — птичий жир имеет сравнительно низкую температуру плавления (36,5°C), что способствует более легкому и полному усвоению его организмом человека. Основные режимы — **Выпечка** и **Тушение**. Режим **Тушение** размягчает даже самое жесткое мясо, а режим **Выпечка** дает слегка поджаристую корочку.

288. Курица по-мексикански

☼ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг куриных окорочков
- 400 г замороженных овощей «Мексиканская смесь»
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец
- молотая паприка
- зелень
- 100 мл воды

Способ приготовления

Окорочка промыть и разрезать на две части. Положить в чашу мультиварки куски курицы, влить масло, сверху высыпать замороженные ово-

щи, посыпать по вкусу солью, перцем, паприкой и измельченной зеленью. Влить водой.

Включить режим **Тушение** и готовить 2 часа.

289. Курица в чесночном соусе

☼ 50 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 350 г курицы
- 1 головка репчатого лука
- 4 ст. ложки сметаны
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Курицу промыть и нарезать небольшими кусками. Лишний жир срезать. Лук почистить, нарезать полукольцами и выложить в чашу мультиварки. Положить сверху кусочки курицы. Посолить и приправить перцем. Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

Тем временем промыть петрушку и мелко нарезать. Чеснок почистить и измельчить. Перемешать чеснок и петрушку со сметаной. Открыть крышку мультиварки. Перемешать курицу с луком. Добавить сметану с чесноком и петрушкой, снова перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 10 минут.

290. Прованская курица

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 куриная грудка
- 180 мл молока
- 1 морковь
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка готовой горчицы
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка смеси прованских трав (орегано, базилик, тимьян, чабрец)
- соль

Способ приготовления

Куриную грудку отделить от костей, нарезать плоскими порционными

кусками, уложить в чашу мультиварки, смазанную маслом. Морковь почистить, помыть и нарезать соломкой. Чеснок почистить и измельчить ножом.

Овощи выложить к мясу, добавить сахар, соль, горчицу, залить молоком и посыпать травами. Перемешать смесь.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

291. Курица с ананасами

☺ 50 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 350 г курицы
- 1 банка (300 г) ананасов
- $\frac{1}{2}$ сладкого перца
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки муки
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Овощи почистить, помыть, нарезать полукольцами и выложить в чашу мультиварки.

Сверху выложить кусочки курицы, посолить и приправить перцем.

Поставить в режим **Выпечка**, готовить 20 минут. Затем перемешать курицу, перец и лук, добавить нарезанные ананасы. В ананасовый сок положить муку, соевый соус, хорошо перемешать и влить в чашу.

Включить режим **Тушение** и готовить еще 20–30 минут.

292. Курица, фаршированная черносливом, орехами и медом

☼ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 курица
- 100 г чернослива
- 50 г меда
- 70 г грецких орехов
- 150 мл яблочного уксуса
- 50 мл коньяка
- 3 головки репчатого лука
- 700 мл воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать. Курицу промыть.

В кастрюлю с подогретой водой добавить соль, перец, лук, влить уксус и коньяк. Довести до кипения и снять с огня. Дать маринаду остыть, затем залить им курицу. Оставить в прохладном месте на 2 часа. Маринад слить. Грецкие орехи соединить с предварительно замоченным черносливом, добавить мед, размешать. Начинить полученной смесью курицу, зашить нитками, выложить в чашу мультиварки, жарить в режиме **Выпечка** 20 минут, полить маринадом.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

293. Курица с овощами и рисовой лапшой

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г куриного филе
- 200 г лука
- 200 г моркови
- 300 г перца
- 200 г рисовой лапши
- 6 ст. ложек растительного масла
- 750 мл воды
- соевый соус
- специи

Способ приготовления

Филе промыть и нарезать мелкими кусочками.

Морковь помыть и почистить. Половину моркови натереть на крупной терке, половину нарезать кружочками. Лук почистить, помыть и мелко нарезать. У перца удалить сердцевину с семенами, промыть его и нарезать кубиками.

В чашу мультиварки влить масло, положить курицу и овощи. Добавить соевый соус, воду, специи и перемешать. Установить режим **Тушение** на 1 час. За 15 минут до готовности добавить в чашу рисовую лапшу. После окончания приготовления перемешать и подать к столу.

294. Курица с маслинами

⌚ 120 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- 1 стакан молока
- 1 бульонный кубик
- 2 ст. ложки муки
- 1 курица
- 200 г шампиньонов
- 1 баночка нарезанных маслин
- 2 зубчика чеснока
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Молоко смешать с мукой и раскрошенным кубиком. Курицу промыть, разрезать на кусочки и выложить в чашу мультиварки. Добавить нарезанные грибы, маслины, измельченный чеснок, соль и перец по вкусу.

Включить в режим **Тушение** и готовить 2 часа.

295. Курица в кефире

⌚ 90 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- 1 курица
- 500 мл кефира
- соль
- специи по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть, разрезать на порционные куски и положить в чашу

мультиварки. Посолить, добавить специи и залить кефиром.

Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

296. Шницели из курицы

⌚ 40 минут

🍲 Выпечка

Необходимые продукты:

- 600 г филе курицы
- 50 г сливочного масла
- 50 г панировочных сухарей
- 2 ст. ложки молока
- 1 ч. ложка топленого масла
- 1 яйцо
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- 1 авокадо
- 1 огурец
- 1 сладкий перец
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого красного перца
- соль

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, пропустить через мясорубку, добавить молоко, соль, перемешать и сформовать лепешки. В середину каждой лепешки положить небольшой кусочек сливочного масла.

Поставить лепешки на 20 минут в прохладное место, затем защипнуть края. Смазать взбитым яйцом и обвалять в сухарях, смешанных с красным перцем.

Выложить в смазанную топленым маслом чашу мультиварки и жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каж-

дой стороны. Зелень петрушки промыть. Авокадо помыть, очистить, удалить косточку, нарезать ломтиками. Огурец помыть, нарезать кружочками. Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, крупно нарезать. Шницели украсить веточками петрушки и подать к столу с гарниром из авокадо и овощей.

297. Курица, тушенная в томатном соусе

☼ 105 минут

○ Выпечка, варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 курица
- 2 ст. ложки топленого масла
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 апельсина
- 200 мл томатного соуса
- 1 ч. ложка сахара
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Курицу промыть, натереть солью и перцем, смазать сметаной, выложить в чашу мультиварки. Запекать в режиме **Выпечка** 1 час. Затем нарубить порционными кусками.

Для приготовления соуса апельсины помыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, залить томатным соусом, добавить сахар.

Выложить смесь в очищенную чашу мультиварки, готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

Куски курицы положить в соус, добавить топленое масло и готовить в том же режиме 30–35 минут.

298. Чахохбили с фасолью

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г куриного филе
- 200 г свежей стручковой фасоли
- 100 г сладкого перца
- 100 г томатной пасты
- 100 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- 200 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Перец и лук, почистить, помыть и нашинковать соломкой 0,5х3 см. Филе промыть, нарезать кубиками.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Мясо старой птицы может содержать значительное количество жира, но по консистенции оно грубое и жесткое, поэтому предпочтение следует отдавать мясу птицы менее жирной, но более молодой.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

299. Фаршированные куриные грудки с гарниром из риса и овощей

⌚ 105 минут

● Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 3 куриные грудки
- 100 г риса
- 100 мл куриного бульона
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 небольшой цукини
- 1 головка репчатого лука
- 1 сладкий перец
- 100 г ветчины
- 20 мл растительного масла
- 10 г чернослива
- 10 г сушеного барбариса
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Куриные грудки промыть, аккуратно вынуть кости, сделать продольный надрез и нафаршировать смесью измельченных ветчины и чернослива.

Зелень петрушки промыть, нарубить. Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, нарезать ломтиками.

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Цукини помыть, нарезать ломтиками.

Куриные грудки и смесь цукини, сладкого перца, лука и части зелени выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, посолить, поперчить. Жарить в режиме **Выпечка** 45 минут, переложить в отдельную посуду.

Рис смешать с барбарисом, выложить в очищенную чашу мультиварки, сверху выложить грудки, залить бульоном, посолить. Готовить в режиме **Плов**.

Куриные грудки подать к столу с рисом и овощами, посыпать оставшейся зеленью петрушки.

300. Фаршированные куриные грудки с сыром

⌚ 80 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 2–3 куриные грудки без костей
- 150 г сыра
- 1–2 зубчика чеснока
- свежая зелень
- 2 ст. ложки майонеза
- 350 мл сливок
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец
- паприка

Способ приготовления

Грудки промыть, разрезать пополам поперек волокон и в каждом куске острым ножом сделать надрез, не прорезая мясо до конца. Сыр крупно

натереть. Зелень и чеснок мелко нарезать, смешать с сыром и заправить майонезом.

Подготовленной начинкой нафаршировать грудки, заколоть зубочистками. В чашу мультиварки налить немного растительного масла, выложить курицу, посолить, поперчить, посыпать сладкой молотой паприкой

Включить режим **Выпечка** и обжарить по 10 минут с каждой стороны. Затем влить сливки и готовить в режиме **Тушение** 1 час.

301. Курица с помидорами

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 800 г курицы
- 400 г консервированных помидоров
- 200 г репчатого лука
- 150 мл растительного масла
- 50 г корня имбиря
- 10 г чеснока
- соль
- специи

Способ приготовления

Курицу промыть. Лук почистить и помыть. Куриное мясо и лук нарезать кубиками. Чеснок и имбирь почистить и измельчить ножом.

Курицу и овощи выложить в чашу мультиварки.

Добавить растительное масло, соль, специи и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

302. Курица с черносливом

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 курица
- 100 г чернослива
- 200 г сметаны
- 200 мл растительного масла
- несколько зубчиков чеснока
- соль
- черный молотый перец
- приправы
- лимон
- зелень

Способ приготовления

Промыть курицу, натереть ее изнутри и снаружи солью, положить в холодильник на 1 час.

В сметану выдавить чеснок, поперчить и добавить немного приправы. Пропитанную солью курицу смазать полученной смесью.

Чернослив нарезать на мелкие кусочки, вставить в надрезы куриной кожи и положить внутрь.

Смазанную тушку поместить в чашу мультиварки, полить растительным маслом. Включить режим **Выпечка** на 1 час.

Готовую курицу можно украсить лимонными дольками и зеленью.

303. Куриное филе с аджикой

⌚ 30 минут

🔴 Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г куриного филе
- 10 г аджики
- соль
- специи

Способ приготовления

Куриное филе промыть, нарезать крупными кубиками по 3–3,5 см. Добавить аджику, соль, специи и тщательно перемешать. Филе выложить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут.

304. Курица, тушенная с картофелем и белокочанной капустой

⌚ 80 минут

🔴 Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе курицы
- 200 г белокочанной капусты
- 3 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- 1 пучок укропа
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Капусту помыть, нашинковать. Укроп помыть и нарубить. Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками.

Картофель, лук и капусту выложить в чашу мультиварки с растительным маслом.

Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Добавить курицу, укроп, посолить, поперчить, влить немного воды. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

305. Курица по-сибирски

⌚ 80 минут

🔴 Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 тушка курицы
- 150 мл растительного масла
- 200 г клюквы
- 20 г сахара
- 20 г тертого чеснока
- 3 г красного молотого перца
- 3 г черного молотого перца
- вода
- соль

Способ приготовления

Тушку курицы промыть. Клюкву перебрать, помыть.

Чеснок смешать с солью, красным и черным молотым перцем. Натереть полученной смесью курицу. Начинить ее смесью клюквы и сахара, за-

шить нитками и выложить в чашу мультиварки с растительным маслом.

Жарить в режиме **Выпечка** 20 минут, влить немного воды, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

306. Курица в бананово-яблочном соусе с картофелем

⌚ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 куриных бедра

Для соуса:

- 1 банан

- 1 яблоко

- 200 г жирной сметаны

- 60 г тертого сыра

Для картофеля:

- 50 г сметаны

- 500 г картофеля

- 30 мл растительного масла для жарки

- специи

- соль

Способ приготовления

Курятину промыть и замариновать в соли и специях 20–30 минут. За это время почистить и нарезать кружочками картофель и тоже на 10–15 минут замариновать в небольшом количестве сметаны с солью.

Включить режим **Выпечка** на 1 час. Обжарить курицу по 10 минут с каждой стороны. Пока курица обжаривается приготовить соус. Взбить в блендере мелко нарезанные банан и

яблоко со сметаной и сыром. Получившимся соусом залить курицу.

Во вкладку для приготовления на пару выложить картошку и установить поверх курицы.

Закрывать крышку и готовить до сигнала.

307. Курица в сметане по-кабардински

⌚ 50 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г куриных голеней

- 200–250 г сметаны

- 2 зубчика чеснока

- 5–6 грецких орехов

- хмели-сунели

- куркума

- укроп

- соль

- сливочное масло для жарки

Для гарнира:

- 200–300 г замороженной овощной смеси

Способ приготовления

Курицу промыть, нарезать на порционные куски и натереть солью. Мультиварку включить в режим **Выпечка** на 50 минут.

Растопить сливочное масло, обжарить курицу с одной стороны до румяной корочки (10–15 минут), перевернуть, посыпать приправами, залить сметаной. Сверху установить вкладку для приготовления на пару с

овощами, закрыть крышку и готовить до сигнала. Пока готовится курица мелко нарезать чеснок и измельчить орехи. За 2 минуты до окончания программы добавить в курицу орехи с чесноком.

После сигнала посыпать мелко нарубленной зеленью, закрыть крышку и дать настояться минут 5.

308. Курица в сметане с картофельным пюре

☺ 100 минут

○ Выпечка, Молочная каша

Необходимые продукты:

- 6 куриных голеней
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки сметаны
- 450–500 г картофеля
- черный молотый перец
- соль
- приправы
- растительное масло для жарки

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами. Картофель помыть, почистить, измельчить дольками.

Включить мультиварку в режим **Выпечка** на 40 минут и добавить масло (можно не добавлять, если курица очень жирная).

Куриные голени посыпать солью, перцем и выложить в чашу мультиварки. Обжарить с одной стороны с открытой крышкой 15 минут. Перевернуть ножки, добавить лук. Сверху

установить вкладку для приготовления на пару с картофелем, закрыть крышку и готовить до сигнала.

После окончания программы вынуть вкладку с картофелем. В курицу положить сметану, специи, хорошо перемешать.

Установить вкладку для приготовления на пару на место, закрыть крышку и готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

Из горячего картофеля приготовить пюре. Курицу выложить на тарелку вместе с пюре, полить сметанным соусом.

309. Курица в сливках

☺ 75 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг куриных голеней
- 500 мл сливок
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- 1 ст. ложка муки
- карри
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Выложить в чашу мультиварки и обжарить на масле в режиме **Выпечка** 15 минут. Добавить муку и обжарить все до золотистого цвета в том же режиме. Влить сливки и дать закипеть.

Положить к луку голени, посолить, приправить специями и перемешать. Готовить 1 час в режиме **Тушение**.

310. Куриные ножки с цветной капустой

- ⌚ 50 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 6 куриных голеней
- 400–500 г цветной капусты
- 2 ст. ложки майонеза
- 50 г сыра
- соль
- черный молотый перец
- специи

Способ приготовления

Вымыть, обсушить, обмазать солью и специями куриные ножки и положить их в чашу мультиварки.

Сверху установить вкладку для приготовления на пару, высыпать цветную капусту, помыть и разобрать на соцветия.

Капусту посолить, смазать майонезом, посыпать сыром.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 50 минут.

311. Курица под майонезом с рисом и овощами

- ⌚ 60 минут
- Плов

Необходимые продукты:

- 160 г риса
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 2 кабачка
- 300 г шампиньонов
- 200 г белокочанной капусты
- 1 лавровый лист
- 1 ст. ложки томатной пасты
- 600–700 г курицы
- 500 мл воды
- майонез
- специи
- чеснок
- растительное масло для жарки

Способ приготовления

Курицу промыть, нарезать на порционные куски, смазать майонезом, посолить, поперчить и оставить мариноваться.

В чашу мультиварки налить немного растительного масла.

Лук и морковь почистить, помыть, нашинковать и выложить в чашу.

Поверх овощей выложить промытый рис, затем грибы, нарезанные



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Мясо 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.

пластинками, затем очищенные кабачки и капусту.

Томатную пасту развести в 500 мл воды и залить этим соусом рис с овощами и грибами.

Добавить специи, лавровый лист, измельченный чеснок. Выложить курицу во вкладку для приготовления на пару и установить поверх чаши с рисом и овощами.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

312. Курица с картофелем

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 курица
- 500 г картофеля
- растительное масло для жарки
- соль
- специи

Способ приготовления

Курицу промыть, разделить на порционные куски, посолить, посыпать специями для курицы. Картофель почистить, помыть, нарезать кубиками, посолить, сбрызнуть специями.

Налить в чашу мультиварки немного масла и положить курицу.

Картошку выложить во вкладку для приготовления на пару и установить на чашу.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 30 минут. После сигнала перевернуть курицу, опять вставить

вкладку с картошкой вверх и готовить в том же режиме 30 минут.

313. Куриные крылышки, тушеные с цукини и шампиньонами

☺ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г куриных крылышек
- 1 цукини
- 2 клубня картофеля
- 100 г шампиньонов
- 50 г майонеза
- 20 мл растительного масла
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Цукини помыть и нарезать соломкой. Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками.

Куриные крылышки промыть. Укроп помыть, нарубить.

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Цукини и картофель выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, обжарить в режиме **Выпечка** 10 минут, добавить крылышки, грибы, посолить, поперчить, положить майонез, перемешать.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. При подаче к столу посыпать измельченным укропом.

314. Мясная плетенка ассорти с капустой и грибами

⌚ 65 минут

🍳 Варка на пару, Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

Для мясной плетенки:

- 250 г куриного фарша
- 125 г свиного фарша
- 125 г говяжьего фарша
- 1 головка репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 1 яйцо
- соль
- черный молотый перец
- приправы

Для гарнира:

- 1 кочан белокочанной капусты
- 300 г грибов
- 1 головка репчатого лука
- сливочное масло для обжарки
- соль
- черный молотый перец
- приправы

Способ приготовления

Капусту почистить, нашинковать, положить в чашу мультиварки, залить водой, чтобы она едва доходила до поверхности капусты.

Готовить в режиме **Варка на пару** в течение 5 минут. Затем откинуть капусту на дуршлаг.

Лук почистить, помыть, нарезать полукольцами. Грибы почистить, помыть, измельчить пластиками и обжарить на сливочном масле в режиме

Выпечка до испарения жидкости. Положить к грибам капусту, посолить, поперчить, перемешать и обжаривать еще 5 минут в том же режиме.

Для приготовления плетенки в куриный фарш добавить соль, перец, чеснок, пропущенный через чесночный пресс, яичный белок. Вымесить.

Свиной и говяжий фарш перемешать, добавить соль, перец, мелко нарезанный репчатый лук и яичный желток. Вымесить.

Отрезать кусок фольги, смазать его растительным маслом, выложить оба фарша в виде колбасок, параллельно друг другу, выровнять и заплести в косу.

Завернуть в фольгу. Уложить мясной рулет во вкладку для приготовления на пару и поставить на чашу с капустой.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 40 минут.

315. Курица с брюссельской капустой

⌚ 50 минут

🍳 Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 куриных окорочка
- 400–500 г замороженной брюссельской капусты
- майонез
- 30–40 г сыра
- соль
- черный молотый перец
- специи

Способ приготовления

Включить мультиварку в режим **Выпечка** на 50 минут. Пока чаша греется, вымыть, обсушить, обмазать солью и специями курицу и выложить ее в мультиварку. Сверху высыпать замороженную капусту.

Капусту посолить, смазать майонезом, посыпать сыром.

Закрыть крышку и готовить до сигнала.

316. Куриные грудки с хурмой и рисом

☺ 40 минут

○ Гречка

Необходимые продукты:

- 500 г куриных грудок
- 1 хурма
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 2 стакана воды
- специи
- 160 г риса

Способ приготовления

Хурму очистить и нарезать. Добавить оливковое масло, соевый соус и специи. Перемешать при помощи блендера.

Курицу промыть, нарезать на небольшие кусочки, смешать с соусом и поставить в холодильник на 1 час.

Рис тщательно промыть, а затем пересыпать в чашу мультиварки. Залить водой. Курицу, смешанную с соусом, положить во вкладку для при-

готовления на пару. Включить режим **Гречка** и готовить до сигнала.

317. Куриные крылышки с аджикой

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 600 г куриных крылышек
- 10 г аджики
- 1,5 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Крылышки промыть, натереть солью, специями, выложить в чашу мультиварки, залить водой.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Готовые крылышки натереть аджикой, дать пропитаться.

318. Куриные колбаски с гарниром из овощей

☺ 25 минут

○ Варка на пару, Плов

Необходимые продукты:

- 8 куриных колбасок (купат)
- 135 мл воды
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 пакет замороженных овощей
- вода
- соль

Способ приготовления

Замороженную смесь овощей выложить в чашу мультиварки. Залить водой, положить масло и соль. Во вкладку для приготовления на пару положить колбаски.

Готовить в режиме **Варка на пару** в течение 20 минут. Затем овощи перемешать и включить на 5 минут режим **Плов**.

319. Куриные котлеты с сыром

☺ 25 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г куриного филе
- 200 г сыра
- 150 г сливочного масла
- 70 мл растительного масла
- 10 г зелени петрушки
- 10 г укропа
- панировочные сухари
- соль
- специи

Способ приготовления

Зелень промыть и мелко порубить. Сыр натереть на терке, смешать с зеленью и сливочным маслом, добавить соль. Из сырной массы сформовать шарики, положить в чашу мультиварки вместе с маслом и обжарить 5 минут в режиме **Выпечка**.

Куриное филе промыть, пропустить через мясорубку, добавить соль

и специи. Из фарша раскатать лепешки, выложить на каждую сырный шарик, сформовать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях. В очищенную чашу мультиварки налить масло, выложить котлеты.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

За 7 минут до окончания приготовления перевернуть котлеты.

320. Куриные котлеты с гарниром из гречки

☺ 60 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

- 500 г куриного фарша
- 1 головка репчатого лука
- 3–4 зубчика чеснока
- 3 кусочка белого хлеба
- 320 г гречневой крупы
- 50 мл молока
- масло или сметана
- соль

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить, помыть и нарезать.

Смешать овощи в кухонном комбайне с фаршем, добавить соль, перец, специи по вкусу.

Сформовать котлеты и выложить их во вкладку для приготовления на пару. Сверху можно смазать маслом или сметаной.

В чашу мультиварки положить гречневую крупу и залить ее водой.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

321. Паровые куриные котлеты

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г куриного фарша
- молоко
- 2 ломтика белого хлеба
- соль
- перец

Способ приготовления

В фарш добавить хлеб, вымоченный в молоке, посолить, поперчить. Перемешать и сформовать котлеты. Уложить их во вкладку для приготовления на пару. Включить режим **Варка на пару** и готовить 30 минут.

322. Котлеты из курицы с орехами и белым вином

☺ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г филе курицы
- 70 г ядер грецких орехов
- 30 г сливочного масла
- 2–3 зубчика чеснока
- 30 мл растительного масла
- 50 мл белого сухого вина
- соль

Способ приготовления

Мясо промыть, пропустить через мясорубку.

Чеснок очистить, помыть, натереть на мелкой терке, смешать с фаршем, добавить измельченные орехи, сливочное масло, вино, соль.

Сформовать котлеты, выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом. Жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

323. Тефтели из курицы, тушеные с овощами

☺ 65 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г куриного фарша
- 1 баклажан
- 2 сладких перца
- 2 головки репчатого лука
- 3 зубчика чеснока
- 2 помидора
- 1 яйцо
- 40 г риса
- 40 мл растительного масла
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 1 лавровый лист
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, помыть, мелко нарезать. Баклажан и помидо-

ры помыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укроп помыть, измельчить.

В фарш добавить рис, яйцо, перец и соль. Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать.

Сформовать из фарша тефтели, выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом вместе с баклажанами, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Затем влить немного воды, положить помидоры, лук, сладкий перец, лавровый лист. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу тефтели посыпать чесноком, зеленью петрушки и укропом.

324. Цыпленок в топленом масле с картофелем

☼ 115 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 цыпленок
- 200 г топленого масла
- 100 г муки
- 4 клубня картофеля
- 20 мл томатного соуса
- 20 мл соевого соуса
- $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотой гвоздики
- вода
- 2 г корицы
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Цыпленка промыть, опустить в подсоленную воду, оставить на 15 минут. Затем снять кожу, обмакнуть в горячее топленое масло (180 г), посыпать смесью корицы, гвоздики и перца, обваливать в муке.

Выложить в чашу мультиварки. Запекать в режиме **Выпечка** 30 минут, добавить соевый и томатный соус, готовить в том же режиме еще 25 минут. Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки, добавить оставшееся топленое масло, посолить.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Зеленый лук помыть, нарубить.

Цыпленка подать к столу с картофелем, посыпать зеленым луком.

325. Голубцы с курицей и рисом

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 450 г филе курицы
- 15 капустных листьев
- 50 г риса
- 1 небольшой цуккини
- 2 головки репчатого лука
- 1 пучок укропа
- 100 г майонеза
- 50 г панировочных сухарей
- 1 яйцо
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить и помыть. Укроп нарубить. Цукини крупно нарезать. Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с луком и цукини.

Фарш посолить, поперчить, добавить рис, яйцо и панировочные сухари, перемешать. Выложить фарш на вымытые капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму. Изделия выложить в чашу мультиварки, влить немного воды, добавить майонез и готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче посыпать укропом.

326. Куриная печень, запеченная с морковью и луком

🕒 250 минут

🍳 Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г куриной печени
- 2 моркови
- 3 головки репчатого лука
- 1 пучок зелени петрушки
- 50 г майонеза
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Печень промыть холодной водой, посолить и поперчить, перемешать с майонезом.

Зелень петрушки промыть и нарубить. Морковь и лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Печень, морковь и лук выложить в чашу мультиварки, обжарить на масле в режиме **Выпечка** в течение 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

327. Куриные фрикадельки с белым соусом

🕒 45 минут

🍳 Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

Для фрикаделек:

- 600 г куриного фарша
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- соль
- черный молотый перец
- базилик
- майоран
- тимьян
- душица
- мята



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для определения готовности птицы нужно проколоть тушку игой. Если появится сок — птица готова.

Для соуса:

- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки муки
- 700 мл молока
- 1 ч. ложка молотого мускатного ореха
- соль

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и мелко нарезать. В куриный фарш добавить подготовленные лук и чеснок, соль, перец, яйцо и мелко нарезанную зелень (тимьян, базилик, майоран, мята, душица). Тщательно перемешать и сформовать фрикадельки.

Включить режим **Выпечка** на 5 минут. Положить в чашу мультиварки сливочное масло.

Когда оно растопится, добавить муку и поджарить ее.

Влить молоко, посолить, добавить молотый мускатный орех, тщательно перемешать и довести до кипения. Выложить в чашу фрикадельки.

Включить режим **Тушение** и готовить 40 минут.

328. Утка с сельдереем

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 600 г филе утки
- 360 г стебля сельдерея
- 30 мл растительного масла
- соль
- специи

Способ приготовления

Утку промыть, вместе с сельдереем нарезать средними кубиками по 1,5–2 см.

В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить все ингредиенты и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

329. Утка, фаршированная грушами

☼ 150 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 утка
- 3–4 груши
- 100 г тертого сыра
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 1 ч. ложка пшеничной муки
- 100 г панировочных сухарей
- вода
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Груши помыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину.

Зелень петрушки и укроп промыть, нарубить. Тушку утки помыть и начинить четвертинками груш. Яйца взбить с солью и перцем, добавить муку, тертый сыр, влить молоко, перемешать и облить этой смесью утку.

Утку посыпать панировочными сухарями и выложить в чашу мультиварки.

Жарить в режиме **Выпечка** 30 минут, влить немного воды.

Добавить укроп и петрушку, готовить в режиме **Тушение** в течение 2 часов.

330. Утка с персиками и курагой

⌚ 180 минут

🕒 Тушение

Необходимые продукты:

- 1 утка весом 2 кг
- 1 банка консервированных персиков
- 300 г кураги
- 2 ст. ложки натертой апельсиновой цедры
- 50 г меда
- 2 ст. ложки соевого соуса
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 2 ст. ложки кукурузного крахмала
- 50 мл воды

Способ приготовления

Утку промыть и разрезать на половинки.

Проткнуть вилкой каждую половинку утки по всей поверхности. Смешать курагу, апельсиновую цедру, мед, соевый соус и соль в блендере.

Равномерно нанести полученную смесь на половинки утки.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 2,5–3 часов. Смешать крахмал, воду и персиковый сок.

Проварить на сковороде до загустения.

Добавить персики. Готовую утку намазать персиковым соусом и подать к столу.

331. Утка, фаршированная грейпфрутом и сельдереем

⌚ 150 минут

🕒 Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 утка
- 1 грейпфрут
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 2 стебля сельдерея
- вода
- карри
- соль

Способ приготовления

Грейпфрут помыть, очистить, нарезать. Сельдерей помыть, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить и помыть.

Утку промыть, натереть чесноком, солью и карри, нафаршировать смесью грейпфрута и сельдерея.

Выложить в чашу мультиварки, запекать в режиме **Выпечка** 20 минут.

Затем влить немного воды, готовить в режиме **Тушение** в течение 2 часов.

332. Гусь с овощами

☼ 110 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 гусь
- 100 г репчатого лука
- 200 г картофеля
- 200 г моркови
- 200 г репы или брюквы
- 40 г жира
- бульон
- черный молотый перец

Способ приготовления

Тушку промыть, порубить на куски и выложить в чашу мультиварки. Обжарить на жире в режиме **Выпечка** вместе с луком в течение 20 минут. Добавить картофель, морковь, брюкву, соль, перец. Залить бульоном и готовить в режиме **Тушение** 1–1,5 часа.

333. Филе гуся с картофелем фри

☼ 45 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г филе гуся
- 400 г замороженного картофеля фри
- 1 головка репчатого лука
- 70 мл растительного масла
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Зелень петрушки помыть, измельчить.

Мясо промыть, крупно нарезать, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Добавить лук, картофель, посолить, поперчить.

Жарить в режиме **Выпечка** 45 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

334. Филе гуся, тушенное с овощами и сливой

☼ 80 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 600 г филе гуся
- 100 мл белого вина
- 300 г жареного картофеля
- 3 сливы
- 3 головки репчатого лука
- 1 морковь
- 3 ст. ложки оливкового масла
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки красного молотого перца
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком. Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке.

Сливу помыть, удалить косточки.

Филе промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить.

Выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить сливу, кольца лука, морковь, жареный картофель.

Залить вином и готовить в режиме **Тушение** 1 час.

335. Индейка с айвой

⌚ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г индейки без костей
- 1 крупная айва
- 2–3 головки репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка кетчупа
- растительное масло
- 180 мл воды
- соль
- черный молотый перец
- 1 ч. ложка молотой сладкой паприки
- 1 ч. ложка карри

Способ приготовления

Айву помыть и нарезать толстыми ломтиками, удалив сердцевину.

Мясо индейки промыть и нарезать небольшими кусочками.

В чашу мультиварки налить немного растительного масла, выложить айву, посыпать паприкой.

Включить режим **Выпечка** и готовить 10 минут.

Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами. В чашу положить лук,

индейку и обжаривать еще минут 10–15. Затем влить воду, добавить кетчуп, измельченный чеснок, карри. Посолить и поперчить.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

336. Индейка на пару с овощами

⌚ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г филе индейки
- 100 г замороженной брокколи
- 100 г замороженной цветной капусты
- 70 г консервированной кукурузы
- 70 г замороженной стручковой фасоли
- 1,5 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Филе индейки промыть, обсушить, нарезать поперек волокон ломтиками по 2–2,5 см.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Выложить индейку и овощи, посыпать солью и специями.

Включить режим **Варка на пару** и готовить в течение 30 минут. Затем выложить на блюдо и подать к столу.

337. Индейка с медом

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 600 г филе индейки
- 100 г меда
- 300 мл воды
- майоран
- мускатный орех
- соль

Способ приготовления

Филе промыть и нарезать кубиками по 1,5–2 см, выложить в чашу мультиварки, добавить мед, воду, соль, специи и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. Затем выложить на блюдо и подать к столу.

338. Индейка с картофелем и грибами

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г филе индейки
- 70 г куриного жира
- 400 г картофеля
- 200 г шампиньонов
- 140 г сладкого перца
- 120 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 г майонеза
- соль
- специи

Способ приготовления

Филе промыть, нарезать кубиками по 1,5 см. Шампиньоны разрезать на четвертинки.

Картофель и сладкий перец почистить и нарезать кубиками по 2 см.

Лук почистить, помыть и мелко нашинковать.

Морковь почистить, помыть и натереть на крупной терке. Жир нарезать кубиками 1х1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

339. Индейка с лисичками

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе индейки
- 200 мл жирных сливок
- 100 г брынзы
- 100 г лисичек
- 100 г репчатого лука
- соль
- специи

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать.

Филе промыть, измельчить соломкой по 0,5 см, лисички и брынзу — мелкими кубиками по 0,5–1 см. Все выложить в чашу мультиварки, добавить сливки, соль и специи.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

340. Индейка под соусом

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г филе индейки
- 40 мл растительного масла
- 30 г соуса барбекю
- 5 г горчицы
- соль
- специи

Способ приготовления

Филе индейки промыть, обсушить и нарезать кубиками по 2–2,5 см.

Соус барбекю смешать с горчицей до однородной массы.

Филе индейки выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи по вкусу, растительное масло и хорошо перемешать.

Включить режим **Выпечка** и готовить в течение 30 минут.

Готовую птицу выложить на блюдо и подать к столу.

Отдельно предложить приготовленный соус.

БЛЮДА ИЗ МЯСА ДИЧИ

Дичь — это идеальный продукт для диетического питания с ограниченным потреблением жиров, поскольку она не только вкусна, богата белком и минералами. Пернатая дичь содержит мало жира (особенно насыщенного) и менее калорийна по сравнению с домашней птицей. Она особенно богата белком, а также витаминами группы В и железом. Выбор боровой дичи у горожанина небогат. Из мяса четвероногой дичи современный городской житель может разве что раздобыть оленину и крольчатину. В розничную торговлю оленина поступает разделанной так же, как говядина, вкус которой и напоминает, но оленье мясо более постное. Оленина практически не имеет прожилок жира, поэтому готовить ее нужно с величайшей осторожностью, иначе она получится сухой и жесткой. Маринование перед жаркой в красном вине или оливковом масле поможет размягчить мясо, сделает его сочным и придаст насыщенный вкус. Кролики продаются как целыми тушками, так и разрубленными на куски — такие как спинка (туловище) и ноги. В зависимости от упитанности кроличье мясо имеет более светлый или более темный оттенок розового цвета. Консистенция мяса нежная. Лучшими кулинарными качествами обладает задняя часть тушки. Мясо дичи в мультиварке получается диетическим с приятным вкусом и ароматом. Можно приготовить его как отдельное блюдо или в сочетании с любой крупой, овощами, специями.

341. Мясо лося, тушенное с курагой

☼ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г мякоти лосятины
- 50 г кураги
- 1–2 головки репчатого лука
- 100 мл бульона
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- 2 ч. ложки томатной пасты
- 1 ст. ложка муки
- черный молотый перец,
- сушеный тимьян
- соль

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать на плоские куски. Немного отбить и обжарить на сковороде в горячем масле с двух сторон. Мясо выложить на тарелку и отставить.

Лук почистить, помыть и нарезать кольцами. Обжарить в масле, оставшемся от приготовления мяса.

В чашу мультиварки выложить слой лука, мясо и курагу.

Томатную пасту и муку развести бульоном и добавить к лосятине. Посыпать солью, перцем и тимьяном.

Включить режим **Тушение** и готовить 2 часа.

Затем выложить кушанье на тарелки и подать к столу.

342. Мясо лося, тушенное с овощами

⌚ 170 минут

🍲 Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 700 г мякоти лосятины
- 1–2 головки репчатого лука
- 5–6 клубней картофеля
- 50 мл мясного бульона
- 150–200 г сметаны
- оливковое масло
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками.

Лук почистить, помыть, измельчить полукольцами.

Выложить все в чашу мультиварки и обжарить на масле в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Картофель почистить, помыть и нарезать брусочками.

К мясу добавить картофель, мясной бульон, сметану, перец и соль.

Включить режим **Тушение** на 2,5 часа.

Затем готовить в режиме **Выпечка** в течение 40 минут.

343. Поджарка из маринованного мяса лося

⌚ 65 минут

🍲 Выпечка

Необходимые продукты:

- 800 г мякоти лосятины
- 4 клубня картофеля
- 3 ст. ложки растительного масла

Для маринада:

- 100 мл уксуса
- 2 головки репчатого лука
- специи
- соль

Способ приготовления

Для приготовления маринада лук почистить, помыть и мелко нарезать. Перемешать его с уксусом, солью и специями.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в маринад и оставить на 2 часа.

Картофель помыть, почистить и нарезать кубиками.

Лосятину с луком выложить в чашу мультиварки, добавить масло и картофель.

Включить режим **Выпечка** и готовить 65 минут.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Когда жарите кролика целиком, чтобы сохранить мясо сочным и нежным, нужно обернуть ее свиным салом или же завернуть в сальник. Можно также удалить кости и нафаршировать.

344. Кролик в сметане с картофелем на пару

☼ 120 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г мяса кролика
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 200 г сметаны
- 2 зубчика чеснока
- 5 клубней картофеля
- 100 мл уксуса
- вода
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- специи
- соль

Способ приготовления

Мясо промыть, замочить в воде с уксусом на 6–8 часов. Затем промыть, удалить лишний жир и нарезать небольшими кусочками.

В чашу мультиварки налить немного растительного масла. Выложить мясо. Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Лук и морковь очистить, помыть и нарезать. Через 30–40 минут после начала приготовления перевернуть мясо и добавить овощи.

Сметану перемешать с солью, специями и измельченным чесноком. Добавить смесь к мясу и включить режим **Тушение** на 1 час.

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками. Через 20 минут картофель положить во вкладку для при-

готовления на пару и поставить в мультиварку.

Готовить до конца программы.

345. Кролик, тушеный с печенью

☼ 120 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 тушка кролика
- 1 печень кролика
- 1 лавровый лист
- 2 горошины душистого перца
- 200 г сметаны
- 2 ст. ложки муки
- 3 зубчика чеснока
- 300 мл воды

Для маринада:

- оливковое масло
- 2 головки репчатого лука
- соль
- смесь перцев
- майоран

Способ приготовления

Кролика промыть и нарезать порционными кусками.

Для приготовления маринада лук почистить, помыть и порубить. Перемешать с маслом, добавить соль, смесь перцев и майоран.

Выложить мясо и печень в маринад и оставить на 2 часа.

Затем обжарить все в чаше мультиварки до золотистой корочки в режиме **Выпечка**. Добавить лавровый лист и душистый перец. Залить содержи-

мое чаши горячей водой и готовить в том же режиме 1 час. Муку развести водой, положить сметану и перемешать. Влить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. За 20 минут до окончания программы добавить измельченный чеснок.

После этого влить сметану, перемешанную с мукой.

346. Кролик, тушенный с овощами

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г мяса кролика
- 70 г куриного жира
- 400 г картофеля
- 200 г репчатого лука
- 150 г моркови
- 10 г чеснока
- 200 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Мясо кролика промыть и нарезать на порционные куски весом 80–100 г. Чеснок и лук почистить, измельчить ножом. Картофель и морковь почистить, помыть и нарезать кубиками по 1,5–2 см. Куриный жир нарезать кубиками 1х1 см.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки слоями: мясо, куриный жир, чеснок, овощи, соль, специи, до-

бавить воду. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

347. Голубцы с крольчатиной

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г мяса кролика
- 20–25 листьев пекинской капусты
- 50 г риса
- 20 мл винного уксуса
- 2 головки репчатого лука
- 1 яйцо
- 40 мл соевого соуса
- 1 лавровый лист
- 10 г тертого имбиря
- 20 мл растительного масла
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Листья пекинской капусты помыть. Лук очистить, помыть и мелко нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, смешать с луком и рисом, добавить яйцо, соль, перец, имбирь и перемешать.

В середину каждого капустного листа положить фарш.

Листья свернуть конвертами, выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, залить небольшим количеством воды. Добавить соевый соус, лавровый лист, влить вин-

ный уксус. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

348. Кроличьи ножки, тушенные со шпинатным соусом

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 4 ножки кролика
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 200 г сметаны
- 70 мл белого сухого вина
- соль
- черный молотый перец

Для соуса:

- 400 г замороженного шпината
- 200 г репчатого лука
- растительное масло
- соль

Способ приготовления

Лук и морковь помыть, почистить и мелко нарезать. Мясо промыть.

Овощи и крольчатину выложить в чашу мультиварки. Добавить сметану, вино, соль, перец и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Для приготовления соуса лук помыть, почистить, измельчить. Обжарить на сковороде с маслом. Шпинат разморозить. Овощи измельчить в блендере до однородной массы. Посолить и перемешать.

349. Кролик по-деревенски

☼ 135 минут

○ Варка на пару, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 тушка кролика
- 2 моркови
- 1 лук-порей
- смесь прованских трав
- соль
- вода

Способ приготовления

Тушку промыть, нарезать порционными кусочками. Морковь почистить, помыть и нарезать крупной соломкой. Лук-порей помыть, измельчить кольцами. Крольчатину выложить в чашу мультиварки, влить воду чуть меньше уровня загрузки.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Свежей дичи дают отвисеться в сухом прохладном и хорошо вентилируемом месте 3–4 дня, чтобы энзимы (ферменты), имеющиеся в мясе, претерпели химические изменения, приводящие к размягчению мяса и придающие ему характерный вкус, отличающий дичь. Чем дольше тушка висит, тем более насыщенным становится ее вкус. Например, чтобы быть готовой к жарке, дичь в полном оперении должна провисеть 10 дней, пока перья над хвостом станут легко отрываться.

Добавить овощи, соль и смесь прованских трав.

Включить режим **Варка на пару** на 15 минут. Затем переключить на режим **Тушение** и готовить еще 2 часа.

350. Заяц, тушеный в сметане

☺ 220 минут

○ Тушение, Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 тушка зайца
- 2 головки репчатого лука
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 корень сельдерея
- черный перец горошком
- 300 г сметаны
- 3 ст. ложки муки
- соль
- 250 мл воды

Для маринада:

- 500 мл уксуса
- 2 л воды

Способ приготовления

Зайца промыть, нарезать порционными кусочками, положить в маринад на 1,5 часа. Затем мясо промыть, выложить в чашу мультиварки, посолить и положить перец горошком.

Овощи помыть, почистить и нарезать кубиками. Добавить к зайчатине. Включить режим **Тушение** и готовить 3 часа. После этого мясо вынуть, а бульон с кореньями слить.

В очищенную чашу мультиварки влить воду, добавить сметану и перемешать. Довести смесь до кипения в режиме **Варка на пару**.

Муку развести водой, влить в чашу и опять довести до кипения в том же режиме. Выложить мясо.

Включить режим **Выпечка** и готовить 30 минут.

351. Перепела в собственном соку

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 3 перепелки
- горчица
- мед
- специи

Способ приготовления

Птицу промыть. Обмазать горчицей с медом, посыпать специями. Положить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Блюда из рыбы и морепродуктов

4

«Рыба на столе — здоровье в доме», — говорят диетологи. Рыба по легкости и скорости усвоения организмом в два раза превосходит мясо. Она меньше мяса содержит так называемых пуриновых оснований, то есть соединений, из которых образуется мочевая кислота.

Кулинары отмечают, что вкусовые достоинства мяса рыбы и его консистенция после тепловой обработки во многом зависят от содержания и характера распределения в нем жира. В отличие от прочих жиров он легко усваивается организмом. И еще одна важная особенность: в его составе около 75% ненасыщенных жирных кислот, обладающих высокой биологической активностью. Следует напомнить, что наиболее важные — линолевая, линоленовая и арахидоновая — не синтезируются в человеческом организме и отнесены диетологами к незаменимым факторам питания. Отсутствие или недостаток этих трех кислот приводит к ряду расстройств обмена веществ.

По количественному содержанию жира рыб подразделяют на следующие 4 группы: тощие с содержанием жира до 1% (судак, щука, треска, минтай, пикша); среднежирные — от 1 до 5% (камбала, сазан, карп, густера, тунец, лещ); жирные — от 5 до 15% (сом, скумбрия, сиг, белый амур); особо жирные — более 15% (угольная рыба, мойва, масляная рыба). Лучшими вкусовыми качествами обладают рыбы средней жирности, у которых жир располагается между мышцами или сосредоточен под кожей. Это морской окунь, палтус, скумбрия, осетровые.

Рыба, особенно морская, изобильна важными в физиологическом отношении минеральными веществами. Из макроэлементов, содержащихся в мясе рыбы, наиболее ценны соединения фосфора, железа, кальция, калия и магния. В мышечные волокна рыб содержат также микроэлементы: йод, фтор, медь, марганец, кобальт, цинк, свинец, мышьяк, литий, стронций и другие. Весь этот богатейший состав минеральных веществ в рыбе ставит ее в число продуктов, наилучшим образом обеспечивающих обмен веществ в человеческом организме, а ее среди животных продуктов массового потребления — бесспорно, на первое место.

Вывод можно сделать только один. Чтобы сохранить хорошее здоровье, работоспособность и дожить до глубокой старости без болезней, нужно включать в свое меню рыбу.

Желательно чаще использовать в питании не только рыбу, но и другие морские продукты: устрицы, мидии, гребешки, кальмары, трепанги. Они содержат полноценные белки, некоторые витамины и богатый набор микроэлементов. Рыба, приготовленная в мультиварке, отличается сочностью и нежностью. С помощью режима **Варка на пару** можно приготовить прекрасное диетическое блюдо, необходимое для детского питания, — рыбу на пару. А режимы **Выпечка** и **Тушение** позволяют экспериментировать с самыми сложными рецептами!

Для того чтобы приготовить рыбу в мультиварке целиком, ее придется подвергнуть первичной обработке.

У большинства видов рыб есть чешуя, которую необходимо удалить, за исключением тех случаев, когда вы готовите рыбное филе. Обычно рыбу продают уже очищенной от чешуи и выпотрошенной, но при необходимости нужно уметь сделать это самостоятельно.

Если отрезать хвост, вся тушка приобретает аккуратный вид.

Когда нужно приготовить рыбу целиком, не следует трогать плавники, можно просто обрезать их вплотную к туловищу.

Рыбу округлой формы и большую плоскую рыбу, такую, как палтус, часто готовят в виде отдельных кусков или котлет.

Куски для приготовления нарезают из хвостовой части рыбы, а котлеты — из середины туловища. Обычно получаются куски толщиной около 2,5–4 см.

Рыба в основном отличается нежной структурой, имеет мало соединительной ткани, поэтому продолжительность ее тепловой обработки невелика и зависит от размеров порционных кусков. Длительная процедура увеличивает потери пищевых веществ и ухудшает вкусовые качества изделий из рыбы.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Мультиварка безупречно приготовит любую рыбу, от кильки до форели, в режимах **Тушение**, **Выпечка**, **Гречка** и **Варка на пару**. Рыбные блюда получаются особенно вкусными и нежными. С помощью режима **Варка на пару** можно приготовить прекрасное диетическое блюдо, необходимое для детского питания — паровую рыбу.

352. Семга с белой фасолью и сливками

☼ 50 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г филе семги
- 150 мл сливок
- 100 г консервированной белой фасоли
- 100 г замороженной брокколи
- 50 г моркови
- 50 г твердого сыра
- соль
- специи

Способ приготовления

С фасоли слить жидкость. Морковь почистить, помыть и натереть на крупной терке.

Филе семги промыть, нарезать на порционные куски весом 100 г, натереть солью и специями. Сыр натереть на мелкой терке.

В чашу мультиварки выложить фасоль, брокколи, морковь, добавить соль, специи, залить все сливками и перемешать. Сверху выложить подготовленные куски семги, посыпать их тертым сыром.

Включить режим **Тушение** и готовить 50 минут.

353. Семга на пару

☼ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 250 г филе семги
- 100 г сладкого перца
- 100 г замороженной стручковой фасоли
- 100 г замороженной брокколи
- 1 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Филе семги промыть, натереть солью и специями.

У сладкого перца удалить сердцевину и семена, нарезать крупными кубиками по 2–2,5 см.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару. Выложить в нее все ингредиенты.

Включить режим **Варка на пару** и готовить на 20 минут.

354. Семга под ореховой корочкой

☺ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 270 г семги (стейки)
- 15 г грецких орехов
- 15 г кедровых орехов
- 1,5 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Стейки промыть, натереть солью и специями. Орехи измельчить. В чашу мультиварки налить воду, установить вкладку для приготовления на пару.

Выложить в нее рыбу, посыпать орехами.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 20 минут.

355. Гуляш по-средиземноморски

☺ 50 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г филе минтая
- 240 г сладкого перца
- 160 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 100 г томатной пасты
- 10 г чеснока
- 150 мл воды
- соль

Способ приготовления

Филе промыть и обсушить. Минтай, лук, перец, помидоры нарезать кубиками по 2 см.

Чеснок измельчить ножом. Все выложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, соль, залить водой и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 50 минут.

356. Толстолобик, запеченный с сыром

☺ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг толстолобика
- 100 г твердого сыра
- 1 ст. ложка майонеза
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, отделить голову, хвост и разрезать на крупные куски. Посолить, поперчить, смазать майонезом и перемешать.

Поставить рыбу на 2–3 часа в холодильник.

В чашу мультиварки влить масло, выложить рыбу, предварительно посыпанную тертым сыром.

Включить режим **Выпечка** и готовить 35–45 минут.

357. Минтай под красным маринадом

⌚ 90 минут

● Выпечка, Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г филе минтая
- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- мука
- растительное масло
- приправа для рыбы
- 1 лавровый лист
- 3 горошины душистого перца

Для маринада:

- 300 мл воды
- 5–6 ст. ложек кетчупа
- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- соль

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, помыть и мелко нарезать.

Выложить в чашу мультиварки и поджарить на масле в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Муку смешать с солью и приправой, запанировать рыбу. Поджарить филе в мультиварке в том же режиме до золотистой корочки.

Затем выложить на рыбу овощи, добавить лавровый лист и перец. Залить маринадом и готовить в режиме **Тушение** 30 минут.

После этого подержать в режиме **Подогрев** еще 30 минут.

Для приготовления маринада перемешать все указанные ингредиенты.

358. Филе минтая с картофелем

⌚ 25 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г филе минтая
- 4 клубня картофеля
- 2 головки репчатого лука
- 150 г сыра
- 100 г майонеза
- 2 ст. ложки растительного масла
- $\frac{1}{2}$ пучка укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель помыть, очистить, нарезать небольшими кружочками.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Обработка паром не приводит к образованию опасных для здоровья соединений, что может происходить под влиянием высокой температуры при жарении или запекании. Использование пара позволяет максимально сохранить естественный вид, вкус и аромат пищи. После обработки паром продукты почти не теряют натуральный цвет и форму, в результате чего блюда выглядят ярко и аппетитно.

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Укроп помыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Рыбу, картофель и лук выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать сыром.

Запекать в режиме **Выпечка** в течение 20–25 минут. Готовое блюдо посыпать укропом.

359. Тефтели рыбные в томатном соусе

☺ 60 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 600 г *рыбного филе*
- 150 г *белого хлеба*
- 200 мл *воды или молока*
- 1 *яйцо*
- 1 *головка репчатого лука*
- 1 *морковь*
- *растительное масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *сахар*
- *мука*
- *томатная паста*
- *вода*

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, помыть и мелко нарезать. Выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут. Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с луком, мор-

ковью и замоченным в воде (или молоке) белым хлебом.

Добавить соль, перец и хорошо перемешать. Сформовать тефтели, обвалять их в муке и обжарить в очищенной чаше на масле в режиме **Выпечка**.

Затем добавить томатную пасту, разбавленную водой.

Посолить, поперчить, положить сахар по вкусу. Готовить в режиме **Тушение** 30 минут.

360. Карп с луком

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г *карпа*
- 2 *головки репчатого лука*
- 2 *ст. ложки панировочных сухарей*
- 50 г *сливочного масла*
- 1 *пучок зелени петрушки*
- 1 *пучок укропа*
- 1 *лимон*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем и обвалять в панировочных сухарях.

Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Лимон помыть и нарезать небольшими кружочками. Зелень петрушки и укроп промыть. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить в

нее рыбу и лук. Жарить в режиме **Выпечка** 25–30 минут.

Рыбу и лук выложить на блюдо, оформить кружочками лимона, веточками петрушки и укропа.

361. Морской окунь, запеченный с луком и перцем

☼ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 450 г филе морского окуня
- 100 мл несладкого йогурта
- 2 головки репчатого лука
- 2 сладких перца
- 1 яйцо
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- красный и черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Петрушку помыть, мелко нарубить. Выложить рыбу, лук и перец в чашу мультиварки. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить йогурт, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи.

Запекать в режиме **Выпечка** в течение 20–30 минут.

Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки.

362. Морской окунь с картофелем и перцем

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе морского окуня
- 1 клубень картофеля
- 3–4 сладких перца
- 100 г майонеза
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Филе рыбы промыть, нарезать, положить в чашу мультиварки, сверху выложить сладкий перец и картофель, посолить, полить майонезом.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

363. Филе сома с имбирем в кляре

☼ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г филе сома
- 100 мл молока
- 2 ст. ложки пшеничной муки
- растительное масло
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки имбиря
- красный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком и оставить на 5 минут. Затем рыбу натереть имбирем и перцем, обвалять в муке.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить в нее куски рыбы и жарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

364. Сазан с овощами

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг филе сазана
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок зелени базилика
- 4 помидора
- 2 сладких перца
- 1 небольшой цукини
- 200 г картофельного пюре
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Цукини промыть, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, промыть, измельчить.

Филе сазана промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, полить лимонным соком, оставить на 10 минут.

Затем выложить в чашу мультиварки вместе с цукини, добавить растительное масло и запекать в режиме **Выпечка** 25–30 минут.

Помидоры промыть, разрезать на половинки. Базилик промыть, нарубить. Сладкий перец промыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками.

Рыбу подать к столу с картофельным пюре, цукини, помидорами и сладким перцем, посыпать измельченным базиликом.

365. Сибас на пару с морковью

☺ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 небольшие тушки сибаса
- 550 мл воды
- 1 морковь
- 1 лимон
- листовой салат
- лавровый лист
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Промыть и почистить сибаса. В тушке по бокам сделать небольшие надрезы, посолить и поперчить.

Морковь промыть, почистить и нарезать кружочками.

В чашу мультиварки налить воду, выложить рыбу во вкладку для приготовления на пару и вставить в муль-

тиварку. Рядом с сибасом положить лавровый лист, морковь, нарезанный лимон (лимон можно положить и поверх рыбы).

Включить режим **Варка на пару** и готовить 20 минут.

Выложить на тарелку листья салата, на них положить рыбу, морковь и лимон.

366. Тилапия с овощами на пару

☼ 15 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 150 г филе тилапии
- 100 г моркови
- 100 г замороженной брокколи
- 1 л воды
- 100 г замороженной цветной капусты
- базилик
- майоран
- соль
- специи

Способ приготовления

Филе промыть, натереть солью и специями. Морковь почистить, промыть и нарезать кружочками.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Равномерно выложить все ингредиенты.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 15 минут.

367. Форель в собственном соку

☼ 25 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе форели
- 40 г сливочного масла
- 20 г лимона
- 1 лавровый лист
- маслины
- соль
- специи

Способ приготовления

Филе промыть и нарезать кубиками по 2–2,5 см, лимон нарезать дольками. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить все ингредиенты и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 25 минут. Перед подачей украсить форель маслинами.

368. Форель жареная

☼ 15 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 280 г форели (стейк)
- 70 мл растительного масла
- соль
- специи

Способ приготовления

Рыбу промыть, натереть солью и специями. В чашу мультиварки на-

лить масло и выложить стейк. Включить режим **Выпечка** и готовить при закрытой крышке 15 минут.

За 7 минут до окончания приготовления перевернуть стейк, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

369. Форель с рисом

☺ 55 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 4 стейка форели
- 1 средний баклажан
- 1 сладкий зеленый перец
- 1 крупная морковь
- 1 головка репчатого лука
- 2 помидора
- 250 г риса
- 700 мл воды
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- растительное масло для жарки
- специи (барбарис, зира)
- соль
- приправа для рыбы

Способ приготовления

Стейки форели посыпать приправой для рыбы, немного сбрызнуть соком половины лимона и оставить мариноваться на 30 минут. Баклажан помыть, почистить и нарезать соломкой, посолить, поперчить, оставить на 2 минуты.

Перец помыть, почистить, измельчить соломкой. Лук почистить и нашинковать. Положить нарезанные

баклажаны в чашу мультиварки и поджарить их на масле в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Добавить перец, лук и посолить по вкусу.

Затем положить нарезанные кубиками помидоры. Рис промыть, добавить к овощам и залить его горячей подсоленной водой.

Добавить специи для риса (барбарис, зиру).

Во вкладку для приготовления на пару положить замаринованные стейки и включить режим **Гречка**.

370. Форель, запеченная с овощами

☺ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 280 г филе форели
- 100 г картофеля
- 80 г репчатого лука
- 80 г моркови
- соль
- специи

Способ приготовления

Рыбу промыть и нарезать кубиками 2х2 см. Картофель, морковь и лук почистить, помыть, измельчить кубиками 1х1 см.

Все ингредиенты смешать с солью и специями, выложить на двойной лист фольги. Аккуратно завернуть фольгу и выложить рыбу в чашу мультиварки.

Заккрыть крышку. Включить режим **Выпечка** и готовить 45 минут.

371. Форель с овощами и грибами

⌚ 25 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 форель (400–500 г)
- 1 пакет замороженной смеси овощей
- 200 г консервированных шампиньонов
- 2 ст. ложки сметаны
- соль
- приправа к рыбе

Способ приготовления

Рыбу почистить и тщательно промыть. Разрезать на куски среднего размера, посолить и поперчить.

Овощи немного разморозить. Равномерно разложить их во вкладке для варки на пару.

Шампиньоны посолить, добавить сметану и перемешать.

Выложить шампиньоны сверху овощей.

Кусочки рыбы аккуратно разложить на поверхности вкладки, посы-

пать приправой для рыбы и закрыть крышкой.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 25 минут.

372. Форель, фаршированная картофелем и сыром

⌚ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 700 г форели
- 100 г картофеля
- 100 г помидоров
- 100 г сыра
- 70 г репчатого лука
- соль
- специи

Способ приготовления

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить от чешуи, удалить голову и хвост.

Картофель и лук почистить, промыть и нарезать мелкими кубиками. Помидоры промыть, измельчить небольшими кусочками.

Сыр натереть на крупной терке, смешать с овощами, добавить соль и специи. Полученной смесью нафаршировать рыбу, завернуть в двух-



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы избавиться от запаха при приготовлении в мультиварке рыбы, надо намазать чашу порошком горчицы, оставить на 5 минут минимум, затем смыть холодной водой. Очень хорошо помогает и лимонная кожура. Ею можно натереть чашу и сразу же смыть водой.

слойный лист фольги и выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 45 минут.

373. Пикша, жаренная с баклажанами

⌚ 30 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг пикши
- 4 ст. ложки растительного масла
- 4 баклажана
- 4 ст. ложки пшеничной муки
- 2 зубчика чеснока
- 2 огурца
- 2 помидора
- 1 пучок зелени кинзы
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, помыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить 2 ст. ложками растительного масла.

Чеснок очистить, помыть и натереть на мелкой терке.

Помидоры и огурцы помыть, нарезать кружками. Зелень кинзы промыть и нарубить.

Баклажаны помыть, измельчить кружочками, посолить, посыпать чесноком, обвалять в муке.

Чашу мультиварки смазать оставшимся маслом, выложить в нее куски рыбы и кружочки баклажанов.

Жарить в режиме **Выпечка** 25–30 минут.

Рыбу и баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы и оформить кружочками помидоров и огурцов.

374. Лосось под лимонным соусом

⌚ 30 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 800 г филе лосося
- цедра 1 лимона
- 4 ст. ложки лимонного сока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2–3 горошины душистого перца
- 2–3 горошины черного перца
- 1–2 бутона гвоздики
- 1 лавровый лист
- соль

Способ приготовления

Способ приготовления Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками и выложить в чашу мультиварки.

Цедру натереть на мелкой терке.

Растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить растительное масло, лимонный сок и соль, перемешать.

Залить рыбу соусом и запекать в режиме **Выпечка** 30 минут. Готовую рыбу посыпать лимонной цедрой.

375. Лосось в фольге с креветками

☼ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 180 г филе лосося
- 100 г очищенных креветок
- 100 г помидоров
- 50 г лука-порея
- кинза
- соль
- специи

Способ приготовления

Филе и креветки промыть, откинуть на сито, дать стечь воде. Лук почистить и помыть.

Рыбу, лук и помидоры нарезать кубиками по 1,5–2 см, смешать с креветками, добавить соль и специи.

Выложить все ингредиенты в двухслойный лист фольги, плотно завернуть и выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 45 минут.

Подавать к столу со свежей измельченной кинзой.

376. Буглама рыбная

☼ 40 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе лосося
- 250 г помидоров

- 70 мл растительного масла
- 40 г лимона
- 20 г свежей кинзы
- 200 мл белого вина
- соль
- специи
- 1 лавровый лист

Способ приготовления

Филе, помидоры, лимон и кинзу промыть и обсушить. Рыбу мариновать 2 часа в белом вине.

Затем нарезать ее кубиками по 2–2,5 см. Помидоры и лимон измельчить дольками. Кинзу нарубить. Выложить все в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи, лавровый лист.

Включить режим **Тушение** и готовить 40 минут.

377. Нерка на пару с рисом

☼ 60 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

- 2 стейка нерки
- приправа для рыбы
- соевый соус

Для гарнира:

- 320 г риса
- 500 мл воды
- соль

Способ приготовления

Рыбу промыть, посыпать приправой и полить соусом. Мариновать в течение 15 минут.

В чашу мультиварки насыпать промытый рис, залить водой, посолить.

Вкладку для приготовления на пару застелить фольгой, уложить стейки и завернуть фольгу, оставив небольшое отверстие. Поместить над чашей с рисом.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

378. Камбала с картофелем и помидорами

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г филе камбалы
- 350 г молодого мелкого картофеля
- растительное масло
- 2–3 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка лимонного сока
- по 1 веточке мяты и эстрагона
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть и очистить. Помидоры помыть, нарезать кружочками. Мята и эстрагон помыть и нарубить. Чеснок очистить, помыть, мелко нарезать. Филе рыбы промыть, нарезать крупными кусками. Выложить в чашу мультиварки картофель, рыбу и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока.

Запекать в режиме **Выпечка** 1 час. Готовое блюдо посыпать чесноком и зеленью.

379. Судак с цветной капустой и рисом

☺ 65 минут

○ Гречка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 кг филе судака
- 100 г риса
- 300 г замороженной цветной капусты
- 1 апельсин
- 1 головка репчатого лука
- вода
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Рис промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше риса, посолить. Сварить в режиме **Гречка**. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки промыть. Апельсин помыть и нарезать кружочками. Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, смешать с луком, посолить, поперчить. Выложить в очищенную чашу мультиварки, сверху разложить цветную капусту. Готовить в режиме **Варка на пару** 25 минут.

При подаче к столу гарнировать рисом, украсить кружочками апельсина и веточками петрушки.

380. Судак, фаршированный красным луком

☼ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 судак
- 3 красные луковицы
- 60 г сливочного масла
- 2 ч. ложки лимонного сока
- имбирь на кончике ножа
- соль

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, посолить. Лук очистить, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать имбирем и начинить этим фаршем рыбу.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее рыбу и жарить в режиме **Выпечка** 30 минут.

381. Горбуша, фаршированная рисом

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 горбуша
- 100 г отварного риса
- 100 мл грибного бульона
- 1 головка репчатого лука
- зелень петрушки и укропа
- 1 ст. ложка лимонного сока
- черный молотый перец по вкусу
- соль

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, смешать с рисом, посолить. Укроп и петрушку промыть и нарубить.

Нафаршировать рыбу рисом с луком, положить в чашу мультиварки, залить бульоном и готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу посыпать рыбу зеленью.

382. Королевский окунь с овощами

☼ 75 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г филе королевского окуня
- 200 мл овощного бульона
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- 2 помидора
- 2 головки репчатого лука
- 1 пучок укропа
- лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками.

Картофель и морковь очистить, помыть, измельчить кубиками. Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими ку-

сочками. Лук очистить, помыть, измельчить. Укроп промыть, нарубить.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в чашу мультиварки, залить бульоном, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить лук, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить и готовить еще 15 минут в режиме **Варка на пару**.

При подаче к столу посыпать измельченной зеленью.

383. Хек в томатном соусе с овощами и грибами

⌚ 48 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 3 тушки хека
- 2 моркови
- 2 большие луковицы
- 200 г шампиньонов
- 50 г муки
- 3 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки кетчупа
- 1 ч. ложка аджики
- сок 1 лимона
- вода
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Рыбу почистить и промыть холодной водой.

Морковь, лук и грибы почистить и помыть. Морковь натереть на крупной терке, лук и шампиньоны нарезать ломтиками.

Положить овощи в чашу мультиварки и поджарить на масле в течение 20 минут в режиме **Выпечка**.

Рыбу нарезать на кусочки и обжарить в масле на сковороде по 3–4 минуты с каждой стороны.

В миску положить пасту, аджику, кетчуп, сок лимона, муку, перец и соль. Все хорошо перемешать и влить к овощам. Аккуратно добавить обжаренную рыбу.

Влить немного воды, включить режим **Тушение** на 20 минут.

384. Хек под сыром с рисом и овощами

⌚ 50 минут

● Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

Для рыбы:

- 3 филе хека (500 г)
- 1 помидор
- 40 г тертого сыра
- растительное масло для жарки

Для гарнира:

- 240 г риса
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 260 г цветной капусты
- 1 помидор
- 520 мл воды
- 1 ч. ложка соли
- зелень петрушки
- соль
- приправы

Способ приготовления

Овощи для гарнира помыть, почистить и нарезать.

В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить режим **Выпечка** 15 минут и обжарить лук, морковь, перец и помидор.

Положить сверху разобранные соцветия цветной капусты, измельченную зелень петрушки, промытый рис. Залить подсоленной водой.

Во вкладку для приготовления на пару положить филе хека, посолить, посыпать приправами, сверху уложить помидор, нарезанный кружками. Включить режим **Гречка** и готовить 35 минут.

385. Хек на пару с картофелем и овощами

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 4 филе хека (700 г)
- 4 клубня картофеля
- 180 мл воды
- соль
- приправа для рыбы
- черный молотый перец
- 400 г замороженных овощей

Способ приготовления

Картофель помыть, почистить, нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки и посолить. Замороженную смесь овощей высыпать поверх картофеля. Сверху влить воду.

Затем установить вкладку для приготовления на пару.

Выложить в нее рыбу, посолить по вкусу, приправить и поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

386. Морской язык с черносливом

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг филе морского языка
- 100 г чернослива
- 1 головка репчатого лука
- 5–6 помидоров
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки винного уксуса
- 1 ч. ложка сахара
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- $\frac{1}{2}$ пучка базилика
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 100 мл воды
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Чернослив нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить, помыть, измельчить.

Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

Зелень петрушки и базилик помыть, нарубить.

Лук, чеснок и чернослив смешать с растительным маслом, помидорами, выложить в чашу мультиварки, добавить рыбу и чернослив. Влить 100 мл воды, добавить уксус и сахар, посолить, поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и базиликом.

387. Морской язык с яблоками

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг филе морского языка
- 3 яблока
- 1 ст. ложка томатной пасты
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Яблоки и филе помыть. У яблок удалить сердцевину. Рыбу и яблоки крупно нарезать.

Выложить рыбу в чашу мультиварки с растительным маслом, посолить,

поперчить, сверху разложить яблоки и добавить томатную пасту.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

388. Запеченная треска

☺ 15 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г филе трески
- растительное масло
- 100 г майонеза
- 1 головка репчатого лука
- 100 г сыра
- мука
- зелень
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Филе промыть, обсушить и нарезать на кусочки.

Лук почистить, помыть, мелко нарезать. Выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут. Рыбу обвалять в муке и уложить в очищенную чашу мультиварки с растительным маслом. Добавить пассерованный лук, майонез, тертый сыр, зелень.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для жирной рыбы рекомендуются кисловатые соусы — томатный, луковый, белый. Соусы к такой рыбе, как хек, треска, скумбрия, ставрида, должны содержать сметану, масло, яйца. Можно использовать майонез.

Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

389. Речная рыба с овощами

☼ 120 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг речной рыбы
- 2 головки репчатого лука
- 1 крупная морковь
- 2 клубня картофеля
- 25 г соли
- 20 г сахара
- 90 мл растительного масла
- 100 мл воды
- черный молотый перец
- 1 лавровый лист
- приправы для рыбы
- зелень

Способ приготовления

Рыбу почистить, промыть и нарезать на кусочки.

Овощи почистить, помыть и натереть на крупной терке. Половину от полученной массы выложить в чашу мультиварки. Поверх овощей уложить кусочки рыбы, поперчить и приправить.

Вторую половину овощей выложить на рыбу. В масло влить воду, добавить соль, сахар и тщательно перемешать. Полить этой смесью рыбу с овощами. Включить режим **Тушение** и готовить 2 часа.

Выложить готовое блюдо на тарелку и украсить зеленью.

390. Жареная скумбрия с картофелем

☼ 97 минут

○ Молочная каша, Варка на пару, Подогрев, Тушение

Необходимые продукты:

- 6 клубней картофеля
- 1 скумбрия
- растительное масло
- 1 головка репчатого лука
- 2–3 ст. ложки воды
- специи
- соль
- приправа к рыбе
- 1 лимон

Способ приготовления

Картофель помыть, почистить, нарезать брусочками.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом, уложить картофель и установить режим **Молочная каша** на 8–10 минут. Лук почистить и мелко порубить.

После сигнала, картофель посолить, добавить половину измельченного лука и специи. Все перемешать.

Включить режим **Молочная каша** на 30 минут. Периодически помешивать.

Затем включить режим **Варка на пару** на 1–2 минуты, а затем переключить на **Подогрев**.

Скумбрию почистить, промыть и нарезать на стейки. Смешать муку с солью, обваливать каждый кусочек рыбы.

Установить режим **Молочная каша** и обжарить рыбу по 15 минут с каждой стороны на растительном масле.

Добавить приправы для рыбы, оставшийся лук и дольки лимона.

Затем налить в чашу мультиварки воду и готовить в режиме **Тушение** в течение 20 минут.

Рыбу выложить на тарелки, гарнировать картофелем и подать к столу.

391. Скумбрия, тушенная в маринаде

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг скумбрии
- 1 головка репчатого лука
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки лимонной кислоты
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- соль
- специи для рыбы
- 1 лавровый лист
- черный перец горошком

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, почистить, промыть, нарезать порционными кусочками.

Лук почистить, помыть, измельчить полукольцами.

В чашу мультиварки уложить слоями: лук, рыбу и специи. Залить смесью лимонной кислоты, соли и воды.

Включить режим **Тушение** и готовить в течение 1 часа.

392. Зубатка с картофелем и хреном

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе зубатки
- 2–3 клубня картофеля
- 50 г тертого хрена
- 100 г майонеза
- 1 ст. ложка уксуса
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать кубиками. Хрен сбрызнуть уксусом. Филе промыть, положить в чашу мультиварки вместе с картофелем, посолить, поперчить и полить майонезом. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче рыбу посыпать хреном.

393. Тунец с цукини и помидорами

☺ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г тунца
- 1 цукини
- 2 помидора
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка сухого майорана
- 1 зубчик чеснока
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Цукини, помидоры помыть и нарезать на крупные кусочки. Овощи положить в чашу мультиварки, добавить майоран, измельченный чеснок и перемешать. Поджарить на раскаленном масле в режиме **Выпечка** в течение 10 минут.

Филе промыть, нарезать на крупные кусочки, добавить к овощам, посолить и поперчить и перемешать.

Готовить 10 минут в том же режиме. Дать блюду настояться 30 минут.

394. Рыба в укропном соусе

☼ 350 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г филе белой рыбы
- 180 мл молока
- 5–6 ст. ложек сметаны
- 1 ч. ложка муки
- соль
- черный молотый перец
- 1 пучок свежего или 1 ст. ложка сушеного укропа
- молотый мускатный орех

Способ приготовления

Филе промыть, нарезать на порционные куски и выложить в чашу мультиварки. В холодном молоке разме-

шать муку, чтобы не было комков, добавить сметану, соль, перец по вкусу, щепотку мускатного ореха и мелко нарезанный укроп. Все хорошенько перемешать. Приготовленным соусом залить рыбу. Включить режим **Выпечка** и готовить 30 минут.

395. Картофельная запеканка с рыбой

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г филе семги
- 300 г стручковой фасоли
- 150–200 г брюссельской капусты
- 1 морковь средней величины
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- чабрец

Для заправки:

- 200 мл сливок
- черный молотый перец
- кориандр
- куркума
- соль

Способ приготовления

Семгу промыть и нарезать порционными кусками. Морковь почистить, помыть, измельчить небольшими кубиками. Лук почистить, нарезать

**ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ**

Для запеканок лучше всего использовать мягкие и полутвердые сорта сыра (они лучше плавятся и запекаются, придавая блюду не только особый вкус, но и красивый вид).

крупными кольцами. Брюссельскую капусту разделить на 4 части.

Кусочки филе посолить, поперчить и посыпать чабрецом с обеих сторон. Выложить рыбу в чашу мультиварки, смазанную маслом. Сверху положить лук, морковь, капусту и фасоль.

Для приготовления заправки в сливки добавить черный молотый перец, кориандр, куркуму, соль и перемешать. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

396. Рыбные котлеты

☺ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г рыбного филе
- 100 г риса
- немного хлеба
- 1 желток
- 90 мл молока
- 50 г сухарей для панировки
- 90 мл растительного масла
- зелень
- соль
- специи

Способ приготовления

Филе пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в молоке. Зелень мелко порубить. Все перемешать. Отварить до полуготовности рис и добавить в рыбную массу. Посолить, поперчить, добавить желток, еще раз перемешать и сформовать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях. Выложить котлеты в смазанную мас-

лом чашу мультиварки. Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут.

397. Тушеная рыба с нутом

☺ 60 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- 500 г филе рыбы
- соль
- черный молотый перец
- 2 ст. ложки муки
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки куркумы
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки зиры
- 250 г консервированного нута
- 3 помидора
- зелень петрушки
- 3 зубчика чеснока
- $\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать. Выложить в чашу мультиварки и обжарить на растительном масле в режиме **Выпечка** 15 минут.

Помидоры помыть и нарезать кубиками. Зелень петрушки нарубить. Чеснок пропустить через пресс. Филе нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить и обвалять в муке.

Выложить рыбу в чашу мультиварки и жарить еще 15 минут с луком. Затем добавить специи, нут, помидоры, петрушку, чеснок и перемешать. Влить томатный соус. Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут.

БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Благодаря высокому содержанию в морепродуктах белков, они являются очень ценным продуктом, особенно во время соблюдения диет, так как содержат мало калорий. Морепродукты в мультиварке можно приготовить разными способами, и всегда они получатся вкусными, несмотря на то, что рецепты приготовления просты.

398. Креветки со шпинатом и луком-шалотом

☼ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г крупных очищенных креветок
- 125 г шпината
- 8–10 мелких луковиц шалота
- 3–4 ст. ложки оливкового масла
- 25 г сливочного масла
- 3–4 крупных зубчика чеснока
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка сметаны
- сок $\frac{1}{2}$ лайма или лимона
- вода
- черный молотый перец

Способ приготовления

Репчатый лук и чеснок почистить, помыть и мелко нарезать.

В чашу мультиварки влить оливковое масло, добавить сливочное и нагревать в режиме **Выпечка** в течение 5 минут.

Положить чеснок и жарить 2 минуты. Затем всыпать в чашу лук и готовить 10 минут в том же режиме, перемешивая.

Вскипятить воду в кастрюле и положить в нее креветки на 1 минуту. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Переложить креветки в чашу мультиварки, добавить промытый шпинат, соевый соус.

Все тщательно перемешать и готовить еще 3 минуты.

За 1 минуту до окончания приготовления влить лимонный сок, добавить сметану, перец и все тщательно перемешать.

399. Креветки с цукини и маринованными грибами

☼ 15 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 250 г очищенных креветок
- 150 г цукини
- 100 г маринованных грибов
- 50 г майонеза
- 1 ст. ложка лимонного сока
- соль

Способ приготовления

Цукини помыть и нарезать тонкими кружочками. Грибы нарезать лом-

тиками. Креветки сбрызнуть лимонным соком, посолить.

Выложить во вкладку для приготовления на пару.

Сверху выложить цукини и грибы, смазать майонезом.

Готовить в режиме **Варка на пару** 10–15 минут.

400. Креветки в сливочно-томатном соусе

☺ 10 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г креветок
- 3 зубчика чеснока
- 1 головка репчатого лука
- 250 мл жирных сливок
- 450 мл томатного соуса
- 100 г сыра пармезан
- 3–4 листика базилика
- соль
- черный молотый перец
- оливковое масло

Способ приготовления

Репчатый лук и чеснок почистить, помыть и мелко нарезать.

В чашу мультиварки влить масло, положить креветки, чеснок и лук.

Включить режим **Выпечка** и готовить в течение 5 минут.

Затем влить сливки, томатный соус, перемешать, всыпать натертый на крупной терке сыр.

Довести смесь до кипения в том же режиме. Добавить базилик, соль и пе-

рец. Еще немного прогреть и подавать на стол.

401. Креветки с яблочным чатни

☺ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г тигровых креветок

Для чатни:

- 2 зубчика чеснока
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 50 мл оливкового масла
- 1 ч. ложка лимонного сока
- красный молотый перец
- 1 ч. ложка порошка карри
- $\frac{1}{2}$ лайма
- 5–6 звездочек бадьяна
- 2 лавровых листа
- морская соль

Способ приготовления

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

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

Добавить в чашу креветки, посыпать красным перцем и морской солью, положить бадьян и лавровый лист, перемешать. Готовить в том же режиме 15 минут.

Готовые креветки выложить на бумажные полотенца, чтобы избавиться-

ся от излишков масла. Пока готовят-ся креветки, сделать яблочный чатни.

Для этого яблоко очистить от кожи-цы и семян, сбрызнуть лимонным со-ком, измельчить в блендере до одно-родной массы.

Добавить карри, сок лайма, немно-го соли и снова перемешать.

Готовые креветки выложить на та-релки, посыпать цедрой лайма и по-дать к столу с яблочным чатни.

402. Креветки в соусе из кокосового молока

☼ 25 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г крупных очищенных креветок
- 400 мл кокосового молока или сливок
- 1 головка репчатого лука
- 3–4 ст. ложки оливкового масла
- 30 г сливочного масла
- 3–4 зубчика чеснока
- молотый мускатный орех
- 60 г кинзы
- сок $1\frac{1}{2}$ лайма или лимона
- вода
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко на-резать. Чеснок почистить и выдавить через пресс. Кинзу промыть и нару-

бить. В чашу мультиварки влить олив-ковое масло, положить сливочное и нагревать в режиме **Выпечка** 5–7 ми-нут. Положить лук и обжарить в те-чение 12–14 минут.

В кастрюле вскипятить воду и по-ложить в нее креветки на 1 минуту. Затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Влить в чашу мультиварки кокосо-вое молоко (или сливки), добавить чеснок, мускатный орех, соль, молотый перец по вкусу и тщательно пе-ремешать.

Смесь довести до кипения в том же режиме и готовить 4 минуты.

За 2 минуты до окончания режима выложить в чашу креветки, добавить кинзу, сока лайма (или лимона), все тщательно перемешать.

403. Кальмары в остром маринаде

☼ 17 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г очищенных кальмаров
- 1 пучок зелени петрушки
- пучок зеленого лука
- $1\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы
- 1 ч. ложка сахара
- 2 ст. ложки уксуса
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 острый перец
- 200 мл воды
- соль

Способ приготовления

Для маринада нарубить зелень петрушки и кинзы. Острый перец помыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Выложить в чашу мультиварки, залить 200 мл воды, добавить соль и сахар, готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут, охладить, влить уксус и растительное масло.

Кальмары промыть, крупно нарезать, залить маринадом и оставить на 10 минут. Зеленый лук помыть. Куски кальмаров вынуть из маринада, выложить во вкладку для приготовления на пару, готовить в режиме **Варка на пару** 7 минут.

При подаче к столу сбрызнуть маринадом, украсить стрелками зеленого лука.

404. Кальмары, фаршированные грибами и сельдереем

☺ 20 минут

○ Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 5 очищенных кальмаров
- 200 г шампиньонов
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки майонеза
- 1 стебель сельдерея
- 50 г сливочного масла
- $1\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- вода
- соль

Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, помыть, измельчить. Стебель сельдерея помыть, измельчить. Зелень петрушки промыть и нарубить.

Грибы и репчатый лук выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, посолить, добавить сельдерей, обжарить в режиме **Выпечка**.

Кальмары промыть, наполнить приготовленной смесью, выложить в чашу мультиварки, влить немного воды, добавить майонез.

Готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

405. Кальмары, фаршированные рисом

☺ 15 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 4 тушки очищенных кальмаров
- 100 г отварного риса
- 3 моркови
- 100 мл рыбного бульона
- 1 головка репчатого лука
- $1\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа
- 1 ст. ложка лимонного сока
- соль

Способ приготовления

Кальмары промыть, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Лук и

морковь очистить, помыть, мелко нарезать, смешать с рисом, посолить. Укроп помыть, нарубить.

Нафаршировать кальмары рисовой смесью, выложить в чашу мультиварки, залить бульоном и готовить в режиме **Варка на пару** 10–15 минут.

При подаче к столу посыпать кушанье укропом.

406. Кальмары, фаршированные овощами

⌚ 40 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг небольших кальмаров
- 2 головки репчатого лука
- 1 большая морковь
- 1 сладкий перец
- 1 большой помидор
- нарезанная зелень
- соль
- перец
- $\frac{1}{2}$ стакана риса
- 100 г тертого сыра
- 3 зубчика чеснока
- растительное масло
- 3 ст. ложки майонеза
- 180 мл воды или бульона
- специи

Способ приготовления

Рис промыть и отварить в кастрюле с подсоленной водой до готовности.

Лук, морковь, перец почистить и помыть. Лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

Перец и помидор нарезать мелкими кубиками. Чеснок почистить и порубить.

Кальмары почистить, помыть, залить кипятком на 30 секунд и откинуть на сито.

В чашу мультиварки влить масло, выложить лук, морковь и обжарить в режиме **Выпечка** 10 минут.

Добавить перец, помидор, измельченную зелень, соль, перец и пожарить еще 10 минут в том же режиме под крышкой.

Рис и обжаренные овощи перемешать, добавить тертый сыр, чеснок и еще раз перемешать. Приготовленной смесью плотно нафаршировать кальмаров.

Для соуса в воду или бульон положить майонез и хорошо перемешать.

Подготовленные кальмары выложить в чашу мультиварки, залить соусом и посыпать специями.

Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы ножи не пахли рыбой или луком, их протирают солью, растительным маслом или лимоном.

407. Мидии с овощами

☺ 25 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г мидий
- 1 головка репчатого лука
- 2 сладких перца
- 100 мл белого вина
- 150 мл куриного бульона
- 1 ст. ложка муки
- 2 зубчика чеснока
- $1/2$ острого красного перца
- сливочное масло
- 1 ч. ложка сахара
- зелень петрушки
- соль

Способ приготовления

Лук, сладкий перец и чеснок почистить и мелко нарезать. В чашу мультиварки положить сахар, острый перец, соль, чеснок и сливочное масло.

Включить режим **Выпечка** и обжарить все 10 минут.

Добавить лук и сладкий перец. Затем посыпать мукой и еще немного обжарить в том же режиме. Влить вино и куриный бульон.

Как только содержимое чаши закипит, добавить подготовленные мидии и перемешать.

Готовить еще 5 минут в режиме **Выпечка**. Добавить зелень петрушки, перемешать и дать постоять 10 минут.

Блюда из овощей и грибов | 5

Без овощей трудно представить себе меню, хотя бы с натяжкой укладывающееся в рамки здорового питания. Хотя овощи, за исключением бобовых, не представляют существенной ценности как источник белка, но главная их ценность в том, что они являются источником, зачастую единственным, витаминов, ряда минеральных солей.

Они содержат водорастворимые сахара, органические кислоты, крахмал, пектиновые вещества, клетчатку, фитонциды. Преобладание овощей в рационе человека старше 35 лет значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, и диетологи от души рекомендуют такую диету всем, кто хочет сохранить на долгие годы здоровье и бодрость. Овощи способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в крови и тканях человека, что имеет большое значение для правильного обмена веществ.

С появлением мультиварок готовить овощи стало намного проще: можно использовать различные режимы приготовления блюд. Рассыпчатый картофель, например, можно традиционно сварить или приготовить на пару, запечь или поджарить. Тушеные или запеченные овощи порадуют самый изыскательный вкус, а приготовленные на пару станут отличным дополнением диетического или детского стола. Можно готовить в мультиварке овощи для гарнира и подготавливать их для салата. В собственном соку и с добавлением мяса (помните, что при добавлении мяса время приготовления блюда увеличивается).

Вкус овощей получается более насыщенным и полным из-за плотно подогнанной крышки мультиварки, что к тому же максимально сохраняет в плодах полезные вещества.

Полезнее всего, безусловно, овощи, отваренные в режиме **Варка на пару**. Их можно рекомендовать всем без исключения — и младенцам, и старикам, и людям со слабым желудком — такие овощи не раздражают желудочно-кишечный тракт, ароматны и очень вкусны.

На втором месте — отваренные в воде овощи, они несколько проигрывают во вкусовых качествах, т.к. некоторая часть аромата и витаминов уходит в воду.

Тушеные овощи — идеальны для приготовления на таймере, потому что их приготовление обычно требует некоторого времени.

Овощи запеченные — одно из самых вкусных блюд, но, к сожалению, при запекании овощей трудно обойтись без масла, и потому блюдо перестает быть диетическим. Правда, повышение калорийности с успехом компенсируется изумительным вкусом.

Жареные овощи — самый нежелательный способ приготовления, во-первых, при жарении образуется вредная корочка, во-вторых, масло дает лишнюю калорийность, а длительная термическая обработка убивает естественный аромат. Лучше постараться готовить в мультиварке овощи другими способами.

Благодаря специальной решетке для варки на пару овощной гарнир можно готовить вместе с основным блюдом, что здорово экономит время.

Приготовление фасоли в мультиварке также несложно. Программа варки этого кухонного агрегата отлично справляется с любыми видами бобовых, доводя их до мягкости. Готовая фасоль получается рассыпчатой, она часто нежнее по вкусу, чем сваренная обычным способом в кастрюле.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Все слышаны о пользе овощей, однако многие из нас не торопятся включать их разнообразное многообразие в ежедневный рацион. В чем причина?

Приготовленные традиционным образом овощи зачастую оказываются безвкусными, вываренными, блеклыми. Например, полезнейшая капуста в кастрюле очень легко утрачивает вкус и краски, да и полезные вещества тоже. В мультиварке совсем иначе.

С ней готовить овощи стало намного проще, при этом можно использовать различные режимы. Рассыпчатый картофель, например, можно традиционно сварить или приготовить на пару, запечь или поджарить. Тушеные или запеченные овощи порадуют самый взыскательный вкус, а приготовленные на пару станут отличным дополнением диетического или детского стола. Вкус овощей получается насыщенным из-за плотно подогнанной крышки мультиварки.

408. Баклажаны, фаршированные овощами

☼ 50 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 баклажан
- растительное масло
- $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 морковь
- 30 г твердого сыра
- 100 г сладкого перца разных цветов
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Баклажан помыть, разрезать пополам вдоль, вырезать середину, посыпать солью и оставить на 10–15 минут, чтобы вышел горький сок.

Затем промыть их и обсушить. Мякоть мелко нарубить.

Лук и морковь почистить и помыть. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.

Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, помыть и нарезать мелкими кубиками.

В чашу мультиварки влить часть масла, выложить лук, морковь и обжарить в режиме **Выпечка** 10 минут.

Затем добавить мякоть баклажана, сладкий перец и жарить в том же режиме еще 10 минут. За 5 минут до окончания приготовления положить томатную пасту.

Начинить «лодочки» из баклажана приготовленной овощной массой.

Выложить в чашу мультиварки с оставшимся растительным маслом. Готовить в режиме **Выпечка** 40 минут. За 5 минут до готовности баклажаны посыпать тертым сыром. Выложить кушанье на тарелки и подать к столу.

409. Запеканка из баклажанов

☺ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г баклажанов
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка тмина
- 2–3 яйца
- 1 ч. ложка растительного масла
- 100 г пшеничной муки
- соль

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Яйца взбить.

Баклажаны посолить, смазать яйцами, обвалять в муке и тмине, выложить в чашу мультиварки, смазанную маслом. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

410. Баклажаны с орехами

☺ 60 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г баклажанов
- 100 г грецких орехов
- 70 г помидоров
- 40 г репчатого лука
- 10 г чеснока
- соль
- специи
- зелень
- соус сацебели

Способ приготовления

Баклажаны помыть, сделать в них надрезы вдоль и очистить от семян.

Лук и чеснок почистить, помыть и измельчить. Помидоры помыть, нарезать мелкими кубиками.

Грецкие орехи потолочь, добавить лук, чеснок, помидоры, соль, специи и перемешать.

Нафаршировать баклажаны приготовленной смесью, завернуть их в фольгу и выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Подавать на стол с соусом сацебели и свежей зеленью.

411. Картофель с фасолью, сладким перцем и брокколи

☺ 15 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 150 г картофеля
- 120 г сладкого перца
- 100 г стручковой фасоли
- 100 г замороженной брокколи
- 1,5 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Картофель помыть, почистить и нарезать кубиками по 2 см.

Сладкий перец помыть, очистить от сердцевины и семян, нарезать крупными кубиками по 3 см.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Равномерно выложить все ингредиенты. Добавить соль, специи.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 15 минут.

412. Картофельная запеканка с овощами

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г картофеля
- 400 г кабачков
- 200 г помидоров
- 70 мл растительного масла
- 10 г сливочного масла
- панировочные сухари
- соль
- специи

Способ приготовления

Овощи почистить, помыть и нарезать тонкими кружочками.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, обсыпать панировочными сухарями.

Выложить овощи слоями (каждый посолить и посыпать специями), чередуя в следующей последовательно-

сти: картофель, кабачки, картофель, помидоры, кабачки, помидоры.

Сверху налить растительное масло. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

413. Белокочанная капуста с яйцом и луком

☼ 70 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г белокочанной капусты
- 3 яйца
- 2 головки репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- 3 ст. ложки растительного масла
- соль

Способ приготовления

Капусту почистить, помыть и нашинковать. Лук очистить, помыть и мелко нарезать. Капусту выложить в чашу мультиварки, добавить лук, перемешать, влить растительное масло, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 10 минут.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для улучшения вкуса белокочанную капусту лучше тушить с добавкой к воде уксуса (не будет излишне мягкой).

414. Запеканка из цветной капусты и сладкого перца

☺ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 100–150 г замороженной цветной капусты
- 4 яйца
- 1 сладкий перец
- 20 мл растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, нарезать.

Цветную капусту и сладкий перец выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, сверху разбить яйца, посолить, поперчить.

Закрыть крышку и запекать в режиме **Выпечка** 20 минут.

415. Запеканка из белокочанной капусты

☺ 40 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г белокочанной капусты
- 1 ст. ложка растительного масла
- панировочные сухари
- 100 г сыра
- 2 яйца
- 1 пучок зелени петрушки

Способ приготовления

Сыр натереть на терке. Яйца взбить. Капусту нашинковать, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями чашу мультиварки, залить яйцами, посыпать сыром. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

416. Запеканка из брокколи и брынзы

☺ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г замороженной брокколи
- 200 г брынзы
- 2 яйца
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 ч. ложка сливочного масла
- соль

Способ приготовления

Зелень петрушки помыть и мелко нарубить.

Яйца взбить. Брынзу натереть на крупной терке.

Брокколи выложить в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки, посолить, посыпать брынзой, полить взбитыми яйцами. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

417. Запеканка из цукини

☼ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г цукини
- 4 яйца
- 20 мл растительного масла
- 1 ч. ложка нарезанного укропа
- 30 г панировочных сухарей
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Цукини нарезать тонкими кружочками, выложить в смазанную маслом чашу мультиварки, сверху разбить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями.

Закрывать крышку и запекать в режиме **Выпечка** 20 минут.

При подаче посыпать укропом.

418. Цветная капуста в молочном соусе

☼ 40 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг цветной капусты
- 500 мл молока
- 100 г сливочного масла
- сыр
- 2 ст. ложки муки
- вода
- соль
- перец

Способ приготовления

Капусту помыть, разобрать на соцветия и выложить во вкладку для приготовления на пару.

В чашу мультиварки влить воду и готовить в режиме **Варка на пару** в течение 10–15 минут. Готовую капусту выложить в отдельную посуду.

В очищенную чашу мультиварки налить молоко и положить сливочное масло. Прогреть в режиме **Выпечка**, посолить и всыпать муку.

Тщательно размешать, чтобы не было комочков. Помешивая, варить до загустения. Затем выложить капусту, аккуратно перемешать с соусом и посыпать тертым сыром.

Готовить в режиме **Выпечка** еще 15–20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

419. Рагу из брюссельской капусты с сыром

☼ 25 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 400 г брюссельской капусты
- 150 г зеленого горошка
- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 200 мл овощного бульона
- 2 ст. ложки растительного масла
- 100 г сыра
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Брюссельскую капусту помыть и обсушить. Морковь и лук очистить, помыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту смешать с горошком, репчатым луком и морковью, посолить, поперчить.

Выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, залить бульоном, посыпать сыром.

Готовить в режиме **Варка на пару** 25 минут.

420. Кольраби с рисом

⌚ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г кольраби
- 50 г риса
- растительное масло
- 1 головка репчатого лука
- 1 помидор
- 1 пучок зелени петрушки
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть и мелко нарезать. Помидор помыть и протереть через сито. Зелень петрушки промыть и нарубить.

Кольраби помыть, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с луком. Выложить в чашу мультиварки, влить немного воды, положить

рис, добавить растительное масло, перец, соль, помидор.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

421. Запеканка из кабачков, яиц и сыра

⌚ 40 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г кабачков
- 3 яйца
- 100 г сыра
- 20 г сливочного масла
- 4 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Кабачки помыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на терке. Яйца взбить.

Зелень петрушки промыть и нарубить. Кабачки выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями чашу мультиварки, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

422. Кабачки с чесноком

☼ 20 минут

● Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г кабачков
- 10 зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки майонеза
- растительное масло
- 4 ст. ложки пшеничной муки
- 2–3 яйца
- соль

Способ приготовления

Кабачки очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кабачки посолить, смазать яйцами, обвалять в муке, выложить в чашу мультиварки и обжарить в растительном масле в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Добавить чеснок и майонез, готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

423. Запеканка из тыквы с арахисом

☼ 80 минут

● Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г тыквы
- 50 г очищенного арахиса
- 50 г сливочного масла
- 100 г тертого сыра
- 50 г панировочных сухарей
- вода
- соль

Способ приготовления

Арахис измельчить. Тыкву помыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки, влить немного воды и готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Перемешать со сливочным маслом и панировочными сухарями, посолить, посыпать арахисом и сыром. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

424. Тыква с имбирем

☼ 80 минут

● Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г тыквы
- 150 мл овощного бульона
- 20 г корня имбиря
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка тертой цедры апельсина
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы
- 1 ч. ложка семян кунжута
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян тмина
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Тыкву помыть, очистить, нарезать кубиками. Имбирь очистить, помыть, натереть на терке. Зелень кинзы помыть, нарубить. Тыкву выложить в чашу мультиварки, залить бульоном,

добавить лавровый лист и готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить имбирь, семена кунжута и тмина, цедру апельсина, посолить, поперчить.

Готовить еще 20 минут в режиме **Варка на пару**.

При подаче посыпать зеленью кинзы и полить соевым соусом.

425. Тыква, тушенная с корицей

🕒 30 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г тыквы
- 2 ст. ложки сливочного или растительного масла
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы
- соль
- черный молотый перец
- зелень
- 1 ч. ложка меда

Способ приготовления

Тыкву почистить, помыть и нарезать кубиками.

В чашу мультиварки положить масло и тыкву. Посолить, поперчить, добавить корицу и мед. Массу аккуратно перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

426. Запеканка из помидоров в тесте

🕒 20 минут

🍲 Выпечка

Необходимые продукты:

- 4–5 помидоров
- 2 ст. ложки муки
- 100 г сыра
- 1 ч. ложка растительного масла
- 3 яйца
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Помидоры помыть и нарезать кружочками.

В муку добавить немного воды, соль и замесить жидкое тесто.

Яйца взбить. Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки.

Посыпать подготовленные помидоры тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Лучше, чтобы одновременно варились овощи примерно одинакового размера (тогда степень их готовности будет одинаковой).

Заккрыть крышку. Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропом.

427. Слоеная запеканка

☼ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 помидора
- 2 сладких перца
- 2 небольших цуккини
- 2 головки репчатого лука
- 2–3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 100 г сыра
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- $\frac{1}{2}$ пучка укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Помидоры и цуккини помыть, нарезать кружочками. Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кружочками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, помыть, измельчить. Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

В чашу мультиварки, смазанную растительным маслом, выложить слоями цуккини, сладкий перец, лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить, посыпать сыром. Заккрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

428. Сладкий перец с помидорами и цуккини

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 180 г сладкого перца
- 170 г помидоров
- 160 г цуккини
- 130 г репчатого лука
- 70 г баклажанов
- 30 мл оливкового масла
- 20 г чеснока
- соль
- специи

Способ приготовления

Все овощи почистить и нарезать кубиками. Чеснок измельчить. В чашу мультиварки налить масло, выложить все овощи, добавить соль, специи и хорошо перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

429. Овощное рагу с томатной пастой

☼ 73 минуты

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 2 сладких перца
- 3 ст. ложки растительного масла

- 2 головки репчатого лука
- 3 лаврового листа
- 2 моркови
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 4 помидора
- соль
- черный молотый перец
- 2 кабачка

Способ приготовления

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена. Лук и морковь почистить и помыть. Нарезать все овощи кубиками.

Выложить лук в чашу мультиварки с растительным маслом. Включить режим **Выпечка** и жарить 5 минут.

Затем добавить морковь, перемешать и готовить в том же режиме в течение 7–8 минут.

В чашу положить остальные овощи, посолить и поперчить.

Добавить лавровый лист.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Из готового рагу удалить лавровый лист, добавить томатную пасту и перемешать.

430. Рагу из цветной капусты и брокколи

⌚ 60 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г цветной капусты
- 300 г брокколи
- 150 мл грибного бульона
- 2 моркови
- 2 головки репчатого лука
- растительное масло
- $\frac{1}{2}$ пучка укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Цветную капусту и брокколи помыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, измельчить. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить масло, цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить.

Залить бульоном, готовить в режиме **Тушение** 1 час. Посыпать укропом.

БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Каротин, медь, калий, цинк, витамины РР, В₁, В₂, В₆ — далеко не полный список веществ, которые присутствуют в бобовых. И, в частности, в фасоли, как одной из самых распространенных культур этого семейства. Готовить фасоль в мультиварке несомненно проще. Любые блюда из фасоли при грамотном подходе будут получаться у вас быстрее и вкуснее. Впрочем, это касается и других бобовых. Среди ценных свойств и белой, и красной фасоли нужно назвать ее высокую питательность. Она содержит очень много белка, причем в такой форме, которая легко усваивается человеческим организмом (на 70–75%). Тарелка тушеной фасоли может по сытности с успехом заменить мясное или рыбное блюдо. При этом «фасолевыми» калории расходуются медленно, — а, значит, лишний вес любителю фасоли отнюдь не грозит.

431. Острая фасоль

☼ 85 минут

○ Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 350 г фасоли
- 3 головки репчатого лука
- 4 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки сметаны
- растительное масло
- бульон
- 1 перец чили
- зелень
(петрушка, укропа, кинза)
- вода
- хмели-сунели

Способ приготовления

Замочить на ночь фасоль.

Выложить ее в чашу мультиварки, залить водой и готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Лук почистить, помыть и обжарить в очищенной чаше мультиварки с мас-

лом в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Затем добавить томатную пасту, разведенную в бульоне, и сметану. Всыпать фасоль. Посолить, приправить специями и добавить измельченную зелень.

Готовить в режиме **Выпечка** еще 10 минут.

432. Стручковая фасоль с соевым соусом

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г стручковой фасоли
- 2 помидора
- 4 ст. ложки семян кунжута
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки сока лайма
- 1 ст. ложка коричневого сахара
- 2 ст. ложки рубленой кинзы

Способ приготовления

Фасоль помыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см.

Помидоры помыть, нарезать тонкими ломтиками.

Семена кунжута растолочь в ступке, смешать с сахаром, соевым соусом и соком лайма.

Фасоль и помидоры выложить в чашу мультиварки, полить соусом. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

433. Стручковая фасоль в томатном соусе

☺ 35 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 головка репчатого лука
- 2 моркови
- 400 г стручковой фасоли
- 2 ст. ложки томатной пасты
- растительное масло
- 2 помидора
- 1 бульонный кубик
- 100 мл воды
- 2 лавровых листа

Способ приготовления

Овощи почистить и помыть.

Нарезать фасоль небольшими ломтиками. Морковь натереть на крупной терке. Лук измельчить. Помидоры нарезать кубиками.

В чашу мультиварки влить масло, положить подготовленный репчатый лук и морковь.

Включить режим **Выпечка** и жарить 5 минут. Добавить томатную пасту и перемешать.

Положить фасоль и помидоры. Кубик развести в теплой воде и влить в чашу мультиварки. Добавить лавровый лист.

Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут.

434. Лобио из красной фасоли

☺ 155 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г красной фасоли
- 1 головка репчатого лука
- 6 зубчиков чеснока
- 70 г кинзы
- соль
- перец
- хмели-сунели
- сахар
- 100 г томатной пасты
- 1 ст. ложка растительного масла

Способ приготовления

Фасоль промыть и замочить на 4 часа или на ночь.

Лук, зелень, чеснок хорошо помыть и очистить. Лук нарезать мелкими кусочками, чеснок — крупны-

ми, кинзу — средними. Чеснок и кинзу отложить в отдельную посуду.

В чашу мультиварки налить ложку растительного масла и обжарить в режиме **Выпечка** до золотистого цвета лук. Переложить его в отдельную посуду.

Замоченную фасоль всыпать в чашу мультиварки и залить водой так, чтобы она покрывала фасоль примерно на 1 см.

Закрыть крышку и включить режим **Тушение** на 1,5 часа.

Затем добавить кинзу с чесноком, обжаренный лук, томатную пасту. Посолить, поперчить, добавить хмели-сунели по вкусу, немного посыпать сахаром. Все хорошенько перемешать. Закрыть крышку и готовить 1 час в том же режиме.

Выложить лобio на тарелки и подать к столу.

435. Лобio из красной фасоли с орехами

☼ 75 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г красной фасоли
- 80 г грецких орехов
- 50 г репчатого лука
- 50 г лука-порея
- 300 мл воды
- соль
- специи
- кинза
- 20 г острого зеленого перца

Способ приготовления

Фасоль замочить в теплой воде на 10–12 часов. Репчатый лук почистить, помыть и нарезать мелкими кубиками. Лук-порея помыть, измельчить кольцами.

Острый перец и грецкие орехи измельчить ножом.

Все овощи выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, залить водой.

Включить режим **Тушение** и готовить 75 минут.

Подавать блюдо, посыпав измельченной кинзой.

436. Лобio из зеленой фасоли

☼ 90 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г консервированных в собственном соку помидоров
- 600 г замороженной зеленой фасоли
- 100 мл оливкового масла
- соль
- сахар
- 1 головка чеснока
- сметана

Способ приготовления

Фасоль промыть, отрезать кончики и разрезать стручки на 2–3 части.

Чеснок почистить и порубить.

Помидоры помыть, нарезать и выложить в чашу мультиварки.

Добавить фасоль, чеснок, соль, сахар и оливковое масло.

Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

Подавать со сметаной.

437. Чили из фасоли

☼ 180 минут

○ Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 2 стакана сухой фасоли или 2 банки консервированной
- 500 г фарша
- 2 ч. ложки сухой соли
- 1 ч. ложка зиры
- 2 помидора
- 3 ст. ложки томатной пасты
- 1 луковица
- 1 сладкий перец
- 1 острый перец чили
- 2 зубчика чеснока
- зелень (кинза, петрушка)
- сметана

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь в чаше мультиварки. Утром слить, залить водой почти до верха и варить 2 часа в режиме **Тушение**.

Фарш обжарить, посолить, поперчить, добавить кумин.

Помидоры ошпарить, снять кожу, нарезать. Добавить в фарш вместе с томатной пастой и потушить еще

1 минуту. Лук и сладкий перец мелко нарезать, поджарить 5 минут. Переложить в чашу мультиварки.

С готовой фасоли слить лишнюю жидкость. Выложить в чашу весь фарш, готовый лук со сладким перцем, нарезанный острый перец, чеснок, зелень и оставить в режиме **Подогрев** на 1 час.

Подавать со сметаной, посыпать рубленой кинзой.

438. Фасоль, тушенная с капустой

☼ 90 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 450 г белокочанной капусты
- 2–3 ст. ложки томатной пасты
- 1 банка консервированной красной фасоли
- соль
- специи
- 3 ст. ложки растительного масла

Способ приготовления

Нашинковать капусту. Почистить и нарезать кубиками репчатый лук. Очистить и натереть на крупной терке морковь.

Включить режим **Выпечка** на 30 минут. Налить в чашу мультиварки масло и выложить лук с морковью. Обжарить с закрытой крышкой

10 минут. Добавить томатную пасту и перемешать.

Положить нашинкованную капусту, соль, специи и опять перемешать. Готовить оставшиеся 20 минут в этом же режиме.

Из консервированной фасоли слить жидкость, добавить в чашу и перемешать.

Готовить капусту в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

439. Фасоль с луком и карри

☼ 72 минуты

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 350–400 г красной фасоли
- 50 мл растительного масла
- 1 ч. ложка карри
- 1–1,5 стакана воды
- соль
- 4–5 головок репчатого лука

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на ночь, воду слить (не выливать).

Лук почистить, помыть и нарезать тонкими полукольцами.

Обжарить в чаше мультиварки на растительном масле в режиме **Выпечка** 12 минут. Смешать с карри, посолить, переложить в миску.

Выложить в чашу мультиварки с оставшимся от жарки лука маслом половину фасоли, на нее — лук с карри, затем снова фасоль.

Посолить по вкусу, залить водой, которая осталась от замачивания фасоли.

Готовить фасоль в режиме **Гречка** до сигнала.

440. Чечевица с овощами

☼ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г чечевицы
- 1,5 л воды (для варки чечевицы)
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки острого красного перца
- сушеная зелень (укроп, петрушка)
- 200 мл растительного масла (для жарки и в чечевицу)
- сушеные корни (петрушка, сельдерей, морковь)
- 400 г овощного ассорти с шампиньонами
- 200 г цветной капусты
- 200 г брокколи
- 250 г кабачка
- 100 г репчатого лука
- 150 г моркови
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки куркумы
- чеснок
- соль

Способ приготовления

Все овощи нарезать кубиками. Чечевицу высыпать в чашу мультиварки и залить водой так, чтобы она покрывала чечевицу на 3–4 см. Включить режим **Тушение** на 30 минут. В это время обжарить овощи на сковороде

на масле. Подготовленные овощи переложить в чашу, высыпать овощное ассорти без жарки, добавить сушеные корнеплоды с зеленью.

Готовить в том же режиме 10 минут. В конце приготовления добавить измельченный чеснок, соль, перец и куркуму. После сигнала оставить кушанье в мультиварке на 10 минут.

441. Фасоль, тушенная с кофе

☼ 250 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 350–400 г фасоли
- 1 большая репчатая луковица
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 2 ст. ложки томатной пасты или 2 помидора
- 160 мл свежесваренного натурального кофе
- 80 мл воды
- 1,5–2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки темного меда
- 2 ст. ложки уксуса
- 1 ч. ложка соли
- растительное масло

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на ночь.

Влить в чашу мультиварки немного масла, положить мелко нарезанный лук, натертую на средней либо круп-

ной терке морковь и нарезанный мелкими брусочками перец.

Обжарить в режиме **Выпечка** минут 7–10. Добавить сахар, соль, мед и томатную пасту или нарезанные помидоры. Положить фасоль, влить кофе и воду.

Включить режим **Тушение** на 4 часа.

442. Запеканка из белой фасоли и тертого сыра

☼ 80 минут

○ Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 100 г белой фасоли
- 100 г сыра
- 2 яйца
- 30 г сливочного масла
- 50 г панировочных сухарей
- вода
- соль

Способ приготовления.

Предварительно замоченную фасоль выложить в чашу мультиварки, залить водой, готовить в режиме **Тушение** 1 час. Сыр натереть на крупной терке.

Фасоль перемешать со сливочным маслом и сухарями, полить взбитыми яйцами, посолить, посыпать сыром. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Грибы значительно улучшают вкус пищи. Например, сыроежки, белые, подосиновики, подберезовики, прожаренные и добавленные в мясной фарш, придадут неповторимый вкус и аромат мясным тефтелям. Грибным порошком можно приправить любое мясное и овощное блюдо, от этого оно только выиграет. Кстати, во всех блюдах грибы тем вкуснее, чем мельче они нарезаны. Для готовки грибов лучше употреблять обезвоженные жиры: растительное масло, топленый свиной жир. Маргарин и сливочное масло содержат много воды (16%) и молочных белков, которые образуют брызги и пригорают. В грибные блюда не кладут острых приправ, чтобы не заглушить приятного грибного вкуса. По этой же причине их не принято сильно солить. Грибные блюда хорошо заправлять овощами, добавлять репчатый лук, укроп, петрушку, яблоко.

443. Грибы в сметане

☼ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г шампиньонов
- 2 головки репчатого лука
- 200 г сметаны
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Свежие шампиньоны нарезать ломтиками, репчатый лук измельчить полукольцами.

Включить режим **Выпечка** и готовить 30 минут.

В чашу мультиварки влить масло, поджарить грибы. Затем добавить лук и продолжать обжаривать, помешивая. За 10–15 минут до окончания цикла положить сметану. Посолить, поперчить по вкусу.

Можно подавать с макаронами или гречкой.

444. Грибы с картошкой в сметане

☼ 120 минут

○ Тушение, Плов

Необходимые продукты:

- 6 клубней картофеля
- 300 г грибов
- $\frac{1}{2}$ стакана сметаны
- соль

Способ приготовления

Грибы и картофель очистить, нарезать картофель кубиками, грибы — кусочками.

В чашу мультиварки положить грибы, посолить и готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа. Добавить картофель, сметану, досолить. Готовить в режиме **Плов** до сигнала.

445. Шляпки грибов, фаршированные сыром

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 7 крупных шампиньонов
- 3 маленьких лука-порея
- 100 г твердого сыра
- панировочные сухари
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Шампиньоны вымыть и обсушить. Аккуратно удалить ножки, чтобы не повредить шляпки.

Для приготовления начинки лук и ножки грибов мелко нарезать, сыр натереть на средней терке.

Включить режим **Выпечка** на 10 минут. Лук обжарить на растительном масле 5 минут.

Затем добавить подготовленные ножки шампиньонов, посолить, поперчить и жарить грибы с луком до сигнала.

Выложить грибы с луком в миску, добавить панировочные сухари и перемешать. Когда смесь немного остынет, смешать ее с половиной натертого сыра. Начинку выложить в грибные шляпки (предварительно можно слегка посолить их внутри).

Шляпки уложить в чашу мультиварки, сверху посыпать оставшимся сыром.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

446. Жюльен из шампиньонов

☺ 90 минут

○ Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 400 г нарезанных замороженных шампиньонов
- 500 г сметаны
- 80 мл воды
- 2 ст. ложки муки
- сыр
- черный молотый перец
- сушеная зелень (укроп, петрушка)
- соль

Способ приготовления

Замороженные шампиньоны выложить в чашу мультиварки и обжарить в течение 40 минут в режиме **Выпечка**. За 5 минут до окончания добавить муку, перемешать и оставить дожариваться.

После сигнала выложить в мультиварку сметану, влить воду, добавить соль, перец и зелень.

Поставить режим **Варка на пару** на 10 минут.

По окончании варки разложить жюльен по кокотницам. Посыпать тертым сыром.

Вымыть чашу мультиварки, застелить дно пленкой для выпекания, поставить кокотницы.

Включить режима **Выпечка** на 40 минут.

447. Грибы в сметанном соусе с цветной капустой

☺ 60 минут

○ Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г консервированных шампиньонов
- растительное масло
- 450 г замороженной цветной капусты
- сметана
- немного кетчупа

Способ приготовления

Включить режим **Выпечка** 40 минут. В чашу мультиварки влить масло, добавить грибы и поджарить в течение 15 минут. Затем залить грибы сметаной и кетчупом.

Капусту приготовить в режиме **Варка на пару** 20 минут.

Грибы гарнировать капустой.

448. Грибы жареные

☺ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г грибов
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- 100 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Грибы и репчатый лук очистить и нарезать.

В чашу мультиварки влить немного растительного масла, положить грибы, установить режим **Выпечка** на 40 минут. Спустя 20 минут положить к грибам репчатый лук, перемешать и продолжать готовить в том же режиме.

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

449. Вешенки тушеные

☺ 50 минут

○ Выпечка, Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г грибов
- 1–2 головки репчатого лука
- 30 г сливочного масла
- 1 желток
- 50 г сыра
- 100–150 г сметаны
- вода
- соль
- черный молотый перец
- зелень

Способ приготовления

Грибы и лук почистить, помыть и нарезать.

Выложить все в чашу мультиварки, смазанную маслом.

Включить режим **Выпечка** и обжарить в течение 15 минут.

Влить немного воды, посолить, поперчить и готовить в режиме **Тушение** 30 минут.

После окончания режима заправить сметаной, размешанной с натертым сыром, яичным желтком и нарезанной зеленью.

Перемешать и дать постоять несколько минут в режиме **Подогрев**.

Затем выложить кушанье на тарелки и подать к столу.

450. Вешенки с брокколи

☼ 80 минут

● Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г замороженной брокколи
- 150 г вешенок
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 головка репчатого лука
- 1 пучок укропа
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Укроп помыть и мелко нарубить.

Вешенки промыть, очистить, крупно нарезать, обжарить вместе с луком в растительном масле в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Добавить в чашу мультиварки брокколи и соль.

Готовить в режиме **Варка на пару** в течение 1 часа.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанным укропом.

451. Капуста с маринованными грибами

☼ 70 минут

● Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г краснокочанной капусты
- 100 г маринованных грибов
- 2 головки репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок укропа
- 2 зубчика чеснока
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Капусту помыть, нашинковать. Укроп промыть, нарубить. Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Чеснок очистить, помыть, измельчить. Капусту выложить в чашу мультиварки, добавить лук, укроп, маринованные грибы, растительное масло, перемешать.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Добавить сливочное масло, соль, перец, готовить еще 10 минут в режиме **Варка на пару**. При желании оставить в режиме **Подогрев**.

При подаче к столу кушанье посыпать чесноком.

452. Грибы с пшеничной кашей

⌚ 60 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 200 г пшеничной крупы
- 200 г шампиньонов
- 1 головка репчатого лука
- 20 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- вода
- соль

Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук почистить, помыть, мелко нарезать. Грибы и лук выложить в чашу мультиварки, полить растительным маслом, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Крупу промыть, добавить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, готовить в режиме **Гречка**.

Заправить сливочным маслом, выложить на тарелки и подать к столу.

453. Белые грибы со сливочным соусом

⌚ 50 минут

○ Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г белых грибов
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- сливки
- зеленый лук
- гвоздика
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Лук почистить, помыть, измельчить. Грибы почистить и нарезать ломтиками. Положить в чашу мультиварки и отварить в режиме **Тушение** до готовности. Откинуть грибы на дуршлаг, дать воде стечь.

Грибы вернуть в чашу мультиварки, добавить лук, масло и обжарить в режиме **Выпечка** 15 минут.

Затем влить сливки, добавить измельченный зеленый лук, гвоздику и проварить еще в течение 5 минут в том же режиме.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Грибы — продукт скоропортящийся, поэтому нельзя оставлять их переработку на завтра. При долгом хранении в тепле в них накапливаются вредные для организма человека вещества. Чтобы грибы не чернели во время обработки, их кладут по мере чистки в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой, в которую добавляют немного уксуса или лимонной кислоты.

454. Грибы с гречкой

☺ 40 минут

○ Гречка

Необходимые продукты:

- 600 г замороженных грибов
- 400 г гречневой крупы
- 550 мл мясного бульона
- 2 головки репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- соль
- сметана

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Грибы промыть и откинуть на дуршлаг. В чашу мультиварки положить масло, лук, грибы и перемешать. Крупу промыть, добавить в чашу. Залить бульоном, посолить. Включить режим **Гречка** и готовить до сигнала.

Грибы подавать со сметаной.

455. Шампиньоны с картофелем и морковью

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 150 г шампиньонов
- 5 клубней картофеля
- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 100 г сливочного масла
- 50 г сметаны
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в чашу мультиварки, добавить грибы, лук, 50 г сливочного масла, сметану. Смесь посолить, поперчить, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу заправить оставшимся сливочным маслом.

456. Белокочанная капуста с сушеными грибами

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г белокочанной капусты
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 30 г сушеных грибов
- 2 головки репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Капусту помыть, нашинковать. Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Капусту выложить в чашу мультиварки, добавить репчатый лук, растительное масло, предварительно замоченные грибы.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

457. Грибы со сливками, чесноком и сыром

⌚ 15 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г грибов
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 1 зубчик чеснока
- 200 мл сливок
- 1 ч. ложка цедры лимона
- 3 ст. ложки тертого сыра
- черный молотый перец
- тертый мускатный орех
- соль

Способ приготовления

Грибы и чеснок почистить, помыть и нарезать. В чашу мультиварки влить масло, положить грибы и обжарить в режиме **Выпечка** 10 минут. Добавить чеснок, сливки, лимонную цедру, перец, соль, мускатный орех.

Сверху посыпать сыром и готовить еще 5 минут в том же режиме.

458. Запеканка из шампиньонов

⌚ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г шампиньонов
- 2 головки репчатого лука
- 200 г сметаны
- панировочные сухари
- 5–6 яиц
- растительное масло
- 100 г сыра
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Укроп помыть и мелко нарубить.

Шампиньоны промыть, почистить, мелко нарезать.

Смешать с луком, посолить, поперчить, добавить сметану, панировочные сухари и взбитые яйца.

Выложить смесь в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, посыпать тертым сыром.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Грибы нельзя долго вымачивать. Их следует быстро промыть холодной водой и откинуть на сито. Очищенные, промытые грибы сразу должны подвергаться окончательной обработке.

Закрывать крышку и запекать в режиме **Выпечка** 40 минут.

При подаче к столу запеканку посыпать укропом.

459. Запеканка из вермишели с грибами

⌚ 30 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г вареной мелкой вермишели
- 4 яйца
- 150 г жареных грибов
- 50 г сливочного масла
- 50 мл растительного масла
- вода
- соль

Способ приготовления

Грибы почистить, помыть и нарезать тонкими ломтиками.

Выложить в чашу мультиварки с маслом и жарить в режиме **Выпечка** в течение 10 минут.

Тем временем вермишель всыпать в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и варить до готовности.

Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Вермишель перемешать со сливочным маслом, взбитыми яйцами и жареными грибами.

Выложить смесь в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, посолить.

Закрывать крышку и запекать в режиме **Выпечка** 20 минут.

Блюда крупяные, мучные, из макаронных изделий

6

Каша — самое древнее кулинарное блюдо. Скорее всего, люди научились ее варить раньше, чем печь хлеб. Что может быть проще — собрать дикое просо и сварить зерна в воде! Простонародная еда («Щи да каша — пища наша») через тысячелетия не только дошла до наших дней, но и осталась излюбленным русским блюдом. Это и повседневная пища, и ритуальное блюдо (кутья), и изыск гурмана (гурьевская каша).

О том, что каша — самая что ни на есть полезная и диетическая пища, каждый слышал с малых лет. Но есть кашу, да и готовить ее, любят далеко не все. Незамысловатое блюдо порой доставляет хлопоты: то в кастрюле неожиданно выкипает вода, и каша пригорает, то крупа чересчур разваривается, и вместо каши получается «размазня». От молочных брызг остаются лужицы, которые приходится оттирать. А сколько капризов у манной крупы! Всыпать ее нужно обязательно стружкой и непрерывно помешивать, иначе образуются комочки и блюдо окажется испорченным.

Избежать все эти неприятности можно, если использовать для приготовления каш мультиварку. Самым удобным для их приготовления, по мнению домохозяек, является режим **Молочная каша**. Он позволяет вечером положить в мультиварку крупу, налить молоко или воду, назначить время с помощью таймера, в которое будет завтрак, — и включить кнопку.

Для варки каш на воде в мультиварках предусмотрен особый режим — **Гречка**. Несмотря на название, готовить таким образом можно не только гречне-

вую крупу, но и рисовую, перловую, кукурузную. Вязкость готовой каши будет зависеть от того, сколько залили в чашу воды. Чем воды меньше — тем более рассыпчатой получится каша. Но в любом случае в мультиварке ничего не пригорит и не убежит. Вместо воды вполне допустимо использовать бульон. Каша, приготовленная на нем, будет еще ароматнее, чем обычная.

Богатство существующих рецептов позволяет превратить любую кашу в интересное, оригинальное по вкусу блюдо. Попробуйте приготовить в мультиварке овсяную кашу с яблоками или кусочками брынзы, манную — с ягодной подливой, гречку — с грибами и луком. Особый вкус пшенной каше придаст добавка из меда и распаренного мака. Совсем не плох и более привычный вариант ее приготовления — с кусочками тыквы и маслом. А перловка будет хороша с мясом и молочным соусом.

В мировом производстве хлебных злаков именно пшенице принадлежит первое место. Из всех видов пшеницы наибольшее значение имеют пшеница мягкая и пшеница твердая. В зависимости от способа помола пшеничную муку делят на сорта: высший сорт, 1-й, 2-й и грубого помола. Изделия из муки высшего сорта усваиваются лучше, но преимущество сортов грубого помола заключается в том, что клетчатка, содержащаяся в отрубях, нормализует процессы пищеварения.

Блюда из тонко раскатанного теста (из муки, яиц и щепотки соли) известны с незапамятных времен.

Казалось бы, такое простое мучное блюдо, как макароны, нет необходимости готовить в мультиварке. Во-первых, в ней готовить гораздо удобнее: нет необходимости доводить воду до кипения, помешивать макароны и сливать воду. Во-вторых, макаронные изделия в мультиварке получаются неводянистые и очень вкусные, поскольку вода впитывается полностью. Макароны лучше всего брать из твердых сортов пшеницы. Они не развариваются и практически не слипаются.

ПЛОВ И ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ РИСА

Умение готовить рис в любом виде, от молочной каши до плова, досталось мультиварке по наследству от «бабушки» — электрической рисоварки. Именно этот прибор, весьма распространенный в Азии, стал прототипом для ее создания. Причем некоторые мультиварки теперь предлагают пользователю выбор степени мягкости риса: мягкий для каш, средний для роллов и суши, твердый для гарниров. Есть и отдельный режим для приготовления ризотто (уникальный на данный момент).

Особенно вкусным получается приготовленный в мультиварке плов. В ней даже предусмотрен специальный режим — **Плов**. Принцип его работы такой же, как и в режиме **Гречка**, но с добавлением функции интенсивного, так сказать, зажаривания в последние 5–10 минут готовки. Благодаря этому плов получается подсушенный и с поджаристой корочкой нижнего слоя, например из мяса и лука.

460. Плов с бараниной на курдючном сале

☼ 80 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 200 г риса
- 250 г баранины
- 250 г моркови
- 100 г лука
- 140 г курдючного сала
- перец

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, помыть.

Мякоть баранины промыть, нарезать кусочками по 10–12 г, посолить и поперчить. В чашу мультиварки положить сало, мясо и обжаривать в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

К мясу добавить нарезанные соломкой репчатый лук, морковь и продолжать жарить еще в течение 10 минут.

Положить рис долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

Готовить плов в режиме **Плов** до сигнала.

461. Плов с маринованным мясом

☼ 80 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 250 г риса
- 250 г говядины
- 250 г моркови
- 75 мл растительного масла
- 100 г лука
- соль
- специи
- свежие овощи

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кусочками, как на шашлык, смешать с рубле-

ным луком, заправить солью, черным молотым перцем и кумином.

Поставить в прохладное место мариновать 1–1,5 часа.

В чашу мультиварки влить масло, обжарить в нем кольца лука и маринованное мясо в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Затем положить морковь, нашинкованную крупной соломкой, промытый рис и соль. Долить воду так, чтобы она покрыла содержимое примерно на 1 см.

Готовить плов в режиме **Плов** до сигнала.

Перед подачей на стол плов перемешать и положить на блюдо несколько порций горкой или отдельными порциями с салатом из свежих овощей.

462. Плов с курицей и коричневым рисом

☼ 75 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла
- 1 ч. ложка паприки
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого перца чили
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотой зиры
- 2 куриные грудки
- 1 ч. ложка соли
- черный молотый перец по вкусу
- 1 головка репчатого лука
- 2 моркови
- $1\frac{1}{2}$ стакана коричневого риса
- 3 стакана воды

Способ приготовления

Куриное мясо промыть и нарезать кубиками. Лук и морковь почистить, помыть и мелко нарезать.

В чашу мультиварки влить масло, положить специи и курятину. Обжарить в режиме **Выпечка** 15 минут.

Добавить лук, морковь, перемешать и жарить еще 15 минут в том же режиме. Посолить, поперчить.

Всыпать в чашу промытый рис, залить водой. Включить в режим **Плов** и готовить до сигнала.

463. Плов с филе семги

☼ 80 минут

○ Выпечка, Плов, Подогрев

Необходимые продукты:

- 300 г филе семги
- 4 зубчика чеснока
- 400 г риса
- 2 моркови
- 2 головки репчатого лука
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка черного молотого перца
- вода
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, помыть, измельчить. Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Филе семги промыть, нарезать небольшими кусочками, мариновать в

течение 2 часов, посыпав солью, перцем, луком и чесноком.

Затем выложить в чашу мультиварки и обжарить в растительном масле в режиме **Выпечка** по 5 минут с каждой стороны.

Морковь выложить на обжаренные кусочки рыбы, добавить рис, влить воду на 1 см выше содержимого чаши. Готовить в режиме **Плов**, перемешать.

Оставить в режиме **Подогрев** на 15 минут.

464. Плов с мидиями

☼ 70 минут

○ Выпечка, Плов, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 400 г очищенных мидий
- 200 г риса
- 4 луковицы
- 3 моркови
- 100 мл растительного масла
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Зеленый лук и зелень петрушки помыть и мелко порубить.

Мидии тщательно промыть в холодной воде, посолить, поперчить и выложить в чашу мультиварки.

Добавить лук, морковь, растительное масло, обжарить в режиме **Выпечка** 5 минут, переложить в отдельную посуду. Рис выложить в очищенную чашу мультиварки, влить воду на 1 см выше крупы.

Готовить в режиме **Плов** до сигнала. Затем добавить мидии, овощи и перемешать. Готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

Плов выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

465. Плов с шампиньонами

☼ 85 минут

○ Выпечка, Плов, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г риса
- 4 моркови
- 300 г шампиньонов
- 120 мл растительного масла
- 4 головки репчатого лука
- 1 пучок зеленого лука
- черный молотый перец
- соль
- вода

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук помыть, нарубить. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Репчатый лук очистить, помыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу мультиварки вместе с грибами и морковью, полить растительным

маслом, посолить, поперчить и обжарить в режиме **Выпечка** 20 минут. Положить рис, влить воду на 1 см выше содержимого чаши, готовить в режиме **Плов**, перемешать. Оставить в режиме **Подогрев** на 15 минут.

Плов выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком.

466. Плов с баклажаном и зеленью

⌚ 85 минут

○ Выпечка, Плов, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г риса
- 4 моркови
- 1 баклажан
- 3 головки репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок укропа
- 1 пучок зелени кинзы
- вода
- 120 мл растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень помыть, нарубить. Чеснок очистить, помыть, круп-

но нарезать. Баклажан помыть, измельчить соломкой. Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу мультиварки вместе с баклажаном, влить растительное масло, добавить морковь, обжарить в режиме **Выпечка** 20 минут.

Положить рис, влить воду на 1 см выше содержимого чаши, посолить, поперчить. Готовить в режиме **Плов**, перемешать с чесноком и зеленью.

Оставить в режиме **Подогрев** на 15 минут.

467. Плов с тыквой

⌚ 75 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 500 г тыквы
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки растительного или сливочного масла
- $\frac{1}{3}$ стакана изюма
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки куркумы
- 160 г риса
- соль
- черный молотый перец
- 250 мл воды



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы приготовить рассыпчатый рис, желательно использовать нешлифованные его сорта. Измерять рис нужно объемом, а не весом. Жидкости должно быть в два раза больше по объему, чем риса.

Способ приготовления

Тыкву очистить и нарезать кубиками. Морковь и лук почистить, помыть и мелко нарезать.

В чашу мультиварки влить масло, положить овощи. Включить режим **Выпечка**, обжарить 10–15 минут. Добавить изюм, корицу, куркуму, готовить еще 1 минуту в том же режиме.

Затем всыпать промытый рис, положить соль, перец, влить воду и перемешать.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

468. Плов с айвой

☼ 75 минут

● Плов, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г риса
- 4 моркови
- 2 айвы
- 1 ст. ложка нута
- 50 г маша
- 120 мл растительного масла
- 3 головки репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- вода
- красный молотый перец
- приправа для плова
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Чеснок очистить, помыть, крупно нарезать.

Айву помыть, удалить сердцевину, измельчить ломтиками.

Репчатый лук очистить, помыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу мультиварки вместе с морковью.

Влить растительное масло, добавить предварительно замоченные нут и маш, рис, айву.

Влить воду на 1 см выше содержимого чаши, посолить, поперчить, добавить приправу.

Готовить в режиме **Плов**, перемешать с чесноком.

Оставить в режиме **Подогрев** на 15 минут.

469. Плов с сухофруктами и чесноком

☼ 75 минут

● Плов, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г риса
- 4 моркови
- 120 мл растительного масла
- 100 г смеси сухофруктов (курага, изюм, чернослив и т. д.)
- 3 головки репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, помыть, крупно нарубить. Лук очис-

тить, помыть, измельчить тонкими полукольцами.

Выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, добавить морковь, рис и сухофрукты, влить воду на 1 см выше содержимого чаши, посолить, поперчить.

Готовить в режиме **Плов** до сигнала, перемешать с чесноком. Оставить в режиме **Подогрев** на 15 минут.

470. Плов с изюмом

☺ 75 минут

○ Плов, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г риса
- 4 моркови
- 120 мл растительного масла
- 100 г изюма
- 2 головки репчатого лука
- вода
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, помыть, измельчить полукольцами, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, добавить морковь, рис, предварительно замоченный изюм, соль, влить воду на 1 см выше содержимого чаши. Готовить в режиме **Плов**, перемешать.

Оставить в режиме **Подогрев** на 15 минут.

471. Плов с курагой

☺ 60 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

- 400 г риса
- 50 г кураги
- 4 моркови
- 3 головки репчатого лука
- 100 мл растительного масла
- вода
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, помыть, измельчить полукольцами, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Добавить морковь, положить предварительно замоченную курагу, соль, промытый рис, влить воду на 1 см выше содержимого чаши.

Готовить в режиме **Плов**, затем перемешать.

472. Рис с курицей и соевым соусом

☺ 60 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

- 500 г куриного филе
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки кунжутного масла
- 2 зубчика чеснока

- *зеленый лук*
- *1 ч. ложка меда*
- *1 ч. ложка молотого имбиря*
- *320 г риса*
- *600 мл воды*

Способ приготовления

Чеснок почистить и пропустить через пресс. Зеленый лук помыть и мелко нарезать.

Куриное филе промыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в чашу мультиварки.

Добавить соевый соус, масло, чеснок, имбирь, зеленый лук и мед. Хорошо перемешать.

Всыпать предварительно промытый рис и влить воду.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

473. Чесночный рис с курицей

☼ 60 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

- *3 стакана длиннозерного риса*
- *3 стакана воды*
- *2 ст. ложки кунжутного масла*
- *2 кубика куриного бульона*
- *1/2 стакана растительного масла*
- *зеленый лук*
- *2 зубчика чеснока*
- *5 см корня имбиря*
- *1 куриный окорок*

Способ приготовления

Зеленый лук промыть и мелко нарезать. Чеснок почистить и нарубить. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.

В чашу мультиварки влить воду, добавить промытый рис, кунжутное масло, бульонные кубики, растительное масло, зеленый лук, чеснок и имбирь. Размешать, сверху положить куриный окорок.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

474. Рис с грибами

☼ 80 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- *300 г риса*
- *400 мл воды*
- *200 г замороженных бобов эдамамэ*
- *100 г грибов шиитаке*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 ст. ложки кунжутного масла*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 морковь*

Способ приготовления

Лук и морковь почистить помыть и мелко нарезать.

В чашу мультиварки влить кунжутное масло. Добавить лук и натертые на терке грибы. Обжарить в режиме **Выпечка** на 20 минут.

Через 10 минут после начала приготовления всыпать рис и обжарить

еще 10 минут, помешивая. Добавить морковь, соевый соус и воду. Поставить в режим **Плов**.

475. Сладкий рис с кукурузой и яблоками

☺ 25 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г риса
- 200 г яблок
- 200 г консервированной кукурузы
- 340 мл воды
- кедровые орешки
- клюква
- соль
- сахар

Способ приготовления

Рис промыть, кукурузу откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и семечки, нарезать мелкими кубиками – по 0,5 см. Все выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, сахар и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 25 минут.

Перед подачей украсить кушанье кедровыми орешками и ягодами клюквы.

476. Рис с изюмом и кокосовым молоком

☺ 63 минуты

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана длиннозерного риса
- 400 мл кокосового молока
- 500 мл куриного бульона
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого кумина
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого кориандра
- молотый красный перец
- 1 ч. ложка соли
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой куркумы или карри
- 1 лавровый лист
- $\frac{1}{2}$ стакана изюма
- $\frac{3}{4}$ стакана половинок орехов кешью

Способ приготовления

В чашу мультиварки влить масло, положить рис и обжарить его в режиме **Выпечка** 3 минуты.

Добавить кокосовое молоко, куриный бульон, кумин, кориандр, красный перец, соль, куркуму, лавровый лист, изюм и кешью.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

КАШИ И КРУПЕНИКИ

Мультиварка — настоящая находка для тех, кто любит каши. В отличие от традиционной кастрюли, за кашей в мультиварке совсем не надо следить: молоко не убежит, каша не пригорит. И не надо стоять у плиты: можно вечером положить в мультиварку все необходимые ингредиенты, а утром наслаждаться вкусной ароматной кашей.

Рецептов каш для мультиварки множество. Можно сварить рассыпчатую рисовую кашу или нежную манную, ароматную кукурузную или вкуснейшую пшеничную...

477. Яблочный манник

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг яблок
- 400 г творога
- 100 г миндаля
- 150 г сливочного масла
- 1 стакан сливок
- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки
- 1 стакан манной крупы
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- сливочное масло для смазывания

Способ приготовления

Муку просеять с разрыхлителем и смешать с манкой. Орехи измельчить в мелкую крошку. Творог растереть с половиной сахара. Яблоки очистить и натереть на крупной терке, удалив сердцевину.

Смешать яблочную массу с лимонным соком, оставшимся сахаром и

корицей. Смешать сливки со сливочным маслом.

В смазанную маслом чашу мультиварки уложить $\frac{1}{3}$ мучной смеси, влить $\frac{1}{3}$ сливок, сверху $\frac{1}{3}$ яблок и половину творога. Повторить слои так, чтобы сверху был слой яблок. Посыпать ореховой крошкой. Залить оставшимися сливками.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа. Готовый пирог остудить и посыпать сахарной пудрой.

478. Манная каша на молоке

☼ 13 минут

○ Варка на пару, Подогрев

Необходимые продукты:

- $\frac{2}{3}$ стакана манной крупы
- 2 стакана воды
- 2 стакана молока
- сахар
- соль

Способ приготовления

Налить в чашу мультиварки молоко и воду.

Включить режим **Варка на пару** на 10 минут. Когда молоко закипит, добавить сахар, соль и, помешивая, всыпать манку. Оставить кашу в режиме **Подогрев** еще на 3 минуты.

479. Манник с изюмом и орехами

- ☺ 60 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 стакан манной крупы
- 1 стакан муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 стакан сахара
- 1 стакан молока
- 2 яйца
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка растительного масла
- 100 г изюма
- 70 г грецких орехов

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром. Продолжая взбивать, тонкой струйкой всыпать манку. Влить молоко комнатной температуры, перемешать и оставить на 30 минут.

Изюм промыть горячей водой, обсушить. Орехи порубить в крошку. Добавить в смесь сливочное и растительное масло, муку, разрыхлитель, изюм и орехи. Перемешать.

Переложить массу в чашу мультиварки. Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

480. Классический манник

- ☺ 60 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 стакан манки
- 1 стакан муки
- 1 стакан сахара
- 1 стакан кефира
- 3 яйца
- 1 пакетик разрыхлителя
- соль

Способ приготовления

Манку смешать с кефиром и оставить минимум на 30 минут для набухания. Взбить яйца с сахаром, добавить муку с разрыхлителем и снова хорошо взбить.

Соединить две массы, перемешать, поместить в смазанную маслом чашу мультиварки.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

600. Каша из овсяных хлопьев с изюмом

- ☺ 60 минут
- Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 2 ст. ложки изюма без косточек
- 3 стакана молока
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- сахар
- 20 г сливочного масла

Способ приготовления

Засыпать в чашу мультиварки овсяные хлопья и изюм, влить молоко, посолить, добавить сахар.

Готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

В кашу добавить сливочное масло.

481. Каша из овсяных хлопьев «Пряная»

☼ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 4 стакана молока
- корица
- бадьян
- кориандр
- 1 бутон гвоздики
- свежая цедра лимона
- сахар
- соль

Способ приготовления

В чашу мультиварки всыпать хлопья и залить молоком. Добавить сахар, цедру лимона, приправить пряностями по вкусу и размешать.

Готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

482. Гречневая каша с луком и томатным соусом

☼ 55 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 200 г гречневой крупы
- 100 мл томатного соуса
- 2 головки репчатого лука
- 20 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, добавить томатный соус, обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

Гречневую крупу промыть, добавить в чашу мультиварки, готовить в режиме **Гречка**.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

**ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ**

Чтобы каша в мультиварке не «убегала», нужно строго соблюдать пропорции ингредиентов, входящих в состав каши. Их можно пропорционально уменьшать или увеличивать до разумных пределов. Перед приготовлением смазать сливочным маслом внутреннюю сторону чаши по кругу на несколько сантиметров ниже края и положить сверху ингредиентов кусочек сливочного масла.

483. Гречневая каша с баклажанами

☺ 70 минут

○ Выпечка, Гречка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 баклажан
- 1 головка репчатого лука
- 3 зубчика чеснока
- 1 стакан гречневой крупы
- 2 ст. ложки сметаны
- зелень
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 100 мл воды
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Баклажан помыть и нарезать кубиками. Лук почистить, помыть, измельчить полукольцами.

Выложить овощи в чашу мультиварки с маслом. Включить режим **Выпечка** и готовить 15 минут.

Затем всыпать крупу, хорошо перемешать. Влить воду, посолить и приправить перцем. Готовить в режиме **Гречка**.

Тем временем чеснок почистить и выдавить через пресс.

Зелень промыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать чеснок и зелень со сметаной.

В чашу мультиварки добавить сметану с зеленью и чесноком. Аккуратно перемешать.

Оставить в режиме **Подогрев** на 10–15 минут.

484. Гречневая каша с грибами и луком

☺ 60 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана гречки
- 1 банка консервированных грибов
- 2 небольшие луковицы
- оливковое масло
- соль

Способ приготовления

Мелко нарезанный лук и нарезанные консервированные грибы поджарить в мультиварке на оливковом масле в течение 20 минут в режиме **Выпечка**.

К луку и грибам добавить промытую гречку, налить воду выше гречки на 1–1,5 см, посолить.

Готовить кашу в режиме **Гречка** до сигнала.

485. Гречневая каша с сухофруктами

☺ 60 минут

○ Гречка

Необходимые продукты:

- 1 стакан гречневой крупы
- $\frac{1}{2}$ стакана чернослива
- $\frac{1}{2}$ стакана сушеных груш
- 4 стакана воды
- 4 ст. ложки сливок
- соль

Способ приготовления

Чернослив и груши промыть, замочить на 1–2 часа, отварить в течение 10–15 минут в этой же воде, отвар процедить и перелить в чашу мультиварки. Всыпать крупу.

Готовить в режиме **Гречка** до сигнала. Подавать кашу с отварными сухофруктами и сливками.

486. Гречневик с изюмом и вишней

☼ 85 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана воды
- соль
- 1 ст. ложка масла
- 2 ст. ложки сахара
- 50 г изюма
- 50 г вяленой вишни
- 400 г творога
- 3 яйца

Способ приготовления

Гречку перебрать, вымыть и обжарить в режиме **Выпечка**, постоянно помешивая, 10 минут.

Добавить воду и готовить в режиме **Гречка** до сигнала.

Изюм и вишню залить горячей водой и оставить на 5 минут. Затем отбросить на дуршлаг и обсушить.

В миске растереть творог с сахаром и яйцами до однородной массы. Добавить изюм и вишню.

Добавить творожную смесь в готовую гречку, тщательно перемешать. Готовить в режиме **Выпечка** в течение 30 минут.

Вынуть гречневик из мультиварки и дать остыть.

Остывший гречневик переложить на блюдо, разрезать на порционные куски и подать к столу.

487. Гречневик сладкий с творогом

☼ 100 минут

○ Гречка, Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана воды
- 2 пачки творога
(или творожной массы)
- 3 яйца
- сахар
- ваниль

Способ приготовления

Загрузить в чашу мультиварки гречку, залить горячей водой, готовить в режиме **Гречка** до сигнала.

Готовую гречку немного остудить. Яйца взбить с сахаром и ванилью, смешать с гречей (на низкой скорости миксера, чтоб не размолоть крупу). Чашу мультиварки смазать маслом, присыпать манкой.

Выложить гречнево-творожную смесь, разровнять поверхность.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

488. Рисовая каша с изюмом

☺ 80 минут

○ Молочная каша, Подогрев

Необходимые продукты:

- 300 г риса
- 100 г изюма без косточек
- 20 мл оливкового масла
- 70 г сгущенного молока
- 700 мл воды
- сахар
- соль

Способ приготовления

Рис промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить изюм, сахар, соль, оливковое масло.

Готовить в режиме **Молочная каша**. Затем перемешать массу со сгущенным молоком.

Оставить в режиме **Подогрев** на 20 минут.

489. Пшенная каша с морковью и яблоками

☺ 90 минут

○ Молочная каша, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана пшена
- 1 л молока
- 2 яблока
- 4 ст. ложки тертой моркови
- 4 ст. ложки сливочного масла
- 3 бутона гвоздики
- 3 ст. ложки меда
- соль

Способ приготовления

Пшено промыть и ошпарить кипятком, положить в чашу мультиварки. Добавить молоко, масло, соль и сахар.

Готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на мелкой терке, гвоздику растереть. Смешать все с кашей, добавить мед.

Оставить в режиме **Подогрев** на 30 минут. Подать с маслом.

490. Пшенная каша с луком и морковью

☺ 60 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 200 г пшенной крупы
- 2 головки репчатого лука
- 2 моркови
- 20 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и морковь выложить в чашу мультиварки, полить растительным маслом.

Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Крупку промыть, добавить в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше содержимого чаши, посолить, готовить в режиме **Гречка**.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

491. Пшенная каша с тыквой

☼ 120 минут

● Молочная каша, Подогрев

Необходимые продукты:

- 600 г тыквы
- 300 г пшена
- 1 л молока
- 100 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

Тыкву помыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Выложить в чашу мультиварки, влить молоко, добавить, соль, промытую крупу.

Готовить в режиме **Молочная каша**, а затем оставить в режиме **Подогрев** на 1 час.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

492. Пшенная каша с творогом

☼ 70 минут

● Молочная каша, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 стакан пшена
- 1 стакан творога
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки сахара
- соль

Способ приготовления

В чашу мультиварки всыпать перебранное и промытое пшено. Залить водой так, чтобы она покрывала крупу на 1 см.

Готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

Затем добавить сливочное масло, сахарный песок, творог, все хорошо перемешать и поставить в режим **Подогрев** на 15–20 минут.

Отдельно можно подать молоко, простоквашу или кефир.

493. Пшенная каша с изюмом

☼ 60 минут

● Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана пшена
- 1 л молока
- 3 ст. ложки сахара
- $\frac{1}{2}$ стакана изюма
- 2–3 ст. ложки масла
- соль

Способ приготовления

Пшено промыть и ошпарить кипятком, положить в чашу мультиварки. Добавить молоко, масло, соль и часть сахара.

Готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

Тем временем изюм положить в кастрюлю, всыпать остальной сахар, нагреть, помешивая, пока изюм не распарится, и соединить его с кашей.

При подаче к столу полить кашу растопленным сливочным маслом.

494. Пшенная каша с тыквой и ванилью

☼ 80 минут

○ Выпечка, Молочная каша

Необходимые продукты:

- 400 г тыквы
- 1 стакан пшена
- 2 ч. ложки сахара
- $1\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 3 стакана молока
- 3 стакана воды
- ваниль

Способ приготовления

Тыкву нарезать кубиками, положить в чашу мультиварки, залить 1 стаканом воды.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить пшено, сахар, соль, ваниль, залить молоком и 2 стаканами воды. Далее готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

495. Перловая каша с грибами

☼ 40 минут

○ Гречка

Необходимые продукты:

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана крупы
- 6 стаканов воды

- 2 луковицы
- 10 сухих белых грибов
- растительное масло
- соль

Способ приготовления

Грибы отварить в подсоленной воде, мелко порубить и обжарить с нарезанным луком на сковороде с растительным маслом.

В чашу мультиварки всыпать промытую крупу и залить ее процеженным грибным бульоном.

Готовить в режиме **Гречка** до сигнала. За 5 минут до окончания варки добавить в кашу грибы с луком и осторожно перемешать.

496. Перловая каша с кабачками и помидорами

☼ 80 минут

○ Гречка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана крупы
- 6 стаканов воды
- 1 кабачок
- 4 ст. ложки растительного масла
- 3 помидора
- 2 головки лука
- 2 ст. ложки рубленого укропа
- соль

Способ приготовления

В чашу мультиварки влить воду, положить 1 ст. ложку масла и посолить по вкусу.

Всыпать крупу и готовить в режиме **Гречка** до сигнала.

Затем добавить нарезанные овощи и включить **Подогрев** на 30–40 минут для упревания.

Готовую кашу размешать, полить маслом.

497. Перловая каша с капустой

☼ 125 минут

● Выпечка, Плов, Подогрев

Необходимые продукты:

- 2 ст. ложки сливочного масла
- 300 г свиного фарша
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 1 морковь
- $\frac{1}{4}$ кочана капусты
- 1 стакан перловой крупы
- соль
- черный молотый перец
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 3 стакана воды

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Морковь почистить, помыть и натереть на крупной терке. Капусту

почистить и нашинковать. Перловую крупу промыть.

В чашу мультиварки положить масло, лук, морковь и капусту.

Включить режим **Выпечка** и жарить 25 минут. Добавить фарш и готовить еще 20 минут, затем хорошо перемешать. Положить перловку, снова перемешать, добавить соль, перец, сметану и томатную пасту, перемешать и влить кипятка.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала. Готовую перловку перемешать и оставить в режиме **Подогрев** на 15–20 минут.

498. Кукурузно-манная каша

☼ 60 минут

● Молочная каша

Необходимые продукты:

- 500 мл молока
- 2 стакана воды
- $\frac{1}{2}$ стакана кукурузной крупы
- $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы
- соль
- сахар
- ванилин

Способ приготовления

Положить все ингредиенты в чашу мультиварки, аккуратно перемешать



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для приготовления молочной каши в мультиварке рекомендуется использовать молоко 2,5%-ной жирности.

и готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

499. Молочная каша из смеси круп

☼ 40 минут

● Гречка

Необходимые продукты:

- $\frac{1}{3}$ стакана риса
- $\frac{1}{3}$ стакана гречки
- $\frac{1}{3}$ стакана перловки
- 2 ст. ложки изюма
- 4 моркови
- молоко
- 2 ст. ложки сливочного масла
- соль
- сахар

Способ приготовления

Рис, гречку и перловку промыть. Морковь почистить и нашинковать соломкой. В чашу мультиварки положить крупу, морковь, сахар и изюм.

Залить молоком так, чтобы она покрывала содержимое чаши слоем в 1 см. Готовить в режиме **Гречка**.

Подавать со сливочным маслом.

500. Кукурузная каша

☼ 70 минут

● Молочная каша, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 стакан кукурузной крупы
- 2 стакана молока
- 2 стакана воды
- соль
- сахар
- масло сливочное

Способ приготовления

Загрузить все ингредиенты в чашу мультиварки и готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

Чтобы каша получилась густой, ее можно потомить в режиме **Подогрев** в течение 10 минут.

МУЧНЫЕ БЛЮДА

Мультиварка с режимом **Варка на пару** очень подходит для приготовления мучных изделий. Она деликатно и быстро отварит и вареники, и кнедлики, и пельмени, и манты. Причем для последних важно, чтобы хорошо приготовилась начинка, раскатать тонкое тесто.

501. Пельмени в овощном соусе

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г готовых замороженных пельменей
- 1 головка репчатого лука
- 1 небольшая морковь
- 1 помидор
- $\frac{1}{2}$ сладкого перца
- зелень
- соль
- специи
- 1 ст. ложка майонеза
- 1 ст. ложка кетчупа
- растительное масло
- 350 мл воды

Способ приготовления

Перец почистить, помыть и нарезать кубиками. Помидор помыть, измельчить.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Морковь почистить, помыть и натереть на крупной терке.

Выложить все в чашу мультиварки с маслом.

Включить режим **Выпечка** и потушить лук и морковь в течение 10 минут под крышкой.

Добавить помидор, сладкий перец и пожарить еще 10 минут.

Майонез, воду и кетчуп перемешать, положить специи.

Влить приготовленную смесь в чашу мультиварки, положить пельмени и готовить в режиме **Выпечка** в течение 30 минут.

502. Хинкали

☼ 25 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

1,5 л воды

Для теста:

- 700 г муки
- 300 мл воды
- соль

Для фарша:

- 220 г филе говядины
- 40 г репчатого лука
- 40 г картофеля
- 20 мл растительного масла
- соль
- специи

Способ приготовления

В муку добавить соль, воду и замесить тесто.

Для приготовления фарша мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и картофелем, добавить соль и специи.

Раскатать тесто и нарезать его на квадраты 10х10 см.

В середину каждого выложить небольшую порцию фарша и защипнуть края теста.

Вкладку для приготовления на пару смазать растительным маслом. В чашу мультиварки налить воду, установить вкладку для приготовления на пару, смазанную маслом. Выложить в нее хинкали.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 25 минут.

503. Манты с маринованным мясом

☺ 50 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

Для теста:

- 500 г муки
- 3 яйца
- 1 ч. ложка соли

Для фарша:

- 300 г баранины
- 300 г курдючного сала
- 150 г репчатого лука
- по 1 ч. ложке соли, черного молотого перца, зиры, кориандра
- 2 ст. ложки виноградного уксуса

Способ приготовления

Из окорочной части баранины и курдючного сала нарезать кусочки по 10–15 г.

Положить их в глиняную обливную или эмалированную посуду, добавить пропущенный через мясорубку лук, соль, виноградный уксус и специи.

Все хорошенько перемешать и поставить в прохладное место на 2–3 часа для маринования.

Замесить тесто на яйцах, дать настояться 10–12 минут, затем раскатать в тонкий пласт и нарезать квадратиками 7х7 см. Положить на середину каждого квадратика теста по кусочку маринованного мяса и сала, сформовать манты.

В чашу мультиварки влить воду. Манты уложить в корзинку для приготовления на пару.

Готовить 50 минут в режиме **Варка на пару**.

Подать к столу на блюде, полив кислым молоком. Отдельно подать кольца репчатого лука с уксусом и черным перцем.

504. Пельмени с зеленью

☺ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

Для теста:

- 500 г муки
- 1 яйцо
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

Для начинки:

- по 2 пучка укропа, кинзы, петрушки, сельдерея, зеленого лука и зеленого чеснока
- 100 г листьев базилика
- 100 г листьев тимьяна
- 180 г репчатого лука
- 200 г шкварок
- 4 яйца
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Приготовить крутое тесто, дать настояться 15 минут, затем раскатать в пласт толщиной 2 мм, нарезать квадратами.

Для приготовления начинки листья базилика, тимьяна, стебли и листья кинзы, укропа, сельдерея, петрушки, зеленого лука и чеснока промыть в проточной воде и мелко порубить.

Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, шкварки от курдючного сала, рубленые вареные яйца, соль, молотый перец и слегка потушить до выделения сока зелени.

С этой начинкой сформовать пельмени.

В чашу мультиварки влить воду и довести ее до кипения в режиме **Варка на пару**. Положить пельмени и готовить в течение 20 минут.

Готовые пельмени вынуть дуршлагом, дать стечь воде, уложить на блюдо и смазать растопленным маслом или полить сметаной.

505. Пельмени запеченные

⌚ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:**Для теста:**

- 2 стакана муки
- $\frac{1}{2}$ стакана молока
- $\frac{1}{3}$ стакана воды
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 яйцо
- соль по вкусу

Для фарша:

- 300 г мякоти говядины
- 300 г мякоти свинины
- 1 луковица
- 2–3 дольки чеснока
- $\frac{3}{4}$ стакана молока
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Смешать воду с молоком и солью. Высыпать муку на стол горкой. Сделать в ней углубление в виде воронки и, постепенно вливая воду с молоком, заместить тесто.

В конце добавить масло.

Тесто очень тонко раскатать скалкой и затем рюмкой или специальной выемкой вырезать из него небольшие кружочки.

Разделить тесто можно и другим способом: разрезать на 3 равных куса и каждый из них скатать в длинный жгут толщиной со средний палец. Потом разрезать жгуты на кусочки

величиной с грецкий орех и раскатать их в очень тонкую круглую лепешку диаметром 4–5 см.

Положить немного фарша на каждую лепешку и защипнуть ее края так, чтобы получился полумесяц.

В чашу мультиварки влить немного масла, выложить пельмени и готовить в режиме **Выпечка** 40 минут.

За 20 минут до готовности перемешать и залить 100 мл воды.

Для приготовления фарша пропустить мясо, лук и чеснок через мясорубку. Фарш посолить и поперчить. Добавить в него молоко и хорошо размешать фарш.

Готовые пельмени можно полить сметаной.

506. Вареники с вишней

⌚ 20 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 200 г вишни без косточек
- 150 мл воды для теста
- 90 г муки
- 1 л воды
- соль

Способ приготовления

Смешать воду с мукой и солью, замесить тесто.

Раскатать его толщиной 0,5 см, нарезать формой на круги диаметром 8 см, выложить в центр каждого несколько вишен.

Сформовать вареники.

Налить воду в чашу мультиварки, и довести ее до кипения в режиме **Варка на пару**.

Затем выложить подготовленные вареники и готовить в том же режиме в течение 10 минут.

507. Конвертики с яйцами и луком

⌚ 45 минут

● Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

Для теста:

- 500 г муки
- 1 стакан молока
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

Для начинки:

- 5 яиц
- 280 г репчатого лука
- 150 г топленого масла
- 2 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка черного молотого перца

Способ приготовления

Из указанных ингредиентов приготовить тесто на молоке.

Раскатать тонким пластом, вырезать из него стаканом небольшие кружочки, сложить каждый кружок вдвое, защипнуть на две трети, оставив «горлышко» для наполнения.

Для приготовления начинки разогреть в чаше мультиварки топленое масло, спассеровать в нем кольца лука в режиме **Выпечка** 15 минут. Затем охладить.

В миску разбить яйца, посыпать солью и перцем, соединить с подготовленным луком и маслом, взбить.

В каждый конвертик из теста в виде полумесяца влить по 1 ст. ложке начинки, защипнуть «горлышко».

В очищенную чашу мультиварки влить воду и довести ее до кипения в режиме **Варка на пару**.

Положить конвертики и готовить в течение 15–20 минут.

Затем вынуть их дуршлагом, разложить на большое блюдо, полить сметаной и подать на стол.

508. Паровые пампушки

☼ 30 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г муки
- 15 г дрожжей
- 1 стакан воды
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 200 г топленого или сливочного масла

Способ приготовления

Дрожжи растопить в теплой воде, добавить соль, муку.

Замесить тесто, поставить в теплое место, дать подняться, после чего, посыпав мукой, обмять, скатать в шар.

Затем, обминая кулаками и ладонями, придать форму лепешки и при помощи длинной скалки раскатать в пласт толщиной 1 мм.

Из пласта нарезать ленты шириной 4–5 см и длиной 40–50 см, эти полоски смазать сметаной или топленым маслом, сложить друг на друга по 10–12 шт.

Свернуть серпантинном, затем, скручивая между ладонями, придать несколько округлую форму.

В чашу мультиварки влить воду. Уложить подготовленные пампушки во вкладку для приготовления на пару и готовить в течение 30 минут в режиме **Варка на пару**.

Готовые пампушки выложить на тарелки и смазать маслом или сметаной по вкусу.

509. Паровой рулет с мясным фаршем

☼ 50 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

Для теста:

- 500 г муки
- 1 яйцо
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 50 г маргарина для смазки

Для фарша:

- 500 г баранины или говядины
- 150 г репчатого лука
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Замесить тесто, разделить на куски, скатать в шары и дать настояться 10–15 минут.

Затем тонко раскатать, смазать маргарином и начинить мясным фаршем.

Для приготовления фарша жирную баранину или говядину пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Соединить с тонко нашинкованным

луком, посыпать солью и перцем и хорошенько перемешать, обминая пальцами. Разложить фарш ровным слоем на пласт и аккуратно свернуть рулетом.

В чашу мультиварки влить воду. Рулет уложить во вкладку для приготовления на пару.

Готовить 50 минут в режиме **Варка на пару**.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макароны являются одним из наиболее популярных и легких в приготовлении блюд. Есть масса способов приготовления макаронных изделий. Одним из самых удобных и, главное, простых способов является приготовление макаронных изделий в мультиварке.

510. Макароны с куриными грудками

☼ 80 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 500 г куриных грудок
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 луковица
- 1 ч. ложка приправы для курицы
- 1–2 зубчика чеснока
- 200 г макарон
- соль
- перец
- вода

Способ приготовления

Куриные грудки нарезать кубиками. Мелко нарезать лук. В чашу мультиварки добавить сливочное масло и лук. Включить режим **Выпечка** на 20 минут. Обжарить лук 10 минут, перемешать, добавить грудки.

Добавить приправы, измельченный чеснок. Обжарить еще 10 минут.

Когда закончится режим, всыпать макароны, долить воду, чтобы она покрывала макароны, добавить соль, перец и включить режим **Плов**.

Готовое блюдо перемешать и выложить на тарелки.

511. Макароны с морковью и кукурузой

☼ 47 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 400 г макарон (ракушки)
- 450 г консервированной кукурузы
- 1 большая морковь
- 1 небольшая луковица
- 50 г сливочного масла
- черный молотый перец
- сушеный укроп
- соль
- 1 л воды

Способ приготовления

Включить мультиварку в режим **Выпечка**. Положить в чашу сливочное масло и разогреть 5 минут.

Очистить лук и морковь. Луковицу мелко нарезать, морковь измельчить соломкой. Положить их в чашу и обжаривать, помешивая лопаткой, около 10–12 минут в том же режиме.

С кукурузы, слить жидкость и добавить ее в чашу мультиварки к жарящимся овощам.

Готовить, помешивая, еще 5 минут. Посолить и поперчить овощи, добавить сушеный укроп. Выложить в

чашу макароны и хорошо размешать, чтобы макароны не слиплись.

Залить все ингредиенты 1 л кипящей воды, размешать. Закрыть крышкой и включить режим **Плов** на 30 минут.

По окончании готовки еще раз перемешать содержимое кастрюли.

512. Макароны с помидорами и чесноком

🕒 26 минут

🍲 Плов

Необходимые продукты:

- 200 г макарон
- 2 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 50 г твердого сыра
- соль
- черный молотый перец
- 700 мл воды

Способ приготовления

Выложить сливочное масло в чашу мультиварки. Включить режим **Выпечка** и обжарить измельченный чеснок 1 минуту, помешивая.

Помидоры пробланшировать, очистить от кожицы, измельчить в блен-

дере. Добавить помидоры в чашу, поперчить, посолить и перемешать ингредиенты. Готовить в том же режиме еще 7–10 минут.

Добавить в кастрюлю макароны, перемешать и залить кипятком. Закрыть крышку, включить режим **Плов** на 25 минут.

513. Макароны по-флотски

🕒 90 минут

🍲 Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 1 луковица
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 300 г фарша
- $\frac{1}{2}$ пачки макарон (твердых сортов)
- вода
- соль
- перец

Способ приготовления

Нарезать лук, добавить сливочное масло в чашу мультиварки, добавить лук. Включить режим **Выпечка** и обжарить лук 15 минут. Добавить фарш и готовить еще 15 минут в том же режиме.

Затем открыть крышку, всыпать макароны, перемешать с луком и фар-



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если вы любите мягкий сливочный вкус макарон, можно воду разбавить молоком 1:1 и в конце готовки добавить еще небольшой кусочек масла.

шем, влить воду, так чтобы уровень воды был вровень с макаронами. Хорошо посолить и приправить перцем.

Включить режим **Плов**. Готовые макароны перемешать.

514. Макароны с сыром и ветчиной

☼ 80 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

- 150 г ветчины
- 100 г сыра
- 200 г макарон
- 50 г сливочного масла
- соль
- перец
- вода

Способ приготовления

Нарезать ветчину, потереть сыр. Смешать в мультиварке макароны, сыр, добавить сливочное масло, соль и перец.

Влить воду, чтобы покрывала макароны, и включить режим **Плов**.

515. Макароны с брокколи

☼ 80 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 200 г брокколи
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 200 г макарон
- соль

- перец
- 150 г сыра
- 200 мл концентрированного молока

Способ приготовления

Брокколи помыть и мелко нарезать. Выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом и готовить в режиме **Выпечка** 20 минут.

Затем добавить макароны, перемешать, добавить соль, перец, сыр, влить концентрированное молоко.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

516. Запеканка из макарон с сыром

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г макарон (рожки)
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложка сливочного масла
- соль
- перец по вкусу
- 1/2 стакана молока
- 2 ст. ложки майонеза
- 100 г сыра

Способ приготовления

Макароны предварительно отварить в подсоленной воде. На сливочном масле обжарить чеснок, пропущенный через пресс.

Добавить чеснок с маслом к готовым макаронам. Добавить соль и перец, перемешать.

Майонез смешать с молоком и натертым сыром. Выложить макароны в чашу мультиварки, залить сверху соусом из сыра и молока. Включить режим **Выпечка** на 1 час.

Затем открыть крышку, добавить натертый на крупную терку сыр, перемешать и готовить в том же режиме еще 5 минут.

517. Запеканка из спагетти с черри и карри

☺ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г вареных спагетти
- 8 помидоров черри
- 2 яйца
- 40 г сливочного масла
- 40 г панировочный сухарей
- 10 мл оливкового масла
- 2 ч. ложки карри
- соль

Способ приготовления

Спагетти перемешать со сливочным маслом.

Черри помыть. Яйца взбить с карри и солью.

Спагетти выложить в смазанную оливковым маслом чашу мультиварки, сверху положить черри, залить яйцами, посыпать панировочными сухарями.

Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

518. Запеканка творожная с макаронами

☺ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г творога
- 200 г вареных макарон
- 100 г сметаны
- 1 яйцо
- 10 г манной крупы
- 1 л воды
- панировочные сухари
- сливочное масло

Способ приготовления

Творог смешать с яйцом, добавить манную крупу, макароны и сметану.

Тщательно перемешать смесь.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, обсыпать панировочными сухарями, выложить макароны с творогом. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

519. Запеканка из домашней лапши

☺ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г вареной домашней лапши
- 5 яиц
- 50 г сливочного масла
- 20 мл растительного масла

- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лапшу аккуратно смешать со сливочным маслом, взбитыми яйцами, солью и перцем.

Выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, запекать в режиме **Выпечка** 20 минут.

Зелень петрушки и укроп помыть, нарезать. Запеканку выложить на блюдо, посыпать зеленью.

520. Спагетти с курицей и грибным соусом

⌚ 60 минут

⦿ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г спагетти (или других макаронных изделий)
- 500 г куриной грудки
- 500 г шампиньонов
- 1 луковица
- 200 г сыра или брынзы
- 1 стакан жирных сливок
- 1 пучок свежей зелени петрушки
- 1 ст. ложка растительного или оливкового масла
- 1 ст. ложка сливочного масла
- соль
- молотый черный перец
- вода

Способ приготовления

Налить около 2 л воды в чашу мультиварки и довести до кипения в режиме **Тушение**. Опустить в кипящую воду спагетти, посолить и перемешать. Закрыть крышку и готовить в режиме **Тушение** примерно 20–30 минут. Откинуть макароны на дуршлаг, переложить их в миску и добавить сливочное масло, перемешать.

Очистить лук и нарезать его полукольцами.

Включить режим **Выпечка**, налить 1–2 ст. ложки растительного масла и обжаривать лук до золотистого цвета, время от времени помешивая.

Промыть куриные грудки, обсушить их бумажным полотенцем, нарезать на небольшие кусочки и обжарить с луком, перемешивая каждые 3–4 минуты в том же режиме.

Подготовленные грибы нарезать четвертинками, добавить в чашу, обжаривать в течение 5–8 минут, помешивая.

Добавить в чашу сливки, приправить солью и молотым черным перцем по вкусу, довести до кипения в том же режиме. Затем закрыть крышку и включить режим **Тушение** на 8–10 минут.

Размять сыр вилкой или натереть на крупной терке, добавить его в соус. Положить мелко нарезанную свежую петрушку. Размешать все и готовить в том же режиме еще в течение 5 минут.

Готовые спагетти переложить на тарелки, полить сверху приготовленным грибным соусом с курицей.

521. Лазанья овощная

☺ 130 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 листа лазаньи
- 50 г цукини
- 1 маленький баклажан
- 1 сладкий перец
- 2 помидора
- 250 мл молока
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка муки
- прованские травы
- 40 г твердого сыра
- соль по вкусу
- черный молотый перец
- растительное масло

Способ приготовления

Баклажаны и цукини нарезать тонкими пластинками и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Горячие баклажаны и цукини посолить, поперчить и посыпать мелко рубленным чесноком.

Перец запечь в духовке, затем снять кожицу, удалить семена и нарезать на 6–8 пластинок.

Помидоры крестообразно надрезать, залить крутым кипятком на 2 минуты, затем удалить кожицу и нарезать ломтиками.

Муку высыпать в чашу мультиварки, добавить 3 ст. ложки молока, перемешать и постепенно ввести остальное молоко. Добавить соль, перец и прованские травы.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 10 минут, при непрерывном помешивании.

В очищенную чашу мультиварки влить немного масла и соуса бешамель. Положить лист теста.

Сверху полить соусом и положить слой обжаренных цукини и слой помидоров.

Сверху закрыть листом теста, полить соусом, выложить баклажаны и помидоры. Затем — третий лист теста, соус бешамель и перец. Сверху снова помидоры.

Последний слой теста полить соусом и посыпать тертым сыром.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 2 часов.

522. Лазанья

☺ 65 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г фарша
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- 1 стакан томатного соуса
- 1 ст. ложка сушеной петрушки
- соль
- перец
- 250 г листов для лазаньи
- 150 г сыра

Для соуса:

- 2 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока
- 2 яйца

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и нарезать. Выложить в чашу мультиварки с маслом и обжарить в режиме **Выпечка** до прозрачности.

Добавить фарш и готовить 10 минут в том же режиме. Затем влить томатный соус и добавить петрушку, соль и перец.

Для приготовления соуса на сковороде растопить сливочное масло, добавить муку, обжарить 2 минуты. Затем влить молоко при постоянном помешивании. Варить 3–4 минуты.

Загустевший соус снять с огня, добавить яйца по одному, соль, перец и половину натертого сыра. Аккуратно перемешать.

В очищенную чашу мультиварки выложить немного соуса, затем листы лазаньи.

Поверх выложить часть фарша, снова соус бешамель и посыпать сыром, так повторить 3 раза.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

523. Лазанья с помидорами

☼ 100 минут

○ Выпечка, Плов

Необходимые продукты:

- 1 кг фарша
- 2–3 луковицы
- 2–3 помидора
- 300–400 г сыра
- листы лазаньи
- соус бешамель
- растительное масло

Способ приготовления

В чашу мультиварки влить масло и обжарить фарш с луком в режиме **Выпечка**. Посолить, поперчить, добавить помидоры, чуть потушить в том же режиме.

Очистить чашу мультиварки и выложить дно пищевой пленкой.

Выложить слоями листы лазаньи и фарш. Сверху полить соусом и посыпать сыром.

Включить режим **Тушение** на 1,5 часа, затем — режим **Плов**.

524. Лагман по-узбекски

☼ 70 минут

○ Варка на пару, Тушение

Необходимые продукты:**Для теста:**

- 500 г муки
- 2 яйца
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды

Для подливки:

- 500 г мяса
- 300 мл растительного масла
- 1 редька
- 1 морковь
- 300 г капусты
- 2 клубня картофеля
- 3–4 помидора
- 2 сладких перца
- 5–6 зубчиков чеснока
- соль
- черный молотый перец
- виноградный уксус

Способ приготовления

Замесить крутое тесто, дать настояться в течение 10–12 минут, тонко раскатать в большой сочень, посыпать мукой, сложить гармошкой и нарезать лапшу шириной 4–5 мм.

В чаше мультиварки довести воду до кипения в режиме **Варка на пару**, всыпать лапшу и готовить 10 минут.

Лапшу промыть и откинуть на дуршлаг. Мясо нарезать мелкими кубиками, морковь, редьку, сладкий перец и капусту — соломкой, лук — кольцами, помидоры — дольками, чеснок порубить. В чашу мультиварки влить масло и в режиме **Выпечка** спассеровать лук, положить мясо, жарить, пока не

выделится сок. Затем положить измельченные чеснок, помидоры, сладкий перец, жарить 20 минут.

Влить немного воды, после закипания посолить, ввести специи, положить редьку и капусту. Далее готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Когда будет готова подливка, лапшу обдать кипятком, положить слоем на большое блюдо, сверху залить подливкой. При этом жидкость подливки просочится вниз, а кусочки мяса и овощей останутся сверху.

Затем положить еще слой лапши и залить подливкой.

Отдельно подается виноградный уксус и перец.

Блюда из яиц, молока и молочных продуктов

7

Птичьими яйцами человечество питалось с тех пор, как они стали случайной находкой первобытного человека, который занимался собирательством. Впоследствии люди одомашнили птиц и научились получать яйца к завтраку. С тех пор «аб ово» и варят, и жарят, и парят...

Быстрота и простота приготовления большинства блюд из яиц сделали их популярными у многих народов и у разных слоев населения. Хозяйку, у которой в холодильнике хранится запас яиц невозможно застать врасплох. Из них можно быстро приготовить много простых, высокопитательных и вкусных блюд: яйца вареные, фаршированные, запеченные, многочисленные яичницы — натуральные и с наполнителями, яйца в тесте.

Самым популярным блюдом на завтрак считается вкусное, простое и нежное блюдо — омлет. В мультиварке он готовится быстро и получается особо вкусным и воздушным. Дело в том, что характер свертывания яичных белков не изменяется, если их разбавить некоторым количеством воды, а смесь тщательно перемешать. Вот почему при изготовлении омлетов можно получить кулинарные изделия с более нежным вкусом, если использовать для этого не все яйцо целиком, а только белки, добавляя к ним воду или молоко.

Очень удобно и быстро готовить в мультиварке йогурт. Он получается точно таким же, как и в йогуртнице: плотным и вкусным. Ну и, конечно, мультиварочное устройство идеально «справляется» с блюдами, требующими дли-

тельного томления. Используя эту особенность, в чудо-кастрюльке можно приготовить густые и изумительные на вкус продукты: топленое молоко и ряженку. Кстати из топленого молока в дальнейшем можно приготовить творог. В мультиварке он получается довольно плотным, но не зернистым и не кислым, а имеет топленый привкус и яркий цвет. Некоторые сорта творога производят путем добавления бактериальной культуры к пастеризованному снятому молоку или восстановленному обезжиренному сухому. Эта бактериальная культура образует молочную кислоту, которая сгущает белок и приводит к формированию творога. Творог также можно получить, добавив кислоту или фермент реннин, створаживающие молоко.

В домашнем твороге содержится все необходимое нашему организму: белок, незаменимые аминокислоты, витамины и молочный жир. Он используется для приготовления сырников, запеканок, вареников, пудингов, оладий, творожников.

Пищевая и энергетическая ценность этих блюд определяется в основном показателем исходного продукта — творога. Творожная запеканка долго сохраняет всю полноту вкуса, получается пышной и с аппетитной румяной корочкой. Помимо творога, для ее приготовления используют манную крупу, ванилин, изюм, фруктовые сиропы, цукаты, цедру лимона или апельсина, рубленые орехи.

Разумеется, что при использовании обезжиренного творога получаются низкокалорийные блюда, а при употреблении жирного — калорийные.

ОМЛЕТЫ И ЯИЧНИЦЫ

Самым популярным блюдом на завтрак считается омлет. В мультиварке он готовится быстро и отвечает даже изысканным ресторанным требованиям. Они таковы: готовый омлет должен иметь консистенцию крема, быть нежным, воздушным, сочным и блестящим, а также гладким, без единой складочки и при этом обладать идеальной формой. Кроме того, считается, что омлет должен быть достаточно бледным, без яркой искусственной желтизны. Известно, что омлеты можно готовить натуральными, смешанными и фаршированными. Смешанные омлеты готовят с овощами, измельченной зеленью кервеля, петрушки, шнитт-лука, с сыром или с обжаренными грибами и т.п. Грибы, так же как ветчина с сыром и картофель, считаются самыми распространенными наполнителями для омлетов. Для фаршированного омлета наиболее изысканными наполнителями значатся:

- икра с лангустами;
- креветки с соусом бешамель;
- обжаренная куриная печень (омлет по-турецки);
- полоски копченой ветчины и бланшированные верхушки спаржи;
- мелко нарезанный бекон с обжаренными грецкими орехами и свежими листьями шпината;
- кусочки свежей лосося со свежим укропом;
- обжаренные на сливочном масле ломтики перца, лука-шалота и грибы.

525. Омлет с копченым лососем

☉ 35 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 головка репчатого лука
- $\frac{1}{3}$ стакана маслин без косточек
- 100 г копченого лосося
- соль
- черный молотый перец
- 5 яиц
- 3 ст. ложки сметаны
- 100 г сыра
- укроп

Способ приготовления

Репчатый лук почистить, помыть и мелко нарезать.

В чашу мультиварки добавить масло и лук. Обжарить в режиме **Выпечка** 10 минут.

Затем положить нарезанные маслины, соль, перец и мелко нарезанный лосось.

Яйца взбить миксером в пышную массу, добавить сметану, натертый на мелкой терке сыр и укроп. Добавить соль, перец.

Вылить яичную массу в чашу мультиварки, аккуратно перемешать с луком и лососем.

Включить режим **Выпечка** и готовить в течение 25 минут.

526. Омлет с грибами и тыквой

☺ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 150 г грибов
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 5 яиц
- 200 г готового пюре из тыквы
- 2 ст. ложки сметаны
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и измельчить. Грибы почистить, нарезать ломтиками. Переложить все в чашу мультиварки с маслом и обжарить в режиме **Выпечка** 15 минут.

В миске взбить яйца, добавить пюре, сметану, соль и перец. Еще раз взбить и залить грибы с луком.

Готовить в режиме **Выпечка** еще 25 минут. После сигнала оставить омлет на 10 минут, не открывая крышку, чтобы омлет не осел.

527. Омлет классический

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 5 яиц
- 250 мл молока
- соль
- 70 г сливочного масла

Способ приготовления

Хорошо смазать чашу мультиварки сливочным маслом.

В миску влить молоко, добавить соль и яйца. Хорошо размешать.

В чашу мультиварки, смазанную частью сливочного масла, влить яичную смесь.

Включить режим **Выпечка** и готовить 30 минут.

Выложить омлет на тарелку и добавить кусочек сливочного масла.

528. Омлет с ветчиной и грибами

☺ 25 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 50 г ветчины
- 100 г шампиньонов
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки топленого масла
- 4 яйца
- $\frac{1}{2}$ стакана молока
- зелень
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

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

Тем временем приготовить смесь для омлета. Разбить в стакан яйца, замерить объем. Перелить яйца в миску, а в стакан налить ровно половину

объема, который занимали яйца (для идеального результата важно соблюсти эту пропорцию строго).

Перелить молоко в миску с яйцами. Посолить и поперчить по вкусу, затем аккуратно перемешать вилкой или венчиком до однородности, не взбивая смесь.

Влить омлетную смесь в чашу мультиварки, аккуратно перемешать лопаткой и готовить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут.

По окончании процесса проверить готовность омлета лопаткой в центре — если он не застыл до конца, готовить еще 5 минут.

Готовый омлет аккуратно выложить на тарелку, посыпать зеленью и подавать к столу.

529. Омлет со сладким перцем

- ☼ 40 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 6 яиц
- 2 стакана молока
- 1 сладкий перец
- зеленый лук
- соль

Способ приготовления

Перец помыть, нарезать соломкой, измельчить лук. Яйца взбить с молоком. В чашу мультиварки налить яично-молочную смесь, добавить перец и лук, посолить, перемешать.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 40 минут.

530. Омлет с овощами

- ☼ 80 минут
- Плов, Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г смеси замороженных овощей
- 6 яиц
- 100 г сыра
- 3 ст. ложки майонеза
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

В чашу мультиварки всыпать замороженные овощи, соль, перец.

Влить 160 мл кипятка, перемешать, включить режим **Плов**.

В процессе приготовления периодически открывать крышку мультиварки и помешивать.

Когда овощи будут желаемой мягкости — выключить.

В миске смешать яйца, майонез, соль, перец. Можно налить 2–3 ст. ложки воды. Взбить вилкой. Добавить тертый сыр и перемешать.

В готовые овощи влить сырно-яичную смесь, перемешать силиконовой ложкой (прямо в чаше).

Включить режим **Выпечка** на 20 минут.

Готовый омлет выложить на тарелку, накрыв чашу мультиварки тарелкой (диаметр больше диаметра чаши) и резко перевернув ее.

531. Омлет с блинной мукой

☺ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 яйца
- 160 мл жирных сливок
- 1 ст. ложка блинной муки
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Все ингредиенты слегка взбить и влить в чашу мультиварки.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

- укроп
- петрушка

Способ приготовления

Включить мультиварку на режим **Выпечка** на 25 минут. Растопить в чаше мультиварки сливочное масло и поджарить измельченные лук и помидор в течение 5 минут.

Взбить яйца, добавить сливки, сметану, муку и снова взбить. Потом положить в омлетную смесь соль, укроп, петрушку и сыр. Залить этой смесью помидоры с луком и все перемешать.

Включить режим **Выпечка** и готовить в течение 20 минут.

532. Омлет с помидорами и зеленым луком

☺ 45 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 5 яиц
- 2 помидора
- 100 г зеленого лука
- 100 мл сливок
- 80 г сметаны
- тертый сыр
- 2 ст. ложки муки
- соль

533. Омлет из белков

☺ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 6 белков
- 1 головка репчатого лука
- 100 мл сливок
- 1 ч. ложка крахмала
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сухой аджики
- сода на кончике ножа
- 50 мл сырного соуса
- укроп
- сливочное масло
- соль



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Можно опустить яйцо в стакан холодной воды, в которой растворена 1 ст. ложка соли: свежее опустится на дно стакана, несвежее будет плавать сверху, не очень свежее будет находиться в середине стакана.

Способ приготовления

Включить мультиварку в режим **Выпечка** на 20 минут. В чаше мультиварки растопить сливочное масло и поджарить измельченный лук.

Все оставшиеся ингредиенты взбить миксером и залить этой смесью лук. Посыпать омлет измельченным укропом.

Выпекать оставшееся время, приблизительно 15 минут. Не открывать крышку еще 5 минут.

Затем выложить омлет на тарелку и подать к столу.

534. Омлет с грибами, сосисками и сухариками

☀ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 яйца
- 5 ст. ложек молока
- 50 г свежих грибов (шампиньонов)
- 50 г сосисок
- 10 г сухариков
- сливочное масло
- укроп

Способ приготовления

Включить режим **Выпечка** на 20 минут.

В чашу мультиварки положить масло и обжарить ломтики шампиньонов и нарезанные сосиски 10 минут.

Яйца перемешать с молоком и влить в мультиварку к грибам и сосис-

кам. Сверху посыпать сухариками и закрыть крышку.

Готовый омлет выложить на тарелку и посыпать измельченным укропом.

535. Омлет с колбасой и помидорами

☀ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 6 яиц
- 150 г тертого сыра
- 50 г копченой колбасы
- 50 г помидоров
- 2 ст. ложки майонеза
- молоко
- соль
- специи
- масло

Способ приготовления

Включить мультиварку в режим **Выпечка** на 30 минут. В чашу положить сливочное масло и поджарить кусочки колбасы в течение 5 минут.

Яйца взбить в миксере. Добавить майонез, молоко, сыр, специи и опять взбить.

В чашу мультиварки к обжаренным колбаскам добавить нарезанные помидоры и залить все полученной смесью.

Закрывать крышку и готовить до сигнала.

Готовый омлет выложить на тарелку и подать к столу.

536. Омлет со шпинатом и брынзой

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 пучок шпината
- 50 г брынзы
- 3 яйца
- 100 мл молока
- сливочное масло

Способ приготовления

Шпинат промыть и нарезать. Включить мультиварку в режим **Выпечка** 30 минут.

В чашу положить сливочное масло и поджарить на нем шпинат в течение 10 минут.

Нарезать брынзу и добавить к шпинату. Яйца взбить с молоком и влить в мультиварку. Закрыть крышку и готовить до сигнала.

537. Омлет с колбасой

☺ 35 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 7 яиц
- 4 ст. ложки сметаны
- 100 мл молока
- 100 г колбасы
- 2–3 ст. ложки муки
- растительное масло
- соль
- зелень

Способ приготовления

Яйца, сметану и молоко взбить венчиком в однородную массу.

Добавить муку и еще раз перемешать. На дно чаши мультиварки, смазанное растительным маслом, выложить кусочки колбасы и залить полученной смесью.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 25 минут, затем 10 минут в режиме **Подогрев**.

Перевернуть омлет с помощью паровой формочки и выложить на тарелку. Посыпать измельченной зеленью.

538. Омлет со сливками

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 5 яиц
- 100 мл сливок
- 5 ложек сметаны
- 3 ложки муки
- растительное масло
- $\frac{1}{2}$ сладкого перца
- 1 помидор
- соль

Способ приготовления

Включить мультиварку в режим **Выпечка** на 25 минут.

В чашу мультиварки влить масло и поджарить нарезанные перец и помидор в течение 5 минут.

Яйца, сливки, сметану, муку и соль взбить в миксере.

Залить приготовленной смесью поджаренные перец и помидор. Перемешать.

Включить режим **Выпечка** и готовить в течение 20–25 минут.

539. Омлет с макаронными изделиями

☼ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 яйца
- 100 мл молока
- 50 г вермишели
- 1 головка репчатого лука
- растительное масло
- соль

Способ приготовления

Вермишель залить кипятком на 5 минут.

Включить мультиварку в режим **Выпечка** 20 минут. Влить в чашу мультиварки масло и поджарить измельченный лук.

Яйца взбить с молоком и солью. Вермишель добавить к луку и залить все яично-молочной смесью.

Готовый омлет выложить на тарелку и подать к столу.

540. Яичница с помидорами и сардельками

☼ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 яйца
- 3 сардельки
- 2 помидора
- домашние сухарики с чесноком
- растительное масло

Способ приготовления

В чашу мультиварки влить немного масла, положить нарезанные сардельки и помидоры. Залить все яйцами и посыпать сухариками. Готовить в режиме **Выпечка** 20 минут.

541. Яичница с сыром и орехами

☼ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 5 яиц
- 100 г молочного сыра с аджикой
- 1 головка репчатого лука
- 50 г орехов
- 2–3 зубчика чеснока
- зелень мяты и кинзы
- 1 ст. ложка орехового масла



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Удаленный из яйца желток можно предохранить от подсыхания, налив в емкость, в которой он находится, немного растительного масла.

Способ приготовления

Репчатый лук почистить, помыть и мелко нарезать.

Сыр измельчить вилкой.

Включить мультиварку в режим **Выпечка** на 20 минут.

В чаше мультиварки спассеровать мелко нарезанный репчатый лук на ореховом масле, добавить размельченный кисломолочный сыр с аджикой.

Через 2 минуты влить взбитые яйца. Яичницу с сыром остудить.

Очищенные орехи, чеснок и зелень (мяту и кинзу) пропустить два раза через мясорубку.

Полученной смесью посыпать яичницу.

Выложить кушанье на тарелки и подать к столу.

542. Яичница с баклажаном и луком

☺ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 яйца
- 1 баклажан
- 1 головка репчатого лука
- 1 ч. ложка оливкового масла

Способ приготовления

Баклажан нарезать кусочками, выложить в чашу мультиварки и влить масло. Включить режим **Выпечка** на 40 минут. Жарить баклажаны 20 минут. Нарезать лук, добавить к баклажанам и перемешать. Яйца взбить. За 5 минут до окончания режима влить яичную массу и все перемешать.

ДОМАШНИЕ ЙОГУРТЫ, СЫР И ДРУГИЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Польза домашних молочных продуктов вполне очевидна, тем более что на его создание хозяйка тратит считанные минуты, все остальное делает мультиварка.

Она идеально «справляется» с блюдами, требующими длительного томления. Используя эту особенность, в чудо-кастрюле можно приготовить густые и изумительные на вкус продукты: топленое молоко и ряженку. Кстати, из топленого молока в дальнейшем можно приготовить творог. В мультиварке он получается довольно плотным, но не зернистым и не кислым, а имеет топленый привкус и яркий цвет. Йогурт, кефир тоже очень удобно и быстро готовить в мультиварке, особенно в той, у которой есть режим **Йогурт**: они получаются густыми и обладают своеобразной кремовой консистенцией. Если такого режима нет, не беда, йогурт созревает в режиме **Подогрев**.

543. Кефир из топленого молока

- ☼ 240 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л 3,5%-ного молока
- 200 мл 2,5%-ного кефира

Способ приготовления

Молоко влить в чашу мультиварки, закрыть крышку, включить режим **Тушение** на 4 часа.

После сигнала отключить мультиварку, открыть крышку и дать остыть полученному топленому молоку до 40°C.

Перелить в эмалированную кастрюлю или стеклянную емкость с крышкой, влить кефир и перемешать.

Заквашивать при комнатной температуре в течение 8–10 часов.

Для того чтобы кефир из топленого молока был без комочков — перемешать и процедить через сито.

Поставить приготовленный кефир в холодильник.

544. Ряженка из молока и сливок

- ☼ 240 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 2 л сырого коровьего молока
- 400 мл сливок
- 200 г сметаны

Способ приготовления

Молоко тщательно перемешать со сливками и перелить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить 4 часа.

После этого дать остыть топленому молоку до температуры 40°C.

Добавить сметану, перемешать, перелить в эмалированную или стеклянную посуду. Оставить при комнатной температуре на 10 часов.

Готовую ряженку убрать в холодильник.

545. Сливочный йогурт

☼ 30 минут

● Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 мл молока
- 500 мл сливок
- 125 г натурального йогурта

Способ приготовления

Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час. Затем снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа.

Разложить по баночкам и поставить в холодильник.

546. Йогурт с ягодами и орехами

☼ 30 минут

● Подогрев

Необходимые продукты:

- 350 мл молока
- 350 мл сливок
- 300 мл простокваши
- ягоды
- орехи

Способ приготовления

Молоко, сливки и простоквашу (комнатной температуры) смешать и перелить в чашу мультиварки.

Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час.

Затем снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа.

Разложить по баночкам и поставить в холодильник. Перед подачей к столу добавить в йогурт свежие ягоды и измельченные орехи.

547. Йогурт с черникой и взбитыми сливками

☼ 30 минут

● Подогрев

Необходимые продукты:

- 800 мл молока
- 125 г натурального йогурта
- 200 мл нежирных сливок
- 200 г черники
- взбитые сливки
- молотые фисташки
- свежая мята
- сахар

Способ приготовления

Молоко, сливки и йогурт комнатной температуры смешать в отдельной емкости до однородной массы, перелить в стаканчики для йогурта, закрыть их крышками.

В чашу мультиварки положить силиконовый коврик и поместить на него стаканчики. Заполнить чашу во-

дой так, чтобы она на $\frac{2}{3}$ покрывала стаканчики.

Заккрыть крышку. Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час. Затем снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа.

После приготовления дать йогурту остыть и поместить в холодильник на 4–6 часов для окончательного загустевания. Чернику перетереть через сито, процедить.

Готовый йогурт перемешать, добавить сахар по вкусу.

Половину йогурта переложить в отдельную емкость, добавить черничный сок, перемешать. В креманки выложить белый йогурт, сверху выложить черничный.

Затем украсить взбитыми сливками и посыпать орешками. Украсить листочками свежей мяты.

548. Йогурт с черносливом

- ☼ 30 минут
- Подогрев

Необходимые продукты:

- 800 мл молока
- 125 г натурального йогурта
- 50 г сахара
- 150 г чернослива

Способ приготовления

Чернослив промыть, просушить, мелко нарезать и разложить по чистым, сухим стаканчикам.

В миске смешать молоко, закваску, сахар и разлить по стаканчикам.

В чашу мультиварки положить силиконовый коврик и поместить на него стаканчики. Заполнить чашу водой так, чтобы она на $\frac{2}{3}$ покрывала стаканчики.

Стаканчики накрыть крышками. Заккрыть крышку. Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час. Затем снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа.

После сигнала дать остыть и убрать в холодильник для загустевания на 4–6 часов. Затем йогурт перемешать.

549. Йогурт с клюквенным сиропом

- ☼ 30 минут
- Подогрев

Необходимые продукты:

- 800 мл пастеризованного молока
- 200 мл сливок
- 3 ст. ложки клюквенного сиропа
- 2 ст. ложки сахара
- 125 г натурального йогурта



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Вся посуда и ложки для приготовления йогурта должны быть хорошо вымыты и простерилизованы в кипящей воде.

Способ приготовления

Молоко, сливки, сахар, сироп и йогурт комнатной температуры смешать в отдельной емкости до однородной массы. Перелить в баночки. В чашу мультиварки положить силиконовый коврик и поместить на него баночки, прикрыв их крышками. Заполнить чашу водой так, чтобы она на $\frac{2}{3}$ покрывала баночки. Закрыть крышку. Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час. Затем снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа. После приготовления дать йогурту остыть и поместить в холодильник на 4–6 часов.

550. Сметана

☺ 600 минут

● Подогрев

Необходимые продукты:

- 300 мл жирных сливок
- 1 ст. ложка сметаны
- 1 л воды

Способ приготовления

Перемешать сметану и сливки. Перелить смесь в банку.

В чашу мультиварки влить воду, поставить банку со смесью и накрыть ее крышкой. Включить режим **Подогрев** и готовить 10 часов.

Сметану поставить в холодильник на 5 часов.

551. Масло топленое

☺ 120 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг сливочного масла

Способ приготовления

Масло разрезать на куски и положить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить 2 часа.

Открыть крышку через 20 минут и снять пенку.

Хранить в холодильнике.

Возможно, тоска по очагу, по домашнему теплу является главной причиной нашей безграничной любви к всевозможной выпечке. Многообразие изделий из теста — от обычного хлеба, лепешек, булок до праздничных пирогов, пирожных, кексов и тортов — отражает многовековой опыт, мастерство, вкусы и традиции народа.

Домашним пекарям мультиварка заменяет не только духовой шкаф, аэрогриль, но и хлебопечку. Используя ее режим **Выпечка**, можно испечь хлеб на закваске или на дрожжах превосходного вкуса и нежного аромата, напоминающий приготовленный в русской печи.

Опытные хозяйки знают, что процесс выпечки трудоемкий и отнимает много времени. Однако мультиварка позволяет приготавливать любые выпечные изделия даже начинающим кулинарам во всем многообразии вкусов и текстур. Главное — правильно приготовить тесто.

Справедливости ради надо сказать, что выпечка в мультиварке имеет некоторые ограничения по форме: чаша всего одна. Но этот факт не должен вас смутить. Благодаря точной настройке прибора изделия пропекаются равномерно, не пригорают, хорошо поднимаются и готовы точно к назначенному моменту.

Конечно, и в мультиварке каждому тесту нужен свой подход. Прежде всего, нужно знать, что принцип работы мультиварки очень сильно отличается от принципа работы духового шкафа. Упрощенно говоря, электрическая ду-

ховка пропекает тесто жаром и удаляет из него лишнюю влагу. Верхний и нижний нагрев, хорошая вентиляция гарантируют, что тесто хорошо пропечется.

Выпекание в мультиварке основано на том, что влага в достаточном количестве сохраняется внутри чаши. Поэтому дрожжевое тесто получается в мультиварке пышным, песочное — мягким и рассыпчатым, а бисквитное — легким и нежным.

Трудности при выпечке могут возникнуть со слоеными изделиями. Этот вид теста требует выпекания при высокой температуре (210°C) и может остаться в мультиварке сырым. Чтобы такого не произошло, нужно тонко раскатывать слоеное тесто и делать из него мелкие изделия: волованы, мини-слойки, которые потом можно заполнить начинкой.

Кексы, запеканки, хлеб, булочки, пироги из любого теста и с самыми разнообразными начинками — вот далеко не полный перечень домашней выпечки в мультиварке.

Идеально справляется она с выпечкой нежного бисквита. В мультиварке он получается пышным, высоким и в дальнейшем не садится. Легкое, мягкое и пышное бисквитное тесто любят почти все. Хотя в приготовлении бисквита есть свои трудности, готовый результат окупает их с лихвой. Бисквит можно использовать для приготовления пирожных и тортов, а можно подать к чаю и сам по себе — он очень хорош на вкус даже без крема.

Торты и пирожные в мультиварке готовятся быстро, никогда не пригорают и требуют от хозяек минимум усилий при их выпечке. Достаточно просто изучить инструкцию к мультиварке и строго следовать имеющимся в ней рекомендациям.

При выпечке в духовке нередко случается, что из-за высокой температуры на поверхности бисквита получается плотная корочка. Она мешает испарению влаги, и в результате готовый бисквит выходит подгоревшим сверху и непропеченным внутри, а после вынимания из духовки проседает. Выпечка бисквитного пирога в мультиварке полностью избавит от подобных неприятностей. Благодаря поддержанию влажности на нужном уровне бисквитное тесто пропекается равномерно, не пересушивается и не подгорает.

Испечь торт в мультиварке можно, даже не обладая кулинарными навыками. Бисквитные коржи выпекаются чуть больше часа. То же самое касается и пряничного теста. Готовый корж для торта в мультиварке может оставаться теплым несколько часов. Это очень удобно, если вы захотели отложить украшение торта и его подачу к столу на потом, а за это время решили заняться другими делами.

ХЛЕБ И БУЛОЧКИ

Сегодня в магазинах продается огромное множество сортов и пшеничного, и ржаного хлеба. Но все-таки во многих семьях пекут свой, домашний хлеб, как это было много сотен лет подряд. Правда, в отличие от минувших времен, сейчас в распоряжении хозяйки имеется грамотная техника, делающая выпечку хлеба несложным и даже приятным процессом. Вкусный, ароматный и пышный хлеб получается при выпечке в мультиварке. Никаких особых навыков для его приготовления не требуется, особенно если используется покупное тесто: нужно просто выложить его в смазанную маслом форму и включить программу **Выпечка**. Оптимально для выпечки хлеба подходят модели с большой чашей, вместимостью 4 и более литра.

552. Хлеб белый

☺ 115 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 850 г пшеничной муки
- 40 мл растительного масла
- 300 г сахара
- 15 г сухих дрожжей
- 10 г соли
- 500 мл теплой воды

Способ приготовления

Смешать муку, соль, сахар и дрожжи. Постоянно помешивая, тонкой струйкой влить воду и растительное масло. Замесить тесто и поставить в теплое место на 40 минут.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить в нее замешанное тесто.

Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Затем включить режим **Выпечка** и готовить 1 час. Хлеб перевернуть и выпекать еще 40 минут.

Готовый хлеб вынуть из чаши и дать ему остыть в течение 30 минут.

553. Хлеб с кунжутом

☺ 115 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 мл теплой воды или молока
- 3 стакана муки
- 1 стакан ржаной муки
- $\frac{1}{3}$ пачки дрожжей (обычных)
- растительное масло
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара
- кунжут

Способ приготовления

Развести дрожжи в теплой воде или молоке, добавить сахар.

Дать немного постоять. Затем перелить дрожжи в глубокую миску, добавить соль и растительное масло. Постепенно всыпать ржаную и пшеничную

муку. Замесить тесто и поставить в теплое место на 30–40 минут.

Еще раз вымесить.

Сформовать колобок, посыпать кунжутом и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки.

Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Затем включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Хлеб перевернуть и выпекать еще 40 минут.

Готовый хлеб вынуть из чаши и дать ему остыть.

554. Хлеб на молоке

☼ 115 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 50 мл *теплого молока*
- 1 *пакетик дрожжей*
- 1 ч. ложка *соли*
- 1 ст. ложка *сахара*
- 800 г *муки*
- *растительное масло*

Способ приготовления

В теплом молоке растворить дрожжи, добавить сахар и соль. Хорошо перемешать, добавить 3 ст. ложки растительного масла.

Порциями всыпать муку и замесить мягкое эластичное тесто, оно не должно прилипать к рукам. В течение 1 часа оставить его расстаиваться в теплом месте, прикрыв полотенцем. Когда тесто увеличится в 2–3 раза, сформовать из него шарик и выло-

жить «колобок» в чашу мультиварки. Включить режим **Подогрев** примерно на 10–15 минут.

Затем подождать пока тесто поднимется. На это потребуется всего 40–50 минут. Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час. Затем аккуратно перевернуть, и оставить еще на 40 минут в режиме **Выпечка**.

Готовый хлеб вынуть из мультиварки и дать ему остыть.

555. Хлеб на кефире

☼ 110 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 мл *кефира*
- 1 *яйцо*
- 2 ст. ложки *оливкового масла*
- 1 ст. ложка *сахара*
- 1 ч. ложка *соли*
- 300–350 г *муки*
- 1 ч. ложка *дрожжей*
- *вода*

Способ приготовления

Дрожжи растворить в теплой воде, положить сахар, соль и перемешать. Добавить 1 ст. ложку масла, кефир, яйцо и еще раз перемешать. Затем всыпать муку и замесить тесто.

Чашу мультиварки смазать оставшимся маслом и выложить в нее тесто. Включить режим **Подогрев** на 20 минут. Затем дать тесту подняться. Через 40 минут включить режим **Выпечка** на 65 минут. После этого пе-

ревернуть хлеб и готовить 25 минут в том же режиме.

556. Бездрожжевой хлеб с овсяными хлопьями

- ☼ 50 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г пшеничной муки высшего сорта
- 250 г ржаной муки
- 1 ч. ложка соды
- 1 ч. ложка соли
- 25 г сливочного масла
- 500 мл кефира или простокваши
- 100 г овсяных хлопьев

Способ приготовления

В глубокой миске смешать муку, добавить растопленное сливочное масло и перетереть массу.

Влить кефир или простоквашу и замесить тесто. Затем сформовать шар и выложить его в чашу мультиварки, предварительно посыпанную мукой. Включить режим **Выпечка** и готовить 50 минут.

Вынуть хлеб из чаши, накрыть полотенцем и дать остыть.

557. Бездрожжевой хлеб с тмином

- ☼ 60 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г муки
- 500 мл кефира или йогурта
- 1 яйцо
- 30 г сливочного масла
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка соды
- тмин
- растительное масло

Способ приготовления

Смешать муку с содой, добавить масло, втирая его в муку.

К полученной массе добавить кефир (или йогурт) и яйцо. Тесто тщательно вымесить, сформовать 3 лепешки и посыпать их тмином.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом, присыпать мукой и слегка разогреть.

Включить режим **Выпечка** и готовить 50–60 минут.

Готовый хлеб выложить из мультиварки, накрыть полотенцем и дать остыть.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы готовый хлеб получился высоким, пышным, нужно правильно замесить тесто. Как правило, для хлеба используется несдобное дрожжевое. Если вы кладете быстродействующие дрожжи, то их можно закладывать сразу в муку. В противном случае сначала нужно смешать дрожжи с теплым молоком и дать им подойти. Муку подсыпают к жидкой части порциями.

558. Ржаной хлеб на закваске

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 стакана воды
- 1 ст. ложка закваски
- 2 ч. ложки соли
- 2 ч. ложки сахара
- 1 ч. ложка кориандра
- 1 стакан ржаной муки
- 1 стакан ячменной муки
- 2 стакана пшеничной муки

Для закваски:

- 200 г ржаной муки
- 200 мл сыворотки

Способ приготовления

Для приготовления закваски перемешать 100 г муки и 100 мл сыворотки. Перелить смесь в банку, накрыть марлей и поставить в темное теплое место на 48 часов.

Затем добавить остальную муку и сыворотку, перемешать. Оставить еще на 24 часа, пока закваска не начнет пузыриться.

Для приготовления теста в воде растворить соль, сахар. Добавить кориандр и закваску, перемешать. Муку просеять через сито.

Добавить ржаную муку, тщательно размешать. Добавить пшеничную муку, размешать ложкой.

Чашу мультиварки смазать маслом, выложить тесто, разровнять поверхность. Посыпать кориандром и оставить на 8 часов.

Затем включить режим **Выпечка** и готовить 60 минут. Для получения хрустящей корочки можно на 10 минут поставить в духовку.

559. Сладкий сдобный хлеб с изюмом и корицей

☺ 105 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 мл молока
- 600–700 г муки
- 2 яйца
- 1 1/2 ч. ложки сухих дрожжей
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка соли
- 2 ч. ложки молотой корицы или ванильный сахар
- 125 мл растительного масла
- 100 г изюма

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром в пену. Теплое молоко влить в миску, положить дрожжи, соль и перемешать. Добавить корицу или ванильный сахар, взбитые яйца, растительное масло и перемешать миксером.

Постепенно всыпать муку. Выложить смесь на доску, смазанную маслом и замесить тесто.

Сформовать шар, переложить в миску, накрыть полотенцем и оставить в теплом месте на 1 час.

Затем на доску насыпать изюм, положить на него тесто и тщательно вымесить до тех пор, пока он равномер-

но не распределиться по всему тесту. Переложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки, включить режим **Подогрев** на 20 минут и закрыть крышку.

После этого оставить тесто еще на 40 минут. Затем включить режим **Выпечка** и готовить 1 час. Далее перевернуть хлеб и готовить в том же режиме еще 25 минут.

560. Сладкий шоколадный хлеб

☼ 50 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 ч. ложки дрожжей
- 500 г муки
- 1 ч. ложка соли
- 4 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки сухого молока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 5 ст. ложек порошка какао
- 50 г тертого шоколада
- 350 мл воды

Способ приготовления

Дрожжи растворить в теплой воде и оставить на 10 минут. Затем добавить остальные ингредиенты и замесить тесто. Выложить его в чашу мульти-

варки, предварительно посыпанную мукой. Включить режим **Выпечка** и готовить 50 минут.

561. Хлеб с корицей

☼ 60 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г муки
- 200 мл молока
- 1 ч. ложка дрожжей
- 2 ст. ложки растопленного сливочного масла
- 2 1/2 ст. ложки сахара
- 10 г ванильного сахара
- 1 ч. ложка соли

Для пропитки:

- 1/2 стакана сахара
- 1 1/2 ст. ложки корицы
- 50 г сливочного масла

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить растопленное сливочное масло, соль, сахар и ванильный сахар. Перемешать. Затем постепенно ввести муку и замесить мягкое эластичное тесто. Накрыть миску с тестом полотенцем и поставить в теплое место на расстойку на 1 час.

От подошедшего теста отделять небольшие кусочки, обмакнуть их сна-



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Стенки чаши не должны смазываться жиром, иначе тесто в процессе выпекания будет подниматься только по центру.

чала в растопленное сливочное масло, затем в смесь сахара и корицы.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, посыпать дно и бока небольшой частью сахара и корицы.

Уложить шарики в чашу мультиварки.

Включить режим **Подогрев** на 10 минут. Затем дать подойти тесту 40 минут.

После этого включить режим **Выпечка** и готовить 50 минут.

Готовый хлеб аккуратно вынуть из чаши.

562. Булочки

☺ 75 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- мука (сколько потребуется)
- 500 мл теплой воды
- 1 ст. ложка сухих дрожжей
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка растительного масла

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплой воде, добавить соль и сахар.

Дать немного постоять.

Добавить растительное масло, муку и замесить тесто.

Накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1 час.

Затем еще раз вымесить тесто, сформовать булочки и выложить в

смазанную растительным маслом чашу мультиварки.

Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 40 минут в закрытой мультиварке.

После этого включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

563. Ванильные булочки

☺ 55 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г муки
- 175 мл молока
- 2 ст. ложки апельсинового сока
- 3 ст. ложки сахара
- 25 г сливочного масла
- 2 яйца
- соль
- ванилин
- корица
- 1 ч. ложка сухих дрожжей
- растительное масло

Способ приготовления

Дрожжи растворить в теплом молоке. Дать немного постоять.

В миску просеять муку, добавить соль и апельсиновый сок. 1 яйцо размешать с сахаром, растопленным сливочным маслом, ванилином и корицей. В муку влить яичную смесь и молоко с дрожжами.

Замесить тесто и поставить в теплое место на 40 минут. Затем сформовать булочки и выложить в смазанную растительным маслом чашу

мультиварки. Включить режим **Подогрев** на 15 минут.

Открыть крышку мультиварки, смазать булочки яйцом, посыпать сахаром и какао.

Затем включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

Включить режим **Подогрев** на 15 минут.

Открыть крышку мультиварки, смазать булочки яйцом, посыпать сахаром и какао.

Затем включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

564. Булочки с корицей

☼ 55 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г муки
- 175 мл молока
- 2 ст. ложки апельсинового сока
- 3 ст. ложки сахара
- 25 г сливочного масла
- 2 яйца
- соль
- ванилин
- корица
- 1 ч. ложка сухих дрожжей
- растительное масло

Способ приготовления

Дрожжи растворить в теплом молоке. Дать немного постоять.

В миску просеять муку, добавить соль и апельсиновый сок. 1 яйцо размешать с сахаром, растопленным сливочным маслом, ванилином и корицей. В муку влить яичную смесь и молоко с дрожжами. Замесить тесто и поставить в теплое место на 40 минут. Затем сформовать булочки и выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки.

565. Булочки к чаю

☼ 90 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 700–800 г белой муки высшего сорта
- 14 г сухих дрожжей
- 10 г соли
- 100 г сахара
- 150 г сливочного масла
- 7 г кондитерской смеси пряностей (корица, кориандр, куркума, тмин, мускатный орех, кардамон, имбирь и гвоздика)
- 1 пакетик ванильного сахара
- 175 мл цельного молока
- 175 мл воды
- 1 яйцо
- 1 желток
- цедра 1 апельсина

Способ приготовления

Муку просеять через сито. Молоко и воду подогреть до 35–38°C.

Размешать дрожжи с теплым молоком, 1 ст. ложкой сахара и 1 ст. ложкой муки. Накрыть крышкой и поставить в теплое место на 15 минут. Когда опара подойдет, перелить ее в боль-

шую миску, добавить воду, яйцо и 100 г растопленного сливочного масла. Положить сахар, соль, ванильный сахар, цедру апельсина и кондитерскую смесь специй. Размешать.

Постепенно добавить муку, размешивая венчиком, а затем руками. Выложить смесь на стол, посыпанный мукой, и месить тесто не менее 15 минут. Положить тесто в большую миску или кастрюлю, смазанную маслом, накрыть пищевой пленкой и поставить подниматься в теплом месте на 45 минут. Подошедшее тесто выложить на стол, посыпанный мукой, и

разделить на 16 кусочков. Сформовать шарики. Чашу мультиварки смазать маслом и выложить несколько шариков на расстоянии 2–3 см друг от друга. Оставшиеся булочки накрыть полотенцем чтобы тесто не подсохло.

Включить на 30 минут режим **Подогрев**, затем открыть крышку и смазать поднявшиеся булочки смесью яичного желтка, сахара и сливочного масла в равных пропорциях при помощи кулинарной кисточки.

Включить режим **Выпечка** на 1 час. После окончания готовки дать булочкам постоять в мультиварке минут 20.

ПИРОГИ И ПИРОЖКИ

Пироги — это основа, стержень русского пиршества, не имеющего аналогов в кухне других народов, это и древний ритуал, и просто праздник на столе. Не будет преувеличением сказать, что всевозможные пироги и пирожки связывали как бы в единый сюжет «подачи» (первые и вторые блюда) русской трапезы. Ими заедали щи, похлебки, ухи; между переменами ели пироги. Мультиварка и здесь на высоте. Она не только значительно упрощает процесс приготовления пирогов и пирожков, но открывает целый пласт кулинарных изысков и простых вкусов. Мультиварка лучше сохраняет тепло, чем духовка, поэтому выпечка получается пышнее. В специальном режиме **Выпечка** тесто не подгорает, получаются пироги и пирожки без подгорелой корочки сверху, а только с легким румянцем. Продолжительность выпечки зависит от размера, формы изделия и сдобности его. Мелкие, низкие и малосдобные изделия выпекаются быстрее, чем крупные, высокие и с большим количеством сдобы.

566. Пирог «Кукурузник»

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 стакан кукурузной крупы мелкого помола
- 1 стакан кефира
- 200 г сливочного масла
- 1 стакан сахара
- 3 яйца
- 1 стакан муки
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды
- соль
- цедра $\frac{1}{2}$ лимона

Способ приготовления

Замочить крупу на 30 минут в кефире. Взбить сливочное масло с сахаром, добавить яйца (по одному), кефир с крупой, муку, соду, соль. Перемешать все миксером.

В конце вмешать цедру лимона.

Смазать маслом чашу мультиварки, выложить тесто.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

567. Пирог с капустой

☼ 90 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г белокочанной капусты
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 3 яйца
- 100 г сметаны
- 50 г майонеза
- 100 г муки
- соль
- 1 ч. ложка разрыхлителя

Способ приготовления

Капусту почистить, нашинковать соломкой, немного помять, чтобы она пустила сок и стала мягкой. Репчатый лук почистить, помыть и мелко нарезать. В чашу мультиварки положить сливочное масло и лук.

Включить режим **Выпечка** на 30 минут. Всыпать лук и жарить в течение 10 минут.

Затем добавить капусту. Готовить до окончания режима, капусту посолить. Выложить все в миску. Для приготовления теста взбить в миксере яйца, добавить сметану, майонез и муку. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны.

В очищенную чашу мультиварки влить половину теста, затем выложить начинку из капусты, вылить сверху остальное тесто.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час. Чтобы пирог подрумянился и с другой стороны, можно аккуратно перевернуть и допечь его еще 20 минут в том же режиме.

568. Сырный пирог с грибами

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки
- 300 г шампиньонов
- 1 пакетик разрыхлителя
- 1 зубчик чеснока
- 2 яйца

- 10 г зелени петрушки
- 60 мл растительного масла
- 125 мл молока
- соль
- черный молотый перец
- 100 г твердого сыра

Способ приготовления

Муку смешать с разрыхлителем, вбить яйца, взбить венчиком. В процессе взбивания постепенно ввести в тесто масло, подогретое молоко, тертый сыр, соль и перец. Грибы очистить, нарезать ломтиками и поджарить на сковороде с частью масла. Чеснок почистить и мелко нарубить. Петрушку помыть, и мелко нарезать.

Добавить все в тесто и перемешать. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки и готовить в режиме **Выпечка** 1 час.

Готовый пирог оставить в мультиварке на 10–15 минут. Затем выложить его на блюдо, нарезать и подать.

569. Пирог с творогом и фруктами

☺ 45 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

Для теста:

- 200 г маргарина
- 300 г муки
- 3–4 ст. ложки сахара
- 4 яйца
- 20 мл растительного масла
- пищевая сода

Для начинки:

- 500 г творога
- 200 мл жирных сливок
- 50 г сахарной пудры
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 яблоко
- 2 груши
- 2 ст. ложки сахарной пудры

Способ приготовления

Груши и яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Из маргарина, просеянной муки, сахара, яиц и соды замесить однородное тесто, раскатать его и выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки.

Сверху выложить творог, растертый с сахарной пудрой, ванильным сахаром и сливками.

Поверх начинки положить кусочки груш и яблок, готовить в режиме **Выпечка** 40 минут. Оставить в режиме **Подогрев** на 5 минут.

Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

570. Пирог с творогом и черникой

☼ 50 минут

● Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

Для теста:

- 120 г сливочного масла
- 200 г муки
- 1 яичный желток
- 10 г ванильного сахара

Для начинки:

- 600 г творога
- 200 г черники
- 150 г сахара
- 100 мл молока
- 2 яйца
- 1 ст. ложка крахмала

Для украшения:

- 1 ст. ложка сахарной пудры
- 2 ст. ложки кокосовой стружки

Способ приготовления

Из муки, сливочного масла, желтка и ванильного сахара замесить однородное тесто, разделить его на 2 неравные части.

Большую часть раскатать в тонкий пласт и выложить в присыпанную мукой чашу мультиварки.

Меньшую часть тонко раскатать, нарезать полосками шириной около 2 см, сделать по краям каждой полоски косые надрезы с помощью острого ножа.

Чернику помыть. Творог протереть через сито, смешать с сахаром (100 г) и 1 яйцом, выложить на корж.

Сверху положить чернику и залить все молоком, смешанным с оставшимся яйцом, сахаром и крахмалом.

Украсить изделие полосками теста, готовить в режиме **Выпечка** в течение 40 минут.

Оставить в режиме **Подогрев** на 5–10 минут.

Посыпать сахарной пудрой и кокосовой стружкой.

571. Ванильный пирог по-португальски

☺ 50 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г муки
- 200 г сливочного масла
- 150 г сахара для теста
- 200 г сахара для безе
- 20 г ванильного сахара
- 6 яиц
- 2 ч. ложки разрыхлителя теста

Способ приготовления

Растопить 175 г сливочного масла, добавить 4 яйца и 2 желтка. Взбить миксером в течение 3–5 минут.

Добавить 150 г сахара и ванильный сахар, взбивать до получения однородной массы 5–7 минут.

Постепенно добавлять муку с разрыхлителем. Оставшиеся белки взбить и добавить 1 стакан сахара.

Чашу мультиварки смазать маслом, выложить тесто и белки.

Включить режим **Выпечка** и готовить 50 минут.

572. Персиковый пирог

☺ 40 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 300 г муки
- 200 г консервированных персиков
- 80 г сливочного масла

- 2 яйца
- 200 г сахара
- 100 мл молока
- 1 ч. ложка молотой корицы
- $\frac{1}{3}$ ч. ложкой пищевой соды
- 1 ст. ложка маргарина

Способ приготовления

Персики измельчить, добавить яйца, сахар и молоко, взбить. Всыпать просеянную муку, смешанную с корицей и содой, добавить сливочное масло, замесить однородное тесто. Выложить его в смазанную маргарином чашу мультиварки, готовить в режиме **Выпечка** 30 минут.

Оставить в режиме **Подогрев** на 5–10 минут.

573. Пирог с грушами

☺ 35 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 груши
- 4 яйца
- 100 г сметаны
- 1 стакан сахар
- 100 г шоколада
- 100 г сливочного масла
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя для теста
- растительное масло
- соль

Способ приготовления

Груши помыть, почистить и нарезать дольками. Размягченное сливоч-

ное масло растереть добела с сахаром и солью. Добавить яйца, взбивая до однородности. Положить сметану и снова взбить. Влить растопленный шоколад и всыпать муку. Взбить еще 1 раз до однородной массы.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом и присыпать мукой. Выложить в нее тесто.

Сверху разложить нарезанные дольками груши.

Включить режим **Выпечка** и готовить 30–35 минут.

574. Пирог с грушами и смородиной

☼ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г слоеного теста
- 3 груши
- по 100 г черной и красной смородины
- 3–4 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка маргарина

Способ приготовления

Груши помыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками. Смородину перебрать, помыть и обсушить.

Тесто раскатать в тонкий пласт, выложить в смазанную маргарином чашу мультиварки, сделав бортики.

Наколоть тесто в нескольких местах вилкой, выложить сверху груши и смородину, посыпать сахаром.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 30 минут.

575. Овсяный пирог с черносливом

☼ 45 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 200 г муки
- 200 г овсяных хлопьев
- 200 г сметаны
- 100 г чернослива
- 100 г сахара
- 2 яйца
- 1 ч. ложка тертой апельсиновой цедры
- 1 ст. ложка сливочного маргарина
- сода

Способ приготовления

Чернослив тщательно помыть и мелко нарезать.

Сметану взбить с яйцами и сахаром, добавить овсяные хлопья, муку,



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы выпечка не пригорала, нужно постелить на дно чаши мультиварки смазанную маслом бумагу для выпечки или силиконовый коврик. Можно также смазать маслом внутреннюю сторону чаши внизу по кругу на высоту выпечки.

апельсиновую цедру, чернослив и соду, тщательно перемешать.

Выложить полученную смесь в смазанную маргарином чашу мультиварки, готовить в режиме **Выпечка** 30–35 минут.

Оставить в режиме **Подогрев** на 5–10 минут.

576. Песочный пирог с черешней

☺ 35 минут

● Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г песочного теста
- 450 г черешни
- 200 г сахара
- 2 яичных белка
- 100 г сахарной пудры
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка тертой лимонной цедры
- 1 ст. ложка маргарина
- 2 ст. ложки муки

Способ приготовления

Черешню перебрать, помыть, удалить косточки, размять, смешать с сахаром и лимонной цедрой.

Тесто выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в круглый пласт толщиной 1 см, выложить в смазанную маргарином чашу мультиварки, сделав бортики.

Выложить начинку из черешни, готовить в режиме **Выпечка** 15 минут. Выложить на черешню яичные белки,

взбитые с сахарной пудрой и лимонным соком в крепкую пену. Готовить еще 15 минут в том же режиме.

Оставить в режиме **Подогрев** на 5 минут.

577. Сладкий пирог

☺ 40 минут

● Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 300 г муки
- 350 г сливы
- 100 г очищенных грецких орехов
- 100 г сливочного масла
- 100 г сахара
- 1 яйцо
- 70 г сахарной пудры
- 10 г сахара

Способ приготовления

Размягченное сливочное масло растереть с сахарной пудрой, ванильным сахаром и яйцом.

Добавить просеянную муку, замесить однородное тесто, завернуть его в пищевую пленку и положить на 45 минут в холодильник.

Сливу помыть, удалить косточки, мелко нарезать и смешать с измельченными грецкими орехами.

Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на 2 неравные части.

Большую часть раскатать в пласт толщиной 1 см, выложить в присыпанную мукой чашу мультиварки.

Выложить начинку, посыпать сахаром. Из оставшегося теста сделать несколько жгутиков, выложить их поверх начинки в виде решетки.

Готовить в режиме **Выпечка** 25–30 минут.

Оставить в режиме **Подогрев** на 10 минут.

578. Пирог с клюквой

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для клюквенного слоя:

- $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 50 г сливочного масла
- 1 стакан клюквы
- $\frac{1}{2}$ стакана рубленых орехов

Для теста:

- 100 г сливочного масла
- $\frac{3}{4}$ стакана сахара
- 2 яйца
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- 1 стакан сметаны
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 ч. ложка соды
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой корицы
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли

Способ приготовления

Включить мультиварку в режим **Подогрев** и растопить в чаше масло. Добавить сахар и все хорошо перемешать. Всыпать клюкву, орехи и перемешать.

Просеять муку, разрыхлитель, соду, корицу и соль. Отложить.

Для приготовления теста в миске взбить размягченное сливочное масло и сахар. Вбить яйца по одному, затем всыпать ванильный сахар. Затем добавить мучную смесь поочередно со сметаной.

Выложить тесто в чашу мультиварки поверх клюквы и орехов.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

579. Апельсиновый пирог

☼ 80 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 яйца
- 1 стакан сахарного песка
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки
- 1–2 ч. ложки цедры апельсина
- 2 апельсина
(дольки нарезать пополам)
- $\frac{1}{2}$ пакетика разрыхлителя
- растительное масло
- 2 киви для украшения

Способ приготовления

Яйца растереть с сахаром. Добавить муку, цедру лимона, дольки апельсина, разрыхлитель и перемешать.

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.

Включить режим **Выпечка** и готовить 80 минут.

Готовый пирог украсить дольками киви.

580. Пирог «Равани»

☼ 65 минут

○ Подогре, Выпечка

Необходимые продукты:

- 160 г муки
- 3 ч. ложки разрыхлителя
- соль
- 6 яиц
- 120 г сахара
- 200 г сливочного масла
- 1 апельсин или лимон
- 100 манной крупы

Способ приготовления

Муку перемешать с разрыхлителем и солью. Яйца разделить на белки и желтки. Белки положить в холодильник. Желтки растереть с маслом или сметаной, половиной сахара.

Добавить цедру апельсина или лимона. Растирать до получения пены и растворения сахара. Небольшими порциями добавлять муку, манную крупу и сок апельсина. Оставить массу настаиваться. В это время взбить белки и добавить оставшуюся часть сахара. Постепенно ввести белки в тесто. Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить тесто.

Включить режим **Выпечка** и готовить 45–50 минут.

581. Творожный пирог с абрикосами

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 75 г творога
- 200 г муки
- 3 ст. ложки молока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сахара
- соль
- разрыхлитель

Для крема:

- 475 г творога
- 100 мл сливок
- 3 желтка
- 3 ст. ложки сахара
- ванильный сахар
- 1 ст. ложка крахмала
- 1 ст. ложка манной крупы
- 3 белка

Способ приготовления

Положить в миску муку с разрыхлителем, щепотку соли, творог, сахар, молоко, растительное масло и все перемешать.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чем быстрее расстается тесто, тем лучше на вкус получается выпечка. Благоприятная для расстойки теста температура — 30–33°C, а ее продолжительность колеблется от 20 до 60 минут.

Накрыть тесто и охлаждать в течение 30 минут.

Развести творог сливками, добавить взбитые с сахаром желтки, крахмал, манку и ванильный сахар (по вкусу). Отдельно взбить 3 белка и добавить их к творожной массе.

Тесто раскатать по форме чаши мультиварки, сделать бортик.

На тесто выложить персики и творожный крем.

Включить режим **Выпечка** на 1 час.

582. Ананасовый пирог

⌚ 65 минут

🍪 Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г сливочного масла
- 150 г сахара
- 3 яйца
- 250 г муки
- 10 г разрыхлителя
- 10 г ванильного сахара
- 300 г консервированных ананасов (кольцами)

Способ приготовления

Масло или маргарин растопить, добавить яйца, сахар и ванилин, взбить миксером.

Постепенно ввести муку и разрыхлитель, перемешать до однородности.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, посыпать сахаром. Выложить кольца ананаса, залить тестом.

Включить режим **Выпечка** и готовить 65 минут.

583. Пирог с вареньем

⌚ 60 минут

🍪 Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 яйца
- 1–1,5 стакана муки
- 1 стакан варенья
- 1 стакан кефира
- 1 стакан сахара
- 2 ч. ложки соды, погашенной уксусом
- орехи
- чернослив
- курага
- яблоки
- изюм
- растительное масло

Способ приготовления

Яйца, сахар, муку и половину порции кефира перемешать до однородности. Добавить соду.

Влить оставшийся кефир и добавить орехи, чернослив, курагу, яблоки, изюм. Чашу мультиварки смазать маслом, влить тесто.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

584. Банановый пирог

⌚ 80 минут

🍪 Выпечка

Необходимые продукты:

- 100 г сливочного масла
- 2 яйца

- 2 стакана муки
- 1 стакан сахара
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- соль
- 2 банана
- 100 мл молока

Способ приготовления

Муку смешать с разрыхлителем и солью. Бананы почистить и размять вилкой.

Растопить сливочное масло и добавить к бананам. Положить яйца и сахар. Все перемешать.

Влить молоко с ванильным сахаром и перемешать до однородности.

Всыпать муку и перемешать. Выложить массу в чашу мультиварки.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час 20 минут.

585. Ореховый штрудель

- ☼ 100 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г слоеного теста
- 4–5 ст. ложек сахара
- 1 стакан грецких орехов
- 50 г изюма
- 1 ч. ложка корицы
- 2 ст. ложки сметаны
- сахарная пудра

Способ приготовления

Раскатать тесто в тонкий пласт. Мелко порубить орехи, смешать их с

сахаром, изюмом и корицей. Смазать тесто сметаной, посыпать ореховой смесью.

Свернуть в рулет, переложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Включить режим **Выпечка** и готовить 80 минут, затем перевернуть и печь еще 20 минут в том же режиме.

Готовый штрудель посыпать сахарной пудрой, выложить на тарелку и подать к столу.

586. Пирожки с орехами

- ☼ 90 минут
- Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

Для опары:

- $\frac{1}{2}$ стакана молока
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- $1\frac{1}{2}$ ч. ложки сухих дрожжей

- 2 ч. ложки сахара
- 7 ст. ложек муки

Для теста:

- 2 яйца
- 1 желток
- 5 ч. ложек сахара
- $\frac{2}{3}$ ч. ложки соли
- 2 ст. ложки растительного масла

- ванилин

- 3 стакана муки

Для начинки:

- 1 белок
- $\frac{1}{3}$ стакана сахарной пудры
- 70 г миндаля или фундука
- 1 ч. ложка лимонного сока или уксуса

Способ приготовления

Для приготовления опары в теплой смеси молока и воды растворить дрожжи. Всыпать сахар и вмешать муку. Поставить в теплое место до увеличения как минимум вдвое.

У одного яйца отделить белок от желтка. Белок убрать в холодильник.

В миску вылить 1 желток, 2 целых яйца, растительное масло. Всыпать сахар, соль и ванилин. Хорошо взбить ложкой или вилкой.

В получившуюся массу вылить опару, перемешать. Всыпать 2 стакана муки и перемешать ложкой или вилкой. В стакан насыпать еще муки.

На стол высыпать $1\frac{1}{2}$ стакана муки, вывалить тесто и хорошо вымесить, при необходимости подсыпая еще муку. Тесто положить в миску, накрыть пленкой и оставить подходить в теплое место. Готовое тесто разделить на части, из каждой части сформовать шар и раскатать в лепешку диаметром 15–18 см.

Для приготовления ореховой начинки белок взбить в крепкую пену, постепенно подсыпая сахарную пудру. Если пена остается мягкой, то для закрепления можно добавить лимонный сок или уксус. Орехи раздробить в некрупную крошку.

Аккуратно смешать со взбитым белком. На середину лепешек выложить по одной столовой ложке белково-ореховой смеси. Края лепешки собрать в сборку, а затем полностью залепить. Булочки уложить в смазанную маслом чашу мультиварки.

Верх смазать сладкой водой (1 ч. ложка сахара на 4–5 ст. ложек воды).

Включить **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут. Подошедшие булочки смазать яйцом и сделать посередине крестообразные надрезы ножницами так, чтобы выглянула начинка.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

587. Пирожки с повидлом

☉ 60 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- $2\frac{1}{2}$ стакана молока
- 150 г сливочного масла
- 1 стакан сахара
- 50 г сухих дрожжей
- 1 кг муки
- 1 ст. ложка растительного масла
- 2 стакана яблочного повидла
- 1–2 ст. ложки изюма
- сахар
- корица по вкусу

Способ приготовления

Молоко вскипятить, чуть остудить, добавить сливочное масло и сахарный песок. Дрожжи залить получившейся молочной смесью, добавить муку и все тщательно размешать.

Смазать руки растительным маслом и вымешивать тесто до тех пор, пока оно не будет отставать от стенок. Затем переложить в кастрюлю, накрыть полотенцем и поставить на 1,5–2 часа в

теплое место. Готовое тесто разделить на равные части и слепить колобки. Выложить их в смазанную маслом чашу мультиварки. Готовить в режиме **Выпечка** 1 час.

С готовых булочек срезать верхнюю часть, вынуть часть мякоти и заполнить образовавшуюся пустоту повидлом, смешанным с изюмом. Посыпать сахаром с корицей.

588. Ватрушка

☺ 90 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 2 яйца
- $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 1 стакан сметаны
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды
- 1 стакан муки
- 1–2 ст. ложки какао

- 2 ст. ложки растопленного сливочного масла

Для начинки:

- 500 г творога
- $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 1 ст. ложка крахмала
- 3 яйца

Способ приготовления

Для приготовления начинки смешать творог, яйца, сахар, крахмал или манную крупу. Все тщательно перемешать.

Для приготовления теста яйца взбить с сахаром. Добавить сметану, соду, растопленное сливочное масло и какао.

Перемешать и постепенно ввести муку. Замесить тесто.

Чашу мультиварки смазать маслом. Вылить тесто. В середину теста влить творожную начинку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1,5 часа.

ПИЦЦЫ

Пицца в зависимости от начинки может быть и закуской, и вторым блюдом, и десертом. Это блюдо, по форме напоминающее знойное итальянское солнце, с начинкой из многообразных национальных продуктов этой страны, всегда, и в будни, и в праздники, находит место на столе у итальянцев. Существует множество вариантов формы пиццы, начиная с простой круглой (естественно, что пицца приготовленная в мультиварке будет круглой) и прямоугольной и заканчивая ромбовидными, звездочками, цветами и тому подобными. Пицца настолько демократическое блюдо, что при ее приготовлении можно импровизировать, готовить начинки из всевозможных ингредиентов, использовать любые виды теста для коржа, можно готовить пиццу даже без теста.

589. Многослойная пицца

☺ 130 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 основа для пиццы
- 600 г фарша (любого)
- 100 г соленых грибов
- 2 луковицы
- 1 стакан воды
- тертый сыр
- майонез
- соль
- специи

Способ приготовления

Смешать фарш с нарезанными солеными грибами, луком, специями (смесь прованских трав или других, по вкусу).

В чашу мультиварки положить корж-основу для пиццы, на него — фарш, майонез и зелень, следующий корж, фарш, майонез, зелень и тертый сыр, потом такой же слой, но без

сыра, последний слой, накрыв коржом, обильно полить майонезом, кетчупом, посыпать зеленью.

Добавить воду, готовить в режиме **Выпечка** в течение 40 минут.

Затем готовить в режиме **Тушение** в течение 1,5 часов.

За 15 минут до готовности посыпать пиццу сыром.

590. Пицца с мясом, томатами и чесноком

☺ 120 минут

● Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 300 г готового дрожжевого теста

Для начинки:

- 200 г говядины
- 2–3 помидора
- 3 зубчика чеснока
- соль
- специи
- 10 г сливочного масла

Способ приготовления

Выложить мясо со специями в чашу мультиварки, залить водой и варить в режиме **Тушение** течение 1 часа. Затем нарезать его тонкими ломтиками. Сформовать из теста корж, смазать сливочным маслом, выложить в очищенную чашу мультиварки и разложить на него говядину.

Нарезать помидоры тонкими ломтиками, разложить сверху.

Мелко накрошить чеснок и посыпать им корж. Посолить, поперчить. Поднять края теста.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

591. Пицца по-сицилийски

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 250 г пшеничной муки
- 100 мл теплого молока
- 15 г дрожжей
- $\frac{1}{2}$ яйца
- соль

Для начинки:

- 500 г помидоров
- 2 зубчика чеснока
- 1 луковица
- соль
- 25 мл растительного масла
- орегано
- 10 маслин
- 100 г твердого сыра

Способ приготовления

Просеять муку. Дрожжи развести теплым молоком, влить в муку и вместе с солью и яйцом замесить мягкое тесто.

Накрыть полотенцем и поставить на 40 минут доходить.

Помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать кусочками.

Очищенные лук и чеснок мелко нарезать, посолить и смешать с помидорами, залив 2 ст. ложками растительного масла.

Из подошедшего теста раскатать корж и сделать углубление. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки, гарнировать помидорной массой.

Маслины разрезать пополам, удалить косточки, нарезать, вместе с крошенным сыром и орегано посы-



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы вареное или жареное мясо в пицце не теряло аромата и вкусовых качеств, не надо солить его непосредственно перед варкой или жареньем, так как соль вызывает преждевременное выделение мясного сока. Мясо в пицце после этого может оказаться слишком жестким и невкусным. Желательно варить и жарить мясо для пиццы незадолго до выпекания ее самой.

пать начинку и сбрызнуть оставшимся растительным маслом.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

592. Пицца по-неаполитански

☉ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 100 г муки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 5 г дрожжей

Для начинки:

- 200 г помидоров
- 300 г сосисок
- 150 г сыра
- мускатный орех
- соль

Способ приготовления

Растворить дрожжи в небольшом количестве теплой воды или молока, смешать с мукой и маслом.

Замесить мягкое тесто (если надо, добавить воды) и раскатать корж диаметром 20,5 см. Положить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки. Выложить на корж нарезанные тонкими кружочками помидоры и нарезанные сосиски.

Посолить, посыпать молотым мускатным орехом и тертым сыром.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

593. Пицца со свининой и помидорами

☉ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 300 г муки
- 100 мл молока (или воды)
- 1 яйцо
- 5 г дрожжей
- 20 г сливочного масла
- 10 г сахара
- соль
- 30 мл растительного масла

Для начинки:

- 100 г свинины
- 60 г сыра
- 1 помидор
- горчица
- черный молотый перец

Способ приготовления

Из молока, яиц, дрожжей, двух видов масла и муки замесить дрожжевое тесто.

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.

Смазать его горчицей. Положить протертые через сито помидоры с перцем, затем — мелко нарезанную и вареную свинину. Посыпать сыром.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

Когда пицца остынет, можно выложить ее из чаши мультиварки и посыпать зеленью укропа и петрушки.

594. Пицца с отварной говядиной

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 250 г муки
- 25 г дрожжей
- 50 г сливочного масла
- 2 ч. ложки сахара
- 2 яйца
- 100 мл молока

Для начинки:

- 500 г постной отварной говядины
- 4 маринованных огурца
- 1 стручок сладкого перца
- 1 вареное яйцо
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки винного уксуса
- 4 ст. ложки майонеза

Способ приготовления

Замесить дрожжевое тесто, раскатать в корж и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки.

Нарезать говядину тонкой соломкой и уложить на тесто.

Огурцы нарезать соломкой, перец — полукольцами, помидоры — дольками. Мелко порубить лук.

Смешать овощи и приправить уксусом. Выложить овощную смесь на мясо. Смазать майонезом. Украсить сверху дольками яйца.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

595. Пицца с курицей и сыром

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 200 г муки
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 10 г дрожжей
- 100 мл молока
- сахар

Для начинки:

- 1 небольшой отварной цыпленок
- 4 вареных яйца
- 3 клубня картофеля
- 2 моркови
- 2–3 кислых яблока
- 100 г твердого сыра
- 2 ст. ложки оливкового масла

Способ приготовления

Замесить дрожжевое тесто, раскатать корж и выложить его в смазанную жиром чашу мультиварки.

Курицу нарезать, разделить на три равные порции. Картофель и морковь очистить и нарезать кружочками толщиной 0,3–0,5 мм.

Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, мелко нарезать.

Третью курицы разложить тонким слоем на тесто, сверху выложить нарезанные яйца, затем — карто-

фель и морковь, снова порцию курицы, яблоки и последнюю порцию курицы.

Все посыпать тертым сыром, полить оливковым маслом.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

596. Пицца с куриным филе

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 300 г муки
- 100 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 30 мл молока
- соль

Для начинки:

- 200 г куриного филе
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 1 крупный сладкий перец
- 100 г сыра

Способ приготовления

Из муки, масла, яиц, молока и соли замесить крутое тесто и раскатать его в тонкую лепешку.

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.

На лепешку выложить мясо и картофель, нарезанные тонкими ломтиками, сверху разложить колечки лука и сладкого перца.

Посыпать все тертым сыром.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

Перед подачей к столу можно полить блюдо майонезом и посыпать рубленой зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

597. Пицца с копченой курицей

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 250 г пшеничной муки
- $\frac{1}{2}$ стакана сметаны
- 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка сахара
- соль

Для начинки:

- 150 г копченой курицы
- 100 г помидоров
- 70 г сыра
- 2 ст. ложки растительного масла
- $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки

Способ приготовления

Замесить пресное тесто. Раскатать корж толщиной 1 см.

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.

Сверху разложить мелко нарубленную копченую курицу и нарезанные кольцами помидоры. Посыпать тер-

тым сыром, сбрызнуть растительным маслом.

Готовить в режиме **Выпечка** 1 час. При подаче посыпать нарезанной зеленью.

598. Пицца с кальмарами

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 250 г муки
- 250 мл молока
- 100 мл воды
- 2 яйца
- 25 г дрожжей
- 15 г сахара
- 50 г маргарина

Для начинки:

- 200 г кальмаров
- 200 г сыра
- соль
- специи
- зелень
- 1 ст. ложка майонеза
- кетчуп
- репчатый лук

Способ приготовления

Измельчить дрожжи, смешать с сахаром и залить 200 мл теплой воды. Поставить в теплое место на 15–20 минут.

Когда дрожжи подойдут, перемешать их с теплым молоком, яйцами, солью, сахаром, измельченным маргарином и всыпать муку.

Хорошо вымесить тесто и поставить его в теплое место на 1 час — чтобы оно подошло. После этого выложить в смазанную маслом чашу мультиварки.

Кальмаров проварить 10 минут, разрезать на мелкие кусочки. Положить их на лепешку, посыпать зеленью, нарезанным кольцами луком, полить кетчупом или майонезом, добавить тертый сыр, посолить и поперчить.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

599. Пицца с крабами

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 250 г муки
- 250 мл молока
- 200 мл воды
- 2 яйца
- 25 г дрожжей
- 10 г сахара
- 50 г маргарина
- соль

Для начинки:

- 250 г крабового филе
- 2 головки репчатого лука
- 100 г сладкого перца
- 150 г тертого сыра
- зелень
- кетчуп
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Измельчить дрожжи, перемешать с сахаром и залить теплой водой. Поставить в теплое место.

Когда дрожжи подойдут, смешать их с теплым молоком, яйцами, солью, сахаром, измельченным маргарином. Все перемешать и всыпать муку.

Месить тесто до тех пор, пока оно не начнет легко отставать от рук. Поставить в теплое место на 1 час, чтобы оно подошло.

Выложить тесто на посыпанном мукой столе, раскатать тонкую лепешку и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки.

Филе краба нарезать небольшими ломтиками и пожарить с луком на медленном огне в сковороде. Остудить смесь и разложить на приготовленное тесто.

Сверху разложить мелко нарезанный перец, измельченную зелень.

Посыпать все сыром, посолить, поперчить, полить кетчупом. Края лепешки завернуть наверх.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

600. Пицца с креветками

⌚ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:**Для теста:**

- 500 г муки
- 200 мл воды
- 60 г сливочного масла
- 20 г сухих дрожжей

Для начинки:

- 300 г креветок
- укроп
- соль
- 3 яйца
- черный молотый перец

Способ приготовления

Размороженные креветки положить в соленый кипяток и варить, пока они не всплывут, а затем еще 3 минуты.

Вынуть их и дать обсохнуть. Нарезать креветки на мелкие кусочки и добавив сырые яйца. Посолить и поперчить, как следует перемешать.

Ввести масло в муку и хорошо растереть полученную смесь. Развести

**ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ**

Если вы используете для начинки консервированные или замороженные овощи, перед готовкой в них можно добавить несколько капель лимонного сока, который придаст им свежесть и сочность, улучшит их вкусовые качества и питательные свойства самой пиццы. Для начинки пиццы подойдут не только привычные овощи, но и фрукты (даже экзотические — ананас, персик, манго и другие), а также сухофрукты (чернослив, курага, изюм). Перед тем как укладывать сухофрукты на поверхность пиццы, предварительно их вымачивают в подслащенной или подсоленной воде.

дрожжи теплой водой, влить эту смесь в муку и замесить тесто.

После этого раскатать корж, выложить его в смазанную маслом чашу мультиварки, немного приподняв края. В середину приготовленной лепешки положить начинку из креветок с яйцами. Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

Пиццу перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

601. Сладкая пицца с ананасами

☺ 40 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г муки
- 120 мл молока
- 3 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки измельченного миндаля
- 1 ч. ложка тертой цедры лимона
- 2 ст. ложки оливкового масла

Для начинки:

- 6 кружков ананаса
- 200 г сливочного сыра
- 100 г сахара
- $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов

Способ приготовления

Муку просеять в миску, добавить сахар, измельченный миндаль и цедру. Перемешать. Влить молоко и масло. Вымешивать, пока тесто не станет гладким и эластичным.

Скатать тесто в шар, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 30 минут.

Тесто раскатать в круглую лепешку, выложить в чашу мультиварки и готовить в режиме **Выпечка** 20 минут. Дать немного остыть.

Сливочный сыр растереть с сахаром. Грецкие орехи порубить ножом в крошку и добавить в начинку, перемешать.

Смазать лепешку ровным слоем приготовленной массы. Сверху разложить кружки ананаса. Готовить в том же режиме еще 20 минут.

ШАРЛОТКИ И КЕКСЫ

Шарлотка и кекс — идеальные варианты выпечки для приготовления в мультиварке. Шарлотки готовятся очень быстро и не требуют от повара ни особых кулинарных навыков, ни много затрат. Нежный, вкусный, низкокалорийный яблочный пирог и ароматный воздушный кекс понравятся не только взрослым, но и детям. Эти вкусные лакомства украсят любое чаепитие в кругу родных и друзей.

602. Шарлотка по-английски

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 100 г сливочного масла
- 150 г сметаны
- 150 г сахара
- 3 яйца
- 250 г муки
- 2 яблока
- 1 ч. ложка соды
- ванильный сахар
- соль

Способ приготовления

Отделить желтки от белков.

Белки убрать в холодильник.

В миксер положить сахарный песок, размягченное сливочное масло и взбить. Постепенно добавив по одному желтки.

Муку смешать с содой и ванильным сахаром. Постепенно высыпать в миксер, продолжая взбивать.

Белки взбить в пену, добавив немного соли.

Готовые белки аккуратно перемешать с тестом до однородной массы.

Чашу мультиварки смазать маслом и влить в нее тесто.

Яблоки почистить и нарезать крупными дольками. Выложить в чашу мультиварки.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

603. Шарлотка «Традиционная»

☼ 45 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 200 г муки
- 200 г сахара
- 3 яйца
- 500 г яблок
- 1 ст. ложка маргарина
- 1 ст. ложка манной крупы

Способ приготовления

Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать крупными дольками. Яйца взбить с сахаром, добавить просеянную муку, замесить тесто.

Яблоки выложить в чашу мультиварки, смазанную маргарином и при-

сыпанную манной крупой, залить приготовленным тестом.

Готовить в режиме **Выпечка** 35 минут. Затем оставить в режиме **Подогрев** на 5–10 минут.

604. Лимонная шарлотка

☺ 65 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 5 яиц
- 300 г сахарного песка
- 200 г муки
- 3 лимона
- 2 ч. ложки лимонной цедры
- маргарин или сливочное масло для смазки формы
- сахарная пудра

Способ приготовления

Яйца слегка взбить венчиком, продолжая взбивать, добавить сахар и медленно ввести муку.

Лимоны помыть, с 2 лимонов мелкой теркой натереть цедру (не задевая белый слой).

Лимоны очистить, разделить на дольки, удалить косточки. Добавить лимоны и цедру в тесто. Аккуратно перемешать.

Смазать чашу мультиварки маргарином или сливочным маслом, влить тесто.

Включить режим **Выпечка** и готовить 65 минут.

Готовую шарлотку посыпать сахарной пудрой.

605. Шарлотка-кекс

☺ 40 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 200 г муки
- 200 г сахара
- 180 г сливочного масла
- 500 г яблок
- 2 яйца
- 70 мл молока
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 пакетик разрыхлителя
- 2 ст. ложки сахарной пудры
- 1 ст. ложка маргарина
- сахарная пудра

Способ приготовления

Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать крупными ломтиками.

Яйца растереть с сахаром добела, добавить просеянную муку, разрыхлитель и ванильный сахар, взбить.

Продолжая взбивать, добавить подогретое молоко, смешанное с растопленным сливочным маслом.

Подготовленные яблоки выложить в смазанную маргарином и присыпанную мукой чашу мультиварки, сверху выложить тесто.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 30 минут.

Затем оставить в режиме **Подогрев** на 5–10 минут.

Шарлотку охладить, посыпать сахарной пудрой, выложить на тарелку и подать к столу.

606. Шарлотка с черной смородиной

⌚ 65 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки
- соль
- ванильный сахар
- сода
- черная смородина
- панировочные сухари
или манная крупа
- растительное масло
для смазывания чаши

Способ приготовления

Смородину перебрать, промыть и обсушить.

Яйца с сахаром взбить в густую пену, добавить муку, соль, соду, ванильный сахар.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом и обсыпать сухарями или манной крупой.

Выложить в чашу тесто, сверху положить черную смородину.

Включить режим **Выпечка** и готовить в течение 65 минут.

607. Шоколадный кекс с арахисом

⌚ 55 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 600 г муки
- 400 г сахара
- 400 мл сливок
- 4 яйца
- 150 г сливочного масла
- 50 г очищенного арахиса
- 50 г темного шоколада
- 3 ст. ложки порошка какао
- 10 г ванильного сахара
- 1 ст. ложка маргарина
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды

Способ приготовления

Арахис нарубить. Шоколад натереть на крупной терке.

Яйца взбить с сахаром, добавить размягченное масло, сливки и соду, перемешать.

Всыпать просеянную муку, смешанную с какао и ванильным сахаром, замесить тесто. Добавить орехи и шоколад, перемешать.

Чашу мультиварки смазать маргарином, присыпать мукой и наполнить тестом.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для вынимания готовой выпечки из чаши удобно пользоваться вкладышем-пароваркой. Это делается так: в чашу с шарлоткой нужно вставить вкладыш и переворачивать все вместе. Выпечка аккуратно упадет на вкладыш. Чашу поднять, и шарлотка останется лежать на вкладыше. Можно перекладывать ее на тарелку.

Готовить в режиме **Выпечка** 45 минут. Оставить в режиме **Подогрев** на 5–10 минут.

608. Кекс с черносливом, цукатами и корицей

☺ 70 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 г муки
- 300 г сахарной пудры
- 200 мл молока
- 100 г чернослива
- 100 г цукатов
- 3 яйца
- 150 г сливочного масла
- 1 ст. ложка разрыхлителя
- 1 ст. ложка маргарина
- 1 ч. ложка молотой корицы
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки тертой лимонной цедры

Способ приготовления

Чернослив помыть, мелко нарезать. Цукаты нарезать маленькими кусочками.

Размягченное сливочное масло взбить с сахарной пудрой, добавить яйца, молоко, просеянную муку, разрыхлитель, чернослив, цукаты, лимонную цедру и корицу.

Замесить тесто, вылить его в чашу мультиварки, смазанную маргарином и присыпанную мукой. Готовить в режиме **Выпечка** 1 час.

Оставить в режиме **Подогрев** на 5–10 минут.

609. Шафранный кекс

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г муки
- 300 г сливочного масла
- 125 мл сливок
- 3 яйца
- 1 стакан сахара
- 50 г дрожжей
- $\frac{1}{2}$ г шафрана
- 5 зернышек кардамона
- натертая лимонная цедра
- 1 пачка ванильного сахара
- 1 стакан изюма
- 4 ст. ложки апельсиновых цукатов
- 2 ст. ложки рома

Для глазури из белка:

- 1 стакан сахарной пудры
- 1 белок
- по 1 ч. ложке апельсинового и лимонного соков
- 2 ст. ложки тертого шоколада

Для шоколадной глазури:

- 1 белок
- 1 стакан сахарной пудры
- 2 ч. ложки столового уксуса
- 1–2 ст. ложки какао

Способ приготовления

Масло вместе с мукой порубить ножом, добавить взбитые яйца, растворенные в сливках дрожжи и все быстро вымесить в однородную массу. Тесто погрузить в емкость с теплой водой (комнатной температуры)

и дать подойти. Подошедшее тесто через 30 минут поднимется над водой.

К тесту добавить пряности, сахар, ром и промытый, обсушенный и обвалянный в муке изюм и цукаты.

Готовое тесто выложить в смазанную маслом чашу мультиварки.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

Остывший кекс вынуть из формы, а затем покрыть его глазурями, каждая из которых влита в свой бумажный фантик.

610. Кекс на сгущенке

☼ 50 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 яйца
- 380 г сгущенного молока
- $\frac{1}{2}$ лимона
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды
- растительное масло

Способ приготовления

Взбить яйца до густой пены. Добавить сгущенное молоко, лимонную цедру и сок, снова перемешать. Смешать муку, соль и соду.

Добавить полученную смесь в тесто и перемешать.

Смазать чашу мультиварки маслом и выложить в нее тесто.

Включить режим **Выпечка** и готовить 50 минут.

611. Мраморный кекс

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 яйца
- 1 стакан сахара
- 250 г сметаны
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки
- 2 ст. ложки какао-порошка
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки ванильного сахара
- панировочные сухари

Для глазури:

- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки какао-порошка

Способ приготовления

Чашу мультиварки смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Взбить яйца с сахаром, добавить сметану, муку, разрыхлитель, все перемешать.

Тесто разделить на 2 части.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Неплохую глазурь можно получить, растопив шоколадные и мятные конфеты, добавив пару ложек воды или молока. Если в тесто добавить крахмал, то оно становится более рассыпчатым.

В одну часть теста добавить какао-порошок и перемешать.

В другую часть добавить ванильный сахар, перемешать.

Выложить первую часть теста в чашу мультиварки, на нее — другую. Силиконовой лопаткой сделать несколько круговых движений, затем сверху вниз, чтобы тесто перемешалось красивыми разводами. Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Для приготовления глазури смешать какао, сметану и сахар.

Украсить глазурью кекс, переложить на тарелку и подать к столу.

612. Кекс с фруктами

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г муки
- 1 яйцо
- 125 г сахара
- 60 г маргарина
- 1 ч. ложка соды
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки разрыхлителя
- 75 г грецких орехов
- 150 г свежих фруктов
- соль

Способ приготовления

Маргарин растопить, добавить сахар, соль и яйцо. Все взбить.

Муку соединить с содой и разрыхлителем. Фрукты нарезать. Соединить муку и фрукты. Грецкие орехи измельчить.

Фруктово-мучную смесь соединить с маргарином, сахаром и яйцом. Все тщательно перемешать. Готовую массу перелить в чашу мультиварки и посыпать орехами. Включить в режим **Выпечка** и готовить около 1 часа.

613. Кекс с замороженной черникой и орехами

☼ 105 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 75 г размягченного маргарина
- 120 мл теплого молока
- 2 яйца
- 300 г муки
- 200 г сахара
- 10 г разрыхлителя
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды
- 1 ч. ложка соли
- 1 стакан замороженной черники или голубики
- $\frac{1}{2}$ стакана рубленых грецких орехов
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки тертой цедры лимона

Способ приготовления

Замороженные ягоды разморозить, слить лишнюю жидкость.

В миске взбить мягкий маргарин, молоко, яйца и сахар. Добавить муку, разрыхлитель, соду и соль. Всыпать ягоды, орехи, цедру и перемешать. Включить режим **Выпечка** и готовить 45 минут. Затем оставить на 1 час в режиме **Подогрева**.

614. Шоколадно-ореховый кекс

- ☼ 60 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г сливочного масла
- 200 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 2 щепотки соли
- 4 яйца
- 300 г муки
- 1 пакетик разрыхлителя
- 50 мл сливок
- по 100 г белого и темного шоколада
- 2 ст. ложки миндальных лепестков

Способ приготовления

Духовку нагреть до 180°C. Орехи обжарить без добавления жира.

Остудить и смешать со специями и цедрой. Сливочное масло растереть с сахаром, ванильным сахаром и солью. Ввести яйца. Подмешать муку, разрыхлитель, орехи и сливки. Выложить тесто в смазанную маслом чашу

мультиварки и обсыпанную панировочными сухарями. Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час. Кекс остудить и вынуть из мультиварки.

Шоколад разломать на кусочки и по отдельности расплавить.

Полить кекс и придать глазури мраморный рисунок.

Посыпать готовый кекс миндалем.

615. Творожный кекс с вишней

- ☼ 65 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г творога
- 200 г вишни
- 150 мл любого кисломолочного напитка (кефир, ряженка)
- 3 яйца
- 2 $\frac{1}{2}$ стакана муки
- $\frac{2}{3}$ стакана сахара
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 пакетик разрыхлителя
- ванилин



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Начинающих «мультиваров» не должен смущать белый верх выпечки. Это нормально, ведь нагревательный элемент в крышке очень слабый, он, скорее всего, предназначен просто для уменьшения теплообмена через крышку. Поэтому верх хуже запекается. Избежать этого можно тремя способами:

- перевернуть кекс другой стороной и поставить еще минут на 20 для запекания и этой стороны,
- украсить бледную сторону кремом, вареньем, глазировкой,
- выложить на блюдо белой стороной вниз. Тогда эта не очень симпатичная сторона не будет видна при подаче.

Способ приготовления

Яйца растереть с сахаром и ванилином, вмешать кисломолочный напиток и масло, добавить творог, хорошенько все смешать в блендере.

Всыпать порциями просеянную муку, смешанную с разрыхлителем, все хорошо размешать.

Добавить размороженную вишню (без сока).

Вылить тесто в силиконовую форму или в смазанную маслом форму мультиварки и готовить в режиме **Выпечка** в течение 65 минут.

Затем кекс перевернуть и допечь в течение 40 минут в том же режиме.

616. Медовый кекс

☺ 60 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 стакана муки
- 2 ст. ложки меда
- $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 150 г сливочного масла
- 5 яиц
- 1 ч. ложка яблочного уксуса
- 1 ч. ложка соды
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана фундука
- корица молотая
- ванилин
- соль
- сахарная пудра для посыпки

Способ приготовления

Смешать яйца, мед, масло, сахар, соль и взбить до получения однород-

ной массы. Добавить соду, погашенную уксусом, ванилин, корицу, орехи, всыпать муку и замесить тесто.

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки. Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Открыть крышку, дать немного остыть и выложить кекс на тарелку.

Посыпать сахарной пудрой.

617. Кекс с какао и сметаной

☺ 60 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г муки
- 400 г сахара
- 400 мл сметаны
- 6 яиц
- 4 ст. ложки растворимого какао
- 20 г разрыхлителя
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль
- сахарная пудра

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром. Муку соединить с разрыхлителем. Перемешать муку с яйцами, добавить какао, соль, сметану и еще раз перемешать.

Чашу мультиварки тщательно смазать маслом и влить тесто.

Включить в режим **Выпечка** и готовить около 1 часа.

При подаче к столу кекс посыпать сахарной пудрой.

КУЛИЧИ И БАБЫ

Мультиварка идеально подходит для выпечки куличей и баб. Форма ее чаши, ее антипригарное покрытие, а также режим приготовления **Выпечка** позволяют в итоге получить прекрасно пропеченный кулич, который не зачерствеет всю Пасхальную неделю до Радоницы. Продолжительность выпечки кулича зависит от его размера и может длиться от 1 до 2 часов. Куличи и кексы лучше не вынимать из мультиварки сразу же после окончания программы. Следует дать им постоять при закрытой крышке минут 15–20. Тогда они не будут сильно оседать. Подогрев при этом нужно отключить. Готовые куличи богато украшают глазурями, символическими надписями, орехами и цукатами. При еде кулич разрезают не вдоль, а поперек, причем верхушку сохраняют и покрывают ею оставшуюся часть кулича.

618. Заварной кулич с изюмом

☼ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 480 г муки
- 60 мл теплого черного чая
- 60 мл молока
- $\frac{1}{4}$ стакана топленого масла
- $\frac{1}{4}$ стакана сахара
- $\frac{1}{4}$ стакана изюма
- 3 яйца
- 10 г дрожжей
- соль
- ваниль
- гвоздика

Способ приготовления

Накануне выпечки в 8 часов вечера влить в дрожжи полстакана теплой воды и дать им подняться.

Заварить полстакана муки таким же количеством кипящего молока, хоро-

шенько размешать. Когда дрожжи подойдут, смешать их с заварным тестом. Добавить остывшее кипяченое молоко, соль и 2 яйца.

Понемногу всыпать столько муки, чтобы получилось густое тесто, размешать его до гладкости и, хорошенько укрыв, поставить до утра в теплое место подходить.

С утра добавить в тесто подогретое, топленое масло и влить понемногу некрепкий теплый чай, размешанный с сахарным песком.

Затем положить в тесто ваниль, гвоздику или другие душистые приправы и всыпать, непрерывно помешивая, почти всю оставшуюся муку. Выложить тесто на стол или доску и вымешивать до тех пор, пока в нем не появятся пузыри.

Затем положить тесто в смазанную топленным маслом посуду, накрыть полотенцем и оставить подходить.

Через 1 час выложить его на доску, добавить изюм, еще осторожно выме-

силь и дать ему в течение 30 минут подойти в той же посуде.

Тестом заполнить на $\frac{1}{3}$ чашу мультиварки, смазать верх кулича яйцом.

Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут. Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить в течение 1 часа.

619. Кулич заварной

☼ 150 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 240 г муки
- 400 мл молока
- 25 г сухих дрожжей
- 6 яиц
- 1 стакан сахарного песка
- 400 мл растительного масла

Способ приготовления

Муку заварить кипящим молоком и хорошо размешать. Когда остынет до температуры парного молока, прибавить дрожжи, распущенные в 125 мл молока, и дать подняться в тепле. Отделить желтки от белков.

После этого прибавить желтки, растертые добела с сахарным песком, и взбитые белки, дать вторично подняться, прибавить масло и всыпать муки, сколько потребуется для надлежащей густоты.

Выбить как можно лучше и дать еще раз подняться. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.

Заполнить чашу мультиварки на треть тестом и оставить на 10 минут в режиме **Подогрев**. Не открывать крышку еще 40–60 минут.

Выпекать кулич в режиме **Выпечка** 1 час 30 минут.

620. Сдобный кулич

☼ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 6 стаканов муки
- 400 мл молока
- 1 стакан сахара
- 1 стакана изюма
- $\frac{1}{4}$ стакана топленого масла
- 25 г дрожжей
- 6 яиц
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- душистые приправы (ваниль, кардамон, розовое масло) по вкусу

Для глазури:

- 1 яичный белок
- $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры
- сок лимона
- цветная присыпка

Способ приготовления

Развести опару на дрожжах, молоке, 3 стаканах муки. Поставить ее в тепло. Растереть 4 желтка с сахаром, солью и приправами.

Когда опара подойдет, положить в нее растертые желтки, вбить 1 яйцо, всыпать оставшуюся муку,

но чтобы тесто не было слишком густым.

Хорошо выбить тесто на столе, добавить в него изюм, переложить в посуду и дать до утра подойти. Утром еще побить и дать полежать.

Затем положить тесто в чашу мультиварки, заполнив ее на одну треть.

Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут.

Затем смазать верх 1 яйцом, включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Для приготовления глазури в миску вылить белок. Непрерывно его взбивая, постепенно добавить сахарную пудру из ситечка. Можно внести несколько капель лимона.

Готовой глазурью смазать куличи и сверху сделать украшения цветной посыпкой.

621. Кулич царский

☼ 140 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 10 г дрожжей
- 200 мл сливок
- 300 г пшеничной муки
- по 50 г сливочного масла и сахарного песка
- 4 желтка
- толченый кардамон
- толченый мускатный орех
- 15 г измельченного миндаля
- по 25 г цукатов и изюма
- толченые сухари

Способ приготовления

Развести дрожжи в $\frac{1}{2}$ стакане сливок и поставить на них густую опару на 150 г пшеничной муки.

Когда опара поднимется, ввести в нее растертые со сливочным маслом и сахарным песком яичные желтки. Добавить еще 150 г муки, остальные сливки, толченый кардамон, толченый мускатный орех, шинкованный миндаль, мелко нарезанные цукаты и промытый, осушенный изюм. Взбить тесто и оставить подниматься на 2 часа. Потом снова вымесить тесто.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом и, без теста, включить режим **Подогрев** на 10 минут.

Заполнить чашу на треть тестом и оставить на 10 минут в том же режиме. Не открывать крышку, пока тесто не заполнит всю чашу. Выпекать в режиме **Выпечка** 1 час 30 минут.

622. Кулич с орехами

☼ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

Для кулича:

- 600 г муки
- 3 яйца
- 250 мл молока
- 100 г сахара
- 150 г сливочного масла
- 25 г дрожжей
- ванилин
- соль
- лимонная цедра

Для начинки:

- 250 г молотых орехов
- $\frac{2}{3}$ стакана сахара
- 125 мл молока
- 100 г изюма
- ванильный сахар

Способ приготовления

Муку просеять в миску, желтки растереть с сахаром и солью добела, добавить тертую лимонную цедру.

Посередине муки сделать углубление, влить в него дрожжи, разведенные в 2 ч. ложках молока и засыпанные ложкой муки.

Когда дрожжи немного подойдут, добавить желтки, затем все остальные ингредиенты. Вымешать тесто в течение 1 часа, подсыпая понемногу муку, пока оно не станет густым и однородным. Под конец добавить взбитые в пену белки и растопленное масло. Далее месить тесто на доске руками, время от времени смазывая их маслом, чтобы тесто не приставало.

Готовое тесто выложить в чашу мультиварки на четверть объема, далее положить начинку и затем вторую часть теста. Слой начинки должен быть меньшего диаметра, чем тесто, чтобы верхний пласт как бы «обтекал» ее.

Включить режим **Подогрев** и оставить кулич в закрытой мультиварке на 30 минут. Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить 1 час. Открыть крышку, дать немного остыть и выложить на тарелку. Верх кулича украсить половинками грецких орехов, посыпать сахарной пудрой.

623. Кулич с фундуком

☺ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 320 г муки
- 250 мл молока
- 25 г дрожжей
- 70 г сливочного масла
- 3 яйца
- 150 г сахара
- 100 г изюма
- 100 г цукатов
- 100 г фундука
- ванильный сахар
- молотый кардамон
- соль

Способ приготовления

Яйца заранее охладить. Муку и соль просеять через сито. Влить в дрожжи теплое молоко, добавить сахар и половину муки.

Вымесить тесто, накрыть его пищевой пленкой и поставить в теплое место на 2 часа. Отделить яичные желтки от белков.

Отдельно взбить белки и желтки. Добавить в тесто оставшуюся муку, взбитые желтки и белки, сливочное масло. Вымесить гладкое эластичное тесто, вновь накрыть пленкой и дать ему еще раз подняться.

Добавить в тесто замоченный изюм, нарезанные цукаты, измельченный фундук, ванильный сахар и кардамон. Тщательно перемешать.

Выложить тесто в чашу мультиварки так, чтобы она была наполнена на

одну треть. Смазать верх кулича яйцом. Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут.

Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Готовый кулич выложить на тарелку. Посыпать сахарной пудрой или украсить сахарной глазурью.

624. Кулич миндальный

☼ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г муки
- 250 мл молока
- 50 г свежих дрожжей
- 4 яйца
- 100 г сахара
- 150 г сливочного масла
- 100 г очищенного миндаля
- $\frac{1}{2}$ лимона
- 75 г изюма
- соль по вкусу

Способ приготовления

Вскипятить молоко, охладить до температуры парного молока.

В небольшой части молока развести дрожжи, добавив 1 ст. ложку сахара. В молоко всыпать муку, добавить вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать и, прикрыв полотенцем, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, прибавить взбитые с оставшимся сахаром желтки, растопленное теплое масло, натертую цедру лимона, часть очищенных и измельченных ядер миндаля, изюм, соль.

Ввести взбитые в стойкую пену белки, тщательно вымесить тесто, перемешивая сверху вниз.

Положить тесто в обильно смазанную мягким маслом, подпыленную мукой чашу мультиварки, смазать поверхность кулича желтком, посыпать миндалем.

Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Основные правила выпечки куличей:

- Мука должна быть сухой, и ее нужно обязательно просеять через мелкое сито, тогда тесто будет более гладкое.
- Тесто должно получиться довольно крутое, чтобы его можно было легко резать ножом.
- Тесто должно подойти 3 раза: один раз — опара. Второй — после замеса со всей сдобой, третий — в форме.
- Если печется большой кулич, надо воткнуть лучинку при посадке. Первый раз смотрят кулич (1 кг) примерно через 1,5 часа. Если тесто прилипает к лучине — значит, кулич еще сырой.

Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить в течение 1 часа.

625. Кулич с сухофруктами

☺ 100 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г муки
- 5 г сухих дрожжей
- 200 мл молока
- 4 яичных белка
- 3 яичных желтка
- 100 г сахара
- соль
- 150 г топленого сливочного масла
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- 25 г кураги
- 25 г изюма
- 25 г сушеной вишни
- 1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла
- 50 г сахарной пудры
- 1 ст. ложка лимонного сока
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки крахмала
- кондитерские посыпки по вкусу

Способ приготовления

250 г просеянной муки с дрожжами и теплым молоком и оставить на 1–1,5 часа.

Взбить 2 яичных белка с солью до густой пены.

Взбить желтки с сахаром, пока не побелеют.

Смешать топленое масло с желтками, ванилью и белками.

Добавить яично-масляную смесь в опару, смешать с оставшейся мукой и оставить на 1 час. Затем добавить курагу, сушеную вишню, толченые орехи, изюм.

Смазать форму мультиварки растительным маслом и, без теста, включить режим **Подогрев** на 10 минут.

Заполнить чашу мультиварки на треть тестом и оставить на 10 минут в том же режиме. Не открывать крышку еще 40–60 минут, пока тесто не заполнит всю форму.

Выпекать кулич в режиме **Выпечка** 1 час 30 минут.

Взбить 2 белка с сахарной пудрой, добавляя ее понемногу, влить лимонный сок и добавить крахмал.

Готовый горячий кулич смазать глазурью и украсить посыпками.

626. Кулич с цукатами

☺ 100 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 ч. ложки сухих дрожжей
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 200 г сахара
- 10 г ванильного сахара
- 100 г сливочного масла
- 4 желтка
- 10 г разрыхлителя
- 200 мл молока
- 500 г муки
- 1 стакан цукатов
- растительное масло

Для глазури:

- 1 яичный белок
- $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры
- лимонный сок

Способ приготовления

В теплом молоке растворить сухие дрожжи, добавить 1 ст. ложку сахара и 3–4 ст. ложки муки. Хорошо перемешать, поставить опару в теплое место на 30 минут.

Желтки растереть с сахаром, добавить соль, ванилин и растопленное сливочное масло. Все перемешать.

В подошедшую опару влить сдобу и перемешать. Порциями ввести муку с разрыхлителем.

Замесить мягкое эластичное тесто. Накрыть тесто салфеткой и поставить подходить в теплое место.

Подошедшее тесто аккуратно обмять, добавить цукаты (немного оставить для украшения) и вмешать их в тесто.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить в нее тесто и периодически включать режим **Подогрев** на несколько минут, чтобы мультиварка прогрелась и тесто еще раз поднялось.

Затем включить режим **Выпечка** на 1 час 30 минут.

Аккуратно вынуть кулич из мультиварки, смазать глазурью и украсить цукатами.

Для приготовления глазури хорошо взбить яичный белок с сахарной пудрой, добавив к нему пару капель лимонного сока.

627. Кулич шоколадный

⌚ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 20 г сухих дрожжей
- 250 г муки
- 4 яичных желтка
- 8 яичных белков
- 2 стакана сахарного песка
- $\frac{1}{2}$ стакана шоколада
- $\frac{1}{4}$ стакана рома
- $\frac{1}{2}$ стакана красного вина
- $\frac{1}{2}$ стакана ржаных сухарей
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- 100 г апельсиновых цукатов
- по $\frac{1}{2}$ ч. ложки толченой корицы и гвоздики

Способ приготовления

Распустить в воде дрожжи, размешать с мукой и дать подняться в теплом месте. После этого положить в тесто 4 желтка, растертых добела с сахарным песком.

Добавить тертый шоколад, ром, красное вино, ржаные сухари, мелко изрубленные апельсиновые цукаты, немного толченой гвоздики и корицы. Все хорошо выбить и дать подняться.

Добавить 8 взбитых белков и муки до надлежащей густоты, переложить в чашу мультиварки, смазанную внутри маслом.

Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут. Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

628. Кулич кондитерский

☼ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г муки
- 100 г сахара
- 160 г меланжа
- 20 г дрожжей
- 170 г сливочного маргарина
(в том числе для смазки форм)
- 100 мл молока
- 80 г изюма
- соль
- ванилин

Для сиропа:

- 60 г сахара
- 20 мл вина
- 45 мл воды

Для помадки:

- 90 г сахара
- 25 мл воды
- 30 г повидла
- цукатов или фруктов

Способ приготовления

Поставить опару и выдержать ее в течение 4 часов при 30°C. Яйца, сахар, соль, помешивая венчиком, нагреть до 35°C. Все это положить в опару, всыпать просеянную муку и замесить тесто. Перед окончанием замешивания добавить разогретое до густой сметаны масло, промытый перебранный изюм и оставить тесто для брожения на 1–1,5 часа при температуре 30–35°C. Затем сделать обминку.

Готовое тесто подкатать в виде шара и уложить в чашу мультиварки,

смазанную маслом. Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут.

Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить в течение 1 часа.

Остывшее изделие выложить из мультиварки, поставить дном вверх и через 8–10 минут ароматизировать в сиропе. Заглазировать помадой и украсить повидлом, цукатами или фруктами.

629. Баба шафранная

☼ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г муки
- 250 мл молока
- 40 г дрожжей
- 4 желтка
- 2 белка
- 75 г сахара
- 75 г растопленного сливочного масла
- 50 г изюма
- 15 мл спирта
- щепотка шафрана
- 15 г апельсиновой цедры
- цедра $\frac{1}{2}$ лимона
- соль
- сахарная пудра

Способ приготовления

125 г муки развести теплым молоком и добавить дрожжи.

Опарное тесто прикрыть салфеткой и поставить на час в теплое место, чтобы оно хорошо поднялось.

Взбить венчиком желтки, сахар, белки, цедру одного небольшого лимона, предварительно замоченную в рюмке спирта (на 3 часа) и щепотку шафрана (прополоснуть в сите!).

Положить эту массу в опару, прибавить 375 г муки, соль и месить тесто 30 минут.

После этого влить в тесто растопленное масло, всыпать изюм и тоненько нарезанную, сваренную в сахаре апельсиновую цедру.

И снова месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок миски. Потом переложить его в смазанную маслом чашу мультиварки. Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут.

Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить в течение 1 часа.

Теплую бабу посыпать сахарной пудрой или же покрыть глазурью.

630. Баба медовая

☼ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г пшеничной муки
- 250 г меда
- 30 г дрожжей
- 100 мл сливок
- 6 яичных желтков
- 150 г сахара
- 200 г сливочного масла
- соль по вкусу

Способ приготовления

Мед вскипятить и, сняв образовавшуюся пену, смешать со сливками, добавить муку.

Замесить не слишком густое тесто, дать остыть до температуры парного молока, после чего ввести растворенные в небольшом количестве молока (сливок) вспенившиеся дрожжи, хорошо перемешать.

Прикрыть полотенцем, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, добавить растопленное масло, взбитые с сахаром желтки, соль и сколько потребуется муки.

Тесто тщательно выбить, выложить в чашу мультиварки, смазанную достаточно большим слоем масла, заполняя ее до половины.

Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут. Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить в течение 1 часа.

631. Баба кружевная

☼ 90 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г муки
- 25 г дрожжей
- 5 яиц
- 250 г сахара
- $\frac{1}{4}$ стакана молока
- соль по вкусу

Способ приготовления

Взбить 5 желтков с сахаром, добавить муку, развести в небольшом количестве молока свежие дрожжи, взбивать не менее 1 часа.

Затем добавить взбитые в стойкую пену белки и, перемешав сверху вниз, выложить в обильно смазанную мягким маслом и подпыленную мукой форму. Поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется, выложить его в смазанную маслом чашу мультиварки.

Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут. Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить в течение 1 часа.

632. Баба нежная

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 100 г муки
- 6 яиц
- 3 желтка
- 100 г сахарной пудры
- 100 г масла
- цедра $\frac{1}{2}$ лимона
- ванильный сахар

Способ приготовления

Сначала взбивать яйца и желтки с сахаром до загустения на горячей водяной бане. Затем продолжать взбивание массы, сняв посуду с водяной бани, до полного охлаждения, после

чего добавить муку, измельченную цедру лимона, ванильный сахар и растопленное теплое масло.

Быстро замесить легкое воздушное тесто, вылить в чашу мультиварки, обильно смазанную размягченным сливочным маслом, обсыпанную мукой или панировочными сухарями, заполняя ее лишь до половины.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

Охлажденную бабу вынуть из мультиварки, посыпать сахарной пудрой с ванилином.

633. Баба ромовая

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 яйца
- 150 г сахара
- 150 г муки
- Для пропитки:**
- 1 стакан вишневого сока
- 2 ст. ложка рома

Для соуса:

- 3–4 ст. ложки рома
- 2 желтка
- $\frac{1}{4}$ л сливок
- 1 ст. ложка крахмала

Способ приготовления

Яйца с сахаром взбить миксером до получения пены, осторожно всыпать муку, быстро замесить тесто и так же осторожно наполнить им чашу муль-

тиварки, обильно смазанную маслом, обсыпанную мукой.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

Выпеченную бабу аккуратно извлечь из мультиварки, охладить, пропитать вишневым соком с ромом, для чего опустить в миску с пропиткой.

Для приготовления соуса на паровой бане взбить сливки с желтками, крахмалом, в конце влить ром, довести до загустения.

При подаче к столу бабу полить сладким соусом.

634. Баба ванильная

☼ 90 минут

● Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г муки
- 20 г дрожжей
- $\frac{1}{3}$ стакана молока
- 4 желтка
- 75 г сахара
- 160 г сливочного масла
- щепотка ванильного сахара
- 100 г изюма
- 1 ст. ложка рома
- цедра $\frac{1}{2}$ лимона

Для обсыпки:

- 1 ст. ложка сахарной пудры

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить теплое растопленное масло, сахар, ванильный сахар, ром, натер-

тую цедру лимона и в самом конце — желтки. Затем всыпать муку и сильно взбить.

Когда тесто будет свободно отставать от миски и пузыриться, добавить предварительно вымытый, обсушенный и обваленный в муке изюм.

Наполнить тестом смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, выложить его в смазанную маслом чашу мультиварки.

Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут. Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Открыть крышку, дать немного остыть и выложить бабу на тарелку.

После полного охлаждения посыпать сахарной пудрой.

Нельзя посыпать пудрой теплую бабу, — пудра растает, вид изделия будет непривлекательным.

635. Баба маковая

☼ 90 минут

● Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

- 600 г муки
- 30 г дрожжей
- 125 мл молока
- 4 желтка
- 100 г сахара
- 150 г сливочного масла
- цедра лимона
- соль

Для маковой начинки:

- 150 г мака
- 125 мл молока
- 40 г сахара
- 20 г сливочного масла
- 30 г молотого пряника
- цедра лимона
- корица
- 20 г шоколада
- 1 ст. ложка меда

Способ приготовления

Приготовить дрожжевое тесто, поставить в теплое место для брожения.

Тем временем приготовить маковую начинку: молоко вскипятить с сахаром, поварить в нем мак до мягкости, затем тщательно истолочь его в ступке. Полученную массу смешать с медом, натертой цедрой лимона, корицей, натертым на терке пряником, шоколадом.

Тесто раскатать, намазать маковой начинкой, завернуть рулетом, положить в смазанную маслом чашу мультиварки. Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут.

Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить в течение 1 часа. Открыть крышку мультиварки, дать немного остыть и выложить бабу на тарелку.

636. Песочная баба

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г муки
- 2 ч. ложки соды
- 50 г изюма
- 30 г миндаля
- тертые сухари
- 200–250 г масла
- 4–6 яиц
- 250 г сахарной пудры
- ванилин
- 1–2 ст. ложки лимонного сока
- 250 мл молока

Способ приготовления

Муку смешать с содой. Изюм промыть, обсушить. Миндаль порубить. В миске растереть масло с желтками (поочередно добавляя по одному желтку), сахарной пудрой, ванилином, лимонным соком, мукой и молоком.

Когда получится однородная масса, смешать ее с сухофруктами.

Выложить тесто в чашу мультиварки, обильно смазанную маслом.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для того чтобы вынуть выпечное изделие из чаши мультиварки «без проблем», нужно в самом начале положить на ее дно крест накрест две полоски бумаги для запекания. После выпечки достаточно будет потянуть одновременно за края бумаги и достать выпечку.

Еще теплую бабу посыпать сахарной пудрой с ванилином, остудить и подать к столу.

637. Баба на желтках

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 6 желтков
- 1 стакана сахара
- $\frac{1}{2}$ стакана растопленного сливочного масла
- $\frac{1}{4}$ стакана дрожжей
- 100 г муки
- ром по вкусу

Способ приготовления

Желтки и 1 стакан просеянного сахара растереть добела.

Влить растопленное масло, мешать 30 минут, всыпать муку, влить дрожжи, мешать 30 минут. Слегка посыпать мукой, накрыть, дать подняться.

Когда тесто поднимется, выбить его лопаткой, налить полформы, дать немного подняться.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить тесто и готовить в режиме **Выпечка** 1 час.

Между тем вскипятить сироп, влить по вкусу ром. Вынуть бабу из мультиварки, горячую выложить боком на блюдо. Дать остыть.

Затем облить изделие горячим сиропом, перевернуть на блюде несколько раз, чтобы она пропиталась сиропом.

Поставить на блюдо, дать обсохнуть и подавать к столу.

638. Баба ореховая

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г муки
- 50 г орехов
- 150 г сахара
- 50 г сливочного масла
- 2 яйца
- 60 мл молока
- сок и натертая цедра $\frac{1}{2}$ лимона
- 1 ч. ложка соды
- 1 ст. ложка порошка какао

Для обсыпки:

- сахарная пудра с ванилином

Способ приготовления

Взбить масло с сахаром и яйцами в пену, добавить сок и мелко натертую цедру лимона, измельченные ядра орехов, какао, влить молоко, наконец всыпать муку, смешанную с содой, быстро замесить тесто.

Тесто вылить в обильно смазанную размягченным маслом, обсыпанную мукой или сухарями чашу мультиварки.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

Готовую, совершенно остывшую бабу посыпать сахарной пудрой с ванилином и подать к столу.

639. Петербургская баба

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 яйца
- 17 г дрожжей
- 7 ядер миндаля
- $\frac{1}{2}$ лимона
- 100 г сливочного масла
- $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 1 стакан сметаны
- 200 г муки
- 2 ст. ложки молока
- соль по вкусу

Способ приготовления

Яичные желтки аккуратно отделить от белков. Желтки взбить с сахаром до образования пены.

Натереть цедру лимона и порубить миндаль, взбить сливочное масло, положить их во взбитые желтки, хорошо перемешать.

Развести дрожжи в теплом молоке. Взбить до пены яичные белки.

В миску с желтками, постоянно помешивая, добавить разведенные дрожжи, сметану, муку и в конце — яичные белки.

Массу выложить в форму, накрыть полотенцем и поставить в теплое место для того, чтобы тесто поднялось.

Затем выложить его в чашу мультиварки, заполнив ее на треть объема. Готовить в режиме **Выпечка** в течение 1 часа.

Бабу выложить на тарелку и подать к столу.

640. Баба тирольская

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 150 г муки
- 75 г крахмала
- 150 г сливочного масла
- 250 г мелкого сахара
- 6 яиц
- 1 ст. ложка сливок
- 75 г цукатов
- 30 г миндаля
- ванилин
- сахарная пудра

Способ приготовления

Положить в кастрюлю сливочное масло, немного разогреть, но не совсем распустить, вымесить до густоты сметаны, добавить сахар, ванилин и размешать.

Нарубить цукаты, положить ошпаренный, вычищенный и истолченный со сливками миндаль. Все это хорошо размешать.

Затем по одному вбить яйца, не переставая мешать лопаткой (чем больше мешать, тем лучше выходит тесто, нежнее и вкуснее). Положить в приготовленное тесто всю муку и хорошо вымесить.

Выложить тесто в чашу мультиварки до половины высоты, засыпать сверху рубленым миндалем.

Готовить кушанье в режиме **Выпечка** 1 час.

Когда баба остынет, посыпать ее сахарной пудрой.

641. Баба миндальная

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 75 г муки
- 125 г сахара
- 6 яиц
- 30 г сладкого миндаля
- 25 г горького миндаля
- 150 мл вишневого ликера
- сливочное масло

Способ приготовления

6 желтков растереть с сахаром до бела. Ошпарить и очистить сладкий и горький миндаль, истолочь его с ликером и выложить в желтки с сахаром, хорошенько перемешав.

Затем взбить в пену белки, всыпать муку, перемешать с желтками и положить взбитые белки. Осторожно перемешать.

Чашу мультиварки смазать маслом и обсыпать миндалем.

Выложить тесто и готовить в режиме **Выпечка** 1 час.

642. Баба с ванилью

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 150 г муки
- 75 г крахмала
- 5 яиц

- 150 г мелкого сахара
- 75 г сливочного масла
- 150 мл молока
- 5 г ванилина

Способ приготовления

Вскипятить молоко с половиной сахара и ванилью, дать остыть.

Сливочное масло положить в небольшую кастрюлю и вливать понемногу вскипяченное молоко, не переставая мешать лопаткой.

Остальной сахар растереть с 5 желтками, чтобы масса загустела.

Затем всыпать муку и крахмал, размешать.

Взбить в густую пену 5 белков, выложить их в эту массу, осторожно перемешать, чтобы белки не осели. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом.

Выложить тесто и готовить в режиме **Выпечка** 1 час.

643. Баба с орехами

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г муки
- 100 г ядер орехов
- 200 г сахара
- 4 желтка
- 200 г сливочного масла
- 50 г шоколада
- 100 мл молока
- 4 белка
- сода на кончике ножа

Для обсыпки:

- сахарная пудра с ванилином

Способ приготовления

Масло с сахаром и желтками взбить до получения пышной пены и полного растворения кристаллов сахара, добавить стружку шоколада, измельченные орешки, влить тонкой струйкой молоко, перемешать.

Затем всыпать муку, смешанную с содой, после чего ввести взбитые в стойкую пену белки.

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Охлажденную бабу вынуть из мультиварки, посыпать сахарной пудрой с ванилином.

644. Баба лимонная

⌚ 60 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 стакан сахара

- $\frac{1}{4}$ стакана крахмала

- 1 лимон

- 6 яиц

- $\frac{1}{2}$ стакана муки

- сливочное масло

Способ приготовления

Цедру лимона натереть на терке. Потом сварить в воде лимон до мягкости.

Вынуть, немного остудить, разрезать, удалить зерна, а лимон растереть в каменной посуде и прибавить $\frac{1}{2}$ стакана сахара, всыпая его понемногу.

Желтки взбить с остальным сахаром, выложить их в растертые лимоны и, прибавив тертую цедру, размешать.

Взбить в густую пену 6 белков, осторожно выложить их в приготовленную массу, подсыпая понемногу сперва крахмал, а потом муку. Все хорошо и равномерно размешать.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом.

Выложить тесто на $\frac{3}{4}$ и готовить в режиме **Выпечка** 1 час.

БИСКВИТЫ И ТОРТЫ

Такого пышного бисквита, какой получается в мультиварке, не выпечь ни в одной печке! Тем более, благодаря чаше мультиварки он получается высоким настолько, что его можно разрезать на 2–3 коржа, а даже на 4–5. Режим **Выпечка** соответствует духовке с температурой 180°C. Это единственный режим мультиварки, который спокойно относится к отсутствию воды в чаше. Учитывая, что мощность мультиварок небольшая и температура не столь высока, время приготовления на этом режиме несколько больше чем в духовке. Иногда времени, выставленного первоначально, не хватает для приготовления бисквита. Тогда нужно поставить еще дополнительное время и довести выпечку до готовности. При этом нужно учитывать такую техническую особенность мультиварки: у нее и в этом режиме есть защита от перегрева, поэтому сразу же после окончания первого цикла работы она может повторно не включиться. Тогда нужно просто подождать несколько минут, мультиварка немного остынет и позволит включить себя снова.

645. Пражская фантазия

☼ 65 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 яйца
- 1 стакан сахара
- 3–4 ст. ложки какао
- 1 стакан сметаны
- 150 г сгущенного молока или какао
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 $\frac{1}{3}$ стакана муки
- 250 г сыра маскарпоне

Способ приготовления

Взбить яйца с сахаром. Добавить сметану, сгущенное молоко и еще раз взбить. Отдельно смешать муку, какао, разрыхлитель.

Постепенно всыпать муку в сметанную массу, размешивая ложкой.

Поставить тесто в холодильник на 1 час. Затем перелить в чашу мультиварки. Включить режим **Выпечка** и готовить 65 минут.

Корж разрезать на две части. Промазать сыром маскарпоне, посыпать нарубленными грецкими орехами.

646. Лимонный торт с клубникой и сливочным кремом

☼ 25 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 6 яиц
- 200 г муки
- 6 ст. ложек сахара
- 1 небольшой лимон
- 1 ст. ложка маргарина

Для крема:

- 150 г сливочного масла
- 6 ст. ложек сгущенного молока
- 1 ст. ложка лимонного сока
- тертая лимонная цедра

Для пропитки:

- 3 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка лимонного ликера
- 5 ст. ложек воды

Для украшения:

- 200 г клубники
- 20 г сахарной пудры

Способ приготовления

Желтки отделить от белков, растереть с сахаром до бела, добавить взбитые в крутую пену белки.

Лимон помыть, пропустить через мясорубку, соединить с яичной смесью, добавить просеянную муку и замесить однородное тесто.

Выложить его в смазанную маргарином чашу мультиварки, готовить в режиме **Выпечка** 25 минут.

Готовый бисквит охладить и разрезать вдоль на 2 коржа.

Пропитать их сиропом, приготовленным из сахара, воды и ликера. Клубнику помыть, крупные ягоды нарезать.

Для приготовления крема размягченное сливочное масло взбить миксером и, продолжая взбивать, добавить сгущенное молоко, лимонный сок и цедру.

Смазать коржи кремом, смешанным с частью клубники, уложить друг на друга.

Посыпать торт сахарной пудрой, украсить оставшейся клубникой.

647. Торт «Новогодний»

☺ 50 минут

○ Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста.

- 150 г сливочного масла
- 100 г сахара
- 180 г картофельной муки
- 1 ст. ложка пшеничной муки
- 3 яйца
- 3 ст. ложки измельченного сладкого миндаля
- 3 ст. ложки засахаренной вишни без косточек
- 2 ст. ложки изюма без косточек
- 2 ст. ложки измельченных цукатов
- 2 ст. ложки рома
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки измельченной цедры лимона
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки ванильного сахара
- 1 ч. ложка маргарина
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды
- соль

Для украшения:

- 2 ст. ложки сахарной пудры
- засахаренные фрукты

Способ приготовления

Изюм замочить на 2 часа в теплой воде, затем промыть и обдать кипятком. Вишню измельчить.

Картофельную муку смешать с пшеничной, добавить соль и соду. Сахар растереть с размягченным сливочным маслом, добавить ванильный сахар, цедру лимона, взбить, добавить муку, яйца, снова взбить. По-

ложить в тесто изюм, цукаты, миндаль и вишню, перемешать, влить ром. Выложить тесто в смазанную маргарином чашу мультиварки и готовить в режиме **Выпечка** 40 минут.

Оставить в режиме **Подогрев** на 10 минут.

Посыпать торт сахарной пудрой и украсить засахаренными фруктами.

648. Торт «Лакомка»

☼ 35 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 3 яйца
- 200 г сахара
- пакетик ванильного сахара
- 2 ст. ложки муки
- 70 г какао
- 1 ст. ложка маргарина
- сода
- 3 ст. ложки

Для глазури:

- 100 г темного шоколада
- 3 ст. ложки молока
- 1 ст. ложка сливочного масла

Для крема:

- 100 мл сливок
- 100 г сахара

Способ приготовления

Желтки отделить от белков, смешать с солью и ванильным сахаром, постепенно подливая горячую воду, взбить в крепкую пену. Добавить белки, взбитые с сахаром, просеянную муку, какао, соду, замесить однородное тесто. Выложить его в чашу мультиварки, смазанную маргарином, готовить в режиме **Выпечка** 35 минут.

Для приготовления глазури шоколад растопить в горячем молоке, хорошо перемешать, слегка охладить, добавить размягченное сливочное масло и растереть.

Для приготовления крема сливки взбить с сахаром. Готовый бисквит разрезать вдоль на 2 коржа. Смазать коржи кремом, уложить один на другой. Торт покрыть глазурью.

649. Лимонный торт

☼ 80 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 6 яиц
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки
- сливочное масло



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Все виды коржей для торта, кроме дрожжевой сдобы, после выпечки желательно оставлять на Подогреве в течение 7–10 минут. Это позволит им остывать постепенно, не опасть, как следует пропитаться ароматом.

Для крема:

- 200 г сметаны
- 1 лимон
- 1 стакан сахара

Для украшения:

- 100 г цукатов

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром с помощью миксера. Добавить муку и продолжать взбивать до однородной массы.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и влить в нее тесто.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час 20 минут.

Тем временем почистить лимон, измельчить его в блендере.

Добавить сметану, сахар и хорошо перемешать.

Готовый бисквит разрезать на три коржа.

Смазать коржи кремом. Украсить торт цукатами.

Разрезать на порционные куски, выложить на тарелки и подать к столу.

650. Шоколадный торт

☼ 100 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 стакан майонеза
- 1 стакан воды
- 1 стакан сахара
- 2 стакана муки
- 5 ст. ложек какао
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- сливочное масло

Способ приготовления

Муку перемешать с сахаром, какао и разрыхлителем.

Майонез развести в воде и влить в муку. Тщательно перемешать.

Чашу мультиварки смазать маслом. Влить приготовленное тесто.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час 40 минут.

651. Морковный торт

☼ 40 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 яйца
- 100 г сахара
- $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла
- 2 стакана муки
- 1 кг моркови
- ванилин
- 3 ст. ложки корицы
- разрыхлитель теста
- 200 г грецких орехов
- 250 г сыра маскарпоне
- 100 г творога
- 250 г творожно-лимонного крема
- 30 г желатина
- цедра лимона

Способ приготовления

Яйца взбить миксером в пышную пену, постепенно добавляя сахар. Добавить растительное масло, ванилин и корицу, продолжая взбивать. Всыпать муку и разрыхлитель теста.

Морковь почистить, помыть и натереть на мелкой терке.

К смеси добавить морковь и грецкие орехи.

Разделить массу на 2–3 части и выпекать каждую в мультиварке в режиме **Выпечка** около 40 минут.

Готовые коржи пропитать кремом и собрать торт.

652. Вишневый торт с хрустящим коржом

☼ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

Для коржа:

- 100 г горького шоколада
- 150 г шоколадного печенья
- 100 г рубленого фундука
- 80 г сливочного масла

Для крема:

- 1 пакетик сливочного пудинга
- 2 ст. ложки крахмала
- 300 мл молока
- 80 г сахара
- 200 мл сливок
- 200 г творожного сыра
- 100 мл апельсинового сока
- 600 г свежих вишен
- 50 г рубленого фундука
- 50 г горького шоколада

Способ приготовления

Шоколад растопить на водяной бане. Печенье крошить, смешать с орехами и теплым сливочным маслом. Добавить шоколад.

Полученную массу выложить ровным слоем в разъемную форму для выпекания, хорошо утрамбовать и поставить в холодильник.

Для приготовления крема смешать пудинг с крахмалом и развести 3 ст. ложками молока.

Включить режим **Молочная каша**. Влить в кастрюлю оставшееся молоко, добавить сахар, помешивая, нагреть до полного растворения сахара.

Добавить разведенный пудинг, тщательно размешать. Дать смеси остыть. Сливки взбить и соединить с пудингом.

Добавить творожный сыр и апельсиновый сок. Вишню помыть, удалить плодоножки и косточки, смешать с кремом.

Массу выложить на шоколадный корж, разровнять и поставить в холодильник на 4–5 часов.

Рубленые орехи обжарить на сковороде без масла и дать остыть. Верх и края торта посыпать орехами.

Шоколад растопить. Оставшиеся вишни обмакнуть в шоколад и украсить ими торт.

653. Торт «Сметанник»

☼ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 3 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки

Для крема:

- 400 г жирной сметаны
- $\frac{3}{4}$ стакана сахара

Способ приготовления

Яйца и сахар взбить в густую пену. Добавить 1 стакан муки, аккуратно перемешать. Выложить массу в смазанную чашу мультитварки.

Включить режим **Выпечка** и готовить 45 минут.

Тем временем в охлажденную сметану добавить сахар и взбивать миксером 10 минут. Поставить крем в холодильник. Бисквит остудить, разрезать на две части.

Промазать кремом и украсить шоколадом.

Поставить в холодильник до подачи на стол.

654. Сухарный торт

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для коржа:

- 2 стакана тертых сухарей
- 3 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 стакан сметаны
- 1 ч. ложка соды, гашенной в уксусе
- 1 ст. ложка растопленного масла

Для крема:

- 250 г сметаны
- 1 ст. ложка сахара

Способ приготовления

Перемешать и взбить миксером. В сухари добавить яйца, сахар, сметану, соду и перемешать. Выложить в чашу мультитварки, смазанную сливочным маслом. Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Готовый корж разрезать на 2 части и охладить. Затем смазать кремом, дать постоять 2–3 часа.

655. Чизкейк из печенья

☺ 70 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 400 г печенья
- 150 г сливочного масла
- 600 г сыра филадельфия
- 3 яйца
- 150 мл сливок
- 150 г сахарной пудры
- 1 ч. ложка ванильного сахара

Способ приготовления

Печенье крошить, добавить мягкое сливочное масло и перемешать. Сыр смешать с сахарной пудрой и взбить до однородной массы. Положить сливки, продолжая взбивать, затем яйца и ванильный сахар.

Печенье положить в чашу мультитварки, разровнять, сделать бортики. Влить сырную смесь.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час. После сигнала дать постоять в режиме **Подогрев** 20 минут.

Готовый чизкейк поставить в холодильник на 5–6 часов.

656. Чизкейк с манго и кокосом

⌚ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 3 яйца
- 1 яичный белок
- 150 г сахара
- 10 ванильного сахара
- 50 г сиропа
- 1 кг творога
- 50 г крахмала
- 200 мл сливок
- 30 г кокосовой стружки

Для украшения:

- листочки мяты и мелиссы
- 100 г малинового джема
- 2 манго
- 1 пакетик желе для торта
- 1 ст. ложка сиропа
- 150 мл воды
- 30 г кокосовой стружки

Способ приготовления

Смешать яйца с яичным белком, сахаром, ванильным сахаром и сиропом и хорошо взбить с помощью миксера. Добавить во взбитую массу творог и тщательно все перемешать.

Сверху просеять крахмал и еще раз перемешать с помощью миксера. Сливки хорошо взбить и добавить с творожную массу вместе с кокосовой стружкой. Тщательно перемешать.

Творожную массу выложить в чашу мультиварки, смазанную маслом, разровнять.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час. Дать остыть.

50 г теплого малинового джема размешать и равномерно покрыть им верх коржа.

Манго очистить, срезать мякоть и нарезать тонкими дольками. Выложить манго на корж.

Желе развести 5 ст. ложками воды. Оставшуюся воду вскипятить с сиропом и разведенным желе. Нанести желе поверх фруктов и дать остыть. Оставшимся джемом смазать край коржа и присыпать его кокосовой стружкой.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для бисквита важно приготовить тесто нужной консистенции. Оно должно получиться легким, как бы воздушным, т. е. если небольшой перебор с мукой, то плохо поднимется. При приготовлении бисквитного теста важно, чтобы была вымешана легкая воздушная масса. Этого можно достичь двумя способами: первый способ — это когда яйца целиком взбиваются с сахаром (так называемая «венская масса»), второй способ — при котором белки отделяют от желтков. Сначала растирают в пену желтки с добавлением воды и сахара, затем белки взбивают в густую пену. Это дает более стойкую массу.

657. Чизкейк с черникой и сливочным сыром

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 100 г сливочного масла
- 2 ст. ложки сахара
- 1 $\frac{1}{3}$ стакана крошек печенья

Для начинки:

- 400 г сливочного сыра
- 100 г сахарной пудры
- 4 яйца
- 50 г черники
- 150 г черничного джема

Способ приготовления

В чашу мультиварки поместить силиконовую форму соответствующего диаметра.

Перемешать печенье с растопленным маслом и сахаром. Выложить в форму и равномерно распределить по всей поверхности.

Смешать размягченный сливочный сыр с сахарной пудрой, по одному взбить яйца, помешивая после каждого. Добавить чернику и аккуратно перемешать.

Вылить полученную смесь в форму с печеньем.

Включить режим **Выпечка** и готовить 45 минут. После сигнала оставить чизкейк на 1 час остывать в мультиварке.

Затем вынуть форму из чаши. Сверху украсить чизкейк черничным джемом. Поставить в холодильник на 5–6 часов.

658. Творожный чизкейк с какао

☺ 65 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 800 г творога
- 250 г сметаны
- 100 г сливочного масла
- 200 г печенья
- 5 яиц
- $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 3 ст. ложки крахмала
- 2 ч. ложки разрыхлителя теста
- ванилин

Для глазури:

- $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 2 ст. ложки молока
- 1 ст. ложка какао
- 30–50 г сливочного масла

Способ приготовления

Печенье измельчить в блендере, вымесить с маслом.

Чашу мультиварки смазать маслом, утрамбовать основу из печенья на дно чаши и убрать чашу с печеньем в холодильник на 10 минут.

В это время взбить белки яиц, добавив немного лимонного сока. Смешать творог с желтками, сахаром, сметаной, крахмалом (крахмал добавляем в последнюю очередь) и разрыхлителем до однородного состояния.

Очень осторожно добавить взбитые белки, размешивая ложкой. (Тес-

то получается жидкое, но не волнуйтесь, все застынет.)

Выложить получившуюся массу в чашу, разровнять поверхность и готовить в режиме **Выпечка** в течение 65 минут.

(Во время выпечки и после в течение 1 часа крышку не открывать.)

Только через час после приготовления можно достать чашу, остудить до комнатной температуры и поставить в холодильник, пока масса не схватится (можно на ночь).

После этого с помощью решетки для варки на пару достать чизкейк, переложить на тарелку, полить глазурью.

Для глазури смешать сахар, молоко и какао. Непрерывно помешивая, добавить сливочное масло.

Глазурь нужно лить точно в центр чизкейка.

659. Ананасовый чизкейк

☼ 60 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 900 г сыра *буко*
(3 пачки сливочного, 3 пачки ананасового)
- $\frac{1}{4}$ стакана жирных сливок
- $\frac{3}{4}$ стакана жирной сметаны
- 1 стакан сахара
- 3 яйца
- 3 ст. ложки крахмала
- несколько капель ромовой эссенции

Способ приготовления

Взбить миксером пачку сыра, $\frac{1}{3}$ стакана сахара и крахмал (на низкой скорости в течение 3 минут), добавить остальной сыр и все снова взбить.

Переключить миксер на высокую скорость, добавить оставшийся сахар, потом ромовую эссенцию, сливки и сметану.

По одному добавлять яйца, взбивая только до тех пор, пока они полностью не растворятся (важно не перебить массу!).

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 60 минут. После выключения подождать 15 минут, затем вынуть чашу, охладить, выложить чизкейк на тарелку.

660. Чизкейк с огурцами и зеленью

☼ 40 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

Для творожной массы:

- 200 г сыра *рама*
(грибного, с маринованными огурчиками и зеленью — на вкус)
- 2 яйца
- 60 г сметаны
- 1 ст. ложка крахмала

Для подложки:

- 1 слой готового слоеного теста (можно замороженного)

ВЫПЕЧКА

Способ приготовления

Тесто разморозить, положить в чашу мультиварки (сделать небольшие бортики).

Взбить миксером пачку сыра рама и крахмал, добавить сметану, снова взбить.

По одному добавлять яйца, осторожно взбивая.

Получившуюся творожную массу вылить на подложку из теста.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 40 минут.

После выключения подождать около 15 минут.

Затем вынуть чашу мультиварки, охладить, выложить чизкейк на тарелку и подать к столу.

С раннего детства до глубокой старости он испытывает потребность в сладостях. Они легко усваиваются организмом, а значит, быстро восстанавливают физические силы. Сладкое блюдо обычно завершает обед, ужин или завтрак. «Еда, — говорил И. Павлов, — начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и заканчиваться им же, несмотря на удовлетворения потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее на себя пищеварительной работы... — сахар».

Кулинары и кондитеры после наступления эпохи «сахарного изобилия» изобрели огромный, буквально неисчислимый ассортимент сладких блюд, изделий и напитков. Из каких только продуктов их не готовят... Наиболее распространены такие блюда, как кисели, компоты, муссы, кремы. Значительную группу сладких блюд составляют сухарные, крупяные, творожные пудинги, суфле, подаваемые в горячем виде с различными фруктовыми и ароматическими соусами. В последнее время модными стали фруктовые десерты: запеченные, вареные, фламбированные фрукты и ягоды. Но обязательным ингредиентом сладких блюд и напитков остается сахар.

Сладкие блюда в мультиварке готовятся быстро, просто и всегда получаются удачно! Выбор ограничен только вашим воображением, потому что практически любой десерт можно адаптировать к приготовлению в чудо-кастрюле. Главное — творческий подход!

В настоящее время распространены варианты муссов, приготовленных с использованием желатина. Такие муссы, естественно, не замораживают, а охлаждают. В качестве основного компонента выступают самые разные продукты — кофе, шоколад, фруктовое или ягодное пюре.

Желе из ягод, в особенности из красной смородины, — популярное лакомство. В этих ягодах содержится много желирующего вещества — пектина, благодаря чему желе в таком случае можно сделать без добавления желатина.

Пастила — невероятно легкое, воздушное, а главное — низкокалорийное лакомство. Восхитительный тандем кислого и сладкого оттенков вкуса позволяет сочетать пастилу с чаем, кофе или молоком.

Фруктовые напитки и компоты очень просто и быстро можно приготовить в мультиварке. При их приготовлении необходимо подобрать любое предпочтительное для вас сочетание фруктов, поместить их в чашу добавить сахар можно еще добавить и пряности и вы сможете через небольшой промежуток времени наслаждаться ярким и ароматным, а главное полезным напитком.

Но возможности приготовления напитков в мультиварке не ограничены компотами и морсами. Горячий шоколад, какао, бодрящие напитки из имбиря, апельсинов и лимонов — все эти напитки, традиционные и не очень, удобно готовить с помощью этого полезного прибора.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

С учетом современных тенденций кулинарной моды десерты стали менее калорийными и более легкими за счет использования при их приготовлении фруктово-ягодной основы. Так, например, баварский крем можно готовить на основе пюре из малины, клубники или других ягод и фруктов. В качестве основы также можно взять пюре из кураги. Приготовление пудинга в мультиварке — сплошное удовольствие. Ведь нет ничего проще, чем нажать на кнопку и подождать, пока десерт будет готов. К тому же, благодаря такой тепловой обработке, пудинг получается очень нежным и ароматным — идеальный диетический завтрак для всей семьи. Горячие пудинги бывают разных видов — от пышных воздушных десертов до плотных и сытных блюд. Пудинги, приготовленные без яичных белков, но с добавлением манной крупы и других крахмалсодержащих ингредиентов, получаются более питательными. Можно добавить кофейный или апельсиновый ликер. Традиционно пудинг украшают взбитыми сливками и цукатами.

661. Бананы, запеченные со сливками

- ☺ 10 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 банана
- 60 г взбитых сливок или сахарная пудра
- 150 мл молока
- 1 яйцо
- 4 ст. ложки муки
- сливочное топленое масло

Способ приготовления

Очищенные бананы разрезать на 4 кусочка: сначала поперек, затем вдоль.

Для приготовления кляра смешать молоко, муку и яйца. В чашу мультиварки положить топленое масло, включить режим **Выпечка** на 10 минут.

Бананы обмакнуть в кляр и обжарить по 5 минут с каждой стороны, до золотистого цвета.

Выложить на бумажное полотенце или салфетки. Дать остыть.

Бананы украсить взбитыми сливками или посыпать сахарной пудрой.

662. Грушевый десерт

- ☺ 20 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 груши
- 3 ст. ложки коричневого сахара
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 90 мл воды

Способ приготовления

Груши помыть, почистить, нарезать на четвертинки и выложить в чашу

мультиварки. Посыпать сахаром, залить водой с лимонным соком.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Если груши твердые, то увеличить время выпечки. Оставить груши после окончания программы на 15–20 минут в мультиварке с закрытой крышкой.

Подавать груши к столу, полив обржавшимся сиропом.

663. Фрукты с шоколадной крошкой

⌚ 15 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 персика
- 250 г клубники
- 1 банан
- 50 г сахара
- 1 ст. ложка крахмала
- $\frac{1}{2}$ лимона
- 200 г сдобного печенья
- 20 г шоколада
- 20 г сливочного масла

Способ приготовления

Печенье разломать в крупную крошку. Шоколад порубить ножом. Персики, клубнику вымыть и крупно нарезать. Банан очистить и нарезать кружками. Из лимона выжать сок. Смешать фрукты с сахаром, крахмалом и соком. Оставить на 20 минут.

Измельченное печенье смешать с шоколадом и маслом. Фрукты выложить в чашу мультиварки, посыпать

крошкой из печенья и шоколада. Готовить в режиме **Выпечка** 15 минут.

664. Десерт из кабачка и апельсина

⌚ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кабачок
- 1 апельсин
- 1 большой лимон
- 7 ст. ложек сахара

Способ приготовления

Кабачок помыть, очистить от семян и нарезать на кусочки. Выжать сок апельсина и лимона.

Кабачок положить в чашу мультиварки, полить соком, посыпать сахаром и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

665. Анушапур

⌚ 25 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г кураги
- 100 г сахара
- 400 мл воды
- фисташки

Способ приготовления

Курагу, сахар выложить в чашу мультиварки. Залить водой.

Включить режим **Тушение** на 25 минут. Дать настояться минут 30.

Готовое кушанье посыпать фисташками.

666. Десерт из кураги

☼ 25 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г кураги
- 100 г сахара
- 400 мл воды
- мята для украшения

Способ приготовления

Курагу, сахар выложить в чашу мультиварки.

Залить водой. Включить режим **Тушение** на 25 минут. Дать настояться минут 30, украсить мятой.

667. Клафутти

☼ 50 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 150 мл сливок жирностью 33%
- 450 г замороженной вишни без косточек
- 100 г муки
- 3 ст. ложки сахара
- 4 яйца
- 2 ст. ложки миндального ликера
- 450 мл сливок жирностью 22%
- 1 ч. ложка сливочного масла
- сахарная пудра для украшения

Способ приготовления

Смешать в блендере на низкой скорости муку, сахар, яйца, ликер и 225 мл сливок. Не выключая блендер, постепенно влить оставшиеся сливки.

Вишню разморозить, весь сок слить. Смазать маслом чашу мультиварки, разложить вишню по дну. Вылить яичную смесь на вишни.

Готовить в режиме **Выпечка** 50 минут. Посыпать сахарной пудрой и подать горячим.

668. Айва, фаршированная орехами с медом, запеченная

☼ 35 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 айвы
- 130 г меда
- 100 г грецких орехов
- 20 г сливочного масла
- сахарная пудра

Способ приготовления

Орехи измельчить блендером, смешать с медом.

У айвы срезать верхнюю часть, вырезать семенные камеры, делая полое углубление для начинки.

Положить в каждую айву по 5 г сливочного масла и заполнить углубление начинкой.

В чашу мультиварки налить 5 мл воды и положить в нее начиненную айву. Закрыть срезанными крышечками.

Включить режим **Выпечка** на 30–35 минут, в зависимости от размера плодов.

Готовую айву посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

669. Мандарины в пряном сиропе

☺ 30 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 8 мандаринов
- 300 мл воды
- 1 стакан сахара
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки шафрана
- бадьян
- корица

Способ приготовления

В чашу мультиварки всыпать сахар, налить воду. Включить режим **Тушение** на 30 минут.

За 10 минут до окончания режима добавить шафран, бадьян, корицу.

Мандарины очистить, опустить в сироп и оставить там до полного остывания сиропа (иногда переворачивать фрукты).

670. Яблоки по-венски с малиновым вареньем

☺ 10 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 крупных зеленых яблока
- 4 ст. ложки малинового варенья
- 1 ст. ложка тертой цедры апельсина
- 2 ст. ложки рубленых грецких орехов
- сахарная пудра
- вода

Способ приготовления

Яблоки вымыть. Срезать верхушку (примерно 2 см), удалить сердцевину. На коже каждого яблока сделать вилкой несколько проколов.

Варенье смешать с цедрой и орехами. Нафаршировать получившейся смесью яблоки.

Выложить яблоки в чашу мультиварки, влить 2–3 ст. ложки воды, закрыть крышкой и готовить в режиме **Выпечка** 10 минут.

Готовые яблоки посыпать сахарной пудрой по вкусу.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Основу сладких блюд составляют легкоусвояемые сахара, за счет которых организм потребляет $\frac{1}{3}$ всех углеводов. Согласно физиологическим нормам, потребление сахара не должно превышать 110–120 г в день, так как чрезмерное его потребление может вызвать нарушение обмена веществ, деятельности поджелудочной железы, привести к ожирению. Поэтому старайтесь отдавать предпочтение натуральным, фруктовым десертам.

671. Яблочное пюре с клюквой

- ☼ 30 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг яблок
- 200 г клюквы
- $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- $\frac{1}{2}$ стакана воды

Способ приготовления

Яблоки почистить, нарезать. Клюкву и яблоки положить в чашу мультиварки. Добавить воду и сахар, перемешать.

Готовить в режиме **Тушение** 20 минут. Оставить в том же режиме еще на 5–10 минут. Затем массу размять в пюре или взбить блендером.

672. Самбук яблочный

- ☼ 20 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 5 свежих кисло-сладких яблок
- 100 г сахара
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки желатина
- белок 1 яйца
- 30 мл воды

Способ приготовления

Подготовить желатин согласно инструкции на упаковке. Яблоки разрезать на 2 части, удалить сердцевину, выложить в чашу мультиварки, подлить воду. Включить режим **Выпечка**,

при закрытой крышке готовить 15–20 минут. Охлажденные яблоки протереть через сито.

В яблочное пюре добавить сахарный песок и яичный белок.

Взбивать массу миксером, пока не увеличится в объеме в 2 раза. Ввести подготовленный желатин, размешать.

Массу быстро разложить в формы и охладить.

673. Яблочный заварной крем

- ☼ 10 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 яблока
- 2 желтка
- 1 ч. ложка кукурузного крахмала
- 250 мл молока
- 1 ст. ложка коричневого сахара
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 200 мл жирных сливок
- кардамон
- молотый мускатный орех
- ванилин

Способ приготовления

Яблоки помыть, очистить и нарезать четвертинками. Полить лимонным соком. Выложить в чашу мультиварки, посыпать ложкой коричневого сахара и запечь в режиме **Выпечка** 10 минут. Дать постоять под крышкой минут 5. Взбить блендером в пюре. Дать остыть.

Смешать в маленьком сотейнике или ковшике 100 мл молока, крахмал, желтки и сахар. Взбить венчиком. Остаток молока нагреть почти до кипения. Тонкой струйкой влить в смесь, помешивая венчиком.

Поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до загустения, не давая закипать. При таком способе комочков в заварном креме не бывает и структура его очень шелковистая.

Смешать крем и яблочное пюре. Добавить пряности, хорошенько вмешать их.

Накрыть пленкой и дать остыть. Взбить 200 мл сливок с ложкой сахарной пудры в пышную стойкую пену. Вмешать сливки в охлажденный крем.

Выложить крем в креманки и подать к столу.

674. Фрукты в вине

☼ 40 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 200 г вяленого инжира
- 200 г кураги
- 200 г фиников без косточек
- 200 г изюма
- 200 г сахара
- 750 мл розового десертного вина
- 1 апельсин
- 1 лимон
- 1 палочка корицы
- 1 небольшой стручок ванили
- 1 ч. ложка молотого кориандра
- 500 мл воды

Способ приготовления

Апельсин и лимон вымыть и нарезать кружками вместе с цедрой. Ваниль разрезать вдоль пополам. Инжир разрезать на 4 части, курагу и финики вдоль пополам.

Вино перелить в чашу мультиварки, добавить воду, сахар, кружки цитрусовых, корицу и половинки ванили. Готовить в режиме **Варка на пару** 15 минут.

Добавить все сухофрукты и готовить в том же режиме еще 25 минут. Дать остыть до комнатной температуры. Вынуть из смеси корицу и ваниль. Разложить десерт по креманкам и поставить в холодильник минимум на 2 часа. Подавать с мороженым.

675. Банановый пудинг

☼ 40 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 3 банана
- 120 г сахара
- 1 стакан молока
- 3 яйца
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. ложки меда
- ванилин
- растительное масло

Способ приготовления

Бананы нарезать кусочками и измельчить блендером

Сахар, молоко, яйца, мед, ванилин и муку перемешать.

Пюрированные бананы смешать с полученной смесью и взбить в однородную массу.

Формочки смазать маслом, заполнить их полученной массой. Налить в чашу мультиварки около 1 л воды, установить вкладку для приготовления на пару. Поставить в нее формы с пудингом. Накрыть формы фольгой, готовить пудинг в режиме **Варка на пару** около 30–40 минут.

676. Пудинг «Персиковый»

☼ 65 минут

○ Выпечка, Подогрев, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 600 мл молока
- 4 ст. ложки персикового джема
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 70 г черствого белого хлеба
- 6 ст. ложек сахарной пудры
- 2 яичных желтка
- 3 яичных белка
- 1 ст. ложка растительного масла

Способ приготовления

Белки взбить с помощью миксера с 5 ст. ложками сахарной пудры.

Сливочное масло растопить в молоке на небольшом огне.

Хлеб растолочь с оставшейся сахарной пудрой, залить смесью молока и масла и оставить на 30 минут.

Добавить яичные желтки, размешать, перелить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки и

готовить в режиме **Выпечка** в течение 30 минут.

Смазать горячим джемом и оставить в режиме **Подогрев** на 20 минут.

Остудить, выложить сверху взбитые белки и готовить в режиме **Варка на пару** 10–15 минут.

Сверху пудинг можно полить ванильным соусом или подать соус отдельно.

677. Пудинг «Ореховый»

☼ 85 минут

○ Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 300–350 г белого хлеба
- 200 мл молока
- 150 г сливочного масла
- 150 г топленого масла
- 200 г сахара
- 2 ч. ложки тертой лимонной цедры
- 300 г очищенных поджаренных и измельченных ядер грецких орехов
- 8 яиц
- 50 г нарезанного чернослива
- 2 ч. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка корицы

Способ приготовления

Размягченное сливочное масло взбить с помощью миксера.

Яйца аккуратно разбить, отделить желтки от белков. Белки взбить с помощью миксера.

Хлеб размочить в молоке, отжать, размять, соединить со сливочным маслом.

Добавить желтки, топленое масло, цедру, сахар, корицу, грецкие орехи, чернослив, белки и размешать.

Выложить массу в смазанную оливковым маслом чашу мультиварки и готовить в режиме **Выпечка** 65 минут.

Оставить в режиме **Подогрев** на 15–20 минут.

678. Панна-котта

☺ 5 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 мл жирных сливок
- 120 мл молока
- 100 г горького шоколада
- 50 г сахара
- 12 г желатина пластинами
- ванилин

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Желатин замочить в холодной воде на 1 минуту и отжать.

В чашу мультиварки выложить шоколад, добавить сливки, сахар, молоко, ванилин и перемешать.

Включить режим **Выпечка** и готовить 5 минут. Перемешать содержимое венчиком, добавить желатин и снова перемешать до полного растворения желатина.

Готовую массу разлить по формочкам и убрать в холодильник.

679. Клюквенный мусс из манной крупы

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 стакана воды
- $\frac{1}{3}$ стакана манной крупы
- 1 стакан сахара
- 1 стакан клюквы
- ванильный сахар
- мята

Способ приготовления

Промытую клюкву потолочь деревянным пестиком и разбавить $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды, затем процедить через марлю.

Клюквенные отжимки выложить в чашу мультиварки и залить оставшейся водой. Включить режим **Выпечка**, кипятить несколько минут. Затем вторично процедить.

Отвар влить в чашу мультиварки, довести до кипения в том же режиме. Всыпать крупу, непрерывно помешивая кашу ложкой.

Через 15 минут добавить сахарный песок.

Кашу перемешать и немного охладить. В теплую кашу влить заранее отжатый клюквенный сок и ванильный сахар. Взбить массу до увеличения в объеме в 2 раза и до получения густой бледно-розовой пены.

Готовый мусс перелить в приготовленные вазочки или формы и украсить сахарной пудрой и листочками свежей мяты.

680. Кокосово-шоколадный мусс

- ⌚ 60 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г сливочного маргарина
- 3 яйца
- сахар
- 3 ст. ложки какао
- 1 пакетик разрыхлителя теста
- 3 ч. ложки мака
- 1 стакан муки
- 400 мл кокосового молока
- 70 г кокосовой стружки
- 50 г желатина
- 2 ст. ложки сахарной пудры
- 2 ст. ложки ликера
- 1 л сливок
- 300 г горького шоколада
- ванилин

Способ приготовления

Для приготовления основы для кокосово-шоколадного мусса смешать размягченный маргарин, яйца, сахар, какао, разрыхлитель теста, ванилин, мак и муку.

Полученное тесто выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и выпекать в режиме **Выпечка** в течение 60 минут.

Для приготовления суфле кокосовое молоко подогреть, добавить туда кокосовую стружку, сахарную пудру и ликер.

Развести в теплой воде 20 г желатина и влить его в остывшую молочную смесь. Суфле залить в форму, которая по диаметру чуть меньше, чем выпеченная основа, и поставить в холодильник для застывания.

Для приготовления шоколадного мусса сливки вскипятить, снять с огня, положить шоколад для растворения.

Параллельно замочить в теплой воде 30 г желатина. Сливки с шоколадом остудить и влить в них растворенный желатин.

Выпеченную основу выложить в разъемную форму, дно и боковые поверхности которой застелены фольгой. Сверху вылить кокосовое суфле и залить шоколадными сливками.

Кокосово-шоколадный мусс поместить в холодильник для полного застывания.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Холодные и горячие пудинги бывают разных видов — от пышных воздушных десертов до плотных и сытных блюд. Пудинги, приготовленные без яичных белков, но с добавлением манной крупы и других крахмалсодержащих ингредиентов, получают более питательными. Можно добавить кофейный или апельсиновый ликер. Традиционно пудинг украшают взбитыми сливками и цукатами.

681. Шоколадно-апельсиновый мусс

☺ 5 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г горького шоколада
- 4 яйца
- 50 г сахара
- 50 г сливочного масла
- 15 г цедры апельсина
- 20 мл апельсинового сока

Способ приготовления

Желтки отделить от белков. Белки взбить в густую пену. Желтки смешать с апельсиновой цедрой и апельсиновым соком до однородной массы.

Шоколад поломать на мелкие кусочки. В чашу мультиварки выложить шоколад, сливочное масло, добавить сахар.

Включить режим **Выпечка** и готовить 5 минут.

После окончания приготовления перемешать шоколадно-масляную смесь до однородной массы.

В миске смешать яичную смесь с шоколадным соусом, затем полученную смесь добавить к белкам и вновь аккуратно перемешать.

Перелить в бокалы и поставить в холодильник на 2–3 часа.

682. Творожный мусс с бананом

☺ 15 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 банана
- 125 г творога
- 2 ч. ложки манной крупы
- 1 ч. ложка сливочного масла
- ванилин
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка фруктозы

Способ приготовления

Бананы почистить, нарезать на небольшие кусочки. Измельчить в блендере до состояния пюре. В полученное пюре добавить творог, яйцо, фруктозу, манку, ванилин. Взбить еще раз. Формочку смазать сливочным маслом и выложить полученную массу. В чашу мультиварки налить горячую воду. Установить вкладку для приготовления на пару. Поставить на нее формочку.

Включить режим **Варка на пару** на 15 минут.

НАПИТКИ

В мультиварке можно приготовить различные напитки: от чая, отвара до коктейля. В России отвары (узвары) готовили «из винных ягод, изюму, фиников, вишен и других плодов с медом, сахаром или патокой» с пряностями: гвоздикой, кардамоном, корицей, шафраном и имбирем. Для приготовления напитка можно применять два режима: для сухофруктов — **Тушение**, а для замороженных ягод — **Варка на пару**. Получаются напитки насыщенного вкуса, в которых сохраняются полезные вещества из фруктов и ягод.

683. Лимонад с лавандой

- ☼ 40 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 3 лимона
- 2 апельсина
- 100 г сахара
- 4 л воды
- 10 г сушеной лаванды

Способ приготовления

В чашу мультиварки всыпать сахар. Лимоны и апельсины нарезать и выложить их на сахар с лавандой. Включить режим **Тушение** на 40 минут. Влить кипящую воду и закрыть крышку.

684. Напиток лимонный

- ☼ 60 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 3 лимона
- мята
- 1 стакан сахара
- вода

Способ приготовления

Лимоны хорошо вымыть, положить в чашку и залить кипятком на 15 минут. Затем воду слить, а лимоны нарезать кружочками.

В чашу мультиварки выложить лимоны, всыпать сахар. При желании можно добавить несколько листочков мяты. Налить воду (на 1 см выше максимальной отметки).

Закрыть крышку, установить режим **Тушение** на 1 час.

После окончания приготовления дать настояться.

Подавать напиток охлажденным.

685. Шоколадный напиток

- ☼ 30 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л молока
- 100 г шоколада
- 1 палочка корицы

Способ приготовления

В чашу мультиварки налить молоко, крошить туда плитку шоколада

и опустить палочку корицы. Готовить в режиме **Тушение** в течение 30 минут, непрерывно помешивая, пока шоколад не растворится, не давая молоку вспениться и «убежать».

Затем корицу удалить, перелить напиток в другую посуду и взбить миксером до появления пышной пены.

686. Массала-чай

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л молока
- 2 ст. ложки черного чая
- 1 щепотка карри
- 1 щепотка ванилина
- 1 щепотка молотой корицы
- 1 горошина черного перца
- молотый душистый перец
- 1 звездочка аниса
- 1 кусочек корицы
- 3–4 зерна кориандра
- 2 бутона гвоздки

Способ приготовления

В ступке растолочь черный перец, душистый перец, анис, кориандр и гвоздику. Затем полученный порошок вместе с остальными ингредиентами высыпать и влить в чашу мультиварки. Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа, чтобы чай потемнел. Дать напитку остыть, и затем перелить либо в графин либо разлить по кружкам и подать.

687. Пряный чай

☺ 20 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 ст. ложка чайной заварки
- 1 апельсин
- 1 грейпфрут
- мед
- розмарин
- 1 л воды

Способ приготовления

В чашу мультиварки налить воду. Включить режим **Тушение**. Добавить в воду нарезанный апельсин, дольку грейпфрута и веточку розмарина.

Когда вода закипит добавить ложку заварки и сразу выключить. Дать постоять 1–3 минуты. Немного остудить, добавить мед, перемешать и разлить по чашкам.

688. Яблочный взвар с инжиром и черносливом

☺ 35 минут

○ Варка на пару, Подогрев

Необходимые продукты:

- 200 г сушеных яблок
- 6 шт. чернослива
- 6 шт. вяленого инжира

Способ приготовления

В отдельных мисках замочить яблоки, чернослив и инжир в теплой кипяченой воде. Через 1 час слить воду.

Яблоки переложить в чашу мультиварки, влить 1,5 л воды. Включить режим **Варка на пару**, закрыть крышку и варить 15 минут.

Добавить инжир и чернослив, готовить в режиме **Подогрев** 20 минут.

Овсяный напиток на отваре из шиповника в мультиварке

689. Какао

со сливками и молоком

☺ 33 минуты

● Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 50 г какао
- 500 мл молока
- 60 г сахарной пудры
- 120 мл воды
- 80 мл сливок
- лед

Способ приготовления

В молоке растворить сахар. Влить полученную смесь в чашу мультиварки. Готовить в режиме **Тушение** в течение 30 минут.

Какао растереть с небольшим количеством воды, затем тонкой струйкой влить в горячее молоко.

Все перемешать и дать постоять в режиме **Подогрев** в течение 3 минут. Оставить под крышкой и дать остыть.

Затем процедить и охладить. Добавить кусочки льда.

Перед подачей каждый бокал украсить взбитыми сливками.

690. Какао с молоком

☺ 40 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 2 л молока
- 50 г какао-порошка
- сахар

Способ приготовления

Положить в миску и смешать сахар и какао, влить небольшое количество молока, взбить блендером. Не выключая блендер, влить остальное молоко и взбить до однородной массы. Влить полученную смесь в чашу мультиварки. Готовить в режиме **Тушение** 40 минут. Оставить под крышкой остывать до нужной температуры.

В какао можно добавить ванилин или кусочек плитки шоколада.

691. Горячий банановый коктейль с шоколадом

☺ 30 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 900 мл молока
- 1 крупный спелый банан
- 2 мандарина
- 50 г шоколада
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотой корицы

Способ приготовления

Соединить в чаше мультиварки молоко, банан и измельченный шоколад.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 30 минут, постоянно помешивая. Затем перелить в другую посуду, добавить дольки очищенных мандаринов и взбить миксером до появления пышной пены.

Разлить напиток по кружкам и добавить корицу.

692. Горячий шоколад с апельсиновой цедрой

⌚ 10 минут

🔥 Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 л молока
- 240 г темного шоколада

- 4 ч. ложки какао порошка
- 1 ч. ложка растворимого кофе
- 100 г сахара
- мускатный орех на кончике ножа
- цедра $\frac{1}{2}$ апельсина

Способ приготовления

Шоколад поломать на небольшие кусочки.

Влить в чашу мультиварки 2 стакана молока, добавить шоколад, какао-порошок и сахар. Готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

Добавить оставшееся молоко, измельченную цедру апельсина, растворимый кофе и мускатный орех.

Довести до кипения в том же режиме. Перед подачей на стол взбить шоколад венчиком.

Диетологи рекомендуют ежедневно съедать не менее 5 порций фруктов. Только такое количество плодов и ягод снабжает организм необходимыми питательными веществами (витамином С, каротином, калием, биофлавоноидами), которые редко встречаются в других продуктах. Кроме того, фрукты быстро насыщают, потому что у них высокое отношение объема к калорийности, поскольку они обычно содержат много воды и мало жиров. Например, яблоки состоят из воды на 88%, морковь — на 90%, а бананы — на 75%.

Согласно нормам, взрослый человек должен потреблять 334,2 г овощей в сутки. Такого количества потребления невозможно достичь за счет свежих овощей, особенно зимой.

Можно принять, что для равномерного потребления в течение года должно быть подвергнуто консервированию 10–15% общего количества овощей. На одного члена семьи это составляет 12–24 кг овощей.

Сегодня в России свежие фрукты и овощи, привезенные со всего мира, можно найти на прилавках магазинов и рынков даже зимой. Несмотря на это изобилие, в благодатную летнюю пору кухни заботливых хозяек превращаются в «консерватории».

Потому что припасы, приготовленные в домашних условиях, по излюбленным рецептам, из «доморощенных» плодов, и ягод и вкуснее, и дешевле заморских. К своим доверия больше, да и не везде есть супермаркеты.

Опытным хозяйкам известны сотни рецептов варений, солений, квашений. Приготовленные по ним консервы помогают сохранить на зиму вкус любимых плодов и делают питание семьи более разнообразным.

Мультиварка открывает новый подход к процессу консервирования. Хотя примерно 80% владельцев до сих пор не считают ее устройством для приготовления домашних заготовок. Однако странно было бы не задействовать такой быстродействующий, экономный и чистоплотный кухонный агрегат для заготовки домашних припасов.

Следует признать, что далеко не все заготовки подходят для приготовления в мультиварке, а объем их камер не так уж велик. Однако вкусное и прозрачное варенье, быстро приготовленное и за которое не нужно волноваться, что оно перекипит, развеет ваши сомнения и предубеждения по поводу «консерваторских» способностей мультиварки.

К сожалению, современное мультиварочное устройство производит только термическую обработку консервируемых продуктов. Оно не освобождает от обязательных для консервирования операций. Не независимо от вида переработки сырья, «консерватору» придется выполнить следующие работы:

- мойку,
- сортировку,
- очистку,
- измельчение,
- подготовку тары,
- фасовку,
- укупорку,
- стерилизацию или пастеризацию,
- охлаждение,
- хранение готовой продукции.

В домашних условиях, при соблюдении соответствующих правил, можно приготовить полноценные консервы самого разнообразного ассортимента.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ОВОЩЕЙ

Почти все виды овощей легко поддаются консервированию в мультиварке. Из многочисленных овощных культур наибольший интерес для домашних заготовок представляют кабачки, томаты, сладкий перец, белокочанная капуста, цветная капуста, лук, свекла, стручковая фасоль, щавель, морковь, чеснок, тыква. Натуральные овощные консервы подвергаются незначительной тепловой обработке, обеспечивающей в основном их устойчивость против порчи при хранении. В них максимально сохранены природные свойства и состав овощей.

693. Аджика

☼ 160 минут

● Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг сладкого красного перца
- 700 г помидоров
- 2 красных перца чили
- 6–7 зубчиков чеснока
- 1 ст. ложка соли
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки 10%-ного уксуса

Способ приготовления

Овощи помыть, из сладкого перца удалить семена, помидоры разрезать и удалить жесткую сердцевину.

Сладкий черный молотый перец и помидоры пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне.

Выложить помидоры и черный молотый перец в чашу мультиварки и готовить в режиме **Тушение** в течение 2 часов.

Отдельно пропустить через мясорубку черный молотый перец чили и

очищенные зубчики чеснока. Добавить в чашу мультиварки черный молотый перец, чили и чеснок, а также соль, сахар и уксус.

Перемешать и включить режим **Выпечка** на 30–40 минут (чтобы аджика немного загустела).

Разлить готовую аджику по простерилизованным банкам и укупорить крышками.

694. Аджика с морковью и яблоками

☼ 160 минут

● Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 700 г томатов
- 250 г моркови
- 250 г красного сладкого перца
- 250 г яблок любого сорта
- 100 г чеснока
- 2 стручка красного перца чили
- 250 мл растительного масла

Способ приготовления

Помидоры очистить от кожицы. Яблоки помыть, разделить на дольки и мелко нарезать.

Все пропустить через мясорубку (кроме чеснока) или измельчить в кухонном комбайне.

Выложить помидоры и сладкий перец в чашу мультиварки с растительным маслом.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 2 часов.

Пропустить через мясорубку подготовленный перец чили и очищенные зубчики чеснока.

За 10–15 минут до готовности добавить в чашу мультиварки перец чили и чеснок, а также соль, сахар и уксус. Перемешать и включить режим **Выпечка** на 30–40 минут (чтобы аджика немного загустела).

В горячем виде разлить в простерилизованные банки и укупорить.

695. Икра кабачковая

☼ 100 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 2 крупных кабачка
- 2 головки репчатого лука
- 3 средние моркови
- 4 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль
- специи

Способ приготовления

Мелко нарезанный лук, натертые кабачки и морковь обжарить на масле в мультиварке в течение 40 минут в режиме **Выпечка**.

Перемешать, посолить, поперчить, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

За 20 минут до конца приготовления добавить томатную пасту и измельченный чеснок.

696. Икра из сладкого перца

☼ 190 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 800 г сладкого перца
- 50 мл растительного масла
- 50 г моркови
- 10 г корня петрушки
- 2 луковицы
- 50 мл растительного масла для тушения лука и моркови
- 10 г зелени петрушки
- 50 г спелых томатов
- 1 ст. ложка столового уксуса
- по 1/2 ч. ложке молотого горького и душистого перца
- соль

Способ приготовления

Свежие зеленые или желтые плоды перца вымыть, дать стечь воде, натереть растительным маслом и уложить в мультиварку. Готовить в режиме **Выпечка** примерно 1,5 часа,

несколько раз переворачивая, до полного размягчения. (Можно выстелить дно чаши фольгой, чтобы мультиварка осталась чистой.)

Горячими очистить от кожицы и плодоножек (для удаления пригоревшей кожицы их следует промыть холодной кипяченой водой).

Затем пропустить через мясорубку с крупными отверстиями или измельчить блендером в пюре.

Морковь и белые корни вымыть, очистить от кожицы, вымыть, дать стечь воде, нарезать мелкой соломкой. Выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло и, помешивая, готовить в режиме **Тушение** в течение 10–15 минут, до полуготовности.

Лук нарезать на кружочки и обжарить на небольшом количестве растительного масла в режиме **Выпечка** 10–15 минут, до золотистого цвета.

Отсортированную зелень укропа и петрушки вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать.

Спелые красные томаты очистить от плодоножек, вымыть их, пропустить через мясорубку или измельчить блендером.

Протертые томаты посолить, поперчить, слить в чашу мультиварки и уваривать в режиме **Тушение** в течение 1 часа до половины первоначального объема.

В томатную пасту положить измельченные плоды перца, тушеную морковь и корни с маслом, обжаренный лук с маслом, измельченную

зелень. Добавить уксус, черный и душистый перец, соль.

Всю массу готовить в режиме **Тушение** в течение 5–10 минут, периодически помешивая.

Горячую массу уложить в подогретые банки емкостью 1 л и стерилизовать в течение 80 минут при температуре 100°C.

После стерилизации банки укупорить подготовленными крышками.

697. Баклажаны в томатном соке

⌚ 60 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- 5–6 баклажанов
- сок 1 лимона
- 2 головки репчатого лука
- 3 помидора
- 1 головка чеснока
- 1 стакан томатного сока
- соль
- перец
- растительное масло

Способ приготовления

Вымыть баклажаны, снять с них кожицу полосками. В каждом баклажане сделать глубокий продольный надрез и положить в соленую воду.

Лук, чеснок и помидоры помыть, почистить и мелко нарезать. Поджарить на сковороде с маслом, дать остыть. Баклажаны промыть и нафаршировать полученной смесью.

В чашу мультиварки влить томатный и апельсиновый сок. Положить баклажаны.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. Горячие баклажаны разложить в простерилизованные банки и укупорить крышками.

698. Баклажанная икра с перцем

⌚ 130 минут

● Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 кг молотых баклажанов
- 150 г молотого зеленого сладкого перца
- 100 г мелко нарубленных красных томатов
- 50 г томата-пюре (или сгущенного томатного сока)
- 2 головки репчатого лука
- 50 г измельченной кинзы
- 4–6 зубчиков чеснока
- 200 мл растительного масла
- специи
- 20 г соли

Способ приготовления

Баклажаны уложить одним слоем в мультиварку и готовить в режиме **Выпечка** примерно 1,5 часа, несколько раз переворачивая.

(Можно выстелить дно чаши фольгой, чтобы мультиварка осталась чистой.)

Вынуть запеченные баклажаны, охладить, сок удалить. Очистить их от кожуры и блендером измельчить в пюре. Кинзу промыть и мелко нарезать, устраняя пожелтевшие и увядшие листики, стебельки и посторонние примеси.

Томаты без кожицы также измельчить блендером, добавить томат-пюре и смешать с баклажанами.

Приправить специями и небольшим количеством соли.

В мультиварке на небольшом количестве растительного масла в режиме **Выпечка** слегка обжарить мелко нарезанный лук и чеснок в течение 10–15 минут.

Добавить мелко нарезанный перец и обжарить в том же режиме еще примерно 5–10 минут.

Добавить приготовленное пюре и все довести до кипения (5 минут в режиме **Выпечка**).

Затем на некоторое время оставить в режиме **Подогрев**. Если вкус покажется пресным, можно подкислить лимонным соком или бальзамическим уксусом.

Горячей икрой заполнить предварительно простерилизованные банки и дать остыть.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Консервирование, засолка и квашение овощей способствуют уменьшению содержания в них нитратов и нитритов.

699. Баклажанная икра диетическая

☼ 140 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 6 средних баклажанов
- 2 крупные луковицы
- 4–6 зубчиков чеснока
- 3–4 крупных сладких перца
- 1 банка (850 г) консервированных томатов в собственном соку (или 6–8 свежих помидоров)
- 1 пучок зелени (укроп, кинза, петрушка)
- специи
- соль
- 1 ст. ложка оливкового масла

Способ приготовления

Баклажаны уложить одним слоем в мультиварку и готовить в режиме **Выпечка** 1,5 часа, несколько раз переворачивая.

Вынуть запеченные баклажаны, охладить, сок удалить. Очистить их от кожуры и блендером измельчить в пюре. Зелень, томаты без кожицы также измельчить блендером и смешать с пюре из баклажанов.

Приправить специями и небольшим количеством соли. В мультиварке на небольшом количестве оливкового масла в режиме **Выпечка** слегка обжарить мелко нарезанный лук и чеснок в течение 10–15 минут. Добавить мелко нарезанный перец и обжа-

рить в том же режиме еще примерно 5–10 минут.

Добавить приготовленное пюре и все довести до кипения (5 минут в режиме **Выпечка**).

Затем на некоторое время оставить в режиме **Подогрева**.

Горячей икрой заполнить предварительно простерилизованные банки и дать остыть.

700. Соус из баклажанов с овощами

☼ 170 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг баклажанов
- 200 г сладкого перца
- 50 г моркови
- 50 г лука
- 10 г петрушки
- 700 г томатов
- по 5 зерен черного горького и душистого перцев
- 10 мл растительного масла
- 50 г муки
- укроп

Способ приготовления

Баклажаны средних размеров вымыть, обрезать плодоножки и чашелистики, нарезать толщиной 2–3 см, обвалять в муке и обжарить в масле в режиме **Выпечка** в течение 5–10 минут до полуготовности. Плоды сладкого перца очистить от семян, промыть и нарезать кусочками.

Морковь почистить и нарезать соломкой (толщиной 7 мм и длиной 3–4 см). Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Томаты нарезать кусочками, выложить помидоры и черный молотый перец в чашу мультиварки и готовить в режиме **Тушение** в течение 40 минут, до размягчения, затем протереть через сито.

Томатную массу уварить наполовину в режиме **Тушение** в течение еще 1 часа при помешивании.

Затем добавить обжаренные баклажаны и подготовленные овощи, горький и душистый перец и готовить в режиме **Тушение** в течение еще 1 часа.

Расфасовать горячий соус в предварительно простерилизованные банки и дать остыть.

701. Варенье из баклажанов

☺ 35 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г баклажанов
- 300 г сахара

Способ приготовления

Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать дольками. Выложить в чашу мультиварки и засыпать сахаром.

Включить режим **Тушение** и готовить 35 минут.

702. Огурцы в маринаде

☺ 50 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг огурцов

Для маринада:

- 1 л воды
- 200 мл уксуса
- 80 г соли
- 60 г сахара
- 2 лавровых листа
- черный перец горошком

Способ приготовления

Отобранные огурцы вымыть, обдать крутым кипятком, а затем промыть холодной водой.

Для приготовления маринада все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить в течение 30 минут. Кипящим раствором залить огурцы, через 5 минут слить его в чашу мультиварки.

Снова довести до кипения в том же режиме и залить еще 1 раз.

Этот процесс повторить 2 раза, затем банку укупорить.

703. Огурцы в яблочном соке

☺ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг огурцов
- 3 веточки сосны
- 1 л яблочного сока

Способ приготовления

Огурцы вымыть и пробланшировать несколько секунд в кипящей воде. Затем уложить овощи в 3-литровую банку вместе с веточками со-сны (длиной 7–10 см: самые нежные кончики).

В чашу мультиварки влить яблочный сок и довести до кипения в режиме **Выпечка**.

Залить банку кипящим раствором на несколько минут. Затем раствор слить обратно в чашу мультиварки, снова довести до кипения в том же режиме.

После третьей заливки банку уку-порить крышкой.

704. Томаты деликатесные

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,6 кг *томатов*
- по 30 г *листьев Melissa*
и эстрагона

Для маринада:

- 1 л *воды*
- 80 мл *уксуса*
- 20 г *сахара*
- 20 г *соли*
- 1 *лавровый лист*

Способ приготовления

Зелень почистить и промыть под холодной водой. Томаты промыть, отобрать одинакового размера, про-бланшировать в кипящей воде в те-

чение 30 секунд. Уложить овощи в 3-литровую банку и добавить зелень.

Для приготовления маринада все ингредиенты выложить в чашу муль-тиварки, залить водой, тщательно пе-ремешать.

Включить режим **Тушение** и гото-вить 30 минут.

Кипящим раствором залить тома-ты, через 3–5 минут раствор слить, снова вскипятить в чаше в том же ре-жиме. Повторить еще 2 раза.

После третьего залива банку укупо-рить и перевернуть вверх дном до остывания.

705. Лечо по-казански

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 кг *сладкого перца*
- 50 г *чеснока*
- 1 кг *помидоров*
- 15 г *зелени петрушки*
- 200 г *моркови*
- 15 г *укропа*
- 100 г *сахара*
- 5 г *острого красного перца*
- 90 мл *растительного*
масла
- *соль*
- 50 мл *уксуса*

Способ приготовления

Помыть все овощи. Морковь почи-стить. Помидоры и морковь пропу-стить через мясорубку. Зелень, чеснок,

острый перец измельчить ножом. Сладкий перец очистить от семян и сердцевины, нарезать кольцами.

Подготовленные овощи выложить в чашу мультиварки, добавить сахар, растительное масло, уксус, соль, тщательно перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Горячую смесь разложить в простерилизованные банки и укупорить крышками.

706. Лечо домашнее

⌚ 60 минут

🕒 Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 кг *сладкого перца*
- 1,5 кг *помидоров*

- 100 мл *растительного масла*
- 100 г *сахара*
- 12 г *соли*
- 5 г *чеснока*
- 1 ч. ложка *уксуса*

Способ приготовления

Помидоры помыть, почистить и пропустить через мясорубку.

Сладкий перец помыть, очистить от сердцевины и семян, нарезать дольками по 1,5 см. Чеснок почистить, измельчить ножом.

Все овощи выложить в чашу мультиварки, добавить масло, сахар, соль, уксус и тщательно перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Горячее лечо разложить в простерилизованные банки и укупорить крышками.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

Несмотря на то что сегодня на прилавках магазинов круглый год представлен широкий ассортимент фруктов, в том числе и экзотических, запасы собственного изготовления из привычных, созревающих в наших широтах, плодов и ягод могут принести больше пользы. В клеточных оболочках и соке ягод и плодов содержится много пектиновых веществ, которые способны образовывать при варке желе (гель), поэтому это прекрасное сырье для изготовления качественных джемов, мармеладов, желе и других видов фруктовых консервов. Весь широчайший спектр фруктовых заготовок — варенья, джемы, желе, повидло, пастила — получаются в мультиварке просто великолепно и, что немаловажно, почти без вашего участия.

707. Варенье из кабачков, лимонов и бананов

☼ 140 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг кабачков
- 500 г сахарного песка
- 2 лимона
- 2 банана
- 2 апельсина

Способ приготовления

Кабачки помыть, почистить, натереть на крупной терке и засыпать сахарным песком.

Лимоны и апельсины положить в кипяток на 3–4 минуты. Затем натереть цедру на мелкой терке.

Цитрусовые мелко нарезать, удалить косточки и вместе с цедрой добавить в кабачки.

Банан почистить, измельчить и положить к кабачкам. Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут, поме-

шивая. Затем готовить в режиме **Тушение** 2 часа.

708. Варенье из груш

☼ 100 минут

○ Тушение, Подогрев, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 кг груш
- 800 г сахарного песка
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки лимонной кислоты

Способ приготовления

Груши помыть, удалить сердцевину и нарезать дольками.

Выложить фрукты в чашу мультиварки, всыпать сахарный песок и лимонную кислоту, перемешать. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Затем включить режим **Подогрев** на 30 минут.

После этого включить режим **Варка на пару** на 10 минут. Горячее варенье перелить в простерилизованные банки, укупорить крышками.

709. Варенье из абрикосов

☼ 65 минут

● Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 кг почищенных абрикосов
- 750 г сахарного песка
- сок $\frac{1}{2}$ лимона

Способ приготовления

Вымыть абрикосы, разрезать их пополам и удалить косточки.

Выложить абрикосы в чашу мультиварки, засыпать сахарным песком, влить сок лимона.

Включить режим **Тушение** на 1 час. Затем готовить в режиме **Варка на пару** еще 5 минут.

710. Варенье из красной смородины

☼ 45 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г смородины
- 1 кг сахара
- 1 л воды
- 1 ч. ложка винной кислоты

Способ приготовления

Ягоды отделить от гребней и перебрать. Приготовить в режиме **Тушение** в течение 10–15 минут сироп из сахара и воды и довести его до кипения. В сироп засыпать ягоды и варить в режиме **Тушение** в течение 30 ми-

нут. За 3–4 минуты до окончания варки добавить винную кислоту.

Готовое варенье расфасовать в предварительно простерилизованные банки и закрутить.

711. Варенье из инжира

☼ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 680 г инжира
- 500 г сахара

Способ приготовления

Инжир помыть, очистить от кожицы и засыпать сахаром. Дать настояться 3 часа, затем выложить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

712. Варенье из ревеня

☼ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 600 г ревеня
- 600 г сахара

Способ приготовления

Ревень промыть и нарезать кубиками по 1 см, выложить в чашу мультиварки, добавить сахар.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

713. Варенье брусничное на меду

- ☼ 50 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг брусники
- 150 мл воды
- 500–700 г меда
- 2–3 бутона гвоздики
- 1 ч. ложка лимонной цедры
(мяты, липового цвета,
лепестков шиповника)
- корица

Способ приготовления

Зрелые ягоды промыть, высыпать в чашу мультиварки, добавить воды и варить в режиме **Тушение** в течение 5–10 минут.

Затем добавить воду, мед, молотую корицу и гвоздику. Варить в режиме **Тушение** 30–40 минут.

В конце варки положить цедру (листья мяты, цвет липы и лепестки шиповника).

714. Варенье из лесной земляники

- ☼ 60 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг лесной земляники
- 1 кг сахара
- 1–2 ч. ложки винной кислоты

Способ приготовления

Землянику тщательно перебрать и вымыть водой, в которой растворена винная кислота (на 1 л воды — 20 г кислоты).

Промытые ягоды засыпать в чашу мультиварки, посыпать сахаром и варить в режиме **Тушение** примерно 1 час, до необходимой густоты сиропа.

Образующуюся при варке пену периодически удалять шумовкой.

За несколько минут до конца варки в варенье добавить винную кислоту. Готовое варенье охладить и разлить по банкам.

Для получения более интенсивного цвета в варенье можно добавить несколько ягод черники.

715. Варенье клубничное

- ☼ 60 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг спелой клубники
- 1 кг сахара
- 100 мл воды

Способ приготовления

Сложить все в чашу мультиварки и добавить воду.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Во второй половине времени приготовления, нужно несколько раз перемешать варенье.

Разлить по стерилизованным банкам, закрыть крышками. Банки пере-

вернуть вверх дном для остывания. Хранить в холодном месте.

Цвет варенья получается красивый, клубничный, ягоды все целые.

716. Варенье из яблок с грецкими орехами

☼ 25 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 450 г сладких яблок
- 50 мл воды
- 85 г сахара
- 1 лимон
- 1 лавровый лист
- 1 ст. ложка коньяка
- 100 г очищенных грецких орехов

Способ приготовления

Яблоки вымыть, разрезать на 8 частей, удалив сердцевину. С лимона снять теркой цедру и выжать сок. В чашу мультиварки влить кипящую воду, положить яблоки, сахар, цедру и сок лимона, лавровый лист. Тщательно перемешать, закрыть крышку и готовить в режиме **Выпечка** 15 минут.

Открыть крышку, вынуть лавровый лист, добавить бренди и грецкие орехи. Вновь закрыть крышку и готовить в режиме **Выпечка** 10 минут.

Разложить по простерилизованным банкам, закрыть.

717. Варенье из яблок

☼ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 600–800 г яблок
- 300–350 г сахарного песка
- 3–4 г лимонной кислоты

Способ приготовления

Яблоки помыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками.

Перемешать с сахарным песком и лимонной кислотой. Положить смесь в чашу мультиварки, довести до кипения в режиме **Выпечка**.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

718. Варенье клюквенное с медом

☼ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг клюквы
- 1 кг меда
- 500 мл воды



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Варенье готово, когда пена не расходится по чаше, а собирается ближе центру. В готовом варенье ягоды равномерно распределяются в сиропе, а не собираются у поверхности.

Способ приготовления

Из меда и воды приготовить сироп. Ягоды высыпать в чашу мультиварки, добавить воды и бланшировать в режиме **Тушение** в течение 3–4 минут.

Затем воду слить, залить сиропом и варить до готовности в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Фасовать и хранить варенье обычным способом.

719. Варенье без сахара с брусникой, яблоком и тыквой

☼ 40 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,2 кг брусники
- 150 г меда
- 1 яблоко
- 1 кусок тыквы (или дыни)
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой корицы

Способ приготовления

Бруснику перебрать, промыть, всыпать в чашу мультиварки, добавить мед и корицу и варить в режиме **Тушение** в течение 30–40 минут.

Когда смесь закипит, положить туда нарезанные ломтиками очищенные яблоки и нарезанный кусок тыквы или дыни.

Когда масса уварится, разложить ее, горячую, в банки и укупорить прокипяченными крышками.

Банки перевернуть вверх дном для остывания. Хранить в холодном месте.

720. Варенье из ежевики

☼ 64 минуты

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг ежевики
- 1 кг сахара
- 3 стакана воды

Способ приготовления

Перебранную ежевику промыть и дать им отцедиться.

Из сахара и воды приготовить сироп, залить в чашу мультиварки и уварить в режиме **Тушение** в течение 3–4 минут, до полного растворения сахара.

Когда сироп остынет, в него добавить ежевику и варить варенье в режиме **Тушение** в течение 1 часа, не мешая, до необходимой густоты.

Образующуюся пену периодически удалять шумовкой.

Фасовать и хранить варенье обычным способом.

721. Черника в собственном соку

☼ 50 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- свежие ягоды черники

Способ приготовления

Ягоды промыть и переложить в простерилизованные 0,5-литровые банки.

В чашу мультиварки влить немного воды и поставить банки. Закрывать крышками.

Включить режим **Тушение** и готовить 30–40 минут. Затем проверить банки, если черника уварилась, то досыпать необходимое количество ягод. Закрывать крышку и готовить еще 30 минут в том же режиме.

Продолжать периодически добавлять ягоды до того момента, пока черника не пустит сок и банки полностью не заполнятся.

После этого готовить еще в течение 15–20 минут. Банки герметично укупорить крышками.

722. Джем из красной смородины

☺ 55 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г красной смородины
- 1 л воды
- 1 кг сахара
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки винной кислоты

Способ приготовления

Смородину вымыть, ягоды снять с гребней. Приготовить сахарный сироп из воды и сахара в режиме **Тушение** в течение 10–15 минут. В горячий сироп поместить смородину и варить

в режиме **Тушение** в течение 30–40 минут до сгущения.

В джем из смородины нет необходимости добавлять пектин, так как эти ягоды содержат его в достаточном количестве.

Добавить винную кислоту.

723. Джем из малины

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 700 г малины
- 1 кг сахара
- 500 мл воды
- 3–4 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Способ приготовления

Малину перебрать, удаляя чашелистики, прилипшие листочки и другие посторонние примеси. Одновременно с этим отобрать недоразвитые и зеленые ягоды.

Перебранную малину тщательно промыть слабой струей воды, чтобы не повредить ягоды.

Приготовить сироп из сахара и воды, вылить его в чашу мультиварки. Малину поместить в сахарный сироп и варить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Во второй половине времени приготовления нужно добавить пектин, смешанный с 6–8 г сахара и растворенный в воде.

Джем из малины варить, не мешая его, чтобы сохранить целостность ягод. Во

время варки образующуюся пену снять ложкой.

За 2–3 минуты до конца варки в джем добавить винную кислоту.

Всплывшие косточки удалить шумовкой.

Когда джем немного остынет, расфасовать его в банки и укупорить.

724. Джем из персиков

☼ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг очищенных персиков (поздние сорта)
- 1 кг сахара

Способ приготовления

Персики очистить от кожицы. Для облегчения снятия кожицы плоды следует погрузить на 3–4 минуты в кипящую воду, а затем быстро охладить.

Вследствие резкого изменения температуры кожица лопается и легко снимается острым ножом.

Персики разрезать пополам, удалить косточки, а затем нарезать дольками вдоль плода.

Уложить персики в чашу мультиварки, засыпать 250 г сахара и залить водой.

Полученную смесь варить в режиме **Тушение** в течение 10–15 минут — до размягчения плодов.

Затем добавить оставшийся сахар, растворенный в воде, и продолжать варку в режиме **Тушение** до тех пор, пока сироп не загустеет и не начнет желировать.

Готовый джем, охлажденный до 60°C, разложить в предварительно простерилизованные банки и закрутить крышками.

725. Джем из абрикосов

☼ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг абрикосов
- 1 кг сахара
- 250 мл воды
- 5–6 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Способ приготовления

Абрикосы вымыть холодной водой, острым ножом разрезать на половин-



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для того чтобы получить джем нежнейшей консистенции, косточковые плоды перед приготовлением почистить от кожицы: положить небольшими порциями на сите в почти кипящую воду, немедленно переложить в холодную воду и легко снять кожицу. На джем идут зрелые, но не перезрелые, хорошо окрашенные плоды с твердой мякотью и легко отделяющейся косточкой.

ки и удалить косточки. Чтобы половинки абрикосов не потемнели, их сразу же опускают в 1%-й раствор винной кислоты (не более чем на 30 минут).

Уложить персики в чашу мультиварки, засыпать 250 г сахара и залить водой.

Полученную смесь варить в режиме **Тушение** в течение 10–15 минут — до размягчения плодов.

Затем добавить оставшийся сахар, растворенный в воде, и продолжать варку в режиме **Тушение** до тех пор, пока сироп не загустеет и не начнет желировать.

Готовый джем, охлажденный до 60°C, разложить в предварительно простерилизованные банки и укупорить крышками.

726. Джем из винограда

☼ 180 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг винограда
- 500 мл воды
- 500 г сахара
- 2–3 г пектина
- $\frac{1}{2}$ ч. ложка винной кислоты

Способ приготовления

Ягоды винограда аккуратно снять с гребней, стараясь не повредить их. Зернышки удалить острой иглой.

В чашу мультиварки влить сироп из воды и сахара.

Довести его до кипения в режиме **Тушение** в течение 5–7 минут.

Затем в него поместить перебранные и промытые ягоды винограда и пектин, предварительно растворенный в воде.

Варить в режиме **Тушение** в течение 2–3 часов, пока ягоды не станут мягкими, а сироп не начнет желировать. За 2–3 минуты до готовности добавить в джем винную кислоту.

Готовый джем, горячим, расфасовать по стерилизованным банкам.

727. Джем из моркови

☼ 48 минут

● Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг моркови
- 1 кг сахара
- 50 мл растительного масла
- 200 мл воды
- 3 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Способ приготовления

Морковь тщательно вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

Уложить морковь в чашу мультиварки, добавить растительного масла и бланшировать в режиме **Выпечка** 7–8 минут для удаления запаха.

Затем добавить к моркови сахар, воду, пектин и готовить в режиме **Тушение** в течение 30–40 минут, пока морковь не приобретет яркий оран-

жево-красный цвет, а сироп не загустеет и не начнет желировать.

За 2–3 минуты до конца варки добавив винную кислоту.

Готовый джем расфасовать в горячем состоянии.

Когда он остынет, банки закрыть крышками или покрыть пергаментной бумагой и хранить в сухом и прохладном помещении.

728. Джем из яблок

☼ 70 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 600–800 г яблок
- 300–350 г сахара
- 3–5 г лимонной кислоты

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы, вычистить косточки и нарезать на любого размера дольки. Перемешать с сахаром и лимонной кислотой.

Довести массу до кипения в режиме **Выпечка**, а затем готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Готовый джем, горячим, расфасовать по стерилизованным банкам и закупорить крышками.

729. Чурчхела

☼ 187 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 100 г грецких орехов
- 1 л виноградного сока
- 100 г пшеничной муки

Способ приготовления

В мультиварке вскипятить виноградный сок в режиме **Тушение** в течение 5–7 минут.

В небольшом количестве холодного виноградного сока тщательно развести пшеничную муку. Полученную смесь влить в кипящий сок и тщательно размешать.

Затем уварить в режиме **Тушение** в течение 2–3 часов и отставить. Масса должна увариться на $\frac{1}{2}$ объема, до консистенции киселя.

Ядра грецких орехов разрезать на части и нанизать на нитки длиной 30–40 см. Готовые нитки несколько раз погрузить в остывший, но еще достаточно теплый виноградный сок, а затем подвесить для засыхания.

Затем снова погрузить в сок и снова подвесить. Так проделывать до тех пор, пока чурчхела не достигнет толщины 1,5–2 см.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Каждый вид заготовок предъявляет свои требования: где-то лучше взять недозрелые плоды, а в другом случае, наоборот, — хорошо созревшие. Одни фрукты более пригодны для компотов, из других получается прекрасное варенье.

Сушить в сухом помещении на сквозняке в течение недели.

Готовую чурчхелу хранить завернутой в льняную ткань.

730. Заготовка из слив с корицей для пирогов

☼ 75 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг слив
- 1 ст. ложки уксуса
- $\frac{1}{2}$ ч. ложка корицы
- сок $\frac{1}{2}$ лимона

Способ приготовления

Сливы мелко нарезать и уварить с уксусом в режиме **Тушение** в течение 1 часа, помешивая, до густой массы.

Добавить корицу и лимонный сок и довести до кипения в режиме **Тушение** в течение 10–15 минут.

Горячую массу разложить в банки и укупорить.

731. Консервированный напиток

«Фруктово-ягодный»

☼ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 70 г клубники
- 70 г вишни
- 70 г сливы
- 70 г черной смородины
- 70 г ежевики
- 210 г сахара
- 1,6 л воды

Способ приготовления

Ягоды и фрукты промыть водой. Переложить их в чашу мультиварки. Влить воду, добавить сахар и перемешать. Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа. Разлить по предварительно простерилизованным банкам и закрыть крышками.

Банки аккуратно перевернуть вверх дном до полного остывания.

У женщины в период беременности происходит усиленный обмен веществ, значительные изменения функции желез внутренней секреции, нарастание массы тела, рост и развитие плода. Все это повышает ее потребность в пищевых веществах и, что особенно важно, предъявляет повышенные требования к качеству питания.

В первой половине беременности рекомендуется 4-разовый прием пищи (1-й завтрак составляет 30% суточной калорийности рациона, 2-й завтрак — 15%, обед — 35%, ужин — 20%).

Во второй половине следует перейти на 5–6-разовое питание. Надо правильно распределять продукты в течение дня. Так, мясо, рыбу и яйца рекомендуется употреблять на завтрак и в обед, а ужин должен состоять из молочных и овощных блюд. Из рациона беременных следует исключить раздражающие желудок продукты и блюда: мясные и рыбные бульоны, уксус, пряности, соленья и копчености, а также продукты, содержащие нитриты (колбасные изделия, мясные консервы). Продукты лучше отваривать, тушить или запекать. Обязательная мера — ежедневный прием свежесжатых фруктовых и ягодных соков.

Вторая половина беременности характеризуется увеличением потребности в белке, жире и в углеводах. Их дефицит, особенно белка, может стать причиной маленького веса у будущего малыша. Восполнять недостаток полно-

ценных белков лучше за счет творога, молока, кисломолочных напитков, нежирных сортов рыбы и мяса, а также 1–2 яиц в неделю.

Прибавка в весе во второй половине беременности в среднем не должна превышать 350 г в неделю. Если вес к концу беременности возрастает более чем на 10 кг, следует выяснить причину и пересмотреть рацион.

В последние недели беременности пищу лучше совсем не солить, чтобы вывести избыток жидкости из организма. Следует также есть продукты, богатые калием и обладающие мочегонным действием: абрикосы, персики, дыню, тыкву, клубнику, малину, черешню, апельсины, картофель. Исключить маринованные продукты, крепкие мясные бульоны, острые блюда и приправы.

Сбалансированное, богатое витаминами питание — залог здоровья и правильного развития малыша. В детском возрасте происходит интенсивное увеличение роста и массы тела, объема костной, мышечной и подкожно-жировой ткани, мышечной силы, становление функции нервной системы, повышение защитных сил организма, развитие внутренних органов. Особо важная роль отводится правильному питанию в раннем возрасте. В первые шесть месяцев жизни главным продуктом в рационе ребенка остается грудное молоко, качество которого напрямую зависит от питания мамы. Ближе к году в меню малыша появляются молочные каши, протертые ягоды и фрукты, приготовленные заботливыми мамиными руками. В этом деле точные пропорции и особая тепловая обработка каждого продукта имеют первостепенное значение.

Ребенка надо кормить той пищей, которая ему нравится, — разумеется, не в ущерб правильному питанию. Кстати, вкусы ребенка могут меняться буквально каждый месяц.

При приготовлении пищи необходимо сохранить ее биологические свойства, обеспечить вкусовые качества блюд и освободить продукты от микробной флоры.

С такой современной бытовой техникой, как мультиварка, довольно просто следовать советам диетологов относительно того, каким должно быть детское питание. Она значительно облегчает жизнь мамам, которые заботятся о здоровье своих малышей.

БЛЮДА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Мультиварка — идеальный прибор для приготовления проваренной и протертой пищи для беременных. Такая еда необходима при токсикозе в первой половине беременности. Есть ее нужно через каждые 2–3 часа, небольшими порциями, чтобы не перегружать и не раздражать желудок.

Блюда, богатые витамином Е

732. Суп из молодой крапивы

☉ 10 минут

○ Варка на пару,

Необходимые продукты:

- 4 стакана рубленой крапивы
- 2 л воды
- 3 ч. ложки муки
- 1 стакан сметаны
- 3 желтка
- 6 ст. ложек растительного масла
- зелень
- соль

Способ приготовления

Крапиву тщательно промыть и нарезать.

В чашу мультиварки влить воду, добавить крапиву.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 10 минут.

Затем отвар процедить и вернуть в чашу.

Зелень протереть. Полстакана отвара остудить, смешать с мукой и влить,

постоянно помешивая, в чашу мультиварки.

Добавить протертую крапиву, смешанную с желтками сметаны, масло, рубленую зелень, соль.

Довести смесь до кипения в том же режиме.

Подавать со сметаной.

733. Пюре из крапивы с яйцами

☉ 15 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг крапивы
- 3 ст. ложки муки
- 2 вареных яйца или орехи
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока или сметаны
- соль

Способ приготовления

Крапиву промыть, нарезать и выложить в чашу мультиварки.

Добавить молоко или сметану, посолить.

Включить режим **Тушение** и готовить 10 минут.

Подсушить на сковороде муку. Добавить в крапиву и готовить еще 5 минут в том же режиме.

Пюре подавать с яйцами или с измельченными орехами.

734. Крапива с рисом

⌚ 60 минут

● Плов

Необходимые продукты:

- 500 г крапивы
- $\frac{1}{2}$ стакана риса
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- 3 головки репчатого лука
- мята
- петрушка
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока
- соль

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Мята и петрушку промыть и мелко порубить.

Крапиву перебрать, промыть, мелко нарезать и положить в чашу мультиварки.

Добавить рис, растительное масло, лук, петрушку, мяту, соль по вкусу.

Залить все молоком и размешать. Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

Подавать в холодном виде.

735. Рубленая печень

⌚ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г говяжьей печени
- 2 головки репчатого лука
- 1 корень петрушки
- 1 морковь
- 400 г белого черствого хлеба
- 2 вареных яйца
- 50 г зеленого лука
- 40 г сливочного масла
- соль
- черный молотый перец
- 1 л воды

Способ приготовления

Овощи очистить, помыть и нарезать. Говяжью печень промыть, удалить пленку. Положить в чашу мультиварки, влить воду, добавить петрушку, морковь и 1 головку репчатого лука.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Чтобы избежать проблем с вынашиванием плода, женщине необходим витамин Е. Он снижает угрозу выкидыша, увеличивает рост железистой ткани молочной железы, а в период кормления грудью способствует образованию и выделению молока. Продукты, богатые витамином Е: нерафинированное подсолнечное масло, орехи, семечки, крапива, проросшая пшеница.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. Хлеб замочить в холодной воде, отжать жидкость. Нарубить репчатый лук и обжарить в сливочном масле на сковороде до готовности.

Вареную печень вместе с белым хлебом пропустить через мясорубку, добавить пассерованный репчатый лук и соль. Перед подачей украсить яйцом и посыпать зеленым луком.

Блюда, содержащие витамин В₁₂

736. Тушеное говяжье сердце

☼ 130 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 вареное говяжье сердце
- 2–3 ст. ложки томатного пюре
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки уксуса
- 1 ч. ложка сахара
- 2 лавровых листа
- 3 ст. ложки растительного масла
- мука
- уксус
- сахар
- 1 лавровый лист
- 2 стакана бульона

Способ приготовления

Отваренное сердце нарезать небольшими кусками, посолить и выложить в чашу мультиварки с маслом.

Включить режим **Выпечка** и обжарить 10 минут.

За 2 минуты до окончания режима всыпать муку и перемешать. Затем влить бульон, включить режим **Тушение** и готовить 2 часа.

Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук, добавить томатное пюре, уксус, сахар, лавровый лист, вскипятить.

За 20–30 минут до окончания тушения влить в чашу мультиварки и посолить.

737. Язык, запеченный с картофелем

☼ 180 минут

○ Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 язык (500 г)
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 5–6 клубней вареного картофеля
- 200 г сыра
- 3–4 ст. ложки сметаны
- зелень
- растительное масло
- вода
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Язык промыть, положить в чашу мультиварки и залить подсоленной водой. Включить режим **Тушение** и

готовить 2,5 часа. Язык очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Овощи вымыть и очистить. Лук измельчить, морковь и картофель нарезать тонкими кружками.

В очищенную чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом, налить немного сметаны, добавить лук.

Положить на него ломтики языка и обложить кружками картофеля и моркови. Посолить и поперчить, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом.

Включить режим **Выпечка** и готовить 30 минут.

Перед подачей посыпать зеленью.

738. Печень с домашней лапшой

☺ 20 минут

● Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 240 г говяжьей печени
- 200 г пшеничной муки
- 80 г репчатого лука
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 яйцо
- мука
- черный молотый перец
- зелень
- соль
- вода

Способ приготовления

Говяжью печень обмыть, зачистить от пленки и нарезать ломтиками толщиной около 1 см, посолить, посыпать

перцем и обваливать в муке. Очистить, нарезать полукольцами репчатый лук.

Затем выложить лук и печень в чашу мультиварки и обжарить в режиме **Выпечка** 10 минут с маслом.

Замесить из воды, муки и яйца крутое пресное тесто, раскатать в пласт толщиной около 1 см и нарезать небольшими квадратиками.

В чаше мультиварки довести воду до кипения в режиме **Варка на пару**, всыпать домашнюю лапшу и готовить 10 минут.

Лапшу промыть и откинуть на дуршлаг. Переложить в миску, соединить с печенью, луком, перемешать.

Подавать лапшу горячей, посыпав мелко нарубленной зеленью.

739. Печеночный паштет

☺ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г вареной говяжьей печени
- 2 моркови
- 3 ст. ложки растительного масла
- 3 головки репчатого лука
- немного бульона
- соль
- 2 яйца
- 20–40 г свежей зелени

Способ приготовления

Овощи почистить и помыть.

Нарезать кольцами лук и кружочками — морковь.

Выложить в чашу мультиварки с маслом и обжарить в режиме **Выпечка** 20 минут.

Подготовленные овощи дважды пропустить вместе с отваренной печенью через мясорубку. Посолить, добавить немного бульона, оставшегося от варки печени, и перемешать.

Посыпать зеленью и нарубленными яйцами.

Блюда, богатые фолиевой кислотой

740. Помидоры, запеченные со шпинатом

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 8 помидоров
- 1 стакан рубленого шпината
- 6 ст. ложек растительного масла
- 2 яйца
- $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра
- 1 стакан молока
- 2 яйца
- соль

Способ приготовления

Овощи помыть и обсушить.

У помидоров срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину.

Шпинат поджарить на сковороде с маслом, добавить яйца и сыр. Помидоры нафаршировать полученной начинкой и выложить в чашу мульти-

варки. Добавить туда же измельченную помидорную мякоть, сбрызнуть маслом. Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

За 5 минут до готовности залить молоком, смешанным с яйцами, посолить, посыпать зеленью.

741. Шпинат с рисом

☼ 100 минут

○ Плов, Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг шпината
- 1 головка репчатого лука
- 3 ст. ложки растительного масла
- $\frac{1}{2}$ стакана размолотых сухарей
- 4 яйца
- 100 г сыра или творога
- $\frac{1}{2}$ стакана риса
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана воды
- 1 стакан молока
- соль

Способ приготовления

Рис промыть и положить в чашу мультиварки. Залить подсоленной водой, положить очищенную луковицу. Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

Тем временем промыть шпинат. Нарезать и тушить на сковороде с частью масла до мягкости. Всыпать размолотые сухари, снять с огня и охладить.

Взбить 3 яйца, добавить тертый сыр или творог, смешать со шпинатом.

Очищенную чашу мультиварки смазать оставшимся маслом и выложить половину шпинатной массы.

Сверху разложить ровным слоем рис и прикрыть его оставшейся порцией шпината.

Залить 1 яйцом, взбитым со стаканом молока.

Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

742. Шпинат с яйцом и луком

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 220 г шпината
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 яйцо
- немного зеленого лука
- зелень
- соль

Способ приготовления

Шпинат перебрать, промыть и нарезать.

В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару. Выложить в нее шпинат.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 5 минут.

Лук помыть, мелко нарезать и поджарить на сковороде с маслом.

Готовый шпинат перемешать с репчатым и зеленым луком, солью. Выложить массу в очищенную чашу мультиварки, залить яйцом, смешанным с зеленью.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 25 минут.

743. Кольраби с морковью

☺ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 4 головки капусты кольраби
- 5 морковок
- 2 стакана молока
- 6 ст. ложек растительного масла
- 4 ч. ложки муки
- сахар
- зелень
- соль

Способ приготовления

Кольраби и морковь помыть, почистить, нарезать брусочками или кубиками. Выложить в чашу мультиварки, залить молоком и готовить в режиме **Варка на пару** в течение 20 минут.

Добавить масло, смешанные с мукой сахар и соль, осторожно выме-



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Больше всего фолиевой кислоты содержится в говяжьей печени, мясе, свежих овощах, зелени и дрожжах.

силь и довести до кипения в том же режиме.

Разложить кушанье по тарелкам, украсить мелко нарезанной зеленью и подать.

744. Кольраби под сливочным соусом

⌚ 50 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 4 клубня кольраби
- 2 стакана воды
- 2 соленых огурца
- соль

Для соуса:

- 300 мл овощного отвара
- 3 ч. ложки муки
- 6 ст. ложек растительного масла
- 200 мл сливок
- по 200 г нашинкованных овощей (моркови, кабачков, капусты)
- зелень петрушки
- укроп
- соль

Способ приготовления

Кольраби очистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в чашу мультиварки, залить подсоленной водой и отварить в режиме **Тушение** в течение 40 минут.

Затем капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Тем временем огурцы нарезать поперек ломтиками.

Овощи помыть, почистить и нарезать мелкими кубиками. Муку подсушить на сковороде, добавить масло и овощи: немного моркови, кабачков, капусты.

Влить сливки, довести массу до кипения, всыпать рубленую зелень, перемешать.

Огурцы добавить к вареной кольраби, залить соусом и нагреть до кипения в режиме **Варка на пару**.

745. Кольраби тушеная

⌚ 55 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 250 г кольраби
- 15 г сливочного масла
- 10 г муки
- 40 г сметаны
- 15 г томатной пасты
- соль
- зелень

Способ приготовления

Очистить кольраби, нарезать небольшими ломтиками, посолить, запанировать в муке.

Выложить в чашу мультиварки с маслом и обжарить в режиме **Выпечка** 15 минут.

После этого влить сметану, смешанную с томатной пастой.

Включить режим **Тушение** и готовить 40 минут.

При подаче посыпать измельченной зеленью.

Блюда, способствующие улучшению кроветворения

746. Суп из овсяной крупы с черносливом

- ☺ 30 минут
- Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана овсяной крупы
- 2 л воды
- 3 ст. ложки сливочного масла
- чернослив
- соль

Способ приготовления

Крупу промыть, выложить в чашу мультиварки, залить горячей водой и варить в режиме **Молочная каша** 30 минут.

Когда крупа размягчится, протереть ее через сито и заправить солью и маслом.

Чернослив тщательно промыть, удалить косточки.

Отварить его в небольшом количестве воды, выложить на тарелки, залить горячим овсяным отваром и подать к столу.

747. Щи из свежей капусты

- ☺ 80 минут
- Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- $\frac{1}{2}$ кочана капусты
- 1 головка репчатого лука
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 корень сельдерея
- 1 сладкий перец
- 1 помидор
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки
- 2 ст. ложки растительного масла
- сметана
- зелень
- соль
- 100 мл овощного бульона
- 2 л воды

Способ приготовления

Овощи почистить, помыть и нарезать. Морковь, корень сельдерея, помидор и перец выложить в чашу мультиварки.

Залить овощным бульоном, добавить масло. Закрыть крышку и готовить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут. Затем влить в чашу кипящую воду, положить крупно нарезанные картофель и капусту.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На четвертом месяце беременности в селезенке плода возникают очаги кроветворения, его потребность в железе и кроветворных элементах резко возрастает. Вследствие этого у беременной женщины может возникнуть железодефицитная анемия.

Включить режим **Тушение** на 1 час. После закипания добавить в суп подсушенную муку и тщательно перемешать.

Подавать к столу со сметаной, посыпав измельченной зеленью.

748. Суп из яблок и клюквы

☼ 15 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 5 яблок
- 2 стакана клюквы
- 1 л воды
- $\frac{1}{2}$ стакана вареного риса
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки крахмала
- 200 мл воды
- мед

Способ приготовления

Клюкву перебрать, тщательно промыть, размять, залить кипятком, перемешать и накрыть крышкой, через 10–15 минут процедить. Яблоки очистить и нарезать ломтиками или соломкой.

Клюквенный настой перелить в чашу мультиварки, положить мед и яблоки.

Включить режим **Варка на пару** на 15 минут.

Крахмал развести в холодной воде и за 3 минуты до окончания режима постепенно влить в мультиварку.

Подавать охлажденным с отварным рисом.

749. Мясной рулет с яйцом и морковью

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400–500 г говяжьего фарша
- 1 вареная морковь
- 60–80 г пшеничного хлеба
- 2 яйца
- 2–3 моркови
- 5–6 зубчиков чеснока
- 60 г топленого сливочного масла
- 40 г пшеничных сухарей
- вода
- соль
- специи

Способ приготовления

Мякоть хлеба размочить в воде, соединить с фаршем, добавить толченый чеснок и пропустить всю массу через мясорубку с мелкой решеткой. Посолить, вбить 1 яйцо и выложить полученный фарш слоем толщиной 1 см на полотенце.

Очищенную морковь и 1 вареное яйцо нарезать, выложить на середину заготовки.

Скатать с помощью полотенца рулет и положить его в смазанную маслом чашу мультиварки. Посыпать сверху сухарной крошкой и сбрызнуть растопленным маслом.

Обжарить 30 минут в режиме **Выпечка** с одной стороны.

Перевернуть мясо и готовить еще 30 минут в том же режиме.

750. Перец с мясом и рисом

⌚ 60 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г сладкого перца
- 100 г вареной говядины
- 1 ст. ложка вареного риса
- 5 г сливочного масла
- по 10 г петрушки и укропа

Способ приготовления

У перца вырезать плодоножку с сердцевинкой, промыть, слегка припустить в кипящей воде.

Вареное мясо дважды пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, посолить, добавить масло, вымесить. Заполнить перец подготовленным фаршем.

Выложить овощи в чашу мультиварки, влить немного воды. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Перед подачей посыпать измельченной зеленью петрушки, укропом.

751. Пудинг из печени с морковью

⌚ 40 минут

🍲 Варка на пару

Необходимые продукты:

- 110 г говяжьей или свиной печени
- 40 г вареной моркови
- 1 щепотка пшеничной муки
- 20 г сухого молока

- 5 г сливочного масла
- 1 г соли
- 10 г зелень петрушки (укроп)
- вода

Способ приготовления

Печень промыть, очистить от пленок, пропустить через мясорубку.

Добавить отварную морковь, натертую на крупной терке, сливочное масло, яичные желтки, сухое молоко, посолить и взбить в блендере 3–4 минуты.

Массу осторожно соединить со взбитыми белками, выложить в форму, смазанную маслом.

В чашу мультиварки влить воду, поставить вкладку для приготовления на пару.

Поставить туда форму, включить режим **Варка на пару** и готовить в течение 40 минут.

Посыпать укропом и петрушкой.

752. Печень, тушенная с овощами

⌚ 60 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- 110 г говяжьей или свиной печени
- 20 г моркови
- 10 г репчатого лука
- 20 г капусты
- 5 г сливочного масла
- $\frac{1}{3}$ стакана молока
- соль

Способ приготовления

Печень промыть, очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками. Вымытые и очищенные морковь, капусту и репчатый лук нашинковать соломкой.

В смазанную сливочным маслом чашу мультиварки уложить кусочки печени, поверх — слой нашинкованных овощей, посыпать солью, влить молоко.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

753. Ежики из мяса

☼ 75 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г мясного фарша
- 1 стакан вареного риса
- 1 головка репчатого лука
- бульон
- мука
- растительное масло
- соль
- вода
- приправы к мясу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть, выложить в чашу мультиварки, залить горячей водой на 1 см выше уровня риса. Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Рис соединить с луком, посолить и перемешать.

Из полученной массы сформовать шарики, обвалять их в муке.

Выложить в чашу мультиварки с маслом, обжарить в режиме **Выпечка** 15 минут.

Затем влить немного бульона и готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

754. Печеная рыба в томатном соусе

☼ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1,5 кг рыбного филе, нарезанного кусочками
- 100 г муки
- соль
- 100 г нарезанного зеленого перца
- петрушка
- 150 г натертой моркови
- 1 головка репчатого лука
- масло
- укроп
- петрушка
- 100 г томатной пасты
- 50 мл лимонного сока
- растительное масло
- 200 мл воды

Способ приготовления

Обвалять кусочки рыбы в муке с солью, выложить в чашу мультиварки с маслом. Почистить и нарезать все овощи.

Обжарить на сковороде с маслом лук и положить его на рыбу.

Между кусочками рыбы разложить перец, морковь, укроп, петрушку.

Влить томатную пасту, воду и лимонный сок.

Включить режим **Выпечка** и готовить 35–45 минут.

755. Чай

с шиповником и медом

☺ 10 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 40 г сушеных плодов шиповника
- 30 г меда
- 10 г лимонного сока
- 2 стакана воды

Способ приготовления

Сушеные плоды шиповника измельчить, выложить в чашу мультиварки, залить кипящей водой.

Варить в течение 10 минут при закрытой крышке в режиме **Варка на пару**. Дать настояться еще 10 минут.

В процеженный отвар добавить мед и лимонный сок.

Перелить чай в стаканы и подать к столу.

756. Кисель из ежевики

☺ 10 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 4 стакана воды
- 250 г ежевики
- 6 ст. ложек меда
- 50 г крахмала
- 1 г лимонной кислоты

Способ приготовления

Ягоды промыть, протереть через сито. Отжать сок, процедить его, перелить в отдельную посуду.

Выжимки выложить в чашу мультиварки, залить горячей водой (3 стакана), довести до кипения в режиме **Варка на пару** и процедить.

Вернуть отвар в чашу, добавить мед и лимонную кислоту.

Влить в морс разведенный холодной водой (1 стакан) крахмал и довести до кипения в том же режиме.

В готовый кисель добавить охлажденный сок.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Продукты, богатые витамином D: рыбий жир, печень морской рыбы, молоко, сливочное масло, яичный желток. Недостаток этого витамина, особенно в последние месяцы беременности, может привести к рахиту.

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Приготовление блюд в мультиварке в семьях, где подрастают дети, может стать настоящей палочкой-выручалочкой. Когда малыша начинают прикармливать, она поможет не только готовить вкусные и полезные детские блюда, но и подарит больше времени для общения с ребенком. В рационе детей любого возраста каши играют важнейшую роль, а, как известно, в мультиварке они получаются великолепно. Впрочем, как и супы, которые тоже всегда лежат в основе детского меню. Рагу и котлетки, тушеные овощи, запеканки, кисломолочные напитки, полезные десерты — все разнообразие блюд для детского меню можно приготовить в мультиварке. Достаточно выложить ингредиенты в чашу и запустить нужную программу. В мультиварке можно не только готовить, но и подогревать детское питание и стерилизовать бутылочки, пастеризовать скоропортящиеся продукты.

757. Бульон мясной

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 100 г филе говядины
- 10 г моркови
- 10 г репчатого лука
- 5 г петрушки
- 3 мл солевого раствора
- 400 мл воды

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см. Овощи промыть, замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5–1 см. Петрушку промыть и порубить. Мясо, овощи и зелень выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку и готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа. Готовый бульон процедить.

758. Суп-пюре из печени

☼ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 200 мл овощного отвара
- 50 г телячьей печени
- 50 г белого хлеба без корочки
- 50 мл молока
- 1 яичный желток
- 5 г сливочного масла
- 3 мл солевого раствора

Способ приготовления

Хлеб замочить в молоке на 10 минут.

Печень промыть, вырезать прожилки, срезать пленку и пропустить вместе с хлебом через мясорубку. Добавить желток, тщательно перемешать и протереть через сито.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить протертую массу, влить овощной отвар, добавить

солевой раствор и перемешать. Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут.

Готовый суп перелить в отдельную емкость и тщательно перемешать венчиком.

759. Куриный суп с овощами

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 700 г куриного филе
- 1 свекла
- 1 клубень картофеля
- 200 г белокочанной капусты
- 100 г брокколи
- 1 морковь
- 1 небольшой кабачок
- 1 головка репчатого лука
- вода
- соль

Способ приготовления

Филе промыть и нарезать на кусочки. Все овощи помыть, почистить и мелко нарезать.

Выложить все в чашу мультиварки, влить воду, посолить.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час. Готовность курицы определить с помощью вилки. Если она свободно прокалывает мясо, филе готово.

Бульон перед подачей процедить, овощи размять вилкой.

760. Суп-пюре из курицы

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 70 г филе курицы
- 50 мл молока
- 5 г пшеничной муки
- 5 г репчатого лука
- 5 г сливочного масла
- 3 мл солевого раствора
- 200 мл воды

Способ приготовления

Лук нарезать. Филе промыть, вместе с луком пропустить через мясорубку 2 раза. Молоко смешать с водой, добавить муку и размешать до однородной массы. Фарш выложить в чашу мультиварки, залить молочно-мучной смесью, добавить солевой раствор, масло и перемешать. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить в блендере до однородной массы.

761. Суп-пюре картофельный

☺ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г картофеля
- 100 мл молока
- 5 г сливочного масла
- 3 мл солевого раствора
- 100 мл воды

Способ приготовления

Картофель промыть, почистить, замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить картофель, влить молоко и воду. Добавить солевой раствор и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут. Картофель вместе с отваром протереть через сито.

Добавить в чашу к луку и моркови, посыпать сахаром. Залить водой.

Включить режим **Тушение** и готовить 15 минут.

Суп измельчить в блендере, затем вернуть в чашу мультиварки.

Включить режим **Подогрев** и готовить еще 20 минут.

Готовый суп заправить солью и сметаной. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

762. Суп морковно-яблочный

☼ 42 минуты

○ Выпечка, Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 250 г моркови
- 1 головка красного репчатого лука
- 400 г кислых яблок
- 2 ч. ложки сахара
- 25 г сливочного масла
- сметана
- зелень
- 500 мл воды
- соль

Способ приготовления

Лук и морковь помыть, почистить и нарезать небольшими кубиками. Выложить в чашу мультиварки с маслом.

Включить режим **Выпечка** и обжарить овощи в течение 5–7 минут.

Яблоки помыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать дольками.

763. Гороховый суп

☼ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г консервированного зеленого горошка
- 200 г чечевицы
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 2 клубня картофеля
- укроп
- тмин
- растительное масло
- соль
- вода

Способ приготовления

Лук, морковь и картофель почистить, помыть и нарезать.

В чашу мультиварки влить масло, положить лук и морковь.

Включить режим **Выпечка** и поджарить овощи 20 минут. Добавить измельченный укроп, чеснок и тмин.

Положить в чашу картофель, чечевицу и горошек. Залить водой и посолить по вкусу.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Готовый суп измельчить в блендере до однородной массы.

Перелить суп в тарелки и подать к столу.

764. Тыквенный крем-суп

☺ 15 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 200 г тыквы
- 50–80 мл молока
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка манной крупы
- сливочное масло
- 500 мл воды

Способ приготовления

Тыкву помыть, очистить и нарезать кубиками.

Сложить тыкву в керамическую миску, посыпать сахаром и манной крупой. Залить молоком.

В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару, сверху поставить миску с тыквой.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 15 минут.

Горячий суп взбить миксером до однородной массы.

Подавать тыквенный крем-суп с кусочком сливочного масла.

765. Суп-пюре

из цветной капусты и кабачка

☺ 30 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 100 г цветной капусты
- 100 г кабачков
- 5 г сливочного масла
- 3 мл солевого раствора
- 200 мл воды

Способ приготовления

Кабачок помыть, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 1 см. Капусту измельчить ножом. Овощи замочить в холодной воде на 1 час. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить овощи, влить воду, добавить солевой раствор и перемешать. Включить режим **Тушение** на 30 минут. Суп взбить в блендере.

766. Овощной

суп и котлеты на пару

☺ 30 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 70 г куриного филе
- $\frac{1}{2}$ моркови
- $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука
- 1 клубень картофеля
- 50 г замороженной брокколи
- 50 г цветной капусты
- вода

Способ приготовления

Морковь, лук, картофель помыть, почистить и мелко нарезать. Положить все овощи в чашу мультиварки, залить небольшим количеством кипятка. Установить вкладку для приготовления на пару.

Куриную грудку промыть, измельчить в блендере и сформовать 2 котлетки. Включить режим **Варка на пару** и готовить 30 минут.

Суп можно измельчить в блендере.

767. Суп из перепелки

☼ 90 минут

🕒 Тушение

Необходимые продукты:

- 2 перепелки
- 2 клубня картофеля
- $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной крупы
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- соль
- 1 лавровый лист
- вода

Способ приготовления

Овощи помыть, почистить и нарезать (кроме лука).

Птицу промыть и нарезать порционными кусками.

Переложить все в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня содержимого чаши. Посолить, добавить лавровый лист.

Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

768. Котлеты**из домашнего фарша**

☼ 60 минут

🕒 Варка на пару

Необходимые продукты:

- 100 г свиного фарша
- 100 г говяжьего фарша
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- соль
- 500 мл воды

Способ приготовления

Лук и морковь помыть, почистить, измельчить в блендере.

В фарш положить овощи, соль и перемешать. Сформовать небольшие котлетки. В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару. Выложить в нее котлетки. Включить режим **Варка на пару** и готовить 1 час.

769. Котлеты из говядины

☼ 40 минут

🕒 Варка на пару

Необходимые продукты:

- 180 г филе говядины
- 30 г пшеничного хлеба
- 5 мл солевого раствора
- 660 мл воды

Способ приготовления

Хлеб замочить в воде (60 мл) на 10 минут. Мясо промыть, пропустить

вместе с хлебом через мясорубку 2 раза. Добавить солевой раствор, вымесить до однородной массы и сформовать котлеты.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару, в нее — котлеты.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 40 минут.

770. Мясные шарики из говядины на пару

☼ 50 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 300 г мякоти говядины
- 1 яйцо
- 70 г хлеба
- 50 мл молока
- 20 г чеснока
- 500 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

В миску влить молоко, положить в него хлеб. Оставить на 5 минут. Затем хлеб немного отжать от молока.

Яйцо взбить. Говядину промыть и пропустить вместе с хлебом через мясорубку.

Чеснок почистить, пропустить через пресс и добавить в фарш вместе с солью и специями.

Все хорошо перемешать. Сформовать небольшие шарики. В чашу мультиварки влить воду, установить

вкладку для приготовления на пару. Выложить мясные шарики.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 50 минут.

771. Тефтели

☼ 87 минут

○ Плов, Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 800 г филе говядины
- 100 г корня сельдерея
- 2 головки репчатого лука
- 300 г капусты
- 1 яйцо
- 30 г рисовой муки
- 350 г сметаны
- зелень
- соус соевый
- растительное масло
- вода

Способ приготовления

Рис промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой выше уровня крупы на 1 см.

Включить режим **Плов** и готовить 15–20 минут.

Тем временем почистить лук и корень сельдерея. Зелень промыть и нарубить вместе с капустой.

Филе промыть и нарезать. Измельчить все в блендере. Добавить в фарш рисовую муку, яйцо, смесь овощей, соль и перемешать.

Сформовать небольшие шарики и выложить в чашу мультиварки с маслом.

Включить режим **Выпечка** и обжарить тефтели по 7 минут с каждой стороны.

Сметану перемешать с соевым соусом и влить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

772. Суфле из курицы и овощей

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г куриного филе
- 1 морковь
- 50 г капусты
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки молока
- соль
- 1 ст. ложка сливочного масла

Способ приготовления

Грудку промыть, измельчить в блендере.

Морковь помыть и почистить. Капусту помыть и нарезать.

Овощи измельчить в блендере и добавить к куриному фаршу вместе с желтком, молоком и солью.

Тщательно перемешать приготовленную массу.

Белок взбить отдельно до состояния пены и аккуратно добавить в фарш.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить приготовленный фарш.

Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

Готовое суфле выложить на тарелки и подать к столу.

773. Суфле из куриной печени

☼ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г куриной печени
- 80 мл сливок
- 1 яйцо
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 2 яблока
- 4 ст. ложки муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя теста
- соль
- черный молотый перец
- сливочное масло

Способ приготовления

Печень промыть. Овощи почистить и помыть. Яблоко помыть, очистить от кожицы и сердцевины.

Все измельчить в блендере.

Взбить яйца вместе со сливками, перцем и солью. Добавить в печень и перемешать.

Всыпать разрыхлитель, муку и еще раз перемешать.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и влить в нее тесто.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

774. Пюре из индейки

☺ 40 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 100 г филе индейки
- 50 г консервированного зеленого горошка
- 3 мл солевого раствора
- 200 мл воды

Способ приготовления

С горошка слить жидкость и промыть. Филе промыть и пропустить через мясорубку 2 раза.

Фарш и горошек выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 40 минут. Готовое мясо с горошком переложить в отдельную емкость, добавить 50 мл отвара и взбить блендером.

775. Куриное пюре с цветной капустой

☺ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 150 г куриного филе
- 80 г цветной капусты
- 90 г кабачка
- зелень
- 500 мл воды
- специи
- соль

Способ приготовления

Овощи помыть, почистить и мелко нарезать. Филе промыть и нарезать небольшими кусочками.

В чашу мультиварки положить овощи и курятину. Влить воду, добавить соль и специи. Включить режим **Выпечка** и готовить 30 минут.

Горячую смесь измельчить в блендере.

Подать к столу, украсив зеленью.

776. Запеканка из курицы с морковью

☺ 75 минут

○ Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 кг куриного фарша
- 4 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 250 мл куриного бульона
- 70 г миндальных хлопьев
- 5 соли
- черный молотый перец

Способ приготовления

Лук, морковь почистить и помыть. Лук порубить.

Морковь нарезать кружочками.

В чашу мультиварки положить морковь и влить бульон.

Включить режим **Тушение** и готовить 35 минут

Морковь выложить на отдельное блюдо. Бульон слить в чашку.

В куриный фарш добавить лук, соль, перец и перемешать. Полученную смесь разделить на 3 равные части. Одну часть фарша положить в чашу мультиварки, сверху выложить часть моркови и полить 2 ст. ложками бульона. Сделать это еще 2 раза. Последним слоем идет фарш.

Посыпать миндальными хлопьями.

Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

777. Мясное суфле

☼ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 50 г филе телятины
- 50 г филе свинины
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка муки
- 10 г сливочного масла
- 30 г моркови
- 50 мл молока
- соль
- 300 мл воды

Способ приготовления

Морковь почистить и помыть. Мясо промыть, нарезать и обсушить. Измельчить все в блендере. Добавить

муку, яйцо, сливочное масло и соль. Силиконовые формочки смазать маслом, влить мясную смесь.

В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару и выложить в нее формочки с мясом.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 20 минут.

778. Котлеты из рыбы и овощей

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г филе рыбы
- 2 клубня картофеля
- 1 яйцо
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- растительное масло
- 1 ст. ложка панировочных сухарей
- соль

Способ приготовления

Филе рыбы помыть и перемолоть в фарш в мясорубке.

Все овощи помыть, почистить, нарезать, измельчить в блендере.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Пока иммунитет малыша не окреп в достаточной степени, стерилизация посуды для питания поможет защитить его от многих вредных бактерий. В мультиварке можно создать как паровой, так и водяной (медицинский) способ стерилизации, которые являются быстрыми, простыми и эффективными.

Перемешать овощной и рыбный фарш, вбить сырое яйцо, посолить, поперчить.

Сформовать котлеты и обвалять в панировочных сухарях.

В чашу мультиварки налить немного масла и выложить котлеты.

Включить режим **Выпечка** 40 минут. За 20 минут до окончания программы перевернуть котлеты.

779. Рыбный пудинг

☺ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 200 г филе лосося
- 1 ломтик белого хлеба без корки
- $\frac{1}{2}$ стакана молока
- 1 головка репчатого лука
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка сливочного масла
- 50 г панировочных сухарей
- нарезанная зелень
- специи
- соль
- 1 л воды

Способ приготовления

Хлеб мелко нарезать. Филе промыть. Лук почистить, помыть и нарезать. Рыбу пропустить вместе с луком через мясорубку и перемешать со специями, солью и зеленью. Рыбный фарш смешать с хлебом, влить молоко, вбить яйца. Все вместе взбить блендером. Переложить смесь в смазанную маслом форму. В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару, поставить в нее форму. Включить режим **Варка на пару** и готовить 20 минут.

780. Пюре рыбное

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 150 г филе трески
- 80 мл молока
- 3 мл солевого раствора
- 600 мл воды

Способ приготовления

Рыбу промыть, очистить от костей. Молоко прокипятить. В чашу мульти-



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Процесс одноразового нагревания жидких продуктов до 60°C в течение 1 часа либо до температуры 70–80°C в течение нескольких минут применяется для обеззараживания продуктов, а также для продления срока их хранения. Пищевая ценность продуктов при пастеризации практически не изменяется, сохраняются все вкусовые качества и ценные компоненты (витамины, ферменты). Пастеризованные продукты необходимо хранить при пониженных температурах не более 24 часов.

варки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару, выложить рыбу, полить соевым раствором. Включить режим **Варка на пару** и готовить 30 минут.

Готовую рыбу переложить в отдельную емкость, добавить молоко и взбить блендером.

781. Пюре овощное

☺ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 70 г моркови
- 70 г капусты
- 70 г картофеля
- 5 г сливочного масла
- 5 мл фруктозного сиропа
- 3 мл солевого раствора
- 200 мл воды

Способ приготовления

Овощи замочить в воде на 1 час, затем картофель и морковь нарезать кубиками по 1 см, а капусту нашинковать соломкой.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить овощи, залить их водой, добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 30 минут.

Готовые тушеные овощи переложить в отдельную емкость, залить полученным отваром и взбить блендером на больших оборотах до однородной массы.

При подаче можно заправить пюре сухарным соусом.

782. Котлеты картофельные

☺ 54 минуты

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г картофеля
- 1 яйцо
- 20 мл растительного масла
- 500 мл воды
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, почистить и разрезать пополам.

В чашу мультиварки налить воду, установить вкладку для приготовления на пару, выложить в него картофель. Включить режим **Варка на пару** и готовить 40 минут.

К картофелю добавить яйцо, соль и приготовить пюре. Сформовать котлеты.

В очищенную чашу мультиварки налить масло. Включить режим **Выпечка** и поджарить котлеты по 7 минут в каждой стороны.

783. Морковные котлеты

☺ 54 минуты

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г моркови
- 50 г манной крупы

- 1 яйцо
- 1 ст. ложка растительного масла
- 500 мл воды
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть и почистить.

В чашу мультиварки налить воду, установить вкладку для приготовления на пару, выложить в нее морковь.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 40 минут.

Готовую морковь натереть на мелкой терке, добавить манную крупу, яйцо и перемешать.

Сформовать котлеты.

В чашу мультиварки влить растительное масло.

Включить режим **Выпечка**, выложить котлеты и обжарить с двух сторон по 7 минут.

784. Перцы, фаршированные фруктами

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г сладкого перца
- 1 груша
- 1 яблоко
- 3 сливы
- 200 г винограда
- 4 веточки свежей мяты
- 100 г сахара
- 200 мл воды

Способ приготовления

Вымыть все фрукты и нарезать их крупными кусочками, удаляя косточки и сердцевины.

Выложить в миску и перемешать. Мяту помыть и нарубить.

Перцы помыть, очистить от сердцевины и удалить верхушку.

Начинить перцы фруктовой начинкой.

В чашу мультиварки влить воду, добавить сахар и довести до кипения в режиме **Варка на пару**.

Положить в сироп мяту, фаршированные перцы.

Продолжать готовить в том же режиме еще 15 минут.

785. Шпинат с яйцом

☺ 5 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 150 г шпината
- 1 яйцо
- соль
- 1 ч. ложка сметаны
- 1 ст. ложка оливкового масла

Способ приготовления

Шпинат промыть и обсушить.

В чашу мультиварки влить масло, положить шпинат.

Включить режим **Выпечка** и обжарить шпинат в течение 5 минут.

Вбить в чашу яйцо, добавить соль и перемешать. Тушить содержимое чаши еще 5 минут в том же режиме.

За 2 минуты до окончания программы добавить сметану и перемешать.

786. Пюре из тыквы и кабачков

⌚ 25 минут

🍲 Тушение

Необходимые продукты:

- 150 г тыквы
- 100 г кабачков
- 200 мл молока
- сливочное масло
- 5 г фруктозы

Способ приготовления

Овощи помыть, почистить и нарезать кубиками. Залить водой и оставить на 1 час. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить подготовленные овощи и влить молоко. Добавить сироп и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 25 минут. Готовые овощи взбить в блендере до однородной массы.

787. Омлет с кабачком

⌚ 30 минут

🍲 Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 яйцо
- 2 ст. ложки молока
- соль
- 20 г моркови
- 20 г кабачков
- вода

Способ приготовления

Взбить яйцо, добавить молоко. Все хорошенько перемешать.

Овощи помыть, почистить и натереть на крупной терке. Добавить к смеси из яйца и молока. Все тщательно перемешать. Посолить по вкусу и еще раз перемешать.

Готовую массу выложить в небольшую силиконовую или керамическую формочку. Поставить ее во вкладку для приготовления на пару.

В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 20–30 минут.

788. Запеканка-омлет с капустой

⌚ 15 минут

🍲 Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г капусты
- 1 головка репчатого лука
- 100 г вареной колбасы
- 4 яйца
- 50 мл молока
- растительное масло
- свежая зелень
(петрушка, укроп)
- соль

Способ приготовления

Колбасу измельчить кубиками.

Почистить и нарезать небольшую луковицу.

Зелень промыть и порубить. Мелко нашинковать капусту и помять ее с солью.

В чашу мультиварки выложить овощи, колбасу, залить все растительным маслом.

Включить режим **Выпечка** и жарить, помешивая 15 минут.

Затем влить 25 мл молока и потушить с закрытой крышкой 5 минут в том же режиме.

Добавить зелень. Взбить яйца с оставшимся молоком и залить этой смесью капусту.

Закрыть крышку мультиварки и готовить 10 минут.

789. Манная каша с миндалем

☺ 25 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 мл молока
- 120 г манной крупы
- 3 ст. ложки сахара
- 4 яйца
- 50 г миндаля
- ванильный сахар
- соль

Способ приготовления

Желтки отделить от белков.

Желтки растереть с сахаром и ванильным сахаром. Белки взбить в густую пену. Миндаль измельчить. В чашу мультиварки влить молоко и довести до кипения в режиме **Туше-**

ние. Всыпать в чашу манную крупу и варить 5 минут, помешивая, в том же режиме. Посолить и дать немного остыть.

Добавить в кашу желтковую смесь, измельченный миндаль и перемешать.

Аккуратно добавить в кашу взбитые белки, еще раз перемешать.

Готовить в режиме **Тушение** еще в течение 15 минут.

790. Манная каша на клюквенном соке

☺ 15 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 стакан манной крупы
- 50 г сахара
- 150 г клюквы
- 2,5 стакана воды
- 30 г сливочного масла

Способ приготовления

Клюкву промыть и потолочь. Отжать сок.

Выжимки от клюквы переложить в чашу мультиварки, влить воду.

Включить режим **Тушение** и варить 5 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахар и вернуть в чашу.

Манную крупу разбавить клюквенным соком и влить в чашу мультиварку. Варить кашу 10 минут в том же режиме.

Заправить сливочным маслом.

791. Манная каша

☼ 15 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 20 г манной крупы
- 200 мл молока
- 5 г сливочного масла
- 3 мл фруктозного сиропа
- 200 мл воды

Способ приготовления

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить крупу, залить молоком и водой, добавить фруктозный сироп и перемешать.

Включить режим **Молочная каша** и готовить 15 минут. Заправить сливочным маслом.

792. Манная каша на овощном бульоне

☼ 30 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 120 г моркови
- 110 г картофеля
- 15 г манной крупы
- 5 г сливочного масла
- 3 г соли
- 300 мл воды

Способ приготовления

Овощи помыть, очистить и замочить в воде на 1 час.

Нарезать овощи кубиками по 1 см. Выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль.

Включить режим **Молочная каша** и готовить 30 минут.

Горячий бульон процедить и вернуть в чашу. Добавить крупу, сливочное масло и перемешать.

Готовить в том же режиме в течение 15 минут.

793. Манная каша с фруктами

☼ 15 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1/2 стакана манной крупы
- 250 мл молока
- 1 ст. ложка сахара
- 100 г сливочного масла
- 50 г вишневого сиропа
- 50 г апельсинового сиропа
- фрукты

Способ приготовления

Молоко смешать с вишневым и апельсиновым сиропом. Перелить в чашу мультиварки и довести смесь до кипения в режиме **Выпечка**.

Тонкой струйкой всыпать в молоко крупу, постоянно помешивая.

Варить несколько минут в том же режиме.

Затем добавить сахар, сливочное масло и нарезанные фрукты.

Все перемешать и готовить в режиме **Выпечка** еще 7 минут.

794. Манная каша с яблочным пюре

☺ 15 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 300 мл молока
- 210 г зеленых яблок
- 20 г манной крупы
- 5 мл фруктозного сиропа
- 5 г сливочного масла

Способ приготовления

Яблоко помыть, очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить крупу, влить молоко, добавить фруктозный сироп и перемешать.

Включить режим **Молочная каша** и готовить 15 минут.

За 5 минут до окончания приготовления открыть крышку, добавить в кашу яблоко и перемешать.

795. Манная каша на курином бульоне

☺ 55 минут

○ Тушение, Молочная каша

Необходимые продукты:

- 100 г куриного филе
- 20 г манной крупы
- 5 г сливочного масла
- 3 мл солевого раствора
- 450 мл воды

Способ приготовления

Курицу промыть, нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки, залить водой и добавить солевой раствор. Включить режим **Тушение** на 40 минут. Бульон процедить, вернуть в чашу. Добавить крупу, масло и варить в режиме **Молочная каша** в течение 15 минут.

796. Рисовая каша с изюмом

☺ 50 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 350 г риса
- 500 мл молока
- 1 л воды
- 1 яблоко
- 70 г изюма
- 70 г сахара

Способ приготовления

Рис промыть и выложить в чашу мультиварки. Влить молоко и воду.

Включить режим **Молочная каша** и готовить 50 минут. Изюм залить горячей водой. Яблоко помыть, почистить и нарезать дольками.

За 5 минут до окончания программы в чашу добавить изюм и яблоко.

797. Рисовая каша с творогом

☺ 25 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 50 г *творога*
- 30 г *риса*
- 5 г *сливочного масла*
- 4 г *фруктозы*
- 300 мл *воды*

Способ приготовления

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить рис, залить воду, добавить фруктозу и перемешать. Включить режим **Молочная каша** и готовить 25 минут.

Готовый рис вместе с отваром переложить в отдельную емкость, добавить творог и взбить блендером до однородной массы.

798. Рисовая каша протертая

☼ 25 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 100 мл *молока*
- 30 г *риса*
- 5 г *сливочного масла*
- 5 мл *фруктозного сиропа*
- 3 мл *солевого раствора*
- 250 мл *воды*

Способ приготовления

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить рис, залить молоко и воду.

Добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать.

Включить режим **Молочная каша** и готовить 25 минут.

Кашу протереть через сито, выложить на тарелки и подать к столу.

799. Гречневая каша протертая

☼ 50 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 130 мл *молока*
- 30 г *гречневой крупы*
- 5 мл *фруктозного сиропа*
- 5 мл *солевого раствора*
- 200 мл *воды*

Способ приготовления

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки. Залить водой и молоком.

Добавить солевой раствор, фруктозный сироп и снова перемешать.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На сохранение активного аппетита влияет объем предлагаемой ребенку пищи. Многие матери не считают с этим и часто завышают объем порций. В результате у детей нарушается функция пищеварительных органов, ухудшается усвояемость продуктов и снижается аппетит.

Включить режим **Молочная каша** и готовить 50 минут.

Готовую кашу протереть через сито и подать к столу.

800. Молочная кукурузная каша

☺ 90 минут

○ Молочная каша, Подогрев

Необходимые продукты:

- 25 г кукурузной крупы
- 150 мл воды
- 150 мл молока
- 10 г сахара
- соль

Способ приготовления

Воду смешать с молоком и влить в чашу мультиварки. Добавить сахар, крупу, соль и перемешать.

Включить режим **Молочная каша** на 1 час. Затем дать каше постоять в режиме **Подогрев** еще 30 минут.

801. Овсянка с бананами

☺ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1 стакан геркулеса
- 1 ст. ложка сахара
- 1 стакан воды
- 2 стакана молока
- 1 банан
- соль

Способ приготовления

Овсяную крупу всыпать в чашу мультиварки.

Добавить воду, молоко, сахар и соль.

Нарезать кусочками половину банана и положить в чашу.

Включить режим **Молочная каша** и готовить до сигнала.

Кашу выложить на тарелку и украсить второй половинкой банана.

802. Каша из гречневой и рисовой муки

☺ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 220 мл молока
- 10 г гречневой муки
- 10 г рисовой муки
- 5 мл фруктозного сиропа
- 5 г сливочного масла
- 3 мл солевого раствора
- 50 мл воды

Способ приготовления

Рисовую и гречневую муку смешать с молоком (50 мл), перемешать до однородной массы.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее перелить воду и оставшееся молоко, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и перемешать.

Включить режим **Молочная каша** и готовить 10 минут.

За 5 минут до окончания приготовления открыть крышку, добавить мучную смесь и перемешать.

Закрыть крышку и готовить до окончания режима.

803. Пшенная каша протертая

⌚ 40 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 30 г пшеничной крупы
- 5 г фруктозы
- 3 мл солевого раствора
- 150 мл молока
- 6 г сливочного масла
- 200 мл воды

Способ приготовления

Пшено промыть, выложить в чашу мультиварки с маслом, залить молоком и водой. Добавить солевой раствор, фруктозу и перемешать.

Включить режим **Молочная каша** и готовить 40 минут.

Готовую кашу измельчить в блендере до однородной массы.

804. Фруктово-творожная запеканка

⌚ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г творога
- 200 г консервированной вишни
- 2 яблока
- 2 банана
- 2 апельсина
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка картофельного крахмала
- 3 ч. ложки меда
- 2 ч. ложки лимонного сока
- 100 г панировочных сухарей

Способ приготовления

Яблоки помыть, почистить и нарезать тонкими дольками. Бананы почистить и нарезать кружочками. Апельсины почистить и нарезать кубиками.

Вишню откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Не менее, чем приучение к режиму питания, важны и гигиенические навыки.

Ребенка следует научить мыть руки как можно раньше — едва только он начнет осваивать умение пользоваться ложкой. Мытье рук непременно должно стать устойчивой привычкой. Ребенок находится в том возрасте, когда почти по всякому поводу он категорически заявляет: «Я сам!» Необходимо воспользоваться этим моментом и, проявляя терпение, помочь ему освоить первые гигиенические навыки.

Чашу мультиварки смазать маслом и посыпать сухариками. Выложить нарезанные фрукты.

Отделить желток от белка. Белок взбить в пену.

Желток смешать с творогом, медом, лимонным соком и крахмалом. Добавить взбитый белок и перемешать. Приготовленную массу выложить на фрукты.

Включить режим **Выпечка** и готовить 30 минут.

805. Шоколадно-творожная запеканка

☺ 70 минут

● Выпечка, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 кг творога
- 6 яиц
- 250 г сахара
- 100 г молочного шоколада
- 100 мл сливок
- сливочное масло
- 4 $\frac{1}{2}$ ст. ложки картофельного крахмала

Способ приготовления

Творог перемешать с яйцами и сахаром. Творожную массу разделить пополам.

В чашу мультиварки положить шоколад, влить сливки и растопить шоколад в режиме **Выпечка**. Растопленную массу влить в одну из половин творожной массы и хорошо переме-

шать. Добавить крахмал в две половины и размешать.

Очищенную чашу мультиварки смазать маслом, выложить в нее творожное тесто по очереди, слегка перемешивая.

Включить режим **Выпечка** и готовить 65 минут. Затем переключить в режим **Подогрев**.

806. «Жидкая» ватрушка

☺ 90 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 5 яиц
- 1 стакан сметаны
- 1 стакан сахара
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка какао-порошка
- 1 ст. ложка манной крупы
- 500 г творога
- 1 ч. ложка разрыхлителя теста
- 180 г муки
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды

Способ приготовления

Для приготовления теста 2 яйца тщательно взбить с половиной стакана сахара.

Добавить сметану, гашеную соду, растопленное масло и стакан муки. Замесить тесто.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и влить тесто.

Для приготовления начинки смешать творог, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара и манку.

Аккуратненько влить творожную начинку в середину теста.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1,5 часа.

807. Яблочное-творожное суфле

☼ 25 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 ст. ложки творога
- 1 яблоко
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка сливочного масла
- немного молотой корицы
- 2 ст. ложки хлопьев быстрого приготовления
- вода

Способ приготовления

Яблоко помыть, почистить и нарезать.

В блендер выложить творог, яблоко, яйцо, сахар, корицу, хлопья и взбить до получения однородной массы.

Смазать маслом форму и перелить в нее приготовленную смесь.

В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару и поставить форму с суфле.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 20–25 минут.

808. Бананы, запеченные с творогом

☼ 25 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 4 банана
- 20 мл лимонного сока
- 200 г творога
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки
- 2 ст. ложки меда

Способ приготовления

Бананы почистить, разрезать пополам и положить в чашу мультиварки.

Полить соком лимона, чтобы они не потемнели.

Перемешать творог с яйцом, медом и маслом. Готовую смесь выложить на бананы.

Включить режим **Выпечка** и готовить 25 минут.

809. Творожное суфле на пару

☼ 20 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 250 г творога
- 20 г манной крупы
- 1 яйцо
- 3 ч. ложки сахара
- 2 ч. ложки сметаны
- вода

Способ приготовления

Тщательно перемешать все ингредиенты и оставить на 15 минут.

Выложить творожную массу в форму для запекания.

В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару и поставить форму.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 20 минут.

810. Пюре из груш и яблок

☺ 25 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 240 г груш
- 240 г яблок
- 3 г фруктозы
- 500 мл воды

Способ приготовления

Фрукты помыть, почистить и нарезать кубиками.

Налить воду в чашу мультиварки, положить туда фрукты и фруктозу.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 25 минут.

Готовые фрукты взбить блендером до однородной массы.

811. Пюре из фруктов

☺ 40 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г киви
- 300 г яблок
- 300 г груш
- 300 г апельсинов
- сахар

Способ приготовления

Фрукты помыть, почистить и нарезать кубиками. Выложить их в чашу мультиварки, добавить сахар и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 40 минут. Горячие фрукты взбить в блендере.

812. Пюре из персиков и риса

☺ 30 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 30 г риса
- 180 г персиков
- 5 г фруктозы
- 250 мл воды



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Диетические мясные супы и блюда для детского питания готовят на втором бульоне. После того как вода закипит, ее надо слить, залить мясо горячей кипяченой водой и продолжать варить до готовности.

Способ приготовления

Промыть рис. Персики облить кипятком, снять кожицу и натереть на мелкой терке.

Рис промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой и готовить в режиме **Тушение** 30 минут.

За 5 минут до окончания программы добавить фрукты.

Готовые рис и персики взбить в блендере.

813. Яблочно-апельсиновое пюре

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г яблок
- 300 г апельсинов
- 400 г сахара

Способ приготовления

Фрукты помыть, почистить и нарезать. Переложить в миску, засыпать сахаром и оставить на 2 часа.

Выложить все в чашу мультиварки. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Приготовленные фрукты измельчить в блендере.

814. Яблочно-банановое пюре

☺ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 150 г яблок
- 100 г бананов
- сахар
- 2 л воды

Способ приготовления

Фрукты помыть, почистить и нарезать кубиками.

В чашу мультиварки влить 2 л воды. Установить вкладку для приготовления на пару и выложить яблоки.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 20 минут.

Готовые яблоки перемешать с бананами и сахаром в блендере.

815. Творожный пудинг с корицей

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г творога
- 150 г сахара
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 яйца
- 4 ст. ложки муки
- 2 г ванилина
- молотая корица
- 150 г сметаны

Способ приготовления

Творог перетереть с сахаром сквозь сито до полного растворения.

Желтки отделить от белков и влить их в творог.

Добавить масло, соль, корицу, ванилин и муку.

Хорошо перемешать.

Затем взбить белки и аккуратно вмешать их в творожную массу.

Чашу мультиварки смазать маслом и выложить в нее приготовленную смесь.

Включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

816. Творожно-морковный пудинг

☺ 60 минут

○ Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 50 г манной крупы
- 400 г творога
- 2 яйца
- 1 морковь
- 2 ст. ложки сахара
- $\frac{1}{2}$ стакана молока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 3 ст. ложки сметаны

Способ приготовления

Манку залить холодной водой и оставить. Морковь помыть, почистить и натереть на мелкой терке.

Смешать с молоком и растопленным сливочным маслом. Переложить в чашу мультиварки.

Включить режим **Тушение** и готовить 20 минут.

Растереть яйца с сахаром и смешать с творогом и манкой.

Творожную массу перемешать с подготовленной морковью и выложить в очищенную чашу мультиварки. Включить режим **Выпечка** и готовить 40 минут.

Выложить пудинг на тарелку и подать к столу.

817. Творожное суфле с печеньем на пару

☺ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 ст. ложки сахара
- 2 печенья
- 80 г творога
- 1 ст. ложка сметаны
- ванилин
- сливочное масло
- вода

Способ приготовления

В блендере тщательно измельчить печенье, творог, сахар, сметану и ванилин.

Полученную смесь выложить в формочки, предварительно смазанные маслом.

Чашу мультиварки по второму делению заполнить водой и поставить в нее вкладку для приготовления на пару, на которую установить формочки с творожной смесью.

Включить режим **Варка на пару** и готовить в течение 20 минут.

Готовое суфле выложить на тарелку и подать к столу.

818. Бананово-творожный мусс

- ☼ 15 минут
- Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 банана
- 125 г творога
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка фруктозы
- 2 ч. ложки манной крупы
- 1 ч. ложка сливочного масла
- вода
- ванильный сахар

Способ приготовления

Очистить бананы, нарезать их на небольшие кусочки и взбить в блендере.

Смазать форму сливочным маслом и выложить банановое пюре.

В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару и поставить форму.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 15 минут.

Выложить мусс на тарелку и подать к столу.

819. Отвар из шиповника

- ☼ 40 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 20 г плодов шиповника
- 300 мл воды
- фруктоза

Способ приготовления

Плоды шиповника перебрать и промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить фруктозу и перемешать. Включить режим **Тушение** и готовить 40 минут.

Готовый отвар оставить на 6–8 часов, затем процедить.

820. Лимонный напиток

- ☼ 10 минут
- Варка на пару

Необходимые продукты:

- $\frac{1}{4}$ лимона
- 200 мл воды
- 20 г сахара

Способ приготовления

Отжать сок лимона. В чашу мультиварки положить натертую цедру лимона и сахар. Влить воду, довести до кипения в режиме **Варка на пару** и готовить 5 минут.

Затем процедить, охладить и влить лимонный сок.

821. Морс из красной смородины

- ☼ 10 минут
- Варка на пару

Необходимые продукты:

- 50 г ягод
- 200 мл воды
- 20 г сахара

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, хорошо размять ложкой и отжать сок. Выжимки выложить в чашу мультиварки, залить водой и довести до кипения в режиме **Варка на пару**.

Отвар процедить, положить в него сахар и добавить отжатый сок.

822. Молочный коктейль из манной каши

☺ 17 минут

● Молочная каша, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока
- 100 мл воды
- 2 ст. ложки манной крупы
- 1 ст. ложка сахара
- соль
- ванилин
- сливочное масло

Способ приготовления

Смазать чашу мультиварки сливочным маслом. Крупу размешать в воде и влить в чашу. Добавить молоко, са-

хар, соль, ванилин и перемешать. Включить режим **Молочная каша** и готовить 12 минут. Через 5 минут от начала готовки смесь перемешать.

Затем включить режим **Подогрев** на 5 минут.

823. Напиток из отрубей и лимона

☺ 60 минут

● Подогрев

Необходимые продукты:

- 100 г пшеничных отрубей
- 500 мл воды
- $\frac{1}{2}$ лимона
- 40 г сахара

Способ приготовления

Пшеничные отруби всыпать в чашу мультиварки. Залить кипятком и варить, помешивая, в режиме **Подогрев** в течение 1 часа.

Добавить мелко нарезанную лимонную цедру, дать отстояться и остыть. Затем напиток процедить и добавить сахар и сок лимона.

Верно и сбалансированно питаться в повседневной жизни сложно. Мало кому из нас хватает терпения и времени на составление полноценного меню, подсчет его энергетической ценности и соблюдение оптимального режима питания. Подобрать «правильные» по составу продукты при современном изобилии тоже нелегко. Тем более что требования диетологов к нашему питанию к началу XXI века значительно изменились.

Например, в книге «Популярная диетология» З.М. Эвеншейн пишет, что рацион человека постоянно должен содержать более 600 веществ, или, как их сейчас принято называть, нутриентов. Примерно 96% из них обладают лечебными свойствами. От того, сколько нутриентов в продукте и в каких пропорциях они сочетаются, зависит его диетическое действие. (Все они в комплексе содержатся только в натуральных продуктах.)

Здоровый обыватель не всегда способен разобраться в продуктовой разнообразии и подобрать себе верный рацион. В своем выборе он руководствуется своими физиологическими регуляторами (чувством голода, насыщения, желания или нежелания употреблять ту или иную пищу). А что уж тогда говорить о больном человеке... У больного человека зачастую нарушен или извращен аппетит. Из-за заболевания тех или иных органов у него нарушается нормальное усвоение основных компонентов пищи. К сожалению, при болезни

без диеты не обойтись. Словом «диета» (от греч. *diaeta* — образ жизни, режим питания) в современном понимании обозначают состав пищи и режим питания применительно к больному человеку. Специально разработанные (по количеству, химическому составу, калорийности и методам кулинарной обработки) диеты лежат в основе диетотерапии (лечебного питания), которая входит в комплексную терапию различных заболеваний и находится на одной ступени с медикаментозной терапией. Правильно подобранная диета усиливает действие терапевтических средств и оказывает лечебное воздействие.

М.И. Певзнером разработано более 15 диет для питания при различных заболеваниях. Условно их разделяют на две группы.

К первой относят те, при которых в основном учитывается лишь количественное содержание составных частей пищи, тогда как метод кулинарной обработки существенной роли не играет. Такими являются диеты, характеризующиеся увеличением или ограничением содержания белков, жиров, углеводов или других составных частей пищи.

Во второй группе диет, напротив, первостепенное значение приобретает кулинарная обработка, придающая пище новые качества. К ним относят диеты с щадящим режимом лечебного питания, применяемые чаще всего при заболеваниях органов пищеварения.

Лечебное питание назначается людям с острыми заболеваниями или обострением хронических, а также страдающих хроническими заболеваниями вне стадии обострения. Оно строится на основе данных по физиологии, биохимии и гигиене питания: в частности, знаний о роли отдельных пищевых веществ и продуктов. В его основу положен принцип: «пища качественно и количественно меняется в соответствии с поражением того или иного органа (или системы органов)».

Мультиварка — отличная помощница для тех, кто страдает заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта. В ней легко готовить разнообразное диетическое питание — тушеные блюда, каши, супы, паровые блюда, запеканки.

ДИЕТА №1

Назначается страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническим гастритом, острым гастритом в период выздоровления.

Диета исключает химические и термические раздражители, стимуляторы желудочной секреции. Пищу дают преимущественно в протертом виде, вареную или приготовленную на пару. Допускается запекать блюда. Пищу принимают 5–6 раз в сутки.

Исключаются:

- ржаной и свежий белый хлеб, пирожки, сдоба, жирные сорта мяса, птицы, рыбы в жареном и тушеном виде, мясные и рыбные консервы, копчености;
- молочнокислые продукты с высокой кислотностью, острый сыр, яйца вкрутую, жареная яичница, сырой яичный белок;
- бобовые, рассыпчатые каши, белокочанная капуста, редька, редис, щавель, шпинат, лук, огурцы, грибы, соленые и квашеные овощи;
- мясные, куриные и рыбные бульоны, крепкие овощные отвары, борщи, щи, окрошка, мясные, грибные и томатные соусы;
- шоколад, халва, мороженое, газированные и алкогольные напитки, черный кофе, квас.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Гречневая каша-размазня.
Чай с молоком.
Сливочное масло.

Способ приготовления

В чашу мультиварки всыпать гречневый продел.

Влить молоко, добавить кусочек сливочного масла, соль и сахар.

Все аккуратно перемешать, закрыть крышку.

Включить режим **Молочная каша** и готовить до сигнала.

824. Гречневая каша-размазня

☉ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- $\frac{1}{2}$ стакана гречевого продела
- 3 стакана молока
- 1 кусочек сливочного масла
- соль
- сахар

2-й завтрак

1 стакан молока.

Обед

Молочный суп с рисом.

Паровые куриные котлеты.

Компот из яблок.

825. Молочный суп с рисом

☼ 50 минут

● Молочная каша, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,5 л молока
- 50 г риса
- 2 клубня картофеля
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко влить в чашу мультиварки, добавить картофель и рис, посолить. Готовить в режиме **Молочная каша** 30 минут, затем в режиме **Варка на пару** еще 20 минут.

826. Паровые куриные котлеты

☼ 30 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г куриного фарша
- молоко
- 2 ломтика белого хлеба
- соль
- перец

Способ приготовления

В фарш добавить пару ломтиков белого хлеба, вымоченных в молоке, посолить, поперчить.

Перемешать и сформовать котлеты. Уложить их во вкладку для приготовления на пару.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 30 минут.

827. Компот из яблок

☼ 30 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 5–6 яблок
- сахар (или мед)
- 1 кусочек имбиря
- щепотка молотого кардамона
- 1 кусочек или щепотка молотой корицы
- 4–5 бутонов гвоздики
- кипяченая вода

Способ приготовления

Яблоки нарезать на дольки, удалить сердцевину. В чашу мультиварки налить кипятка, положить подготовленные яблоки. Добавить сахар (или мед) и пряности: имбирь, кардамон, корицу, гвоздику.

Готовить в режиме **Тушение**. Время смотреть по закипанию.

После того, как вода снова закипит, варить еще минут 5–8 и выключить мультиварку.

Дать настояться компоту в течение 20 минут.

Подавать охлажденным.

УЖИН

Хек на пару с картофелем и капустой.

828. Хек на пару с картофелем и капустой

⌚ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 4 филе хека (700 г)
- 4 клубня картофеля
- 180 мл воды
- соль
- приправа для рыбы
- черный молотый перец
- 400 г замороженной цветной капусты

Способ приготовления

Рыбу промыть и нарезать порционными кусочками.

Картофель помыть, почистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в чашу мультиварки и посолить по вкусу.

Замороженную капусту высыпать поверх картофеля. Сверху влить воду.

Затем установить вкладку для приготовления на пару.

Выложить в нее подготовленную рыбу, посолить по вкусу, приправить и поперчить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа. Затем выложить кушанье на тарелки и подать к столу.

На ночь

Стакан молока (или сливок).
Сухарики из белого хлеба.

ДИЕТА №2

Хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении и в стадии выздоровления после обострения; острые гастриты, энтериты, колиты в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические энтериты и колиты (после и вне обострения).

Разрешены блюда разной степени измельчения и тепловой обработки: отварные, тушеные, запеченные; жареные — без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке). Протертые блюда — из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой. Исключают продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке, трудно перевариваются, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, очень холодные и горячие.

Диета — механически щадящая, с сохранением химических раздражителей. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 62°C.

Принимать пищу следует 4–5 раз в день, небольшими порциями.

Исключаются:

- бобовые (пшено — ограниченно), перловая, ячневая, кукурузная крупа;
- жирное и богатое соединительной тканью мясо и птица, утка, гусь, копчености, консервы (кроме диетических), ограничивают свинину и баранину;
- сырые непротертые овощи, маринованные и соленые, лук, редька, редис, сладкий перец, огурцы, брюква, чеснок, грибы;
- грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир, шоколад;
- жирные сорта рыбы, рыбные и мясные консервы, яйцо, сваренное вкрутую.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Манная каша на молоке.

Кофе с молоком.

Необходимые продукты:

- $\frac{2}{3}$ стакана манной крупы
- 2 стакана воды
- 2 стакана молока
- сахар
- соль

829. Манная каша на молоке

☉ 10 минут

○ Варка на пару

Способ приготовления

Налить в чашу мультиварки молоко и воду. Включить режим **Варка на пару** на 10 минут.

Когда молоко закипит, добавить сахар, соль и, помешивая, медленно и аккуратно всыпать манку.

2-й завтрак

Свежее яблоко.

Обед

Суп из картофеля и моркови.
Котлеты из говядины с рисом.
Чай.

830. Суп из картофеля и моркови

☼ 65 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 1 морковь
- 1 сушеный корень петрушки
- 2 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 20 мл оливкового масла
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 15 минут. Влить бульон, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

831. Котлеты из говядины с рисом

☼ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 50 г риса
- 1 головка репчатого лука
- 1 яйцо
- 1 пучок укропа
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо. Фарш посолить и перемешать. Укроп помыть и нарубить.

Из фарша сформовать котлеты, выложить во вкладку для приготовления на пару, готовить в режиме **Варка на пару** 30 минут.

При подаче к столу посыпать укропом.

Ужин

Картофель с мясными шариками.
Компот из сухофруктов.

832. Картофель с мясными шариками

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г фарша
- 3–4 головки репчатого лука
- 2 яйца
- растительное масло
- панировочные сухари
- $\frac{1}{4}$ батона
- 5–6 клубней картофеля
- 50 мл воды
- розмарин
- базилик
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Лук помыть и почистить. Одну луковицу мелко нашинковать. Потушить ее на медленном огне на сковороде в масле с розмарином и базиликом. Затем дать остыть.

Тщательно перемешать предварительно вымоченный белый хлеб, фарш, тушеный лук, яйца, панировочные сухари, соль и перец.

Поставить смесь в холодильник на 1 час.

Картофель помыть, почистить и нарезать крупными ломтями. Оставшийся репчатый лук измельчить полукольцами.

В чашу мультиварки выложить слой картофеля, нарезанный полукольцами лук, специй.

Из фарша сформовать небольшие котлеты и обвалять в панировочных сухарях.

Выложить их в чашу, перекладывая картофелем и луком.

Влить немного воды и готовить в режиме **Тушение** 1 час.

833. Компот из сухофруктов

☺ 20 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г сухофруктов (абрикосов, слив, вишен, зеленых яблок, груш)
- 200 г сахара
- $\frac{1}{3}$ ч. ложки лимонной кислоты
- 1 л воды

Способ приготовления

Сухофрукты промыть в теплой воде, разобрать по видам, так как они имеют разные сроки варки. Крупные груши нарезать кусочками. Затем все положить в миску и залить теплой водой для набухания и размягчения. Когда сухофрукты впитают часть воды и станут мягкими, поместить яблоки и груши в чашу мультиварки.

Туда же влить воду, используемую для замачивания, долить нужное количество воды, всыпать сахарный песок, растворить его, помешивая.

Варить компот в режиме **Тушение** в течение 20 минут.

Затем добавить урюк и чернослив. Продолжить варить еще 10 минут. После этого положить изюм и подержать еще в том же режиме еще 4–5 минут. В конце варки добавить лимонную кислоту. Готовый компот, охладив до 10°C, выдержать в течение 10–12 часов.

На ночь

Стакан кефира.

ДИЕТА № 3

Рекомендуется больным с хроническими заболеваниями кишечника в стадии ремиссии с преобладанием синдрома нарушения двигательной активности кишечника, а также страдающим алиментарными и другими запорами. Пищу принимают 4–6 раз в день. В диету включаются продукты и блюда, усиливающие моторную функцию кишечника. Исключаются — вызывающие брожение и гниение, стимулирующие секреторную функцию желудка, поджелудочной железы, оказывающие отрицательное влияние на функцию печени и желчевыводящих путей. Пища — неизмельченная. Готовят ее на пару. Употребляют в отварном или запеченном виде. Овощи и фрукты дают сырыми. Температура холодных блюд не ниже 15, горячих — не выше 62°C.

Исключаются:

- хлеб и мучные изделия из муки высших сортов, сдобное тесто, протертые каши, кисели, какао, шоколад, крепкий чай и кофе, грибы, лук, чеснок, редька, редис, репа, кулинарные жиры, бараний, говяжий и свиной жир;
- жирные и острые блюда, копчености;
- мед, варенье, мармелад, пастила, молочная карамель;
- острые и жирные соусы, хрен, горчица, черный перец.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Картофель с фасолью, сладким перцем и брокколи.

Чай с лимоном.

834. Картофель с фасолью, сладким перцем и брокколи

☉ 35 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 150 г картофеля
- 120 г сладкого перца

- 100 г стручковой фасоли
- 100 г замороженной брокколи
- 1,5 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Картофель помыть, почистить и нарезать кубиками по 2 см.

Сладкий перец помыть, очистить от сердцевины и семян, нарезать крупными кубиками по 3 см.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Равномерно выложить все ингредиенты. Добавить соль, специи.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 35 минут.

2-й завтрак

Малиновый йогурт.

835. Малиновый йогурт

☺ 30 минут

○ Подогрев

Необходимые продукты:

- 500 мл молока
- 210 г малинового йогурта
- 250 мл сливок
- 1 ст. ложка малинового сиропа
- 1 л воды
- свежая малина

Способ приготовления

В термостойкой посуде смешать молоко, сливки и йогурт. Накрыть крышкой.

В чашу мультиварки выложить силиконовый коврик, влить воду и поставить посуду с йогуртом.

Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час.

Затем снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа.

После этого готовый йогурт поставить в холодильник, чтобы остыл и загустел.

Затем добавить малиновый сироп и аккуратно перемешать.

Переложить йогурт в вазочки, украсить свежей малиной и подать к столу.

Обед

Щи из щавеля.

Куриные голени и крылышки с овощами.

Напиток из клубники, вишни, сливы и смородины.

836. Щи из щавеля

☺ 75 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 100 г щавеля
- 2 клубня картофеля
- 100 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Щавель перебрать, помыть и крупно нарезать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить подготовленный картофель, посолить.

Готовить в режиме **Тушение** 1 час. Положить щавель, готовить в режиме **Варка на пару** еще 15 минут.

При подаче к столу заправить щи сметаной.

837. Куриные голени и крылышки с овощами

☺ 40 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г куриных голеней
- 300 г куриных крылышек
- 100 г замороженной брокколи
- 100 г замороженной цветной капусты
- 50 мл растительного масла
- 150 мл воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Голени и крылышки промыть, натереть солью и специями, выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло и воду.

Сверху установить вкладку для приготовления на пару с брокколи и цветной капустой.

Посыпать овощи солью и специями, перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 40 минут.

838. Напиток из клубники, вишни, сливы и смородины

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 210 г сахара
- 70 г клубники
- 70 г вишни без косточек
- 70 г сливы без косточек
- 70 г черной смородины
- 70 г ежевика
- 1,6 л воды

Способ приготовления

Ягоды и фрукты промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Готовый компот подавать охлажденным.

Ужин

Рыба на пару с гарниром из риса.
Взвар.

839. Рыба на пару с гарниром из риса

☼ 60 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

- 2 стейка нерки
(или форели)
- приправа для рыбы
- соевый соус

Для гарнира:

- 320 г риса
- 500 мл воды
- соль

Способ приготовления

Рыбу промыть, посыпать приправой и полить соевым соусом. Мариновать в течение 15 минут.

В чашу мультиварки насыпать промытый рис, залить водой и посолить.

Вкладку для приготовления на пару застелить фольгой.

Уложить стейки и завернуть фольгу, оставив небольшое отверстие.

Поместить вкладку над чашей с рисом. Включить режим **Плов** и готовить до сигнала. Выложить кушанье на тарелки и подать к столу.

840. Взвар

☼ 90 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г сахара

- 50 г изюма

- 5 л воды

Способ приготовления

Помытые сухофрукты положить в чашу мультиварки, залить водой. Добавить сахар, всыпать изюм.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 30 минут и варить все под крышкой на протяжении 1 часа.

На ночь

Стакан кефира.

ДИЕТА № 4

Рекомендуется при острых заболеваниях и резком обострении хронических заболеваний кишечника с сильными поносами. Обеспечивает питание при нарушении пищеварения, уменьшает воспаление, бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, способствует нормализации функций кишечника и других органов пищеварения. Это диета пониженной калорийности за счет жиров и углеводов при нормальном содержании белка. Резко ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда — жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде (или на пару). Исключены очень горячие и холодные кушанья.

Пищу принимают 5–6 раз в день, небольшими порциями.

Исключаются:

- хлебобулочные и мучные изделия;
- супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, жирные бульоны;
- жирные виды и сорта мяса, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты;
- жирные виды, соленая рыба, икра, консервы;
- цельное молоко, яйца, сваренные вкрутую, сырые, жареные;
- пшено, перловая, ячневая крупа, макаронные изделия, бобовые;
- фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед, варенье, джемы;
- кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Протертая овсяная каша на воде.
Творог домашний.
Чай.

841. Протертая овсяная каша на воде

☀ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 3 стакана воды

Способ приготовления

Засыпать в чашу мультиварки овсяные хлопья и влить молоко. Готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала. Сваренную кашу протереть через сито.

842. Творог домашний

☀ 60 минут

○ Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 л кислого молока

Способ приготовления

Влить молоко в чашу мультиварки. Включить режим **Подогрев** и готовить 1 час. Готовый творог процедить, выложить в марлевый мешочек и дать стечь оставшейся сыворотке. Затем творог протереть.

2-й завтрак

Отвар сушеной черники.

843. Отвар сушеной черники

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 20 г сушеной черники
- 200 мл воды
- сахар

Способ приготовления

Ягоды хорошо промыть, положить в чашу мультиварки. Влить воду, добавить сахар и готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Обед

Бульон куриный.
Фрикадельки мясные паровые.
Рисовая каша на овощном бульоне.
Компот из замороженных ягод и шиповника.

844. Бульон куриный

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 100 г куриного филе
- 15 г моркови
- 15 г репчатого лука
- 5 г укропа
- соль
- 400 мл воды

Способ приготовления

Филе промыть и нарезать небольшими кубиками.

Овощи очистить, промыть, затем нарезать кубиками по 0,5–1 см.

Укроп промыть и порубить. Мясо, овощи и зелень выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и перемешать.

Закрыть крышку и готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Готовый бульон процедить, перелить в тарелки и подать к столу.

845. Фрикадельки мясные паровые

☺ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 60 г постного мясного фарша
- 5 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

В мясной фарш, пропущенный через мясорубку с мелкой решеткой, добавить соль, сливочное масло и хорошо вымесить. Сформовать из него фрикадельки.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару с фрикадельками.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 30 минут.

846. Рисовая каша на овощном бульоне

☼ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 200 г риса
- 700 мл овощного бульона
- 180 мл воды
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка соли

Способ приготовления

Рис промыть. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать.

Готовить в режиме **Молочная каша**. Сваренную кашу протереть через сито.

847. Компот из ягод и шиповника

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг замороженных ягод
- 180 г шиповника
- сахар
- 1,5 л воды

Способ приготовления

Шиповник ошпарить кипятком. Уложить в чашу мультиварки ягоды, шиповник, добавить сахар и воду.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

После этого оставить компот настояться в течение еще 6 часов в мультиварке при закрытой крышке.

Полдник

Несладкий теплый отвар шиповника.

848. Несладкий теплый отвар шиповника

☼ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 25 г сушеных плодов шиповника
- 250 мл воды

Способ приготовления

Шиповник ошпарить кипятком. Выложить в чашу мультиварки, влить воду. Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа. Затем отвар процедить и подать к столу.

УЖИН

Омлет из белков с говядиной на пару.
Чай.

849. Омлет из белков с говядиной на пару

- ☺ 10 минут
- Варка на пару

Необходимые продукты:

- 5 яичных белков
- 150 г вареной говядины
- 1 стакан воды
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Говядину измельчить в блендере. Во вкладку для приготовления на пару постелить фольгу, оставив края мисочки, и выложить рубленую говядину. Налить в чашу мультиварки воду и включить режим **Варка на пару** 10 минут.

Пока закипает вода, взбить белки до пены, выложить на мясо и закрыть крышку.

Готовый омлет выложить на тарелку и подать к столу.

На ночь

Компот из кураги.

850. Компот из кураги

- ☺ 60 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г кураги
- сахар
- 2 л воды

Способ приготовления

Курагу промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар и перемешать. Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

Готовый компот подавать охлажденным.

ДИЕТА № 5

Рекомендуется при остром гепатите и холецистите (в стадии выздоровления), хроническом гепатите и холецистите (вне обострения), циррозе печени (в стадии компенсации), желчнокаменной болезни. Исключают продукты и блюда, усиливающие желчеотделение, секреторную функцию желудка, поджелудочной железы, раздражающие печень, богатые холестерином. Пища предпочтительнее неизмельченная, в вареном виде или приготовленная на пару (крупяные блюда запекают в духовом шкафу). Мясные и рыбные блюда запекают после отваривания. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 60°C. Пищу принимают 5–6 раз в сутки.

Исключаются:

- свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки, торты;
- жирное мясо и рыба, большинство колбас, печень, почки, мозги, консервы, жареные блюда, соленая рыба;
- жирный творог, соленый и острый сыр;
- яйца (варенные вкрутую и жареные);
- свиной, бараний, говяжий жир, маргарин, кулинарные жиры;
- бобовые, грибы, щавель, шпинат, редис, редька, лук, чеснок, маринованные овощи;
- мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошка, щи зеленые, горчица, хрен, шоколад, мороженое, черный кофе, какао, холодные и алкогольные напитки.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Теплый салат с печеным перцем.
Запеканка из тыквы с макаронами.
Кофе с молоком.

- $\frac{1}{2}$ пучка рукколы
- кедровые орехи
- оливковое масло
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Сладкий перец помыть, почистить, нарезать соломкой.

В чашу мультиварки влить часть масла, выложить перец. Закрыть крышку. Включить режим **Выпечка** и готовить 10 минут.

Для соуса смешать оставшееся масло и мед.

На тарелку положить рукколу, сверху — печеный перец.

851. Теплый салат с печеным перцем

☉ 10 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 сладких красных перца

Посыпать кедровыми орешками, заправить соусом, посолить, поперчить по вкусу.

852. Запеканка из тыквы с макаронами

☼ 35 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 200 г вареных макарон
- 1 кг тыквы
- 4 яйца
- $\frac{1}{4}$ стакана сахара
- молотая корица
- растительное масло

Способ приготовления

Тыкву почистить, помыть и нарезать соломкой. Выложить в чашу мультиварки, смазанную маслом. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить макароны, соль, сахар, корицу, вбить яйца и перемешать.

Закрыть крышку и готовить в том же режиме еще 15 минут.

2-й завтрак

Закуска из свеклы.

Узвар из яблок.

853. Закуска из свеклы

☼ 90 минут

● Варка на пару, Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 свекла
- $\frac{1}{2}$ репчатого лука
- $\frac{1}{2}$ сладкого перца
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 помидор
- специи
- 1 морковь
- соль
- сахар

Способ приготовления

Очистить и промыть овощи. В чашу мультиварки влить оливковое масло и включить режим **Тушение** на 20 минут. Нарезать лук и обжарить его, помешивая, до золотистого оттенка.

Затем свеклу, перец и морковь измельчить на крупной терке. Помидоры нарезать дольками и все добавить к луку. Размешать, посыпать солью, сахаром и специями.

Залить овощи 500 мл воды и включить режим **Варка на пару** 1 час. Периодически помешивать.

После сигнала включить режим **Подогрев** на 30 минут.

Выложить закуску на тарелки и подать к столу.

854. Узвар из яблок

☼ 30 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г кисло-сладких яблок
- 200 г сахара
- 2 л воды

Способ приготовления

Яблоки очистить, удалить сердцевину. Затем положить их в чашу мультиварки, залить водой с сахаром.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 30 минут.

Обед

Суп из брокколи.

Котлеты с мелким картофелем.

Фруктовый сок.

855. Суп из брокколи

⌚ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1,5 л овощного бульона
- 200 г брокколи
- 2 клубня картофеля
- соль

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и брокколи, посолить.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

856. Котлеты с мелким картофелем

⌚ 60 минут

○ Плов

Необходимые продукты:

Для котлет:

- 550 г мясного фарша
- 1 яйцо
- соль
- специи
- сливочное масло по желанию

Для гарнира:

- 500 г мелкого картофеля
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль
- специи
- вода

Способ приготовления

Перемешать фарш, яйцо, соль и специи. Сформовать котлеты.

Картошку почистить, помыть, нарезать четвертинками, перемешать с солью, специями и растительным маслом. Залить водой.

Сверху установить вкладку для приготовления на пару и выложить на нее котлеты.

По желанию можно на каждую котлету положить небольшой кусочек сливочного масла.

Готовить в режиме **Плов**.

Полдник

Йогурт с яблоками.

857. Йогурт с яблоками

⌚ 30 минут

○ Подогрев

Необходимые продукты:

- 350 мл молока
- 350 г сливок
- 300 мл простокваши
- 100 г зеленых яблок

Способ приготовления

Яблоки очистить от сердцевины, нарезать на мелкие кусочки. Молоко комнатной температуры смешать со сливками и простоквашей, добавить яблоки, перемешать, влить в чашу мультиварки.

Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час.

Снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа.

УЖИН

- Салат из креветок с авокадо.
- Рыбные котлеты из щуки с гарниром из риса.
- Брусничный морс с медом.

858. Салат из креветок с авокадо

- ☺ 20 минут
- Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 3 помидора
- 10 креветок
- 1 пучок укропа
- 1 авокадо
- 10 мл лимонного сока
- соль
- 50 мл оливкового масла

Способ приготовления

Креветки промыть в воде, уложить в чашу мультиварки и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 5 минут.

Затем налить воду так, чтобы ее уровень покрывал креветки.

Когда вода закипит, переключить мультиварку в режим **Тушение**.

Воду немного посолить и готовить 10–15 минут.

Пока креветки тушатся, промыть авокадо и разрезать его пополам.

Удалить косточку и ложкой извлечь всю мякоть.

(Если плод спелый, то все получится без особого труда, ели же недозревший, то можно положить его на пару дней в миску к яблокам.)

Мякоть авокадо и помидоров нарезать кубиками. Когда креветки сварятся, очистить их от панциря и нарезать крупными кусками.

Все ингредиенты сложить в миску и добавить мелко нарезанный укроп и посолить.

Салат заправить смесью оливкового масла и сока лимона.

859. Рыбные котлеты из щуки с гарниром из риса

- ☺ 80 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

Для котлет:

- 1 кг филе щуки
- 1 яйцо
- 50 г сала

- 1 головка репчатого лука
- 80–100 г белого хлеба
- 50 мл сливок или молока
- растительное масло для жарки
- соль
- черный молотый перец

Для гарнира:

- 160 г риса
- 360 мл воды

Способ приготовления

Лук почистить, помыть измельчить в блендере, положить его в отдельную миску, добавить сливки и замочить белый хлеб.

Измельчить рыбу с салом в блендере или в мясорубке. В полученный фарш добавить подготовленный лук с хлебом (молоко не отжимать!) и хорошо перемешать.

Включить мультиварку в режим **Выпечка** на 40 минут, налить масло.

Из фарша сформовать котлеты и положить в чашу мультиварки.

Обжарить их с каждой стороны по 10 минут.

Не выключая мультиварку достать котлеты, переложить их во вкладку для приготовления на пару.

В чашу мультиварки (в оставшееся после жарки масло и сок) добавить промытый рис, горячую воду, соль и перемешать.

Сверху установить вкладку для приготовления на пару с котлетами, закрыть крышку.

Готовить до окончания программы, еще 20 минут.

860. Брусничный морс с медом

☼ 90 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г брусники
- 80 г меда
- 2 л воды

Способ приготовления

Бруснику хорошо промыть, потолочь деревянной толкушкой и положить в чашу мультиварки, добавить мед, влить воду и перемешать.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1,5 часа.

После остудить морс, процедить через мелкое ситечко и перелить в графин либо в другую посуду.

На ночь

Йогурт из топленого молока.

861. Йогурт из топленого молока

☼ 30 минут

○ Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 л топленого молока
- 1 клубничный йогурт
- 1 ст. ложка сахара

Способ приготовления

Молоко подогреть до 40–41°C. Добавить сахар и растворить в молоке.

Затем добавить йогурт (йогурт должен быть комнатной температуры) Перемешать.

Разлить молочную смесь по баночкам. Сверху накрыть крышками (не закручивать). Или обернуть каждую баночку пищевой пленкой.

На дно чаши мультиварки выстлать салфетку или силиконовый коврик.

Выложить баночки с молоком. Заполнить чашу теплой водой до уровня молока.

Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час. Затем снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа.

Разложить по баночкам и поставить в холодильник.

ДИЕТА № 6

Рекомендуется при подагре, а также мочекаменной болезни с образованием камней из мочекислых и щавелевокислых солей.

Мясо и рыбу готовят только в отварном виде. Температура пищи — обычная. Пищу принимают 4–5 раз в сутки.

Исключаются:

- острый сыр, мозги, печень, почки, легкие, телятина, дичь, мясные, рыбные и грибные бульоны, колбасные изделия, сельдь, рыбные и мясные консервы, копчености;
- бобовые, инжир, малина, брусника, шпинат, щавель, салат, ревень, хрен, горчица, черный перец;
- натуральный кофе, какао, крепкий чай.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Вареные яйца.

Овсяная каша с изюмом.

Питьевой молочный йогурт.

862. Вареные яйца

⌚ 10 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 яйца

Способ приготовления

В чашу мультиварки влить воду.

Во вкладку для приготовления на пару положить яйца. Установить вкладку в мультиварку.

Готовить в режиме **Варка на пару** в течение 10 минут.

863. Овсяная каша с изюмом

⌚ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 200 г овсяных хлопьев
- 700 мл молока
- 60 г изюма
- 50 г сливочного масла
- сахар
- соль

Способ приготовления

Изюм промыть и замочить в теплой воде.

Овсяные хлопья выложить в чашу мультиварки и залить молоком.

Положить сахар, соль, добавить изюм и сливочное масло и перемешать.

Готовить в режиме **Молочная каша** до сигнала.

Выложить кашу на тарелки и подать к столу.

864. Питевой молочный йогурт

- ☺ 30 минут
- Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 л молока
- 125 г натурального йогурта
- 3 ст. ложки сахара

Способ приготовления

В теплое молоко положить йогурт, сахар и перемешать. Перелить в чашу мультиварки. Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час.

Затем снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа.

2-й завтрак

Творожная запеканка с кефиром.
Клубнично-барбарисовый морс.

865. Творожная запеканка с кефиром

- ☺ 45 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г творога
- 2 яйца
- 80 г сахара
- 80 г манки
- 180 мл кефира
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки разрыхлителя
- 1 ч. ложка ванильного сахара

- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- сливочное масло

Способ приготовления

Творог протереть через сито.

Яйца взбить 1–2 минуты в блендере до образования однородной массы. В яйца добавить сахар, взбить еще раз. Влить яйца с сахаром в творог, добавить манку, кефир, ванильный сахар, соль и разрыхлитель. Перемешать до однородной массы.

Выложить массу в чашу мультиварки, смазанную маслом. Закрывать крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 45 минут.

866. Клубнично- барбарисовый морс

- ☺ 60 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 15 г барбариса
- 300 г клубники
- 250 г сахара
- 2 л воды

Способ приготовления

Клубнику хорошо промыть, положить в миску и засыпать половиной сахара. После появления обильного сиропа ягоды потолочь специальной лопаткой и переложить в чашу мультиварки.

Затем положить ягоды барбариса туда же и засыпать оставшимся сахаром, влить воду и готовить в режиме

Тушение в течение 1 часа. После остудить морс, процедить через мелкое ситечко и перелить в графин либо в другую посуду.

Добавить сироп, который остался после клубники с сахаром, и подавать к столу охлажденным.

Обед

Овощной крем-суп.

Паровой рулет с картофельной начинкой.

Лимонад.

867. Овощной крем-суп

☼ 90 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 200 г брокколи
- 200 г цветной капусты
- 160 г картофеля
- 60 г моркови
- 1,5 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Картофель и морковь нарезать кубиками по 1,5–2 см.

Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

Готовый суп измельчить в блендере до однородной массы.

868. Паровой рулет с картофельной начинкой

☼ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

Для теста:

- 500 г муки
- 1 яйцо
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 50 г маргарина для смазки

Для фарша:

- 250 г картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 125 г жира
- перец
- соль

Для подливки:

- 50 г топленого или 75 г сливочного масла

Способ приготовления

Из муки, яйца, воды и соли замесить крутое тесто.

Затем разделить его на куски, скатать в шары и дать настояться 10 минут, тонко раскатать, смазать маргарином и начинить.

Для начинки картофель, вымыть и нашинковать соломкой.

В сковороде перекалить масло, спассеровать лук, положить картош-

ку, посыпать солью, добавить томатную пасту и обжарить до смягчения картофеля, охладить.

После этого положить картофельную начинку на сочень ровным слоем и скрутить в рулет.

В чашу мультиварки влить воду. Рулет выложить во вкладку для приготовления на пару.

Готовить 30 минут в режиме **Варка на пару**.

Перед подачей на стол нарезать рулет на небольшие дольки и полить согретым топленым или сливочным маслом.

869. Лимонад

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 лимон
- 200 г сахара
- 1,5 л воды

Способ приготовления

Вымыть лимон, нарезать его кружками толщиной примерно 1 см.

Лимон поместить в чашу мультиварки, засыпать сахаром, добавить воду и готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Готовый лимонад охладить, дать некоторое время настояться в мультиварке, после перелить в графин.

На стол можно подавать в стаканах вместе со льдом или без, по желанию.

УЖИН

Запеканка из риса и кабачков.
Молочный йогурт.

870. Запеканка из риса и кабачков

☺ 115 минут

○ Плов, Выпечка

Необходимые продукты:

- 350 г риса
- 1 головка репчатого лука
- 1 кабачок
- растительное масло
- 3 яйца
- 150 г сыра
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Крупку промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня риса.

Включить режим **Плов** и готовить до сигнала.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Выложить в очищенную чашу мультиварки, смазанную растительным маслом, и обжарить в режиме **Выпечка** 15 минут.

Натереть на терке очищенный кабачок и сыр. Смешать рис, лук, яйца, кабачок, сыр и соль.

Полученную смесь выложить в чашу мультиварки, сверху можно еще посыпать сыром.

Готовить в режиме **Выпечка** в течение 40 минут.

871. Молочный йогурт

- ☼ 30 минут
- Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 л молока
- 125 г натурального молочного йогурта

Способ приготовления

Молоко перемешать с йогуртом, перелить в чашу мультиварки. Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час. Затем включить режим **Подогрев** еще на 15 минут. Оставить на 3 часа. Готовый йогурт разложить по баночкам.

На ночь

Свежие яблоки.

ДИЕТА № 7

Назначается при остром нефрите в период выздоровления (с 3–4-й недели лечения), хроническом нефрите вне обострения и без почечной недостаточности. Мясо и рыбу отваривают, умеренное химическое щажение, температура пищи обычная. Рацион обогащают витаминами А, С, В₁, В₁₂, К. Пищу принимают 6 раз в сутки.

Ограничиваются:

- фруктовые и молочные супы.

Исключаются:

- хлеб обычной выпечки, мясные, рыбные, грибные и бобовые бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, колбасы, рыбные и мясные консервы, копчености, сосиски, икра, сыры;
- бобовые, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы;
- шоколад, перец, горчица, хрен, крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием, алкогольные напитки.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Запеканка из помидоров
с макаронами.

Йогурт на сухой закваске «Наринэ».

- 1 яйцо
- 2 зубчика чеснока
- вода
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1/2 пучка базилика
- соль

Способ приготовления

Макаронны выложить в чашу мультиварки, посолить, залить водой, готовить в режиме **Варка на пару** 30 минут, откинуть на дуршлаг.

Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать. Базилик помыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, помыть, мелко нарезать.

Макаронны смешать с помидорами и зеленым горошком, выложить в чашу мультиварки, смазанную растительным маслом.

872. Запеканка из помидоров с макаронами

⌚ 50 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 3–4 помидора
- 200 г макаронных изделий
- 200 г свежего зеленого горошка
- 150 мл сливок
- 50 г сыра

Залить яйцом, взбитым со сливками, солью и посыпать сыром. Закрыть крышку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

Готовую запеканку посыпать чесноком и базиликом.

873. Йогурт на сухой закваске «Наринэ»

☼ 20 часов

○ Подогрев

Необходимые продукты:

- 1 пакет сухой закваски «Наринэ»
- 1,15 л жирного молока
- 2 ст. ложки сахара
- 10 г ванильного сахара
- 2 ст. ложки закваски
- вода

Способ приготовления

Для приготовления закваски молоко (150 мл) нагреть до 39°C и растворить в нем сухую закваску.

Перелить заквашенное молоко в стерильную банку, прикрыть крышкой. Поставить банку в мультиварку на салфетку из ткани, налить теплой воды, чтобы она достигала половины высоты банки.

Включить режим **Подогрев** на 12 часов, затем оставить еще на 12 часов.

Вынуть баночку с готовой закваской из мультиварки, остудить до комнатной температуры.

Плотно закрыть крышку и поставить в холодильник. В холодильнике

закваска хранится в течение недели. Для приготовления йогурта в нагретом до 39°C молоке растворить сахар и ванильный сахар.

Добавить 2 ст. ложки закваски и тщательно перемешать.

Разлить йогурт по баночкам, поставить их в мультиварку, на дно которой положена салфетка, и налить теплую воду до середины баночек.

Включить режим **Подогрев** на 8 часов. По окончании программы поставить йогурт в холодильник. Использовать в течение 10 дней.

2-й завтрак

Омлет с зеленью.

Морковный сок.

874. Омлет с зеленью

☼ 40 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 пучок кинзы
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок укропа
- 1 пучок мяты
- 6 яиц
- 1/4 ч. ложки лимонной кислоты
- 4 ст. ложки растительного масла
- соль

Способ приготовления

Всю зелень промыть и обсушить. Удалить жесткие стебли, нарубить.

Смешать зелень с яйцами, посолить, добавить лимонную кислоту. Слегка взбить вилкой.

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

Не выключая мультиварку, с помощью тарелки выложить омлет, перевернуть его и вернуть обратно в чашу.

Продолжать готовить до сигнала, после чего выложить готовый омлет на тарелку и разрезать на порции.

Обед

Овощной суп с рисом.

Рыба в молоке.

Чай.

875. Овощной суп с рисом

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 50 г риса
- 2 клубня картофеля
- 2–3 листика любистка
- 1 пучок зелени петрушки
- соль

Способ приготовления

Зелень петрушки и любистка помыть, нарубить. Картофель помыть,

очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить рис, любисток, зелень петрушки и картофель, посолить,

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

876. Рыба в молоке

☺ 60 минут

○ Выпечка, Гречка

Необходимые продукты:

- 400 г филе рыбы
- 1 головка репчатого лука
- 200 мл молока
- соль

Способ приготовления

Рыбу промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук почистить, помыть и нарубить.

Переложить в чашу мультиварки с маслом и обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить в чашу кусочки рыбы, посолить и залить молоком. Готовить в режиме **Гречка**.

Полдник

Творожный пудинг.

Некрепкий кофе.

877. Творожный пудинг

☺ 60 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г *творога*
- 150 г *сахара*
- 2 ст. ложки *сливочного масла*
- 2 *яйца*
- 4 ст. ложки *муки*
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки *ванилина*
- 150 г *сметаны*

Способ приготовления

Творог перемешать с сахаром до растворения.

Добавить желтки, соль, ванилин, 1 ст. ложку сливочного масла, изюм и муку. Замесить плотное тесто. Аккуратно перемешать его с белками.

Чашу мультиварки смазать оставшимся сливочным маслом. Выложить творожную массу в чашу, включить режим **Выпечка** и готовить в течение 60 минут.

После выпечки оставить на 10 минут для остывания. Затем выложить на тарелку.

Перед подачей на стол полить пудинг сметаной, выложить на тарелки и подать к столу.

Ужин

- Икра из свеклы.
- Котлеты с рисом.
- Яблочный сок.

878. Икра из свеклы

- ☼ 143 минуты
- Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 4 *отварные свеклы*
- 1 *головка репчатого лука*
- 2 ст. ложки *томатной пасты (соуса)*
- *соль*
- *сахарный песок*
- *растительное масло*

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Выложить в чашу мультиварки вместе с маслом и обжарить в режиме **Выпечка** до прозрачности. Затем добавить томатную пасту или соус и потушить 3 минуты в том же режиме.

Свеклу натереть на мелкой терке, положить ее в смесь томатной пасты и лука. Туда же добавить соль, сахарный песок. Жарить в режиме **Выпечка** еще 5–10 минут.

Затем включить режим **Тушение** на 1,5–2 часа.

879. Котлеты с рисом

- ☼ 60 минут
- Плов

Необходимые продукты:

- 300 г *риса*
- 1 *головка репчатого лука*
- 500 г *мясного фарша*
- 720 мл *воды*
- 3 ст. ложки *растительного масла*
- *зелень*
- *соль*

Способ приготовления

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. В чашу мультиварки налить растительное масло, положить промытый рис, посолить, добавить специи, налить воду и все перемешать. Мясной фарш смешать с солью и луком. Можно добавить по желанию немного рубленой свежей зелени. Сформовать котлеты и положить их во

вкладку для приготовления на пару, предварительно смазав ее маслом. Установить вкладку с котлетами на чашу мультиварки.

Закрыть крышку мультиварки и готовить в режиме **Плов**.

На ночь

Простокваша.

ДИЕТА № 8

Рекомендуется больным ожирением при отсутствии заболеваний органов пищеварения. Уменьшение калорийности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, и в меньшей степени — жиров (в основном животных) при нормальном или незначительно повышенном содержании белка. Ограничение свободной жидкости, натрия хлорида и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда — вареные, тушеные и запеченные.

Жареные, протертые и рубленые изделия нежелательны. Для сладких блюд и напитков используют заменители сахара (ксилит и сорбит учитывают в калорийности диеты). Температура блюд — обычная. Специи и приправы исключаются, чтобы не возбуждать аппетит. Пищу принимают 5–6 раз в сутки.

Исключаются:

- белый хлеб, сдобное и слоеное тесто, супы молочные с макаронами, жирные сорта мяса и рыбы, жирные сосиски и колбасы, копчености, консервы;
- жирный творог, сливки, соленый сыр, свиной, бараний, говяжий жиры;
- рис, манная крупа, макаронные изделия, бобовые, соленые и маринованные овощи, виноград;
- изюм, сахар, конфеты, варенье, мед, мороженое, кисель, жирные и острые соусы, майонез, горчица, хрен, виноградный (и другие сладкие) сок, какао, шоколад, сладкий квас.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Винегрет с консервированным горошком.
Вареный язык.
Чай.

880. Винегрет с консервированным горошком

- ☼ 60 минут
- Варка на пару

Необходимые продукты:

- 150 г свеклы
- 200 г картофеля
- 150 г моркови
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 30 мл растительного масла
- 600 мл воды
- соль

Способ приготовления

Горошек откинуть на дуршлаг, чтоб стекла вся жидкость. Свеклу, картошку и морковку промыть.

В чашу мультиварки налить холодную воду, установить вкладку для приготовления блюд на пару.

Уложить на нее овощи. Крышку закрыть, включить режим **Варка на пару** на 1 час.

После этого достать овощи и дать им остыть. Затем снять с них кожицу. Нарезать кубиками, выложить в миску. Всыпать горошек.

Добавить масло. Посолить по вкусу и перемешать.

Переложить в салатник, подать, украсив зеленью.

881. Вареный язык

☺ 150 минут

○ Варка на пару, Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 4 свиных языка
- 2 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- вода
- соль
- черный молотый перец
- специи

Способ приготовления

Промыть свиной язык под струей холодной воды и оставить немного обсушиться.

Затем натереть его чесноком, после чего положить язык в пакет и оставить на 24 часа в холодильнике.

На следующий день поместить промаринованный язык в чашу мультиварки, выложить туда же нарезанный лук, натертую морковь, залить го-

рячей кипяченой водой, добавить лавровый лист.

Готовить в режиме **Варка на пару**. Как только вода закипит, посолить, установить режим **Тушение** на 2 часа.

После поперчить языки, добавить лавровый лист и оставить постоять в режиме **Подогрев** в течение 15 минут. Затем опустить в холодную воду, снять кожу.

Перед подачей охладить.

2-й завтрак

Творог из молока и йогурта.

882. Творог из молока и йогурта

☺ 30 минут

○ Подогрев, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 мл нежирного молока
- 250 мл натурального йогурта

Способ приготовления

Молоко и йогурт тщательно перемешать, перелить в чашу мультиварки и включить режим **Подогрев** на 20 минут.

После сигнала включить режим **Варка на пару** на 10 минут.

Оставить полученную массу остывать в мультиварке.

Дуршлаг застелить марлей, выложить в него творог и дать стечь сыворотке.

Обед

Суп из говядины с кабачком.
Мясо, запеченное с овощами
и сыром.
Печеные яблоки.

883. Суп из говядины с кабачком

☼ 70 минут

○ Тушение, Выпечка

Необходимые продукты:

- 2,5 л говяжьего бульона
- 300 г вареной говядины
- 2 клубня картофеля
- 300 г кабачка
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель и кабачок помыть, очистить, нарезать кубиками. Говядину нарезать порционными кусками.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и кабачок, варить в режиме **Тушение** 1 час.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

Мясо, запеченное с овощами и сыром

☼ 90 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г мяса
- 800 г картофеля
- 2 головки репчатого лука
- 2 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 100 г сыра
- 180 мл молока
- 3 ст. ложки сметаны
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец
- зелень

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить и поперчить. Чеснок и лук почистить, измельчить кольцами.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Картофель почистить, вымыть и нашинковать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке.

В чашу мультиварки влить немного растительного масла.

Выложить слоями мясо, чеснок, лук, помидоры, картофель и сыр.

Залить смесью молока со сметаной, включить режим **Тушение** на 1,5 часа.

884. Печеные яблоки

☼ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г яблок
- корица

Способ приготовления

У яблок срезать верхнюю часть, удалить сердцевину. В образовавшуюся выемку добавить щепотку корицы, накрыть нижнюю часть яблока верхней. Яблоки уложить в чашу мультиварки.

Включить режим **Выпечка** и готовить 45 минут.

Ужин

Рыба с гречкой.
Чай.

885. Рыба с гречкой

☺ 50 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г филе рыбы
- 3 зубчика чеснока
- 50 г сыра
- 150 г гречки

- 1 головка репчатого лука
- соль
- черный молотый перец
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки растительного масла

Способ приготовления

Филе промыть, нарезать небольшими порционными кусочками.

Сметану смешать с очищенным, измельченным чесноком. Лук почистить, помыть и мелко порубить.

В чашу мультиварки влить масло, добавить лук и гречку.

Включить режим **Выпечка** и готовить 10 минут. Затем в чашу положить рыбу, влить 90 мл воды, посолить, поперчить. Смазать сметаной и посыпать тертым сыром.

Включить режим **Тушение** и готовить 40 минут.

На ночь

Стакан кефира.

ДИЕТА № 9

Диета рекомендуется при сахарном диабете средней и легкой тяжести.

Энергоценность диеты умеренно снижена за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров (с исключением сахара и сладостей и применением сорбита и ксилита).

Исключаются:

- крепкие и жирные бульоны, жирные сорта мяса, рыбы, птицы, колбасы, соленая рыба;
- изделия из сдобного теста;
- соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки;
- рис, манная крупа, макаронные изделия;
- соленые и маринованные овощи, виноград, изюм, сахар, варенье, конфеты, сладкие соки, лимонады на сахаре, мясные и кулинарные жиры.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Салат из куриной печени.

Кофе с молоком без сахара.

886. Салат из куриной печени

☼ 30 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г куриной печени
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 1 яблоко
- нежирный майонез
- 300 мл воды
- 50 мл растительного масла
- соль

Способ приготовления

Печень хорошо промыть в воде и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Морковь и лук почистить и промыть водой. Нарезать овощи кубиками. Яблоко очистить, удалить семечки и нарезать кубиками.

В чашу мультиварки налить воды и включить режим **Выпечка**. Когда вода закипит, положить в нее печень и подождать, пока она поменяет цвет. Затем переложить ее в глубокую посуду.

Чашу сполоснуть и снова поставить в мультиварку. Налить в нее растительное масло и в режиме **Выпечка** обжарить лук до прозрачности и переложить к печени, затем также обжарить морковь и отправить к луку и печени.

Ко всем ингредиентам добавить яблоко и хорошо перемешать. Затем заправить салат майонезом и еще раз перемешать.

2-й завтрак

Свежее яблоко.

Обед

Уха из филе судака с зеленым луком.

Паровое мясо с гарниром из булгура.

Свежее яблоко.

887. Уха из филе судака с зеленым луком

⌚ 60 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г филе судака
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- 1 л воды
- $1/2$ пучка зеленого лука
- 1 лавровый лист
- соль

Способ приготовления

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук помыть, нарубить.

Филе судака промыть, крупно нарезать, выложить в чашу мультиварки, залить 1 л воды, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

888. Паровое мясо с гарниром из булгура

⌚ 40 минут

● Гречка

Необходимые продукты:

- 300 г говядины
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 450 мл воды
- 160 г булгура
- растительное масло
- сливочное масло

Способ приготовления

Лук и морковь помыть, почистить, измельчить, положить в чашу мультиварки, налить растительное масло и насыпать булгур. Все залить водой, добавить соль и перемешать.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить во вкладку для приготовления на пару над булгуром. Готовить в режиме **Гречка**.

В готовую крупу добавить сливочное масло.

Полдник

Домашний творожный сыр.
Тертая морковь.

889. Домашний творожный сыр

⌚ 20 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 л кислого молока
- 3 ч. ложки соли
- 3 яйца

Способ приготовления

В чашу мультиварки влить молоко. Взбить соль и яйца, влить эту смесь в молоко.

Включить режим **Выпечка** и готовить 20 минут.

Дуршлаг застелить марлей, выложить в него творог и тщательно отжать сыворотку.

Сыр положить под пресс и выдерживать 1–2 часа.

Ужин

Котлеты из смешанного фарша.
Капуста, тушенная с перцем.

890. Котлеты из смешанного фарша

- ☼ 40 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 300 г филе курицы
- 200 г свинины
- 1 головка репчатого лука
- 2 ломтика пшеничного хлеба
- 1 зубчик чеснока
- 50 мл молока
- 50 г панировочных сухарей

- 1 яйцо
- 50 мл растительного масла
- 1 пучок листьев салата
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Хлеб размочить в молоке. Лук и чеснок очистить, помыть.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и хлебом. Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны. Листья салата вымыть.

Котлеты подать к столу с гарниром из листьев салата.

891. Капуста, тушенная с перцем

- ☼ 40 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 600 г белокочанной капусты
- 1 сладкий перец
- томатный сок
- сушеный укроп
- черный молотый перец
- соль
- растительное масло
- специи

Способ приготовления

Капусту помыть, нашинковать тонкими полосками, добавить укроп, посолить и поперчить. Помять капусту, чтобы дала сок.

Включить режим **Выпечка** на 40 минут.

В чашу мультиварки влить масло и обжарить сладкий перец. Через 10 минут влить томатный сок, тушить

10 минут. Готовить при закрытой крышке, периодически перемешивая овощи. После этого добавить капусту, все еще раз перемешать.

Затем включить режим **Тушение** и готовить 1,5 часа.

На ночь

1 стакан кефира.

ДИЕТА № 10

Рекомендуется при заболеваниях сердца в стадии компенсации, при атеросклерозе, при гипертонической болезни. Диета способствует улучшению кровообращения, функции сердечно-сосудистой системы, печени и почек, нормализации обмена веществ.

Калорийность рациона снижают за счет уменьшения в нем жиров и отчасти углеводов. Значительно ограничивают количество натрия хлорида и жидкостей. Содержание веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную систему, раздражающих печень и почки, излишне обременяющих желудочно-кишечный тракт, способствующих метеоризму, резко уменьшают. Увеличивают содержание калия, магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты). Кулинарную обработку предпочитают с умеренным механическим щажением. Мясо и рыбу отваривают. Исключают трудноперевариваемые блюда. Температура пищи обычная. Пищу готовят без соли, для подсаливания готовых блюд выдается 3–5 г поваренной соли. В рационе увеличивают количество продуктов, содержащих соли натрия и магния. Блюда тушат, варят или готовят на пару. Питание дробное: 6 раз в сутки. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 60°C.

Исключаются:

- свежий хлеб, сдобное и слоеное тесто, блины, оладьи;
- жирные сорта мяса и рыбы, консервы, соленая рыба, копчености;
- бобовые, грибы, редис, редька, щавель, шпинат;
- мясные, рыбные и грибные бульоны;
- шоколад, пирожные, соусы на мясном, рыбном и грибном бульоне, горчица, перец, хрен, натуральный кофе, какао, газированные напитки.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Омлет с луком.
Чай с молоком.

892. Омлет с луком

- ☉ 45 минут
- Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 яйца
- 80 мл молока
- 1–2 ст. ложки растительного масла
- $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука
- 50 г сыра
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Включить мультиварку в режим **Выпечка** на 25 минут. В чашу мульти-

варки влить масло и поджарить мелко нарезанный лук в течение 5 минут.

Взбить яйца с молоком, солью и перцем. Добавить тертый сыр и снова взбить.

Залить этой смесью лук и все перемешать. Включить режим **Выпечка** на 20 минут.

2-й завтрак

Печеное яблоко.

Обед

Суп из свеклы и картофеля.

Котлеты из говядины с морковью.

Баклажаны с помидорами.

893. Суп из свеклы и картофеля

☼ 120 минут

● Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л овощного бульона
- 1 свекла
- 2 клубня картофеля
- 50 г сметаны
- 1 пучок укропа
- соль

Способ приготовления

Картофель и свеклу помыть, очистить и нарезать кубиками. Укроп помыть и нарубить. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить свеклу, карто-

фель, готовить в режиме **Тушение** в течение 2 часов.

При подаче к столу посыпать укропом, добавить сметану.

894. Котлеты из говядины с морковью

☼ 40 минут

● Выпечка

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 3 моркови
- 1 головка репчатого лука,
- 1 яйцо
- 2 ломтика пшеничного хлеба
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок укропа
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Морковь помыть, очистить, крупно нарезать.

Говядину промыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, морковью и ломтиками хлеба, добавить яйцо.

Фарш посолить и перемешать. Укроп промыть и мелко нарубить.

Из фарша сформовать котлеты, выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом.

Жарить в режиме **Выпечка** по 20 минут с каждой стороны.

При подаче к столу посыпать измельченным укропом.

895. Баклажаны с помидорами

☼ 20 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 баклажана
- 5–6 помидоров
- 1 пучок укропа
- 2 ч. ложки оливкового масла
- соль

Способ приготовления

Баклажаны помыть и нарезать кубиками.

Укроп помыть и нарубить. Помидоры помыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки, добавить баклажаны, оливковое масло, соль. Обжарить в режиме **Выпечка**.

Посыпать измельченным укропом.

Ужин

Рыба с картофелем и луком.

Отвар из сушеной малины.

896. Рыба с картофелем и луком

☼ 65 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 700 г морской рыбы
- 2 головки репчатого лука
- 8 клубней картофеля
- растительное масло
- специи для рыбы
- соль

Способ приготовления

Рыбу почистить, промыть под холодной водой, обсушить и натереть специями.

Картофель почистить, помыть и нарезать кружочками шириной 1,5 см. Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами. Выложить в чашу мультиварки и обжарить на растительном масле в режиме **Выпечка** около 5 минут.

Выложить поверх лука картофель и рыбу.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час.

На ночь

Кефир.

На весь день

250 г белого хлеба, 100 г черного хлеба, 30 г сахара, 20 г сливочного масла.

ДИЕТА № 11

Назначается при туберкулезе легких и костей, при анемии, после инфекционных болезней, операций, травм.

При приготовлении пищи используют различные методы кулинарной обработки продуктов. Пищу принимают 4–5 раз в сутки.

Ограничивается:

- шоколад.

Исключаются:

- жирные торты, пирожные, очень жирные сорта мяса, птицы и рыбы, бараний, говяжий и свиной жиры, острые и жирные соусы.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Пирожки с творогом.

Омлет с ветчиной, курятиной и грибами.

Чай со сливками.

Для начинки:

- 300 г творога
- 1 яйцо
- 75 г сметаны
- соль

Способ приготовления

Дрожжи смешать с небольшим количеством муки, сахаром и молоком до густоты сметаны, накрыть и поставить в теплое место. Когда опара подойдет, добавить оставшуюся муку, молоко и сырой яичный желток.

Тщательно вымесить тесто. Добавить растопленный жир и еще раз вымесить, затем посолить. Посыпать тесто мукой, накрыть салфеткой и поставить в теплое место.

Когда тесто подойдет и увеличится в объеме вдвое, выложить его на стол, посыпанный мукой, раскатать в пласт толщиной 1,5 см. Вырезать из него кружочки диаметром 10 см, надрезать их в четырех местах по кругу на одинаковом расстоянии на 2–3 см к центру. На середину кружка поло-

897. Пирожки с творогом

☉ 90 минут

● Подогрев, Выпечка

Необходимые продукты:

Для теста:

- 250 г муки
- 20 г дрожжей
- 50 г маргарина
- 10 г сахара
- 2 яйца (желтки)
- 250 мл молока
- 1 яйцо (для смазывания пирожков)
- 20 г жира
- 20 г мука (для подсыпания)

жить 1 ст. ложку начинки, немного сплющить ее и выровнять.

Для начинки творог растереть с яйцом в однородную массу, добавить соль, сметану и перемешать.

Каждую часть теста, надрезанную по кругу, загнуть в середину так, чтобы видна была начинка.

Пирожки положить в смазанную маслом чашу мультиварки и покрыть их взбитым яйцом. Включить режим **Подогрев** и оставить в закрытой мультиварке на 30 минут.

Не открывая крышку, включить режим **Выпечка** и готовить 1 час.

898. Омлет с ветчиной, курятиной и грибами

☼ 25 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 2 яйца
- 300 мл бульона (или воды)
- 50 г ветчины
- 50 г вареной куриной грудки
- 50 г шампиньонов
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

В миске взбить яйца и добавить холодный бульон (или воду).

Посолить, поперчить и процедить через сито.

В чашу мультиварки положить кусочки ветчины, вареной куриной грудки и ломтики грибов.

Залить все яичной смесью и готовить в режиме **Выпечка** в течение 25 минут.

2-й завтрак

Томатный сок.

Обед

Заливной говяжий язык.

Мясная окрошка.

Паровые котлеты в сырной корочке с картофелем.

Желе из смородины.

899. Заливной говяжий язык

☼ 150 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг говяжьего языка
- 1 морковь
- 1 пачка желатина
- 1 пучок свежей зелени (петрушка, укроп)
- 1 головка репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- лавровый лист
- соль
- специи
- вода

Способ приготовления

Говяжий язык хорошо промыть и положить в чашу мультиварки. Включить режим **Тушение** на 2,5 часа. Налить воду до самой верхней метки,

посолить и добавить специи. Морковь и лук очистить и добавить к субпродукту.

По истечении времени проверить готовность языка вилкой или ножом. Он должен быть мягким и без труда прокалываться.

Морковь может свариться раньше, чем язык, нужно проследить за этим, иначе она развалится в бульоне. Когда бульон будет готов, добавить чеснок. Желатин развести водой.

Готовый язык вынуть из чаши, влить в бульон желатин. Процедить смесь через марлю или мелкое ситечко. Язык остудить и очистить. Нарезать его брусочками и сложить в формы. Украсить нарезанный язык морковью и залить бульоном.

Поставить заливное в холодное место для застывания.

900. Паровые котлеты в сырной корочке с картофелем

⌚ 60 минут

🍳 Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г говяжьего фарша
- 400 г свиного фарша
- 1 головка репчатого лука
- 3 ломтика хлеба, размоченных в молоке
- 1 яйцо
- 100 г сыра (кусочками)
- 8–9 клубней молодого картофеля

- 100 г сметаны
- 100 мл молока
- 1 ст. ложка сливочного (или топленого) масла
- специи
- соль

Способ приготовления

Хлеб (батон) для мясного фарша замочить в молоке или воде. Лук почистить, помыть и пропустить вместе с фаршем через мясорубку.

Добавить кусочки хлеба без корочек, яйцо, соль и специи, перемешать. Сформовать котлеты, уложить их во вкладку для приготовления на пару, а сверху положить кусочки сыра. На картофеле сделать поперечные надрезы не до конца.

Картофель можно запекать прямо в кожуре, если она тонкая, просто хорошо его вымыть, надрезать и натереть солью.

В чашу мультиварки налить молоко, положить сметану и сливочное масло. Все это перемешать и высыпать туда картофель.

Повернуть каждый клубень так, чтобы он был в сметане надрезанной частью вниз.

На картофель поставить вкладку для приготовления на пару с котлетами. Закрыть крышку и включить режим **Выпечка** на 1 час.

901. Желе из смородины

⌚ 40 минут

🍳 Выпечка

Необходимые продукты:

- 1 ¹/₂ кг красной смородины
- 1 кг сахара
- 100 мл воды

Способ приготовления

Смородину промыть, выложить в чашу мультиварки. Включить режим **Выпечка** и готовить в течение 40 минут, пока ягоды не лопнут и не начнут давать сок. Аккуратно потолочь смородину деревянной толкушкой и довести до кипения. Добавить сахар, перемешать.

Процедить содержимое через сито, чтобы желе получилось прозрачным.

Разлить десерт по креманкам и охладить.

Полдник

Морковь с яблоками и корицей.

902. Морковь с яблоками и корицей

- ☺ 90 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 1 кг моркови
- 3–4 яблока
- молотая корица
- 1 ч. ложка соли
- сахар
- 50 г орехов
- сметана
- 180 мл воды

Способ приготовления

Морковь почистить, помыть и натереть на мелкой терке. Яблоки помыть, нарезать дольками и перемешать с морковью.

Добавить соль, сахар, корицу, воду и еще раз перемешать.

Включить режим **Тушение** и готовить 1 час 30 минут.

Подавать к столу со сметаной, посыпав орехами.

Ужин

Вареники с творогом.
Компот.

903. Вареники с творогом

- ☺ 20 минут
- Варка на пару

Необходимые продукты:

- 220 г творога
- 180 мл воды для теста
- 90 г муки
- 1 л воды
- соль
- сахар

Способ приготовления

Творог смешать с сахаром. Замесить тесто из воды и муки с солью.

Раскатать его толщиной 0,5 см, нарезать формой на круги диаметром 8 см. Выложить в центр каждого творог. Сформовать вареники.

Налить воду в чашу мультиварки и довести ее до кипения в режиме **Вар-**

ка на пару. Затем выложить вареники и готовить в том же режиме 10 минут.

На ночь

Кефир.
Кекс с йогуртом.

904. Кекс с йогуртом

⌚ 60 минут

🍪 Выпечка

Необходимые продукты:

- 670 г муки
- 370 г сахара
- 3 яйца
- 450 мл йогурта

- 75 г сливочного масла
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки разрыхлителя
- 2 ст. ложки растительного масла
- 50 г сахарной пудры

Способ приготовления

Яйца взбить, постепенно добавляя сахар. Соду смешать с йогуртом и добавить к взбитым яйцам.

Растопить сливочное масло и добавить к смеси. Разрыхлитель перемешать с мукой, ввести в тесто, тщательно вымесить.

Чашу мультиварки смазать маслом и влить в нее тесто. Включить в режим **Выпечка** и готовить 1 час.

Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

ДИЕТА № 12

Рекомендуется при функциональных заболеваниях нервной системы.

Ограничиваются:

- мясо и соль.

Исключаются:

- острые приправы;
- крепкие наваристые супы, копчености, жирные, жареные блюда, особенно мясные, действующие возбуждающе на нервную систему;
- алкоголь, крепкий чай, кофе.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Геркулесовая каша с бананами.
Домашняя ряженка.

905. Геркулесовая каша с бананами

⌚ 50 минут

🍲 Молочная каша, Подогрев

Необходимые продукты:

- 200 г геркулеса
- 2 банана
- 200 мл молока
- 300 мл воды
- 50 г сливочного масла
- сахар

Способ приготовления

Геркулес выложить в чашу мультиварки, залить водой, влить молоко, добавить сахар. Готовить в режиме

Молочная каша. При желании оставить в режиме **Подогрев**, заправить сливочным маслом. Бананы помыть, очистить, нарезать кружочками.

Кашу разложить по тарелкам, добавив в каждую кусочки бананов.

906. Домашняя ряженка

⌚ 420 минут

🍲 Тушение, Подогрев

Необходимые продукты:

- 2 л 3,2%-ного молока
- 200 г сметаны 30%-ной жирности

Способ приготовления

Залить молоко в чашу в мультиварки. Включить режим **Тушение** на 6 часов. После остудить молоко, добавить в него сметану и аккуратно перемешать.

Закрыть крышку и оставить в режиме **Подогрев** на 15 минут. Затем 1 раз в час в течение 3 часов проделывать такую же процедуру.

Через 3 часа ряженка загустеет и будет готова. Перелить ее в другую емкость и убрать в холодильник.

2-й завтрак

2 персика.

Обед

Горячий салат с морепродуктами.
Грибной суп-пюре.
Манты с картофелем.
Зеленый чай.

907. Горячий салат с морепродуктами

☺ 25 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 250 г коктейля из морепродуктов
- оливковое масло
- 250 г лука-порея
- 1 сладкий перец
- 250 г салата айсберг
- лимонный сок
- черный молотый перец
- сушеный базилик

Способ приготовления

Морепродукты положить в чашу мультиварки. Включить режим **Выпечка** и обжарить в течение 10 минут. Процедить и выложить в отдельную посуду, оставив 90 мл бульона. В том же режиме на оливковом масле в те-

чение 5 минут обжарить нарезанный полукольцами сладкий перец. Добавить нашинкованный лук-порея и продолжать готовить еще 5 минут.

Добавить в чашу мультиварки морепродукты, бульон, нашинкованный салат и посолить. По желанию добавить сушеный базилик, свежемолотый перец и перемешать.

Выключить мультиварку и через 5 минут подавать на стол, полив лимонным соком.

908. Грибной суп-пюре

☺ 35 минут

○ Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г грибов
- 2 луковицы
- 3 крупных клубня картофеля
- 300 мл куриного бульона
- 1 зубчик чеснока
- 200 мл сливок
- соль
- специи
- черный молотый перец
- свежая зелень
- сухарики

Способ приготовления

Грибы промыть в холодной воде и нарезать ломтиками.

Картофель и лук почистить, помыть и нарезать мелкими кубиками.

Включить режим **Выпечка** на 20 минут. Положить в чашу мультиварки лук, спассеровать его 10 минут.

Затем добавить грибы, картофель, измельченный чеснок. Закрывать крышку и оставить готовиться до окончания времени режима.

После этого добавить бульон, соль, специи и готовить еще 10 минут в том же режиме.

Горячую смесь измельчить в блендере и перелить в очищенную чашу. Влить сливки и готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

При подаче на стол в тарелку добавить измельченную зелень и сухарики.

909. Манты с картофелем

☼ 40 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

Для теста:

- 500 г муки
- 1 яйцо
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- 1 ч. ложка соли

Для начинки:

- 1 кг картофеля
- 280 г репчатого лука
- 200 г топленого масла
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка черного перца

Способ приготовления

Картофель нашинковать соломкой или нарезать мелкими кубиками, добавить топленое масло, заправить солью и черным молотым перцем. Приготовить крутое тесто, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать настоять-

ся 10 минут. Затем обмять еще раз, опять скатать в шар, придать форму круглой лепешки и тонко раскатать в пласт, разрезать на квадратики размером 10х10 см.

Положить картофельную начинку и сформовать манты.

Готовить 40 минут в режиме **Варка на пару**.

Полдник

Нежирный творог.

Ужин

Рыбные палочки со спагетти.

Чай.

910. Рыбные палочки со спагетти

☼ 60 минут

○ Варка на пару, Выпечка

Необходимые продукты:

- 400 г филе морской рыбы
- 1 головка репчатого лука
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки растительного масла
- 200 г спагетти
- 50 г сливочного масла
- 1 пучок укропа
- 100 г панировочных сухарей
- вода
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Филе рыбы промыть.

Лук очистить, помыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе рыбы.

В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать.

Спагетти выложить в чашу мультиварки, залить кипящей водой, готовить в режиме **Варка на пару** 20 минут, откинуть на сито, заправить сливочным маслом. Укроп промыть.

Из фарша сформовать прямоугольные изделия длиной около 10 см, об-

валять их в панировочных сухарях, заморозить. Изделия выложить в очищенную чашу мультиварки, смазанную растительным маслом.

Жарить в режиме **Выпечка** 20 минут, перевернуть и жарить еще 20 минут в том же режиме.

Выложить рыбу на блюдо, гарнировать спагетти, украсить веточками укропа.

На ночь

Кефир.

ДИЕТА № 13

Рекомендуется при острых инфекционных заболеваниях для поддержания общих сил организма и повышения его сопротивляемости инфекции, уменьшения интоксикации, создания благоприятного режима органам пищеварения в условиях лихорадочного состояния. Диета характеризуется пониженной калорийностью за счет уменьшения жиров, углеводов и в меньшей степени — белков. Содержание витаминов и жидкостей в рационе повышено. При разнообразии продуктового набора преобладают легкоперевариваемые, не вызывающие метеоризм и запоры продукты и блюда. Исключены источники грубой клетчатки, жирные, соленые, трудноперевариваемые продукты и блюда.

Пищу употребляют в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару. Блюда подают горячими (55–60°C) или холодными (не ниже 12°C). Хорошо добавлять в блюда пшеничные отруби — для профилактики запоров, больше использовать овощи. Норма поваренной соли — 8–10 г (это количество увеличивают при сильном потении, обильной рвоте), жидкости — 2 л. Пищу принимают 5–6 раз в день, небольшими порциями.

Исключаются:

- любой свежий хлеб, сдоба, выпечка, жирные бульоны, щи и борщи, супы из бобовых;
- жирные сорта мяса и птицы, баранина, свинина, мясные и рыбные консервы, копчености;
- жирные сыр и сметана, сливки и цельное молоко, яйца, сваренные вкрутую, и яичница;
- кукурузная, ячневая, перловая крупы, пшено, макароны;
- белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, грибы, плоды с грубой кожцей и грубой клетчаткой;
- шоколад, пирожные, какао.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Манная каша с курагой.

Чай с лимоном.

911. Манная каша с курагой

☉ 60 минут

○ Молочная каша

Необходимые продукты:

- 200 г манной крупы
- 40 г кураги
- 1 л воды
- 70 г сливочного масла
- сахар
- соль

Способ приготовления

Крупу выложить в чашу мультиварки, залить водой, слегка посолить, добавить сахар, курагу.

Готовить в режиме **Молочная каша**.

При подаче к столу заправить кашу сливочным маслом и перелить в порционные тарелки.

2-й завтрак

Яблоки, запеченные с творогом.
Зеленый чай.

912. Яблоки, запеченные с творогом

☺ 45 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 5 яблок
- 30 г творога
- 1 ст. ложка изюма
- 1 ст. ложка красной смородины
- 5 ч. ложек сахара
- ванилин
- корица
- 1 яичный желток
- сливки

Способ приготовления

Яблоки помыть и удалить сердцевину. Тщательно смешать творог, сахар, желток, корицу, ванилин, изюм и смородину.

Нафаршировать яблоки приготовленной смесью и выложить в чашу мультиварки.

Включить режим **Выпечка** и готовить 40–45 минут.

Подавать к столу со взбитыми сливками.

Обед

Суп-пюре из кальмаров с овощами.
Котлеты из говядины на пару.
Имбирный чай.

913. Суп-пюре из кальмаров с овощами

☺ 65 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 2 л рыбного бульона
- 300 г вареных кальмаров
- 200 г белокочанной капусты
- 50 г брокколи
- 1 клубень картофеля
- 1 морковь
- 1 корень сельдерея
- 1 сладкий перец
- 1 головка репчатого лука
- 20 г муки
- 50 г сливочного масла
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Белокочанную капусту помыть, нашинковать. Брокколи помыть, разобрать на соцветия.

Морковь, картофель и корень сельдерея помыть, очистить, нарезать кружочками.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Кальмары измельчить.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, сладкий перец, репчатый лук, брокколи, соль и перец.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

Приготовленную смесь измельчить в блендере и перелить обратно в чашу. Тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары и перемешать.

Готовить в режиме **Варка на пару** 5 минут.

Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

914. Котлеты из говядины на пару

☼ 30 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г говядины
- 1 головка репчатого лука
- 1 клубень картофеля
- 1 яйцо
- 2 ломтика пшеничного хлеба
- 1 пучок зелени петрушки
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Картофель помыть, очистить, крупно нарезать.

Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, картофелем и ломти-

ком хлеба, добавить яйцо. Фарш посолить и перемешать. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Из фарша сформовать котлеты, выложить во вкладку для приготовления на пару, готовить в режиме **Варка на пару** 30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

915. Картофельное пюре с укропом

☼ 40 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 500 г картофеля
- 100 мл молока
- 30 г сливочного масла
- 1 лавровый лист
- вода
- соль
- укроп

Способ приготовления

Картофель почистить, помыть и нарезать небольшими кубиками.

Положить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и лавровый лист. Включить режим **Тушение** и готовить 40 минут.

Сваренную картошку переложить в миску, добавить сливочное масло и размять. В пюре влить подогретое молоко, перемешать.

Выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанным укропом и подать к столу.

916. Имбирный чай

☺ 10 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 1 л воды
- 40 г корня имбиря
- 6 ст. ложек сахара
- 3 ст. ложки натурального меда
- 1 щепотка молотой корицы
- $\frac{1}{2}$ лимона

Способ приготовления

В чашу мультиварки влить вскипяченную воду. Добавить натертый на крупной терке корень имбиря, перемешать и готовить в режиме **Тушение** 10 минут. Затем нарезать лимон и добавить его в имбирный чай, туда же влить мед, всыпать сахар и корицу.

Дать чаю настояться в мультиварке 10 минут, вылить его из чаши в графин, предварительно процедив, и подать к столу.

Полдник

Печеное яблоко.

Ужин

Судак на пару с овощами.
Яблочно-морковный сок.

917. Судак на пару с овощами

☺ 20 минут

○ Варка на пару

Необходимые продукты:

- 1 тушка судака
- 200 г картофеля
- 100 г брюссельской капусты
- 70 г сладкого перца
- 1 л воды
- соль
- специи

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи и промыть, натереть солью и специями. Сладкий перец помыть, удалить сердцевину и семена.

Картофель помыть и почистить. Перец и картофель нарезать кубиками по 1,5–2 см.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Равномерно выложить рыбу и овощи, посыпать солью и специями.

Включить режим **Варка на пару** и готовить 20 минут.

На ночь

Кефир.

ДИЕТА № 14

Назначают при мочекаменной болезни со щелочной реакцией мочи и выпадением фосфорно-кальциевых солей (фосфатурии).

По калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов рацион соответствует физиологическим нормам. В диете ограничивают продукты ошелачивающего действия и богатые кальцием (молочные продукты, большинство овощей и плодов). Преобладают продукты, меняющие реакцию мочи в кислую сторону (хлеб и мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Кулинарная обработка и температура пищи — обычные. При отсутствии противопоказаний — обильное питье. Пищу принимают 4 раза в день, в промежутках и натощак — питье.

Ограничиваются:

- мясные и кулинарные жиры.

Исключаются:

- копчености;
- соленая, копченая рыба;
- молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр;
- картофель;
- овощные салаты, винегреты, овощные консервы;
- фруктовые, ягодные и овощные соки.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Каша с овощами.

Чай с шалфеем.

- 200 г тыквы
- $\frac{1}{2}$ стакана риса
- $\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы
- $\frac{1}{2}$ стакана пшена
- 50 г сливочного масла
- соль

Способ приготовления

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

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

Залить овощи и крупы водой так, чтобы она покрывала содержимое

918. Каша с овощами

☉ 40 минут

○ Гречка

Необходимые продукты:

- 1 свекла
- 2 моркови

чаши слоем в 1 см. Готовить в режиме **Гречка**.

Кашу перемешать и заправить сливочным маслом.

Обед

Суп из телятины со шпинатом.

Тефтели из сома.

Кабачки с морковью и луком.

Чай.

919. Суп из телятины со шпинатом

☺ 190 минут

○ Тушение, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 200 г нежирной телятины
- 1 пучок листьев шпината
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 л воды
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Шпинат помыть, нарезать. Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками.

Телятину промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1 л воды, готовить в режиме **Тушение** 2 часа. Мясо вынуть, нарезать кубиками.

Бульон процедить, снова влить в чашу. Добавить морковь и картофель,

готовить в режиме **Тушение** 1 час. Положить шпинат, мясо, лавровый лист, посолить, поперчить.

Готовить в режиме **Варка на пару** 10 минут.

920. Тефтели из сома в томатном соусе

☺ 60 минут

○ Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе сома
- 100 г риса
- 200 мл овощного бульона
- 1 головка репчатого лука
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде, откинуть на сито.

Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы тефтели, выложить их в чашу мультиварки, залить бульоном, смешанным с томатной пастой, добавить лавровый лист.

Готовить в режиме **Тушение** в течение 1 часа.

921. Кабачки с морковью и луком

☼ 30 минут

○ Выпечка, Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г кабачков
- 3 моркови
- 2 головки репчатого лука
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка майонеза
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке.

Лук очистить, помыть и нарубить. Укроп помыть.

Кабачки помыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в чашу мультиварки, посолить, поперчить.

Добавить растительное масло. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Добавить майонез, готовить еще 10 минут в режиме **Варка на пару**.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Полдник

Отвар шиповника.

Ужин

Курица, тушенная с квашеной капустой.

Чай.

922. Курица, тушенная с квашеной капустой

☼ 80 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 400 г филе курицы
- 300 г квашеной капусты
- 70 г риса
- 1 головка репчатого лука,
- 20 мл растительного масла
- 50 г сливочного масла
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Лук нарезать полукольцами. Мясо нарезать небольшими кусочками.

Выложить лук и мясо в чашу мультиварки с маслом, посолить, поперчить. Обжарить в режиме **Выпечка** 20 минут. Добавить капусту вместе с небольшим количеством рассола, рис, положить сливочное масло, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

На ночь

Отвар шиповника.

ДИЕТА № 15

Рекомендуется при заболеваниях, не требующих ограничения рациона. Кроме того, является переходной к обычному питанию после назначения лечебной диеты.

Рацион содержит достаточное количество белков (1,5–2 г на 1 кг массы тела), в основном животных (мясо, рыба, молоко, молочнокислые напитки, творог, сыр и т. д.). Форма кулинарной обработки продуктов любая. Принимать пищу следует 4–5 раз в сутки.

Исключаются:

- жирные сорта мяса и рыбы, гусь, утка, бараний, говяжий и свиной жиры;
- хрен, горчица, алкогольные напитки.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДНЯ

1-й завтрак

Крупеник из разных круп.
Яблочный сок.

Вить яйца, посолить, еще раз перемешать. Выложить в чашу мультиварки, залить бульоном так, чтобы он покрывал крупу на 1 см.

Готовить в режиме **Гречка**.

Выложить на блюдо, полить растопленным маслом и подать.

923. Крупеник из разных круп

☺ 40 минут

○ Гречка

Необходимые продукты:

- $\frac{1}{2}$ стакана пшена
- $\frac{1}{2}$ стакана риса
- $\frac{1}{2}$ стакана овсяной крупы
- $\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы
- $\frac{1}{2}$ стакана изюма
- 3–4 яйца
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 стакана бульона
- соль

Способ приготовления

Крупу промыть. Изюм обдать кипятком. Всю массу перемешать, доба-

2-й завтрак

Пудинг черничный.

Отвар шиповника.

924. Пудинг черничный

☺ 80 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 яйца
- 2 ст. ложки сахара
- 400 г мягкого творога
- 1 пакетик смеси запеканки
- $\frac{1}{2}$ стакана черники
- 4–5 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки манки

Способ приготовления

Взбить яйца с сахаром, добавить творог, пакетик смеси для запеканки и снова взбить.

Добавить чернику и аккуратно размешать ложкой, чтобы не раздавить ягоды.

Положить массу в чашу мультиварки и готовить в режиме **Выпечка** в течение 70–80 минут.

Обед

Салат из баклажанов с зеленым луком.

Деревенский суп из говядины.

Пельмени паровые.

Морковный сок.

925. Салат из баклажанов с зеленым луком

☺ 10 минут

○ Выпечка

Необходимые продукты:

- 3 баклажана
- 50 мл растительного масла
- 50 г зеленого лука
- 6 зубчиков чеснока
- 1 ст. ложка корня имбиря
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка уксуса
- кунжутное масло
- 3 ст. ложки воды
- соль
- черный молотый перец

Способ приготовления

Баклажаны вымыть в воде и разрезать на брусочки. Мультиварку включить в режим **Выпечка**, налить немного масла в чашу мультиварки и спассеровать баклажаны.

Для соуса, перемешать соевый соус, воду, соль, перец, сахар и уксус.

Лук очистить, и нашинковать. Чеснок также почистить и нарезать тонкими полосками, имбирь натереть на терке.

В сковороде обжарить чеснок, лук, имбирь. В чашу к баклажанам добавить сначала соус, а затем, обжаренные лук и чеснок с имбирем.

Готовить в мультиварке в режиме **Выпечка** 5 минут.

926. Деревенский суп из говядины

☺ 140 минут

○ Выпечка, Тушение

Необходимые продукты:

- 300 г говядины
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 200 г репы
- 1 головка репчатого лука
- 20 мл растительного масла
- 1 пучок зеленого лука
- 2 л воды
- 60 г сметаны
- черный молотый перец
- соль

Способ приготовления

Картофель, морковь и репу помыть, очистить, крупно нарезать.

Репчатый лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Зеленый лук помыть и нарубить.

Репчатый лук и морковь выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Обжарить в режиме **Выпечка** в течение 20 минут.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, добавить в чашу мультиварки, залить 2 л воды, готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Добавить картофель, репу, посолить, поперчить, готовить еще 1 час в том же режиме.

При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленым луком.

Способ приготовления

Замесить крутое тесто, скатать в шар, положить в миску, накрыть салфеткой, дать настояться 10–12 минут. Затем еще раз обмять и раскатать сочень толщиной 2 мм, нарезать квадратики по 4х4 см. Положить на середину каждого квадратика по 1 ч. ложке мясного фарша и сформовать пельмени. Для приготовления фарша мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и перемешать. В чашу мультиварки влить воду. Пельмени уложить в корзинку для приготовления на пару. Готовить 40 минут в режиме **Варка на пару**.

Готовые пельмени положить на блюдо, смазать сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью или спасерованным репчатым луком.

927. Пельмени паровые

☺ 40 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

Для теста:

- 500 г муки
- 1 яйцо
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- 1 ч. ложка соли

Для фарша:

- 250 г баранины
- 250 г говядины
- 280 г репчатого лука
- 1 ч. ложка соли
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки черного молотого перца

Полдник

Желе из малины.

928. Желе из малины

☺ 20 минут

● Варка на пару

Необходимые продукты:

Ингредиенты:

- 200 г малины
- 140 г сахара
- 10 г желатина
- 40 мл сухого красного вина
- 160 мл воды
- 30 мл сливок
- 10 г сахара для сливок

Способ приготовления

Малину размять, залить водой и протереть через сито. Полученный сок перелить в чашу мультиварки, добавить сахар и довести до кипения в режиме **Варка на пару**. Затем добавить предварительно замоченный желатин. Все перемешать, процедить и влить сухое белое вино. После этого разлить желе по формочкам и поставить в холодное место. Украсить взбитыми с сахаром сливками.

Ужин

Куриная грудка с овощами.
Цветная капуста с морковью на пару.
Ванильный йогурт.

929. Куриная грудка с овощами

- ☼ 60 минут
- Тушение

Необходимые продукты:

- 1 куриная грудка
- 3 клубня картофеля
- 1 сладкий перец
- 1 головка репчатого лука
- 5–6 соцветий цветной капусты
- 5–6 соцветий брокколи
- 200 г тыквы
- соль
- черный молотый перец
- сладкая молотая паприка
- сушеная зелень
- 350 мл воды
- растительное масло

Способ приготовления

Грудку промыть. Овощи помыть, почистить. Капусту оставить целиком, остальные овощи нарезать крупными кубиками

В чашу мультиварки налить немного растительного масла, выложить грудку, овощи.

Посолить, поперчить по вкусу, посыпать паприкой и зеленью. Влить воду и включить режим **Тушение** на 1 час.

930. Цветная капуста с морковью на пару

- ☼ 20 минут
- Варка на пару

Необходимые продукты:

- 500 г замороженной цветной капусты
- 3 моркови
- 3 зубчика чеснока
- 1 пучок зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль
- 1,5 л воды

Способ приготовления

Чеснок очистить, помыть и мелко нарезать. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Морковь помыть, очистить, нарезать кубиками.

В чашу мультиварки налить воду.

Цветную капусту выложить во вкладку для приготовления на пару,

добавить морковь. Посыпать перцем и солью.

Готовить в режиме **Варка на пару** 15 минут, положить чеснок, готовить еще 5 минут в том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

931. Ванильный йогурт

⌚ 30 минут

⦿ Подогрев

Необходимые продукты:

- 600 мл молока
- 2 ст. ложки сахара
- 10 г ванильного сахара
- 2–3 ст. ложки закваски из кисломолочных бактерий

Способ приготовления

Вскипятить молоко с сахаром и ванилью и дать ему остыть до комнатной температуры. Добавить в молоко закваску и перемешать. Перелить смесь по стерилизованным баночкам.

В чашу мультиварки положить салфетку, поставить баночки с молочной смесью, накрыть крышками.

Заполнить чашу теплой водой до уровня молока. Включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 1 час. Затем снова включить режим **Подогрев** на 15 минут. Оставить на 3 часа.

Разложить по баночкам и поставить в холодильник.

На ночь

Свежие яблоки.

Указатель рецептов

А

Азу	111
Апельсиновый пирог	301
Ананасовый пирог	303
Ананасовый чизкейк	347
Анушапур	352
Айва, фаршированная орехами с медом запеченная	353
Аджика	367
Аджика с морковью и яблоками	367

Б

Буженина праздничная	27
Бутерброды со шпротами	35
Борщ с шампиньонами и пекинской капустой	79
Борщ с маринованными опятами	80
Борщ с консервированной фасолью	98
Борщ из мангольда со сливками	99
Борщ с маринованными овощами	100
Бефстроганов	109
Бигос	114
Баранина по-татарски	148
Баранина, тушенная с брокколи	149
Бозбаш острый	150
Баранина с тмином	151
Бараньи ребрышки с луком	152
Баранина, тушенная с горохом	152
Блюда из рыбы и морепродуктов	183
Буглама рыбная	195
Баклажаны, фаршированные овощами	213
Баклажаны с орехами	214
Белокочанная капуста с яйцом и луком	215
Белые грибы со сливочным соусом	233
Белокочанная капуста с сушеными грибами	234
Бездрожжевой хлеб с овсяными хлопьями	289
Бездрожжевой хлеб с тмином	289
Булочки	292
Булочки с корицей	293
Булочки к чаю	293
Банановый пирог	303

Баба шафранная	330
Баба медовая	331
Баба кружевная	331
Баба нежная	332
Баба ромовая	332
Баба ванильная	333
Баба маковая	333
Баба на желтках	335
Баба ореховая	335
Баба тирольская	336
Баба миндальная	337
Баба с ванилью	337
Баба с орехами	337
Баба лимонная	338
Бананы, запеченные со сливками	351
Банановый пудинг	356
Баклажаны в томатном соке	369
Баклажанная икра с перцем	370
Баклажанная икра диетическая	371
Бульон мясной	399
Бананы, запеченные с творогом	419
Бананово-творожный мусс	423
Бульон куриный	438
Баклажаны с помидорами	467
Брусничный морс с медом	445

В

Винегрет	20
Винегрет с зеленым горошком	21
Винегрет овощной с морской капустой	21
Винегрет горячий по псковски-печерски	22
Винегрет с квашеной капустой	22
Винегрет с мелкой соленой рыбой	23
Винегрет с сельдью и фасолью	23
Винегрет с осетриной	24
Вегетарианские щи	82
Вешенки тушеные	231
Вешенки с брокколи	232
Вареники с вишней	260
Ванильные булочки	292
Ванильный пирог по-португальски	298
Ватрушка	306
Вишневый торт с хрустящим коржом	343

Варенье из баклажанов	372
Варенье из кабачков, лимонов и бананов	375
Варенье из груш	375
Варенье из абрикосов	376
Варенье из красной смородины	376
Варенье из инжира	376
Варенье из ревеня	376
Варенье брусничное на меду	377
Варенье из лесной земляники	377
Варенье клубничное	377
Варенье из яблок с грецкими орехами	378
Варенье из яблок	378
Варенье клюквенное с медом	378
Варенье без сахара с брусникой, яблоком и тыквой	379
Варенье из ежевики	379
Взвар	436
Вареные яйца	447
Винегрет с консервированным горошком	457
Вареный язык	458
Вареники с творогом	471
Ванильный йогурт	488

Г

Горячие бутерброды с сыром и колбасой	25
Гренки	26
Горячая закуска из баклажана, запеченного с сыром	30
Грибы шиитаке по-корейски	39
Гороховый суп с говядиной	49
Гороховый суп с копченостями	53
Грибной суп с пшеничной крупой	73
Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами	74
Грибной суп с макаронами	76
Грибной суп с вермишелью	77
Грибной суп с перловкой	79
Гречневый суп с овощами	87
Гороховый суп с морковью и сыром	91
Густой молочный суп с маслом	104
Говядина на пару	111
Гречка с фаршем	114
Голубцы с савойской капустой	124
Голубцы с говядиной	124
Говядина по-полонински с картофелем на пару	125
Голубцы из свинины с копченым салом	140

Голубцы с курицей и рисом	169
Гусь с овощами	173
Голубцы с крольчатинной	180
Гуляш по-средиземноморски	186
Горбуша, фаршированная рисом	197
Грибы в сметане	229
Грибы с картошкой в сметане	229
Грибы в сметанном соусе с цветной капустой	231
Грибы жареные	231
Грибы с пшеничной кашей	233
Грибы с гречкой	234
Грибы со сливками, чесноком и сыром	235
Гречневая каша с луком и томатным соусом	249
Гречневая каша с баклажанами	250
Гречневая каша с грибами и луком	250
Гречневая каша с сухофруктами	250
Гречневик с изюмом и вишней	251
Гречневик сладкий с творогом	251
Грушевый десерт	351
Горячий банановый коктейль с шоколадом	363
Горячий шоколад с апельсиновой цедрой	364
Гороховый суп	401
Гречневая каша протертая	415
Гречневая каша-размазня	427
Геркулесовая каша с бананами	473
Горячий салат с морепродуктами	474
Грибной суп-пюре	474

Д

Домашняя уха из форели	64
Диетические щи с простоквашей	97
Диетический борщ с простоквашей	99
Десерт из кабачка и апельсина	352
Десерт из кураги	353
Джем из красной смородины	380
Джем из малины	380
Джем из персиков	381
Джем из абрикосов	381
Джем из винограда	382
Джем из моркови	382
Джем из яблок	383
Домашний творожный сыр	462
Домашняя ряженка	473
Деревенский суп из говядины	485

Ё

Ежики в томатно-сливочном соусе	123
Ежики из мяса	397

Ж

«Жидкая» ватрушка	418
Жареная скумбрия с картофелем	201
Жульен из шампиньонов	230
Желе из смородины	470
Желе из малины	486

З

Закусочный пирог из куриной печени	27
Заливное из щуки	36
Заливное из рыбы	37
Закуска из кальмаров	37
Закуска из баклажанов	39
Зразы с сыром и картофельным пюре	121
Зразы из говядины с корейской морковью и яйцом	122
Запеканка из мяса с рисом	126
Зразы из свинины с шампиньонами и морковью	142
Заяц, тушеный в сметане	182
Запеченная треска	200
Зубатка с картофелем и хреном	202
Запеканка из баклажанов	214
Запеканка из цветной капусты и сладкого перца	216
Запеканка из белокочанной капусты	216
Запеканка из брокколи и брынзы	216
Запеканка из цуккини	217
Запеканка из кабачков, яиц и сыра	218
Запеканка из тыквы с арахисом	219
Запеканка из помидоров в тесте	220
Запеканка из белой фасоли и тертого сыра	228
Запеканка из шампиньонов	235
Запеканка из вермишели с грибами	236
Запеканка из макарон с сыром	265
Запеканка из спагетти с черри и карри	266
Запеканка творожная с макаронами	266
Запеканка из домашней лапши	266
Заварной кулич с изюмом	323
Заготовка из слив с корицей для пирогов	384
Запеканка из курицы с морковью	406
Запеканка-омлет с капустой	411

Запеканка из тыквы с макаронами	442
Закуска из свеклы	442
Запеканка из риса и кабачков	450
Запеканка из помидоров с макаронами	452
Заливной говяжий язык	469

И

Индейка с айвой	174
Индейка на пару с овощами	174
Индейка с медом	175
Индейка с картофелем и грибами	175
Индейка с лисичками	175
Индейка под соусом	176
Икра кабачковая	368
Икра из сладкого перца	368
Имбирный чай	480

Й

Йоркширский мясной паштет	33
Йогурт с ягодами и орехами	282
Йогурт с черникой и взбитыми сливками	282
Йогурт с черносливом	283
Йогурт с клюквенным сиропом	283
Йогурт с яблоками	443
Йогурт из топленого молока	445
Йогурт на сухой закваске «Наринэ»	453
Икра из свеклы	455

К

Крылышки в пиве	28
Куриный рулет с сыром и медом	28
Корейка с чесноком	32
Куриная ветчина	35
Куриное заливное	35
Кальмары в сметане	38
Куриный суп-лапша	54
Куриный суп с цветной капустой	55
Кукурузный суп с треской	66
Картофельный суп и овощи для салата «Оливье»	84
Картофельный суп с луком	84
Крем-суп со шпинатом	85
Крем-суп луковый со сметаной	86
Крем-суп с тыквой	88

Картофельный суп-пюре	93
Котлеты с картофелем и сыром	116
Котлеты с помидорами и сыром	116
Котлеты с орехами	117
Котлеты из говядины и курицы с начинкой из чернослива	117
Котлеты с макаронами в овощном соусе	118
Котлеты из говядины с рисом	118
Котлеты с начинкой из маслин	118
Котлеты «Сытные»	119
Котлеты из говядины с чесноком	119
Котлеты из говядины по-польски	120
Котлеты «Деревенские»	120
Котлеты с грибами	121
Котлеты из свинины, тушенные в ароматном соусе	140
Корейка с рисом и овощами	141
Кабачки, фаршированные свининой и рисом	145
Курица по-мексикански	153
Курица в чесночном соусе	153
Курица с ананасами	154
Курица, фаршированная черносливом, орехами и медом	155
Курица с овощами и рисовой лапшой	155
Курица с маслинами	156
Курица в кефире	156
Курица, тушенная в томатном соусе	157
Курица с помидорами	159
Курица с черносливом	159
Куриное филе с аджикой	160
Курица, тушенная с картофелем и белокочанной капустой	160
Курица по-сибирски	160
Курица в бананово-яблочном соусе с картофелем	161
Курица в сметане по-кабардински	161
Курица в сметане с картофельным пюре	162
Курица в сливках	162
Куриные ножки с цветной капустой под сыром	163
Курица под майонезом с рисом и овощами	163
Курица с картофелем	164
Куриные крылышки, тушенные с цукини и шампиньонами	164
Курица с брюссельской капустой	165
Куриные грудки с хурмой и рисом	166
Куриные крылышки с аджикой	166
Куриные колбаски с гарниром из овощей	166
Куриные котлеты с сыром	167
Куриные котлеты с гарниром из гречки	167
Котлеты из курицы с орехами и белым вином	168

Куриная печень, запеченная с морковью и луком	170
Куриные фрикадельки с белым соусом	170
Кролик в сметане с картофелем на пару	179
Кролик, тушеный с печенью	179
Кролик, тушеный с овощами	180
Кроличьи ножки, тушеные со шпинатным соусом	181
Кролик по-деревенски	181
Карп с луком	188
Камбала с картофелем и помидорами	196
Королевский окунь с овощами	197
Картофельная запеканка с рыбой	203
Креветки со шпинатом и луком шалотом	205
Креветки с цуккини и маринованными грибами	205
Креветки в сливочно-томатном соусе	206
Креветки с яблочным чатни	206
Креветки в соусе из кокосового молока	207
Кальмары в остром маринаде	207
Кальмары, фаршированные грибами и сельдереем	208
Кальмары, фаршированные рисом	208
Кальмары, фаршированные овощами	209
Картофель с фасолью, сладким перцем и брокколи	214
Картофельная запеканка с овощами	215
Кольраби с рисом	218
Кабачки с чесноком	219
Капуста с маринованными грибами	232
Классический манник	248
Каша из овсяных хлопьев с изюмом	248
Каша из овсяных хлопьев «Пряная»	249
Кукурузно-манная каша	255
Кукурузная каша	256
Конвертики с яйцами и луком	260
Кефир из топленого молока	281
«Кукурузник»	295
Кекс с черносливом, цукатами и корицей	318
Кекс на сгущенке	319
Кекс с фруктами	320
Кекс с замороженной черникой и орехами	320
Кекс с какао и сметаной	322
Кулич заварной	324
Кулич царский	325
Кулич с орехами	325
Кулич с фундуком	326
Кулич миндальный	327
Кулич с сухофруктами	328

Кулич с цукатами	328
Кулич шоколадный	329
Кулич кондитерский	330
Клафутти	353
Клюквенный мусс из манной крупы	358
Кокосово-шоколадный мусс	359
Какао со сливками и молоком	363
Какао с молоком	363
Консервированный напиток «Фруктово-ягодный»	384
Крапива с рисом	388
Кольраби с морковью	392
Кольраби под сливочным соусом	393
Кольраби тушеная	393
Кисель из ежевики	398
Куриный суп с овощами	400
Котлеты из домашнего фарша	403
Котлеты из говядины	403
Куриное пюре с цветной капустой	406
Котлеты из рыбы и овощей	407
Котлеты картофельные	409
Каша из гречневой и рисовой муки	416
Компот из яблок	428
Котлеты из говядины с рисом	431
Картофель с мясными шариками	431
Компот из сухофруктов	432
Картофель с фасолью, сладким перцем и брокколи	433
Куриные голени и крылышки с овощами	434
Компот из ягод и шиповника	439
Компот из кураги	440
Котлеты с мелким картофелем	443
Клубнично-барбарисовый морс	448
Котлеты с рисом	455
Котлеты из смешанного фарша	463
Капуста, тушенная с перцем	463
Котлеты из говядины с морковью	466
Кекс с йогуртом	472
Котлеты из говядины на пару	479
Картофельное пюре с укропом	479
Каша с овощами	481
Кабачки с морковью и луком	483
Курица, тушенная с квашеной капустой	483
Крупеник из разных круп	484
Куриная грудка с овощами	487

Л

Луковый суп с рисом и кабачком	81
Луковый суп с гречками	85
Легкий овощной суп	89
Люля-кебаб	150
Лосось под лимонным соусом	194
Лосось в фольге с креветками	195
Лобио из красной фасоли	224
Лобио из красной фасоли с орехами	225
Лобио из зеленой фасоли	225
Лазанья овощная	268
Лазанья	268
Лазанья с помидорами	269
Лагман по-узбекски	269
Лимонная шарлотка	316
Лимонный торт с клубникой и сливочным кремом	339
Лимонный торт	341
Лимонад с лавандой	361
Лечо по-казански	373
Лечо домашнее	374
Лимонный напиток	423
Лимонад	450

М

Мясной рулет	26
Мидии в белом вине	30
Молочный суп-лапша	101
Молочный суп с тыквой	101
Молочный суп с тыквой и изюмом	102
Молочный суп с кабачком	102
Молочный суп с тыквой и пшенной крупой	102
Молочный суп с клецками	103
Молочный суп с пшеничной крупой	103
Молочный суп с рисом	103
Молочный суп с «ракушками»	104
Молочный суп-пюре с овощами	104
Мясо в луковом соке	110
Мясо с имбирем и грибами	110
Мясной пирог с яйцами	110
Мясо по-карельски	111
Мясо с прованскими травами	112
Мясо по-мексикански	112
Мясо с сухофруктами и орехами	113

Мясо под шубой	114
Мясное ассорти.....	115
Мясо в соевом соусе	115
Мясные колобки с гречневой кашей и грибами	139
Мясная плетенка ассорти с капустой и грибами	165
Мясо лося, тушенное с курагой	177
Мясо лося, тушенное с овощами	178
Минтай под красным маринадом	187
Морской окунь, запеченный с луком и перцем	189
Морской окунь с картофелем и перцем	189
Морской язык с черносливом	199
Морской язык с яблоками	200
Мидии с овощами	210
Манная каша на молоке	247
Манник с изюмом и орехами	248
Молочная каша из смеси круп	256
Манты с маринованным мясом	258
Макароны с куриными грудками	263
Макароны с морковью и кукурузой	263
Макароны с помидорами и чесноком	264
Макароны по-флотски	264
Макароны с сыром и ветчиной	265
Макароны с брокколи	265
Масло топленое	284
Многослойная пицца	307
Мраморный кекс	319
Медовый кекс	322
Морковный торт	342
Мандарины в пряном сиропе	354
Массала-чай.....	362
Мясной рулет с яйцом и морковью	395
Мясные шарики из говядины на пару	404
Мясное суфле	407
Морковные котлеты	409
Манная каша с миндалем	412
Манная каша на клюквенном соке	412
Манная каша	413
Манная каша на овощном бульоне	413
Манная каша с фруктами	413
Манная каша с яблочным пюре	414
Манная каша на курином бульоне	414
Молочная кукурузная каша	416
Морс из красной смородины	423
Молочный коктейль из манной каши	424

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Молочный суп с рисом	428
Манная каша на молоке	430
Малиновый йогурт	434
Молочный йогурт	451
Мясо, запеченное с овощами и сыром	459
Морковь с яблоками и корицей	471
Манты с картофелем	475
Манная каша с курагой	477

Н

Нерка на пару с рисом	195
Напиток лимонный	361
Напиток из отрубей и лимона	424
Напиток из клубники, вишни, сливы и смородины	435
Несладкий теплый отвар шиповника	439

О

Орешки гороховые	38
Острый суп из говядины с орехами	44
Острый томатный суп из говядины	46
Острый суп из кальмаров с овощами	70
Острый гороховый суп	91
Овощное рагу с томатной пастой	221
Острая фасоль	223
Омлеты и яичницы	273
Омлет с копченым лососем	273
Омлет с грибами и тыквой	274
Омлет классический	274
Омлет с ветчиной и грибами	274
Омлет со сладким перцем	275
Омлет с овощами	275
Омлет с блинной мукой	276
Омлет с помидорами и зеленым луком	276
Омлет из белков	276
Омлет с грибами, сосисками и сухариками	277
Омлет с колбасой и помидорами	277
Омлет со шпинатом и брынзой	278
Омлет с колбасой	278
Омлет со сливками	278
Омлет с макаронными изделиями	279
Овсяный пирог с черносливом	299
Ореховый штрудель	304
Огурцы в маринаде	372

Огурцы в яблочном соке	372
Овощной суп и котлеты на пару	402
Омлет с кабачком	411
Овсянка с бананами	416
Отвар из шиповника	423
Отвар сушеной черники	438
Омлет из белков с говядиной на пару	440
Овсяная каша с изюмом	447
Овощной крем-суп	449
Омлет с зеленью	453
Овощной суп с рисом	454
Омлет с луком	465
Омлет с ветчиной, куриной и грибами	469

П

Печеночный пирог с рисом	29
Паштет из говяжьей печени	33
Паштет из куриной печени с беконом	34
Паштет из куриной печени с мускатным орехом	34
Постный борщ	82
Перловка с фаршем и капустой	113
Печень, запеченная с яблоками и тыквой	128
Пастынер с тыквой	150
Прованская курица	154
Паровые куриные котлеты	168
Поджарка из маринованного мяса лося	178
Перепела в собственном соку	182
Пикша, жаренная с баклажанами	194
Плов с бараниной на курдючном сале	239
Плов с маринованным мясом	239
Плов с курицей и коричневым рисом	240
Плов с филе семги	240
Плов с мидиями	241
Плов с шампиньонами	241
Плов с баклажаном и зеленью	242
Плов с тыквой	242
Плов с айвой	243
Плов с сухофруктами и чесноком	243
Плов с изюмом	244
Плов с курагой	244
Пшенная каша с морковью и яблоками	252
Пшенная каша с луком и морковью	252
Пшенная каша с тыквой	253

Пшенная каша с творогом	253
Пшенная каша с изюмом	253
Пшенная каша с тыквой и ванилью	254
Перловая каша с грибами	254
Перловая каша с кабачками и помидорами	254
Перловая каша с капустой	255
Пельмени в овощном соусе	257
Пельмени с зеленью	258
Пельмени запеченные	259
Паровые пампушки	261
Паровой рулет с мясным фаршем	261
Пирог с капустой	295
Пирог с творогом и фруктами	296
Пирог с творогом и черникой	297
Персиковый пирог	298
Пирог с грушами	298
Пирог с грушами и смородиной	299
Песочный пирог с черешней	300
Пирог с клюквой	301
Пирог «Равани»	302
Пирог с вареньем	303
Пирожки с орехами	304
Пирожки с повидлом	305
Пицца с мясом, томатами и чесноком	307
Пицца по-сицилийски	308
Пицца по-неаполитански	309
Пицца со свининой и помидорами	309
Пицца с отварной говядиной	310
Пицца с курицей и сыром	310
Пицца с куриным филе	311
Пицца с копченой курицей	311
Пицца с кальмарами	312
Пицца с крабами	312
Пицца с креветками	313
Песочная баба	334
Петербургская баба	336
Пражская фантазия	339
Пудинг «Персиковый»	357
Пудинг «Ореховый»	357
Панна-котта	358
Пряный чай	362
Пюре из крапивы с яйцами	387
Печень с домашней лапшой	390
Печеночный паштет	390

Помидоры, запеченные со шпинатом	391
Перец с мясом и рисом	396
Пудинг из печени с морковью	396
Печень, тушенная с овощами	396
Печеная рыба в томатном соусе	397
Пюре из индейки	406
Пюре рыбное	408
Пюре овощное	409
Перцы, фаршированные фруктами	410
Пюре из тыквы и кабачков	411
Пшенная каша протертая	417
Пюре из груш и яблок	420
Пюре из фруктов	420
Пюре из персиков и риса	420
Паровые куриные котлеты	428
Протертая овсяная каша на воде	437
Питьевой молочный йогурт	448
Паровой рулет с картофельной начинкой	449
Печеные яблоки	459
Паровое мясо с гарниром из булгура	462
Пирожки с творогом	468
Паровые котлеты в сырной корочке с картофелем	470
Пудинг черничный	484
Пельмени паровые	486

Р

Рулеты из телятины с ветчиной, сыром и анчоусами	25
Рулет из грудинки	26
Рыбный суп по-французски	58
Рыбная солянка	64
Рассольник с горбушей и шампиньонами	65
Рассольник с килькой	66
Рассольник с маринованными огурцами	97
Рассольник с морковью и луком	98
Рисовая запеканка с ветчиной	126
Рагу со свиной, маслинами и грибами	133
Рулеты из свинины	134
Рулька, тушенная с луком	137
Рагу из баранины	149
Речная рыба с овощами	201
Рыба в укропном соусе	203
Рыбные котлеты	204
Рагу из брюссельской капусты с сыром	217

Рагу из цветной капусты и брокколи	222
Рис с курицей и соевым соусом	244
Рис с грибами	245
Рис с изюмом и кокосовым молоком	246
Рисовая каша с изюмом	252
Ряженка из молока и сливок	281
Ржаной хлеб на закваске	290
Рубленая печень	388
Рыбный пудинг	408
Рисовая каша с изюмом	414
Рисовая каша с творогом	414
Рисовая каша протертая	415
Рыба на пару с гарниром из риса	435
Рисовая каша на овощном бульоне	439
Рыбные котлеты из щуки с гарниром из риса	444
Рыба в молоке	454
Рыба с гречкой	460
Рыба с картофелем и луком	467
Рыбные палочки со спагетти	475

С

Салат «Этюд»	15
Салат мясной	15
Салат из куриной грудки с кукурузой и овощами	16
Салат с курицей и рисовой лапшой	17
Салат «Гнездо»	19
Студень говяжий	31
Сало в луковой шелухе	32
Сельдь под шубой	36
Суп из говядины с картофелем и брокколи	43
Суп из говядины по-польски	43
Суп из говядины с чечевицей и коричневым рисом	44
Суп из говядины по-мексикански	45
Суп из говядины с помидорами	45
Суп с фрикадельками из говядины	46
Суп из телятины и зеленого горошка	47
Суп из говядины с брюссельской капустой	47
Суп из говяжьей вырезки с шампиньонами	48
Суп из говядины с перцем	48
Суп из говядины с маринованными опятами	49
Суп из говяжьих ребрышек с чесноком	50
Сырный суп с копчеными ребрышками	50
Солянка с томатной пастой	51

Солянка белая	51
Суп-пюре мясной с перловкой	52
Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью	52
Суп из говядины с фасолью	53
Суп из говяжьего языка по-мексикански	54
Суп с фрикадельками из курицы и моркови	55
Суп из куриных крылышек с овощами	56
Суп из судака по-восточному	57
Суп-пюре из судака	57
Суп из хека с пшенной крупой и овощами	58
Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами	59
Суп из консервированной форели с рисом	61
Суп из морского языка с брюссельской капустой	62
Суп из лосося с рисом	62
Суп из пикши с овощами	63
Суп из карпа	63
Суп из семги со сливками	67
Суп из морепродуктов с сыром	67
Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами	68
Суп из морепродуктов с зеленым горошком	68
Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом	69
Суп из креветок с капустой	69
Суп из креветок и сельдерея	70
Суп из креветок по-японски	71
Суп-пюре из креветок и крабового мяса	71
Суп из морепродуктов с пекинской капустой	72
Суп из щупалец осьминога с маслинами	72
Суп из шампиньонов с цукини	73
Суп из вешенок с морковью и рисом	74
Суп из шампиньонов с рисом	74
Суп сырный с грибами	75
Суп из белых грибов	75
Сырнй суп с сушеными грибами	76
Суп с фасолью и грибами	78
Суп из шампиньонов с картофелем и сыром	78
Суп из шампиньонов с зеленым горошком	78
Свекольник с сушеными грибами	80
Суп-пюре из белой фасоли	85
Суп с макаронами и сыром	86
Суп-пюре со шпинатом и картофелем	87
Суп с зеленым горошком и пряностями	88
Суп из фасоли с морковью	89
Суп из картофеля и моркови	89
Суп овощной по-узбекски	90

Свекольник с белой фасолью	91
Суп из цветной капусты с авокадо	92
Суп из цветной капусты	92
Суп-пюре из чечевицы	93
Суп-пюре из моркови	93
Суп-пюре из шпината со сливками	94
Суп-пюре из фасоли	94
Суп-пюре из замороженных овощей	94
Суп-крем из топленого молока с грибами	101
Суп-лапша с морковью	102
Суп из сливок с кукурузной крупой	104
Сырный суп-пюре	105
Сырный суп с овощами	105
Сырный суп с пшенной крупой	105
Сырный суп	106
Свинина в кисло-сладком соусе	129
Свинина по-китайски	130
Свинина, тушенная с кабачками и маринованными опятами	130
Свинина с перцем и сыром	131
Свинина в винном соусе	132
Свинина, тушенная с лимоном	132
Свинина, тушенная с кольраби в овощном бульоне	133
Свинина, тушенная в сливках с грибами	134
Свинина, тушенная с картошкой	134
Свинина, тушенная с капустой	135
Свинина, тушенная с вином	135
Свинина по-французски	136
Свинина в апельсинах	136
Свиные отбивные с морковью	136
Свиные наггетсы на шпажках	137
Свиные отбивные с сыром и майонезом	138
Свинина с грибами	138
Свинина с картофелем и луком	138
Свинина с картофелем под сыром	139
Свинина по-деревенски с картофелем	141
Свинина в пиве с картофелем на пару	142
Свиные ребрышки с молодым картофелем	145
Стейк из баранины	147
Семга с белой фасолью и сливками	185
Семга на пару	185
Семга под ореховой корочкой	186
Сазан с овощами	190
Сибас на пару с морковью	190
Судак с цветной капустой и рисом	196

Судак, фаршированный красным луком	197
Скумбрия, тушенная в маринаде	202
Слоеная запеканка	221
Сладкий перец с помидорами и цукини	221
Стручковая фасоль с соевым соусом	223
Стручковая фасоль в томатном соусе	224
Сладкий рис с кукурузой и яблоками	246
Спагетти с курицей и грибным соусом	267
Сливочный йогурт	282
Сметана	284
Сладкий сдобный хлеб с изюмом и корицей	290
Сладкий шоколадный хлеб	291
Сырный пирог с грибами	296
Сладкий пирог	300
Сладкая пицца с ананасами	314
Сдобный кулич	324
Сухарный торт	344
Самбук яблочный	355
Соус из баклажанов с овощами	371
Суп из молодой крапивы	387
Суп из овсяной крупы с черносливом	394
Суп из яблок и клюквы	395
Суп-пюре из печени	399
Суп-пюре из курицы	400
Суп-пюре картофельный	400
Суп морковно-яблочный	401
Суп-пюре из цветной капусты и кабачка	402
Суп из перепелки	403
Суфле из курицы и овощей	405
Суфле из куриной печени	405
Суп из картофеля и моркови	431
Суп из брокколи	443
Салат из креветок с авокадо	444
Суп из говядины с кабачком	459
Салат из куриной печени	461
Суп из свеклы и картофеля	466
Суп-пюре из кальмаров с овощами	478
Судак на пару с овощами	480
Суп из телятины со шпинатом	482
Салат из баклажанов с зеленым луком	485

Т

Теплый салат из фасоли	17
Теплый салат из чечевицы с сыром	18

Теплый морковный салат	18
Томатный суп из скумбрии	59
Томатный суп с кальмарами	71
Томатный суп с картофелем	90
Тефтели «под шубой»	123
Тушеная телятина с пюре из сельдерея	125
Телячьи почки с луком и морковью	128
Тушеные свиные ребрышки	131
Тушеная свинина с соусом барбекю	132
Тефтели из свинины и грибами	143
Тефтели из свинины с гарниром из риса и сладкого перца	144
Тефтели по-дагестански	151
Тефтели из курицы, тушеные с овощами	168
Толстолобик, запеченный с сыром	186
Тефтели рыбные в томатном соусе	188
Тилапия с овощами на пару	191
Тунец с цукини и помидорами	202
Тушеная рыба с нутом	204
Тыква с имбирем	219
Тыква, тушенная с корицей	220
Творожный пирог с абрикосами	302
Творожный кекс с вишней	321
Торт «Новогодний»	340
Торт «Лакомка»	341
Торт «Сметанник»	343
Творожный чизкейк с какао	346
Творожный мусс с бананом	360
Томаты деликатесные	373
Тушеное говяжье сердце	389
Тыквенный крем-суп	402
Тефтели	404
Творожное суфле на пару	419
Творожный пудинг с корицей	421
Творожно-морковный пудинг	422
Творожное суфле с печеньем на пару	422
Творог домашний	437
Теплый салат с печеным перцем	441
Творожная запеканка с кефиром	448
Творожный пудинг	454
Творог из молока и йогурта	458
Тефтели из сома в томатном соусе	482

У

Уха с сомом	60
Уха «Рыбацкая»	60

Уха из осетрины	61
Уха из консервированного тунца	62
Уха из пеленгаса	65
Уха из семги	66
Украинский суп с галушками и грибами	77
Утка с сельдереем	171
Утка, фаршированная грушами	171
Утка с персиками и курагой	172
Утка, фаршированная грейпфрутом и сельдереем	172
Узвар из яблок	442
Уха из филе судака с зеленым луком	462

Ф

Французский луковый суп	81
Фрикадельки с томатным соусом	122
Фаршированный картофель	127
Фрикадельки из свинины, тушенные с овощами	144
Фаршированные куриные грудки с гарниром из риса и овощей	158
Фаршированные куриные грудки с сыром	158
Филе гуся с картофелем фри	173
Филе гуся, тушенное с овощами и сливой	173
Филе минтая с картофелем	187
Филе сома с имбирем в кляре	189
Форель в собственном соку	191
Форель жареная	191
Форель с рисом	192
Форель, запеченная с овощами	192
Форель с овощами и грибами	193
Форель, фаршированная картофелем и сыром	193
Фасоль, тушенная с капустой	226
Фасоль с луком и карри	227
Фасоль, тушенная с кофе	228
Фрукты с шоколадной крошкой	352
Фрукты в вине	356
Фруктово-творожная запеканка	417
Фрикадельки мясные паровые	438

Х

Холодец свиной	31
Хаш особый	147
Хек в томатном соусе с овощами и грибами	198
Хек под сыром с рисом и овощами	198
Хек на пару с картофелем и овощами	199

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Хинкали	257
Хлеб белый	287
Хлеб с кунжутом	287
Хлеб на молоке	288
Хлеб на кефире	288
Хлеб с корицей	291
Хек на пару с картофелем и капустой	429

Ц

Цукини, фаршированные говядиной и зеленым луком	127
Цыпленок в топленом масле с картофелем	169
Цветная капуста в молочном соусе	217
Цветная капуста с морковью на пару	487

Ч

Чили с мясом	129
Чанахи	148
Чахохбили с фасолью	157
Чили из фасоли	226
Чечевица с овощами	227
Чесночный рис с курицей	245
Чизкейк из печенья	344
Чизкейк с манго и кокосом	345
Чизкейк с черникой и сливочным сыром	346
Чизкейк с огурцами и зеленью	347
Черника в собственном соку	379
Чурчхела	383
Чай с шиповником и медом	398

Ш

Шляпки шампиньонов, фаршированные овощами и ветчиной	29
Шницели из курицы	156
Шляпки грибов, фаршированные сыром	230
Шампиньоны с картофелем и морковью	234
Шарлотка по-английски	315
Шарлотка «Традиционная»	315
Шарлотка-кекс	316
Шарлотка с черной смородиной	317
Шоколадный кекс с арахисом	317
Шафранный кекс	318
Шоколадно-ореховый кекс	321
Шоколадный торт	342
Шоколадно-апельсиновый мусс	360
Шоколадный напиток	361

Шпинат с рисом	391
Шпинат с яйцом и луком	392
Шпинат с яйцом	410
Шоколадно-творожная запеканка	418

Щ

Щи с сушеными грибами	79
Щи из савойской капусты	83
Щи из щавеля с морковью	83
Щи «Летние»	95
Щи с квашеной капустой	95
Щи из краснокочанной капусты	96
Щи из щавеля	96
Щи «Зимние»	96
Щи с баклажаном	97
Щи из свежей капусты	394
Щи из щавеля	434

Я

Яйцо «Корзинка»	38
Яблочный манник	247
Яичница с помидорами и сардельками	279
Яичница с сыром и орехами	279
Яичница с баклажаном и луком	280
Яблоки по-венски с малиновым вареньем	354
Яблочное пюре с клюквой	355
Яблочный заварной крем	355
Яблочный взвар с инжиром и черносливом	362
Язык, запеченный с картофелем	389
Яблочно-творожное суфле	419
Яблочно-апельсиновое пюре	421
Яблочно-банановое пюре	421
Яблоки, запеченные с творогом	478

Салат «Столичный»

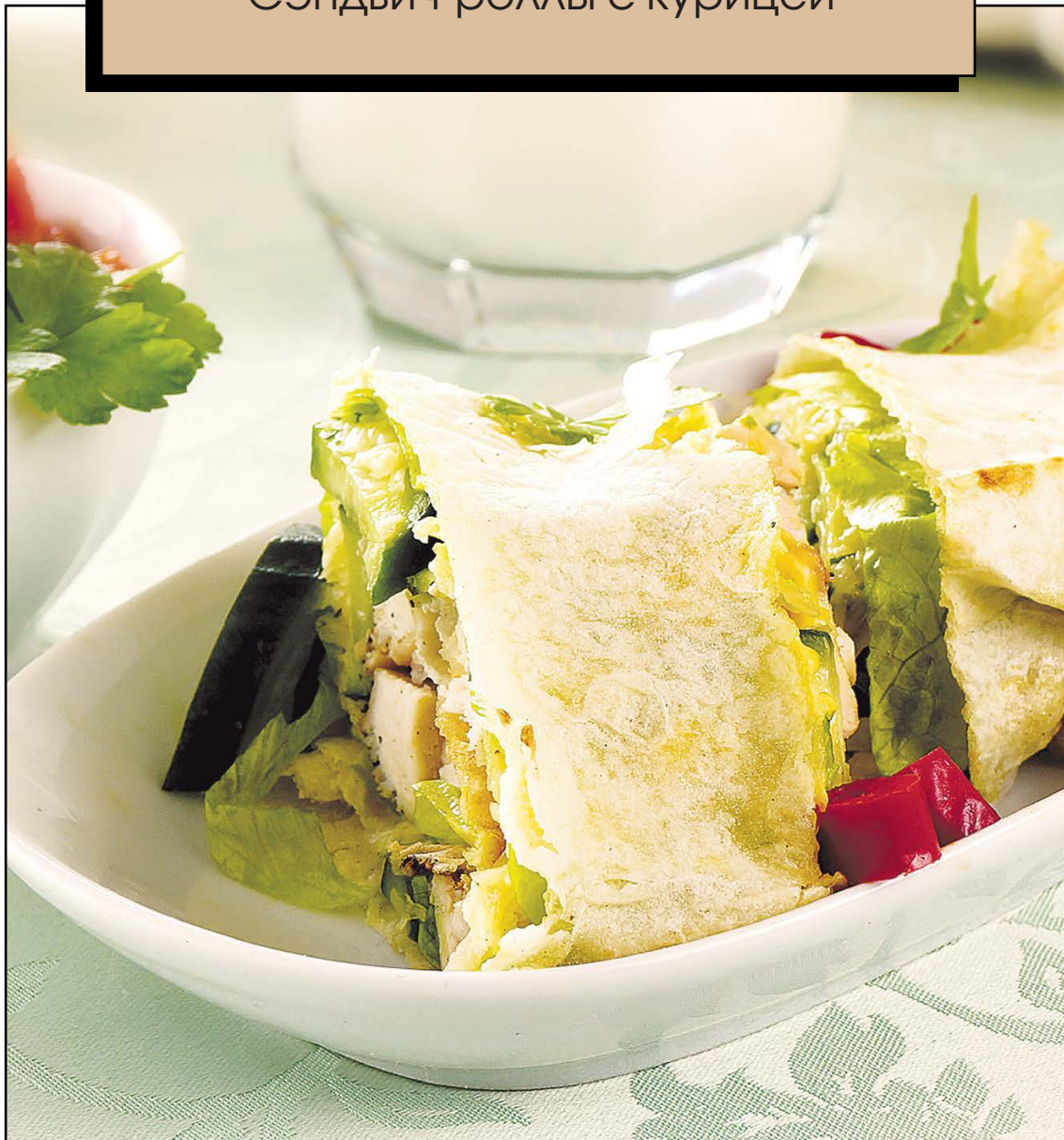


600 г мякоти говядины, 3 моркови, 3 картофелины, 2 головки репчатого лука, 8 яиц, 300 г консервированного зеленого горошка, 5 маринованных огурцов, 300 г майонеза, 2 лавровых листа, черный молотый перец, соль. Говядину положить в кастрюлю мультиварки и залить водой, чтобы она покрыла мясо. Добавить лук, лавровый лист и посолить. Отварить в режиме «Пар», который после закипания перевести в программу «Молочная каша». Готовое мясо остудить и порезать.

Морковь с картофелем положить в кастрюлю мультиварки, налить воды, посолить и варить в режиме «Пар» 20 мин. Яйца отварить в течение 10 мин, очистить и натереть на крупной терке. Мелко нарезать репчатый лук, отваренные овощи и маринованные огурцы.

Выложить слоями, промазывая каждый слой майонезом, в следующем порядке: картофель, лук, соленые огурцы, мясо, морковь, яйца, зеленый горошек.

Сэндвич-роллы с курицей



*2 тонких листовых лаваша, 1/2 кг куриного филе, 4–6 листьев зеленого салата, 100 г твердого сыра,
1–2 огурца, 2–4 ст. л. сливочного сыра или майонеза*

Куриное филе хорошо промыть, посолить и поперчить. Выложить подготовленное филе в мультиварку.

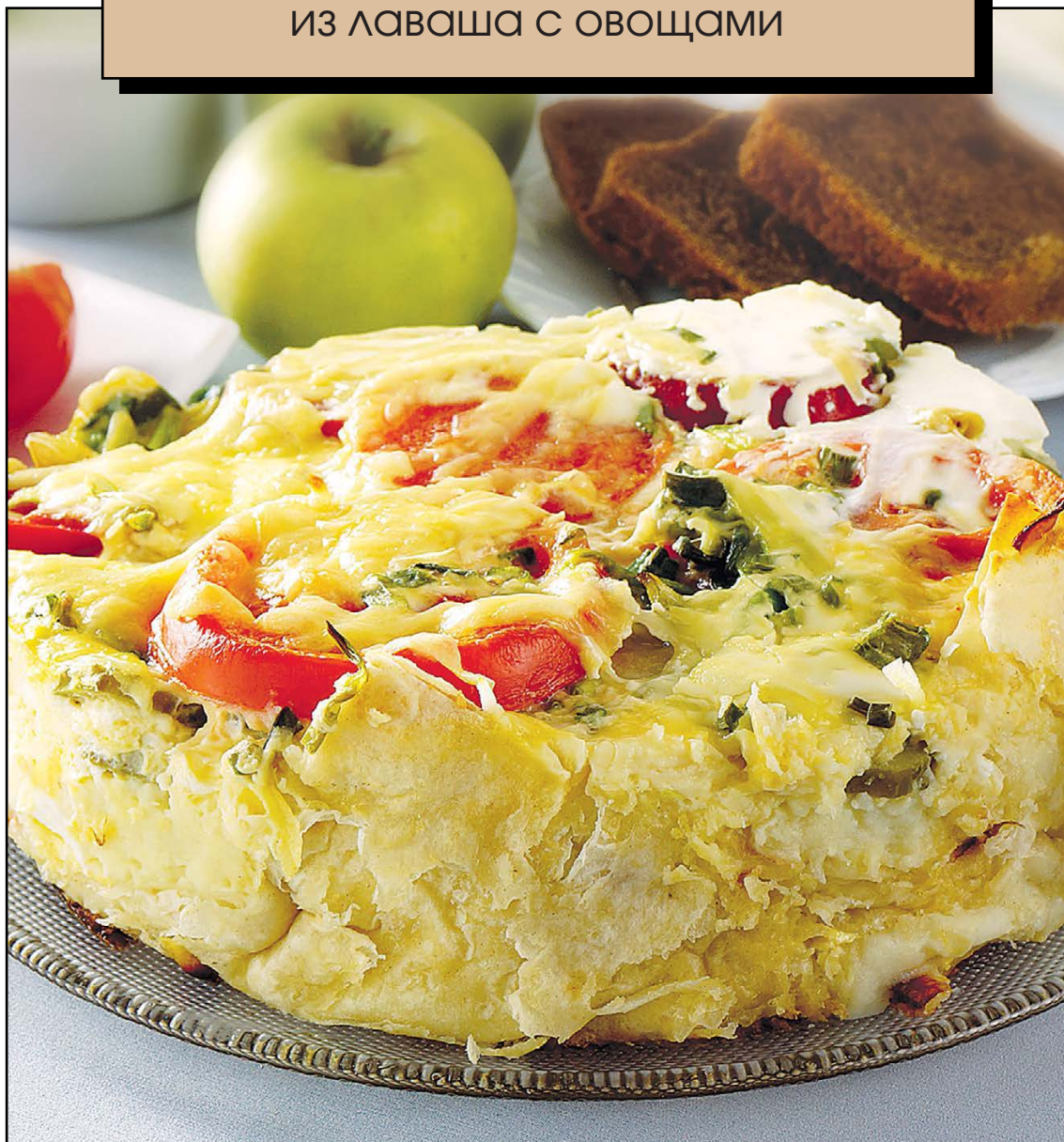
Выбрать программу «Пар» и время приготовления 30 мин.

Лаваш смазать сливочным сыром или майонезом, на него выложить листья салата, натертый сыр, нарезанный дольками огурец и приготовленное на пару филе птицы, разрезанное на полоски.

Лаваш закрутить в рулет и разрезать на 2 части.

Перед подачей к столу сэндвич-роллы с курицей обжарить в мультиварке в программе «Выпечка» в течение 10 мин с двух сторон.

Заливной пирог из лаваша с овощами



*1 тонкий листовой лаваш, 1 стакан готового картофельного пюре, 5 помидоров, 2 соленых огурца,
150 г сыра, 150 г майонеза, 2 яйца, 2—3 ст. л. сметаны, 1 пучок зеленого лука*

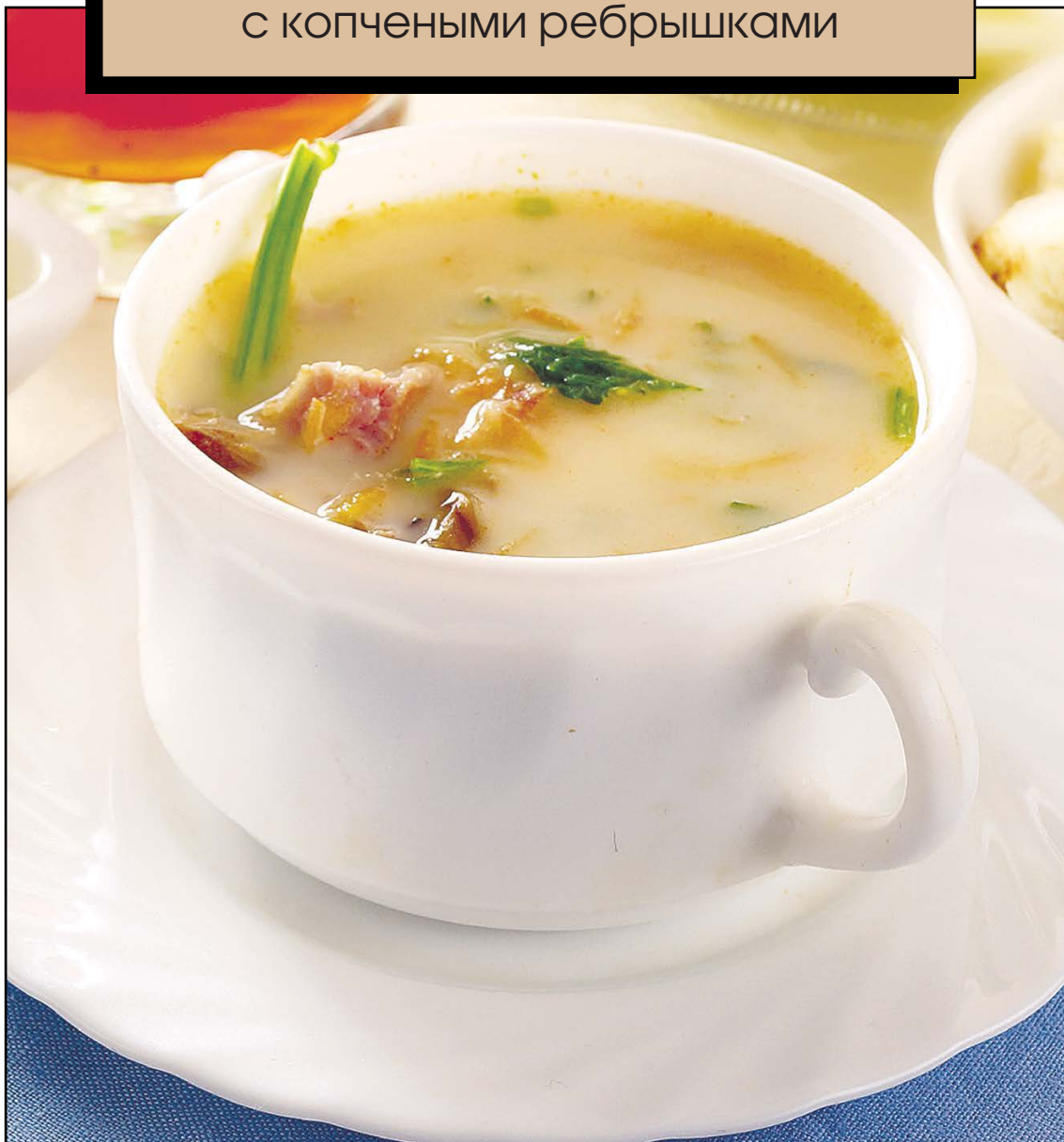
Сыр натереть. Помидоры нарезать кружочками. Зеленый лук мелко нашинковать.

Лаваш нарезать кусочками по диаметру мультиварки. Уголки лаваша смазать сметаной, чтобы не засохли, и завернуть внутрь.

Выложить в чашу мультиварки слои в следующей последовательности: лаваш, картофельное пюре, помидоры, сыр, сметана, картофельное пюре, соленые огурцы, сыр, сметана, зеленый лук, залить смесью из майонеза и яйца (повторять слои, пока продукты не кончатся).

Выбрать режим «Выпечка» и время приготовления 50 мин.

Сырный суп с копчеными ребрышками



1 кг копченых ребер, 4—6 картофелин, 1—2 головки репчатого лука, 1 морковь, 100 г плавленого сыра, специи, зелень укропа

Ребра помыть и поместить в чашу мультиварки, залить водой. Выбрать программу «Суп-Тушение».

Время приготовления 1 ч.

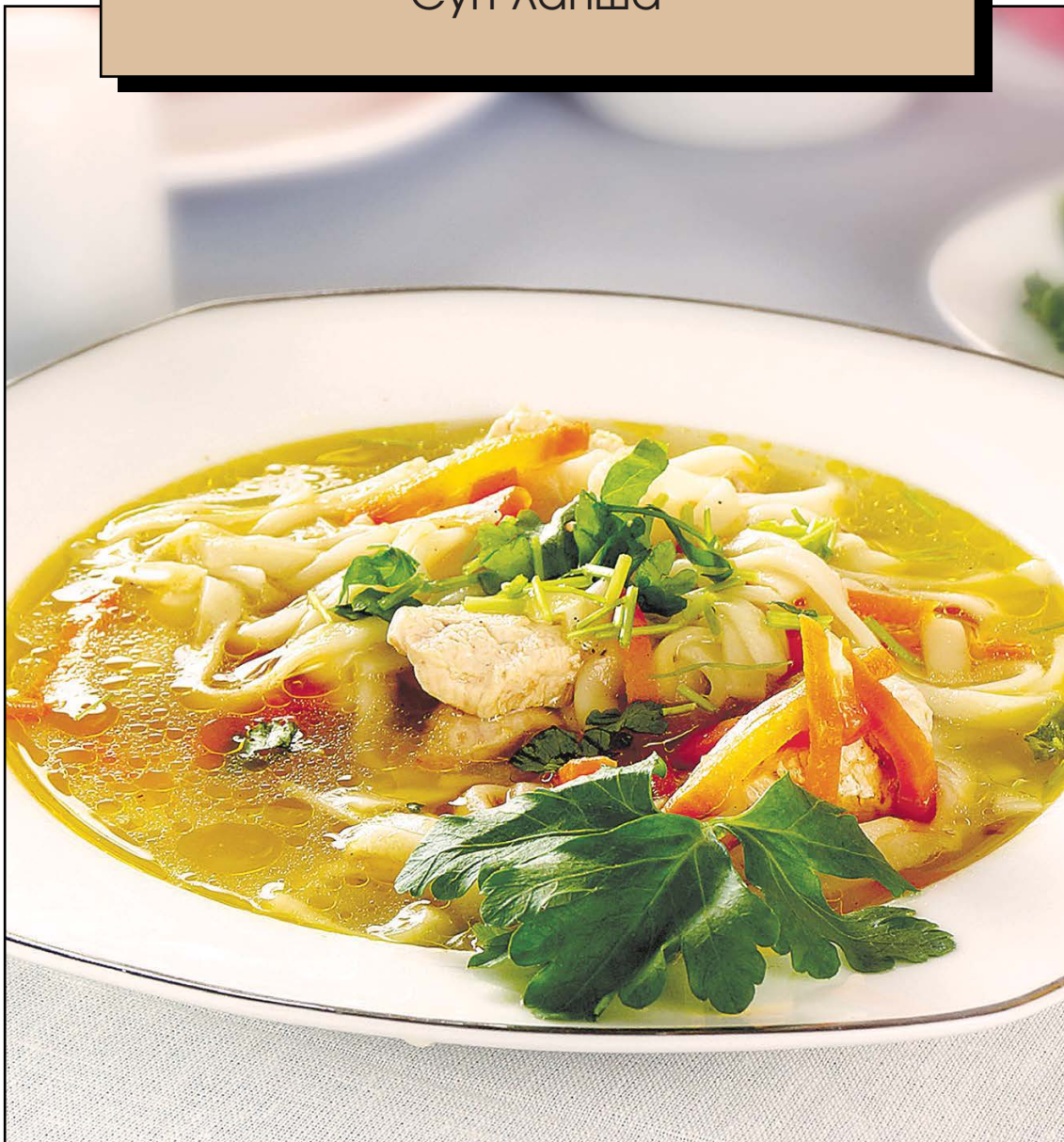
Нашинковать лук, потереть морковь на мелкой терке и слегка обжарить на сковороде.

Картофель нарезать кубиками.

Вынуть ребра, а в чашу мультиварки положить овощи. Установить программу «Суп-Тушение» на 1 ч.

Снять мясо с ребер, нарезать маленькими кусочками и вернуть в кастрюлю. За 30 мин до окончания варки в суп добавить натертый плавленый сыр. Готовый суп посыпать зеленью и оставить настаиваться в режиме «Подогрев» в течение 15—20 мин.

Суп-лапша



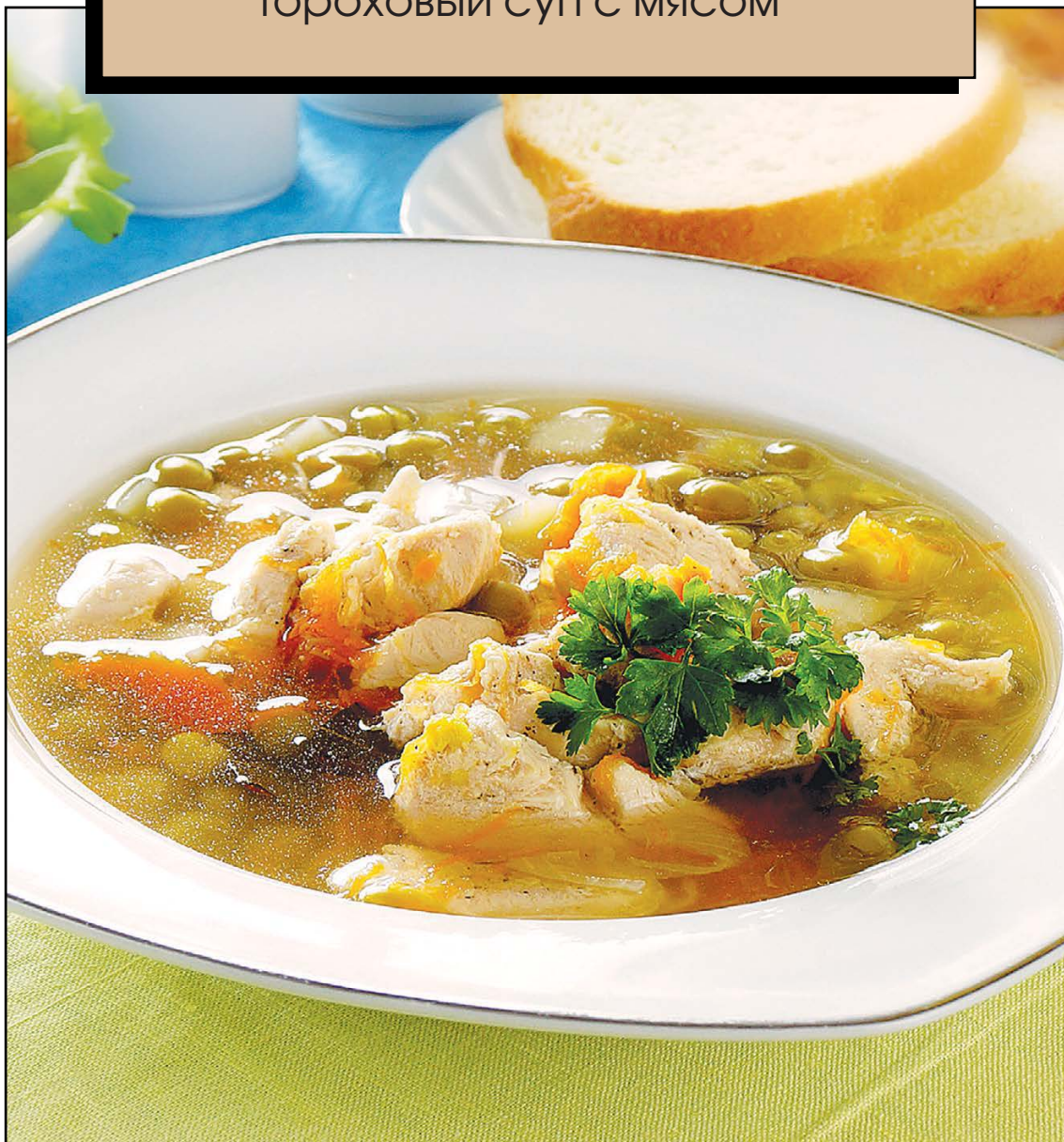
400 г куриного мяса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 80 г яичной лапши, $1\frac{1}{3}$ л воды, зелень, черный молотый перец, соль

Лук и морковь тонко нарезать. Положить в чашу мультиварки. Выбрать программу «Выпечка». Обжарить в течение 10 мин до прозрачности.

Куриное мясо нарезать небольшими ломтиками, положить в чашу мультиварки. Выбрать программу «Выпечка», установить время приготовления 30 мин. Готовить до окончания программы, через 15 мин мясо с овощами перемешать.

Открыть крышку мультиварки, влить воду. Всыпать лапшу, посолить, добавить специй. Выбрать программу «Суп-Тушение», установить время приготовления 1 ч. После окончания программы дать супу настояться и подавать, посыпав зеленью.

Гороховый суп с мясом



400 г мяса, 100 г гороха, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 1/2 л воды, лавровый лист, черный молотый перец, соль, гвоздика

Замочить горох в холодной воде на несколько часов.

Мясо порезать на кусочки, обжарить, выбрав программу «Выпечка», в течение 10 мин.

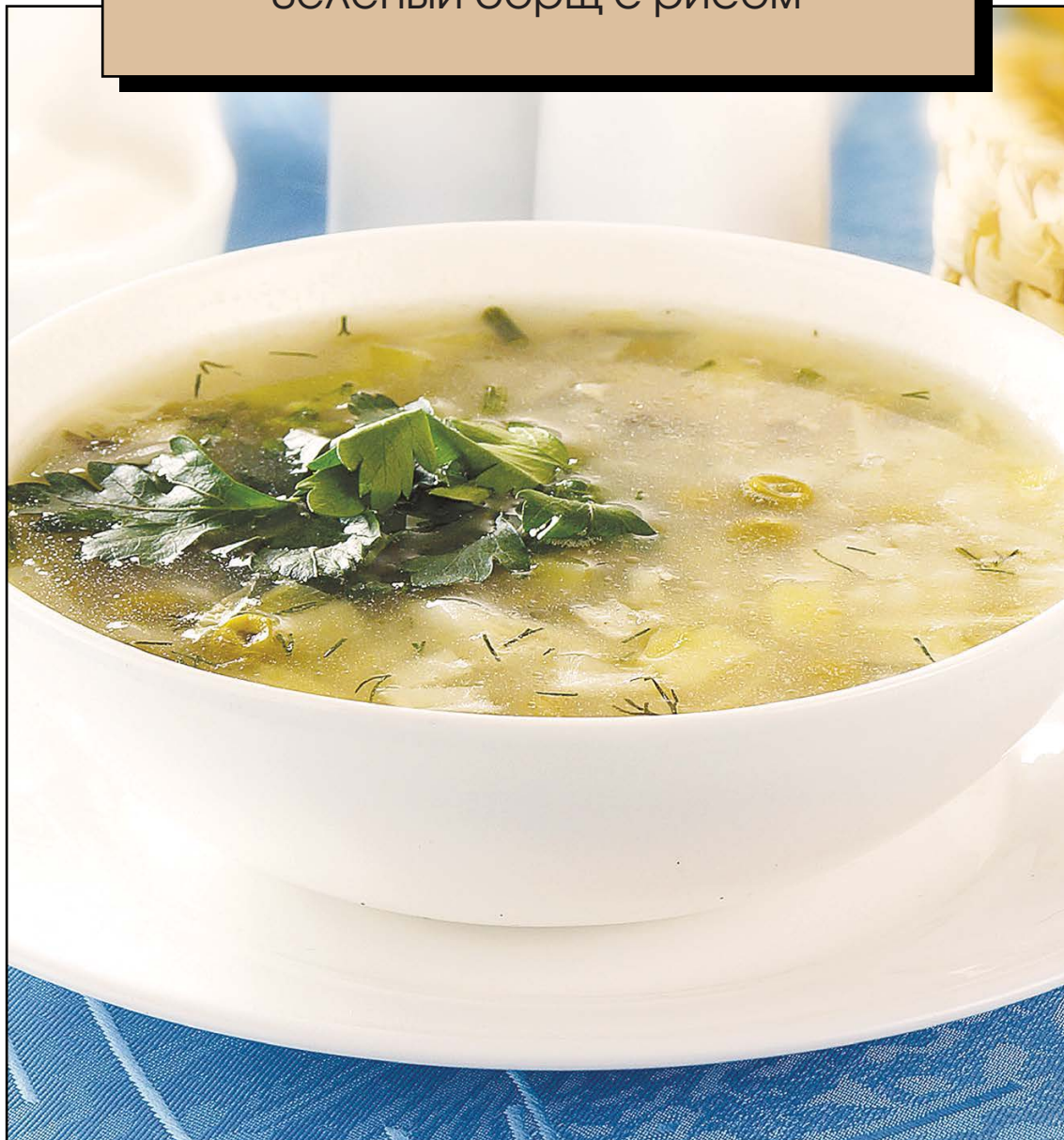
Морковь натереть на крупной терке, лук мелко порезать и положить к мясу.

Порезать картофель, высыпать его в чашу мультиварки.

Добавить в суп вымоченный горох, соль, перец, лавровый лист, гвоздику и воду. Готовить, выбрав программу «Суп-Тушение» и установив время приготовления 1—1 ч 30 мин (до готовности гороха).

При подаче супа на стол посыпать его зеленью.

Зеленый борщ с рисом

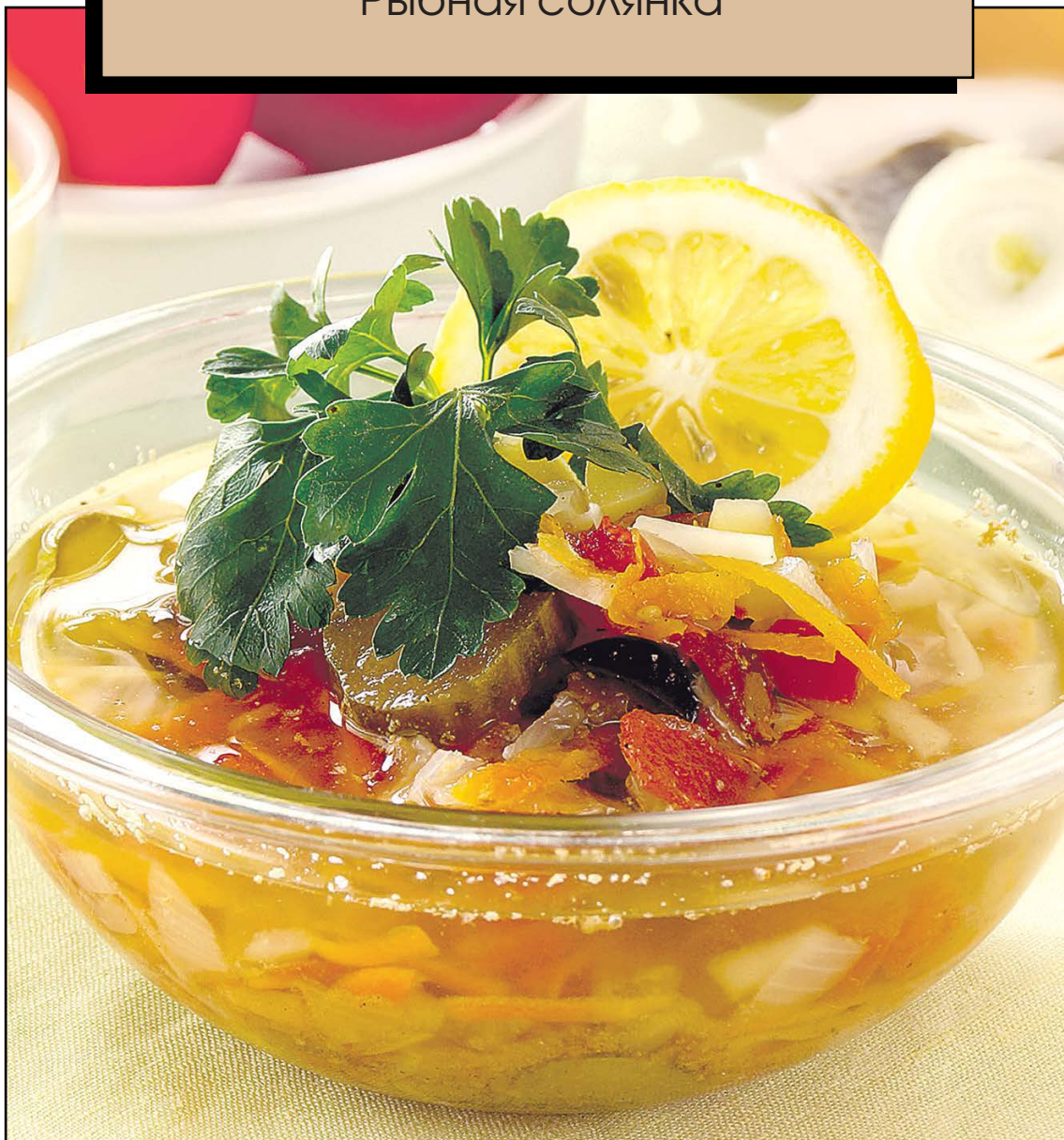


*2 л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 3—4 картофелины, 100 г риса, 200 г зеленого горошка,
зелень по вкусу*

Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать.

В чашу мультиварки влить куриный бульон и положить в него картофель, капусту, горошек и рис. Выбрать программу «Суп-Тушение» и время 1 ч. В конце приготовления добавить нарезанную зелень и оставить настаиваться в мультиварке в режиме «Подогрев» еще 30 мин.

Рыбная солянка



1 кг белой рыбы, 3 картофелины, $\frac{1}{2}$ кг белокочанной капусты, 1 помидор, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 горсть маслин, 1 лимон, маринованные или соленые огурцы, подсолнечное масло, зелень

Лук и помидоры нарезать кубиками, морковь натереть на терке. Овощи выложить в чашу мультиварки и обжарить на подсолнечном масле, выбрав программу «Выпечка», в течение 15 мин.

Добавить маслины, нарезанные колечками маринованные или соленые огурцы и продолжить обжаривать на той же программе еще 10 мин.

Картофель нарезать кубиками, капусту нашинковать, измельчить рыбу. Рыбу, картофель и капусту положить в чашу мультиварки, залить горячей водой, посолить, поперчить, добавить специи.

Установить программу «Суп-Тушение» на 1 ч. После сигнала попробовать, при необходимости увеличить время тушения.

Перед подачей на стол посыпать солянку зеленью, в каждую тарелку положить по дольке лимона.

Куриные крылышки

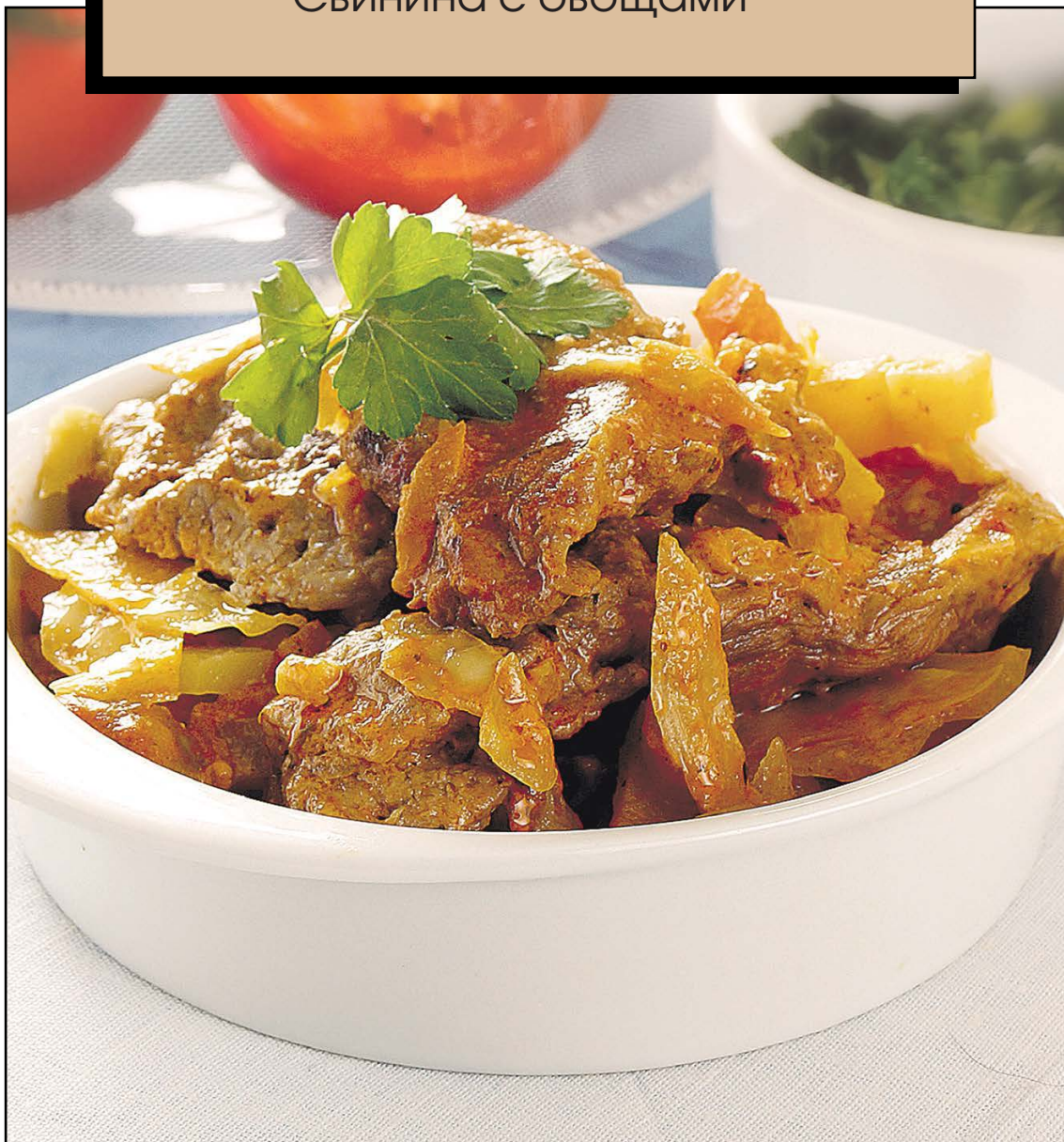


700 г куриных крылышек, приправа для курицы, черный молотый перец, соль
Крылышки помыть, вытереть, посолить, поперчить и посыпать специями.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом, положить крылышки, можно положить на каждое крылышко по небольшому зубчику чеснока. Установить программу «Выпечка»
и время приготовления 30 мин.

По окончании перевернуть и готовить еще 30 мин.

Свинина с овощами



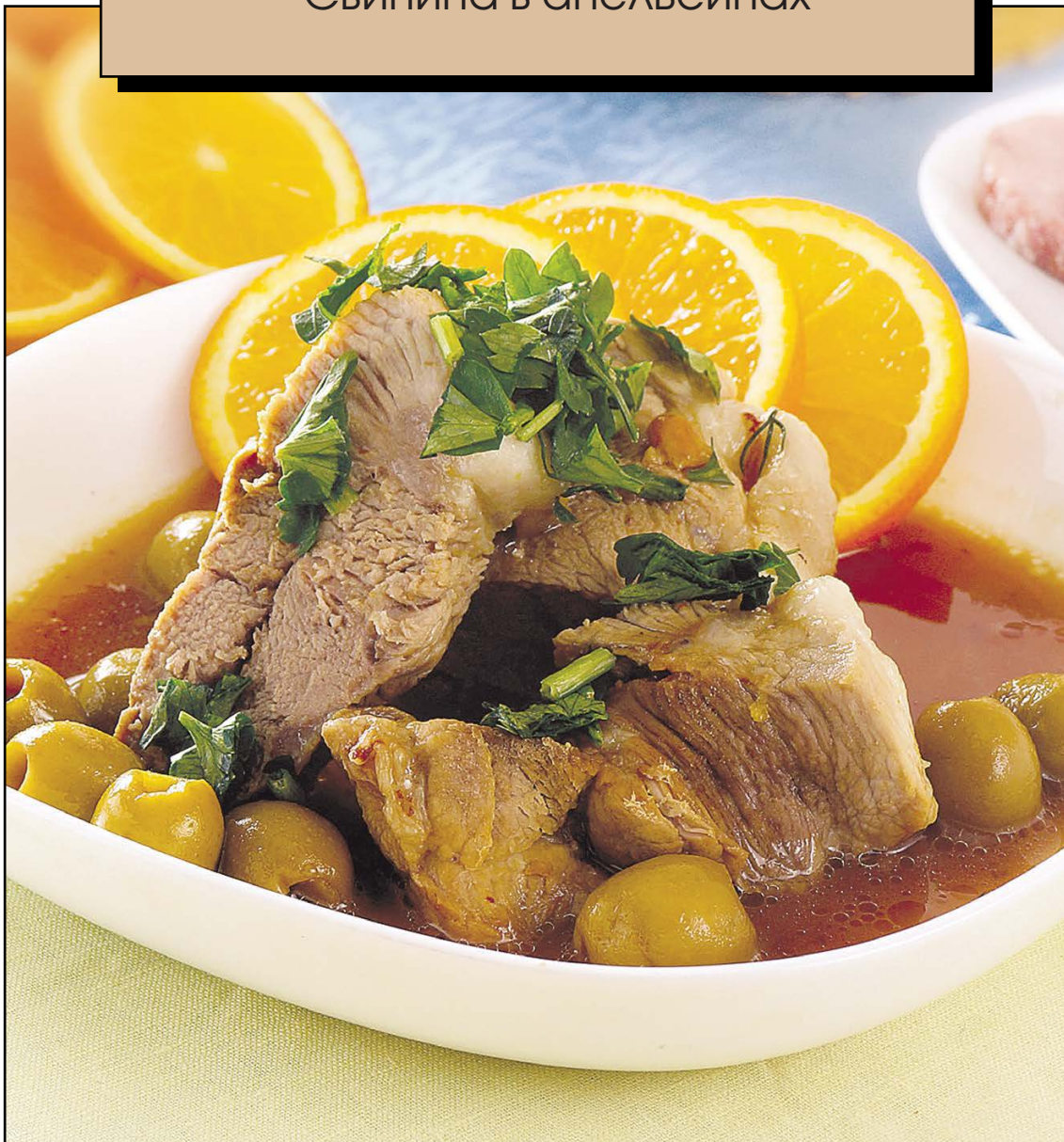
500 г свинины, 300 г обжаренных шампиньонов, 200 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливок, 1 ст. л. кетчупа или томатной пасты, смесь приправ для блюд с картофелем, черный молотый перец, соль

Свинину нарезать плоскими кусками и отбить с обеих сторон. Налить в чашу мультиварки растительное масло, добавить нарезанный полукольцами лук и мясо. Поперчить и посолить. Выбрать программу «Выпечка», время приготовления 20 мин. Обжарить лук и свинину. В процессе приготовления перемешивать.

Добавить нарезанные овощи (капусту, картофель, морковь) и шампиньоны. Посолить и положить приправы.

Влить сливки, положить томатную пасту и перемешать. Установить программу «Суп-Тушение» и время приготовления 1 ч.

Свинина в апельсинах



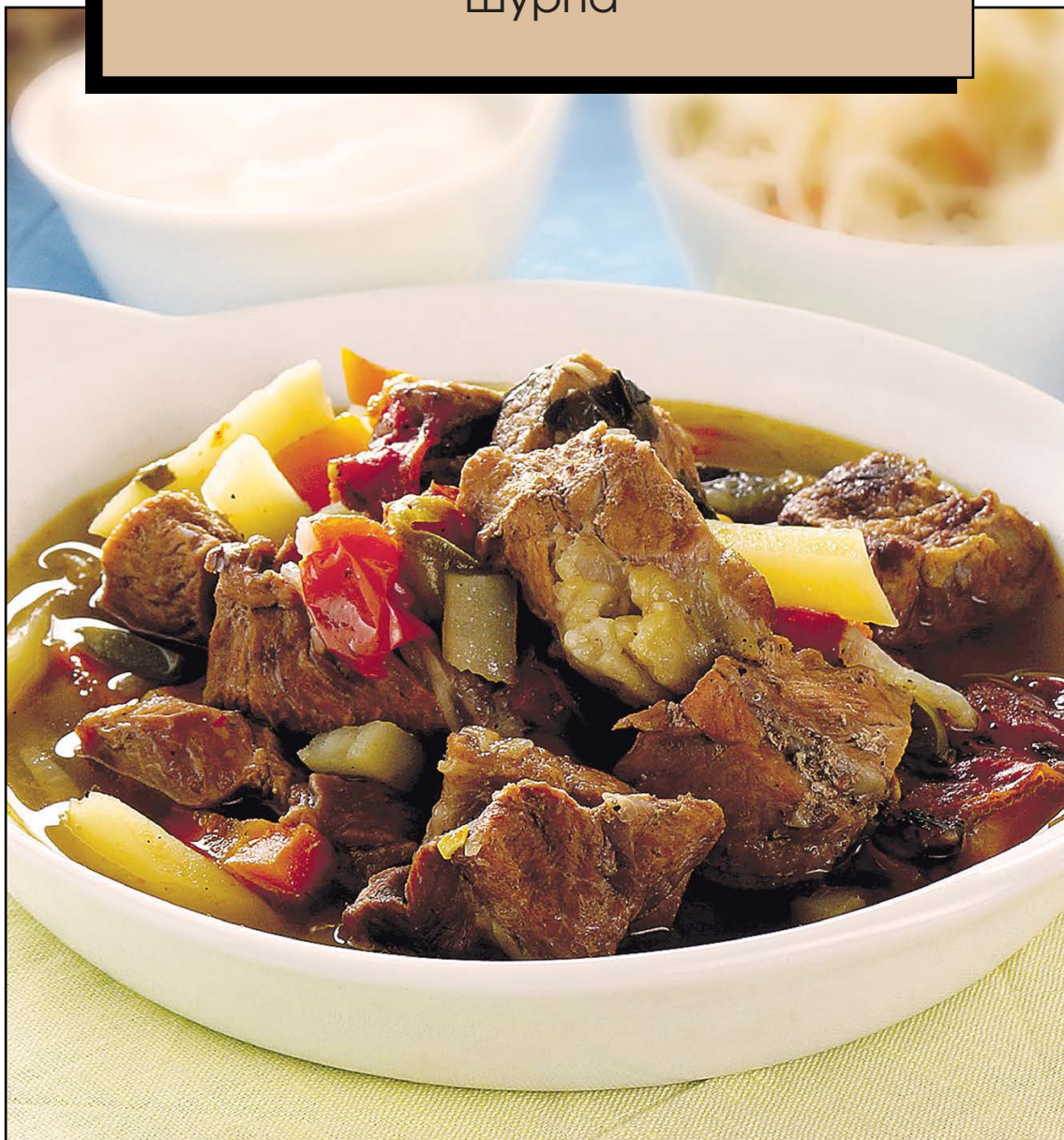
*700 г окорока или свиной шейки, 2—3 апельсина, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. меда, 100 г оливок,
черный молотый перец, соль*

Выжать сок из апельсинов, положить туда целые зубчики чеснока. В сок положить мясо, мариновать два часа или больше, желательно время от времени переворачивать.

Мясо обсушить, обмазать очень тонким слоем меда, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон, выбрав программу «Выпечка», в течение 20—30 мин.

Установить программу «Суп-Тушение», добавить немного маринада. Готовить 1 ч, потом добавить оливки вместе с маринадом и готовить еще полчаса.

Шурпа



500—600 г баранины, 7 картофелин, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, специи (зира и базилик), черный молотый перец, соль

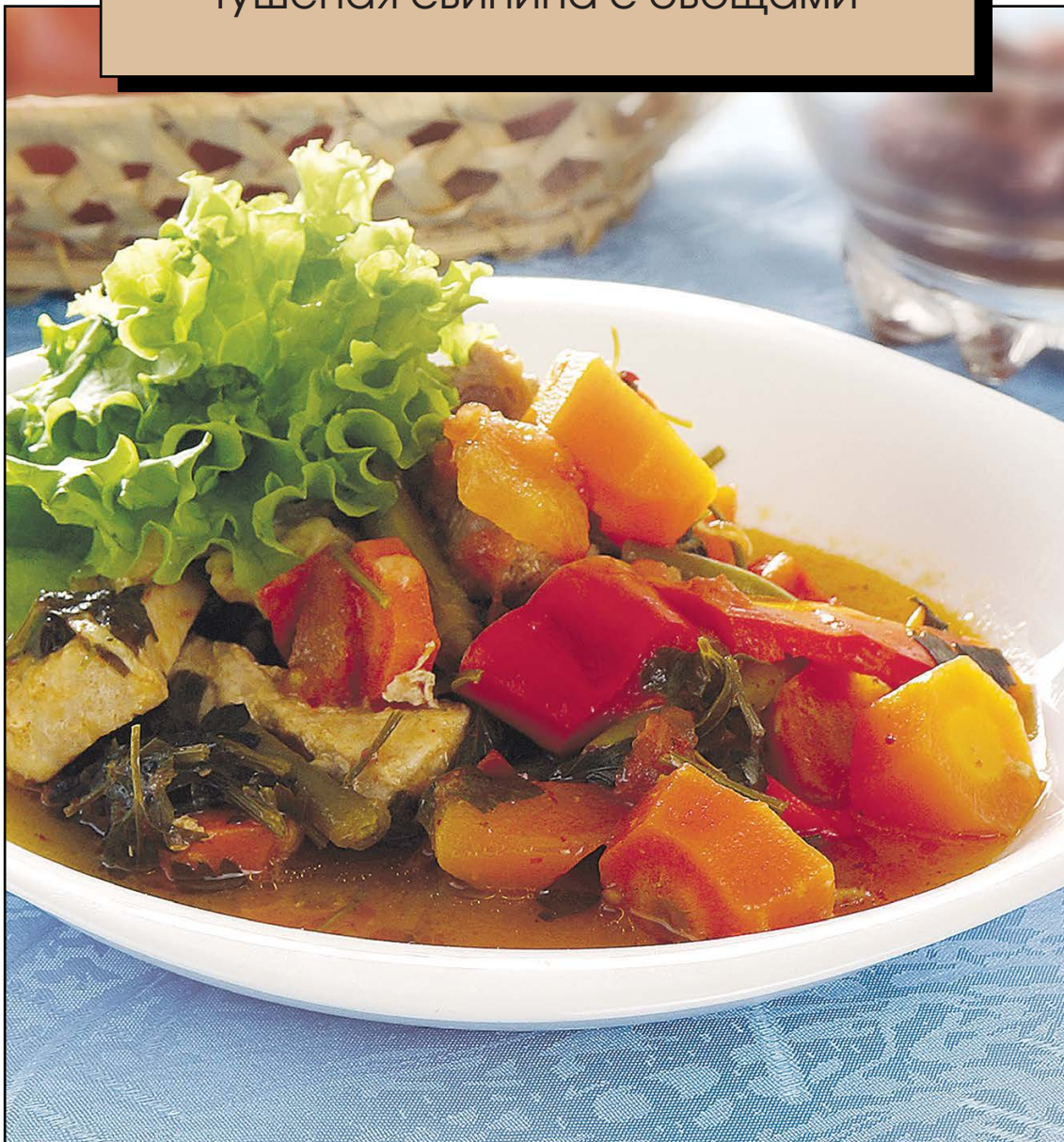
Баранину нарезать большими кусочками и обжарить на сковороде с двух сторон до румяной корочки и без масла. Затем положить мясо в чашу мультиварки, залить кипятком и выбрать программу «Суп-Тушение», время приготовления 2 ч.

Лук нарезать полукольцами, морковь — крупными брусочками. Все обжарить на сковороде и добавить к мясу.

Нарезанные картофель, помидоры и перец соломкой добавить в бульон. В ступке растолочь зиру и базилик и положить в бульон.

Посолить, поперчить и готовить, выбрав программу «Суп-Тушение», в течение 1 ч.

Тушеная свинина с овощами



500 г свинины, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 помидора, 1 сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. пшеничной муки, зеленая стручковая фасоль, растительное масло, пучок петрушки, 1/2 стакана воды

Мясо, лук и морковь нарезать на ломтики.

Мясо и овощи выложить в чашу мультиварки и обжарить, выбрав программу «Выпечка», в течение 30 мин.

Добавить нарезанный перец, петрушку, помидоры, фасоль, посолить, положить муку, томатную пасту и все перемешать. Добавить воду.

Выбрать программу «Суп-Тушение» и установить время приготовления 1 1/2 ч. Готовить до окончания программы.

Рыба в фольге



1 рыба (свежая или замороженная), специи для рыбы, соль

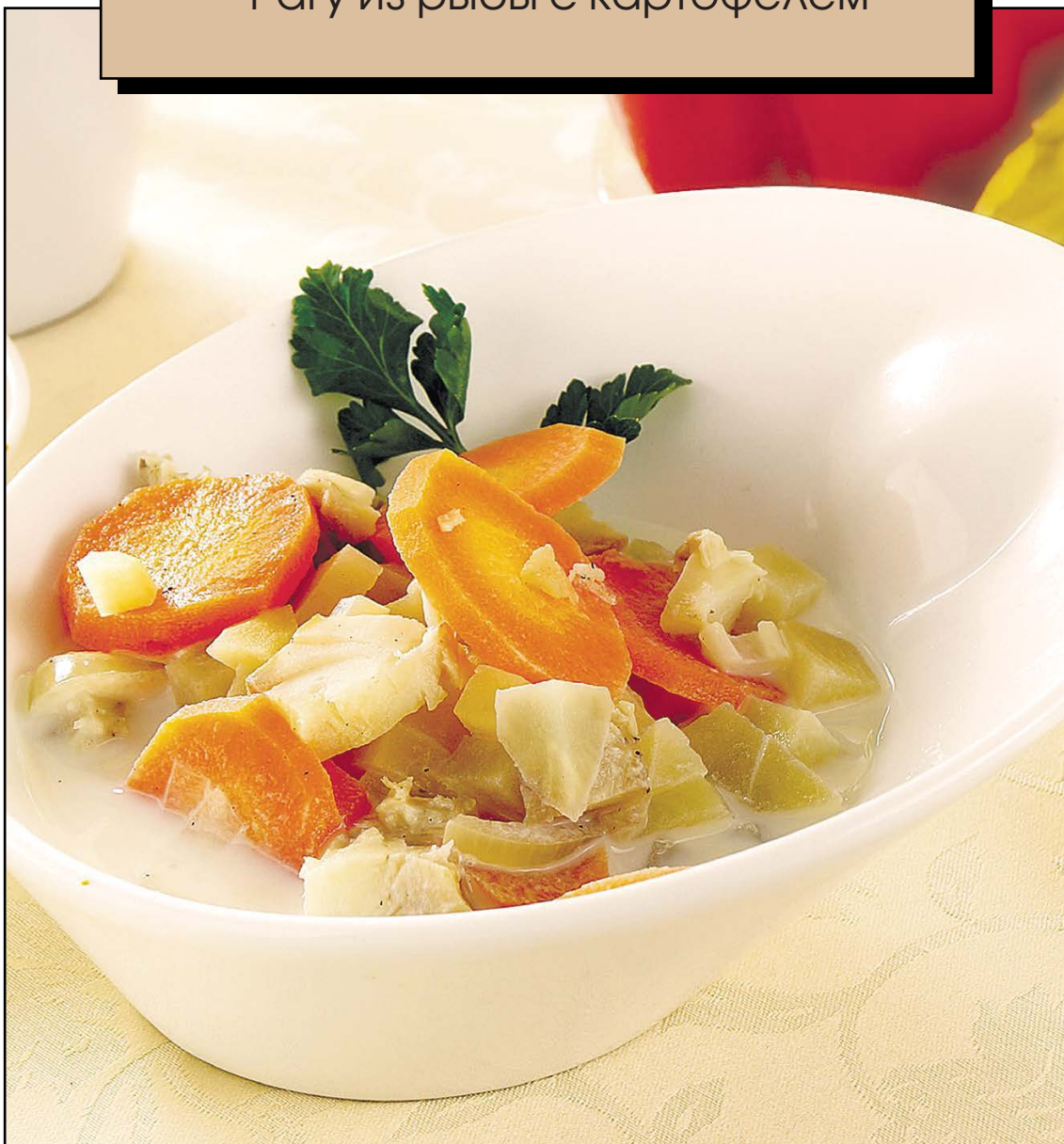
Очистить и промыть рыбу, посыпать специями, посолить, завернуть в фольгу, положить в контейнер-пароварку.

Установить программу «Суп-Тушение», время приготовления 30 мин.

Подавать рыбу прямо в фольге.

Чтобы определить готовность рыбы, надо воткнуть в нее спичку. Если спичка легко входит в мякоть, блюдо готово.

Рагу из рыбы с картофелем



500 г филе рыбы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стакан молока, приправа для рыбы, черный молотый перец, соль

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить и нарезать кубиками, морковь — кружочками, лук — полукольцами.

В чашу мультиварки ровным слоем выложить сначала рыбу, на нее — картофель и далее — лук и морковь.

Посолить, поперчить и добавить приправу для рыбы. Налить молоко.

Выбрать программу «Суп-Тушение», поставить время приготовления 50 мин.

Речная рыба с овощами



1 кг речной рыбы, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 картофелины, 20 г сахара, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 лавровый лист, приправа для рыбы, черный молотый перец, соль

Рыбу почистить, распотрошить и нарезать кусочками.

Овощи мелко нарезать или натереть на терке, половину от полученной массы уложить в чашу мультиварки. Поверх овощей уложить кусочки рыбы, поперчить и приправить.

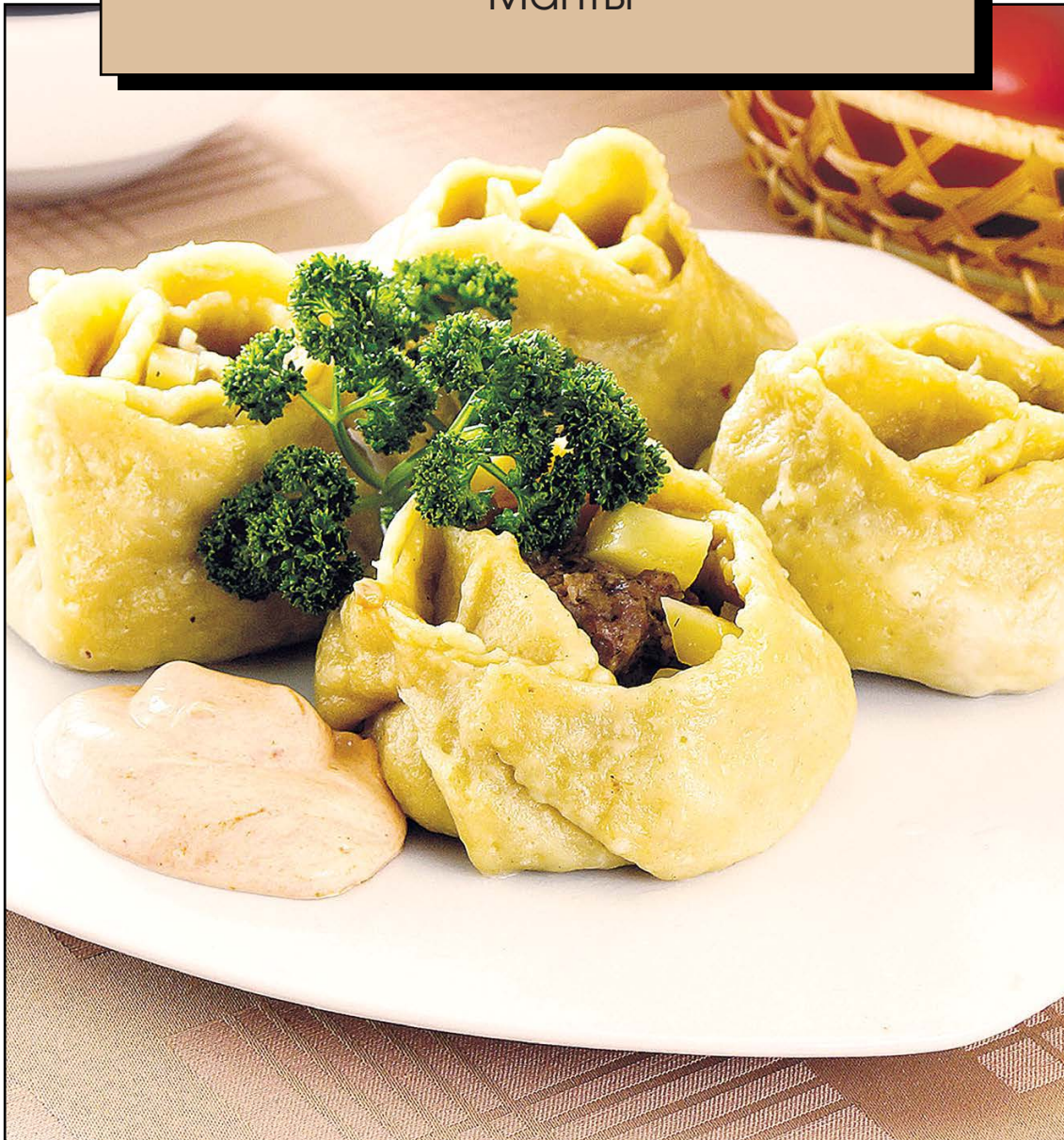
Вторую половину овощей выложить на рыбу.

Растворить соль и сахар в смеси воды и масла, полить этой смесью ранее уложенные ингредиенты.

Установить программу «Суп-Тушение» и время приготовления 2 ч.

После сигнала аккуратно выложить готовое блюдо на тарелку и украсить зеленью.

Манты



4 стакана воды, 50 г сливочного масла, 2 лавровых листа, перец горошком. *Для начинки:* 300 г фарша, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, перец горошком, черный молотый перец, соль.

Для теста: 150 г пшеничной муки, 1 яйцо, соль

Нарезать картофель и лук крупными кубиками. Смешать с фаршем.

Из муки, яйца и соли замесить тесто. Вылепить манты.

Контейнер-пароварку смазать сливочным маслом, уложить манты, сверху положить по маленькому кусочку масла.

В чашу мультиварки налить воду, положить в нее несколько горошин перца, лавровый лист.

Выбрать программу «Пар» и время приготовления 50 мин.

Банановые сырники



200 г творога, 30 сахара, 80—100 г пшеничной муки, 2 банана, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, разрыхлитель

Творог растереть с сахаром и яйцом, добавить муку с разрыхлителем и тщательно перемешать.

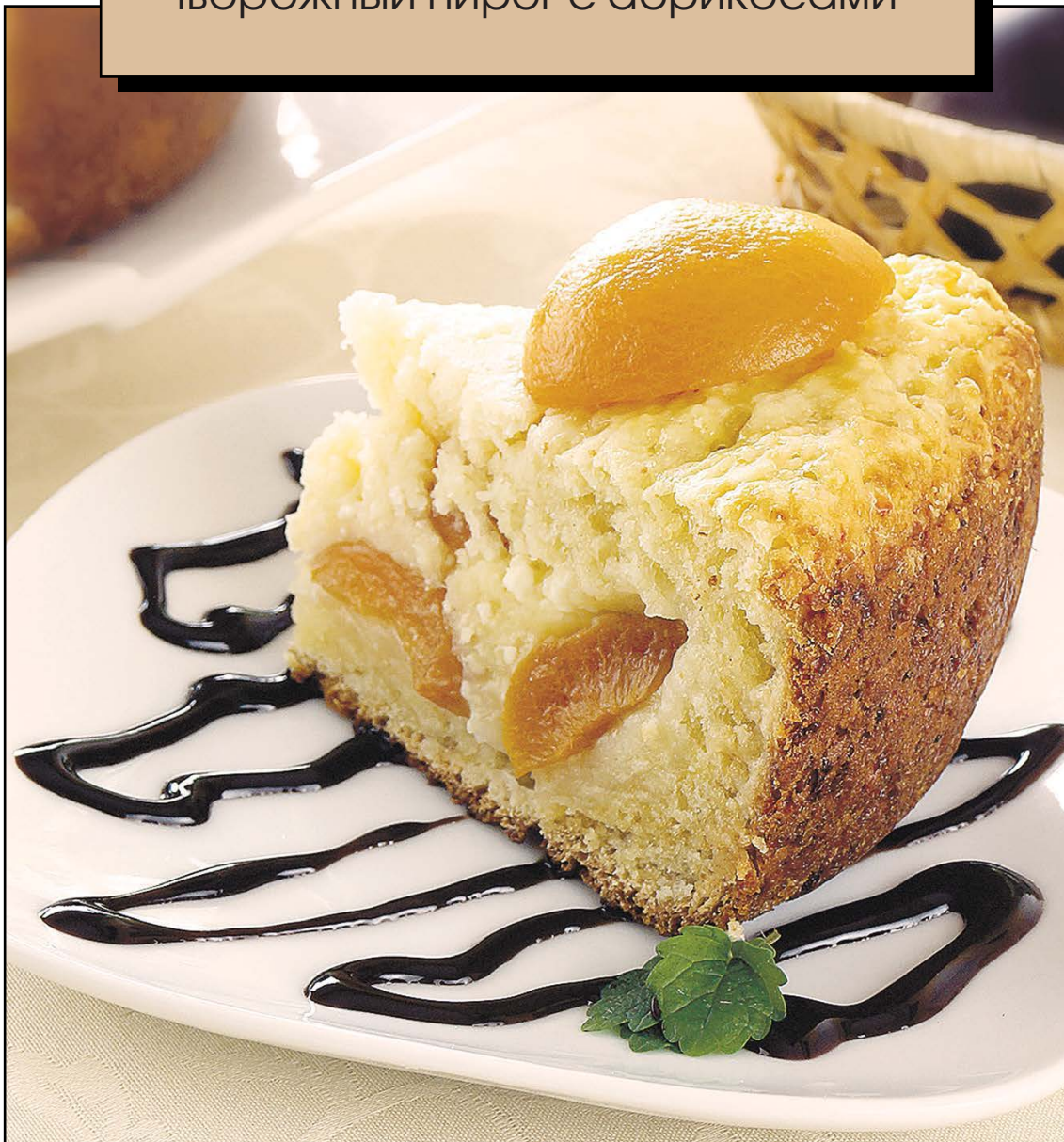
Раскатать творожное тесто по столу в плоскую лепешку и разрезать на 2 части.

На середину каждого куска теста положить по очищенному банану и скатать в рулет.

Разрезать каждый такой рулет на кусочки толщиной около 2 см.

Сложить сырники в смазанную маслом чашу мультиварки и обжарить, выбрав программу «Выпечка», до готовности (по 15 мин с каждой стороны).

Творожный пирог с абрикосами



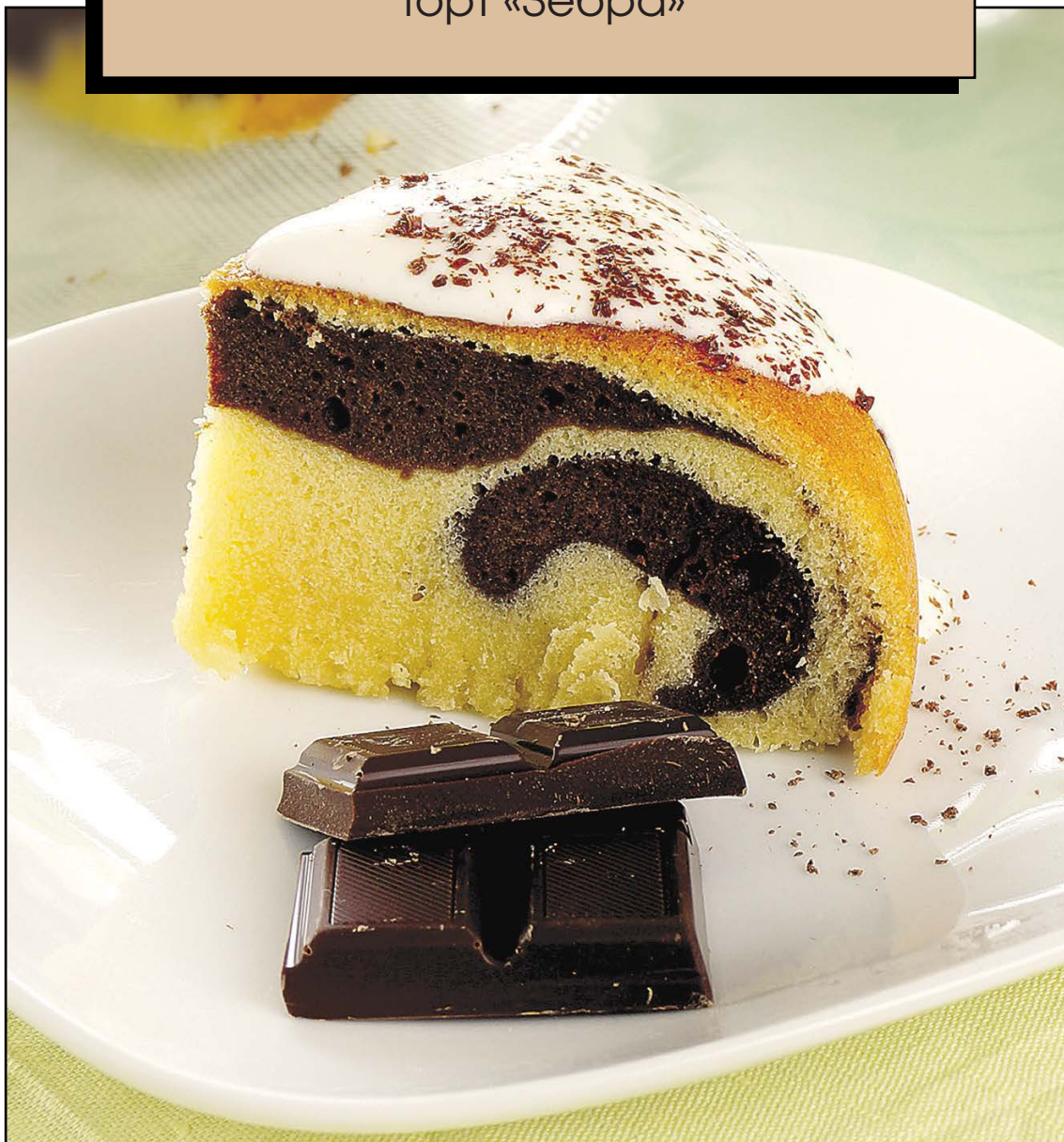
Для теста: 75 г творога, 3 ст. л. молока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 200 г пшеничной муки, соль, разрыхлитель. *Для крема:* 475 г творога, 100 мл сливок, 3 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. манной крупы, ванильный сахар. *Начинка:* 300 г консервированных абрикосов

Для теста положить в емкость муку с разрыхлителем, щепотку соли, творог, сахар, молоко, растительное масло и вымесить тесто. Накрывать тесто и охладить его в течение 30 мин.

Для крема смешать творог со сливками, добавить желтки, взбитые с сахаром, крахмал, манную крупу и ванильный сахар. Отдельно взбить 3 белка и осторожно добавить их к творожной массе.

Чашу мультиварки смазать маслом. Выложить тесто по форме, сделать бортик. На тесто выложить абрикосы, сверху — творожный крем. Выбрать программу «Выпечка», установить время приготовления 1 ч. Готовить до окончания программы. Оставить пирог под крышкой до полного остывания.

Торт «Зебра»



*150 г пшеничной муки, 300 г сметаны (20%), 250 г сахара, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 7 г разрыхлителя,
1 ст. л. какао, ванильный сахар, манная крупа*

В отдельной емкости взбить миксером яйца и 100 г сахара, не переставая мешать, добавить 80 г растопленного сливочного масла, муку, разрыхлитель.

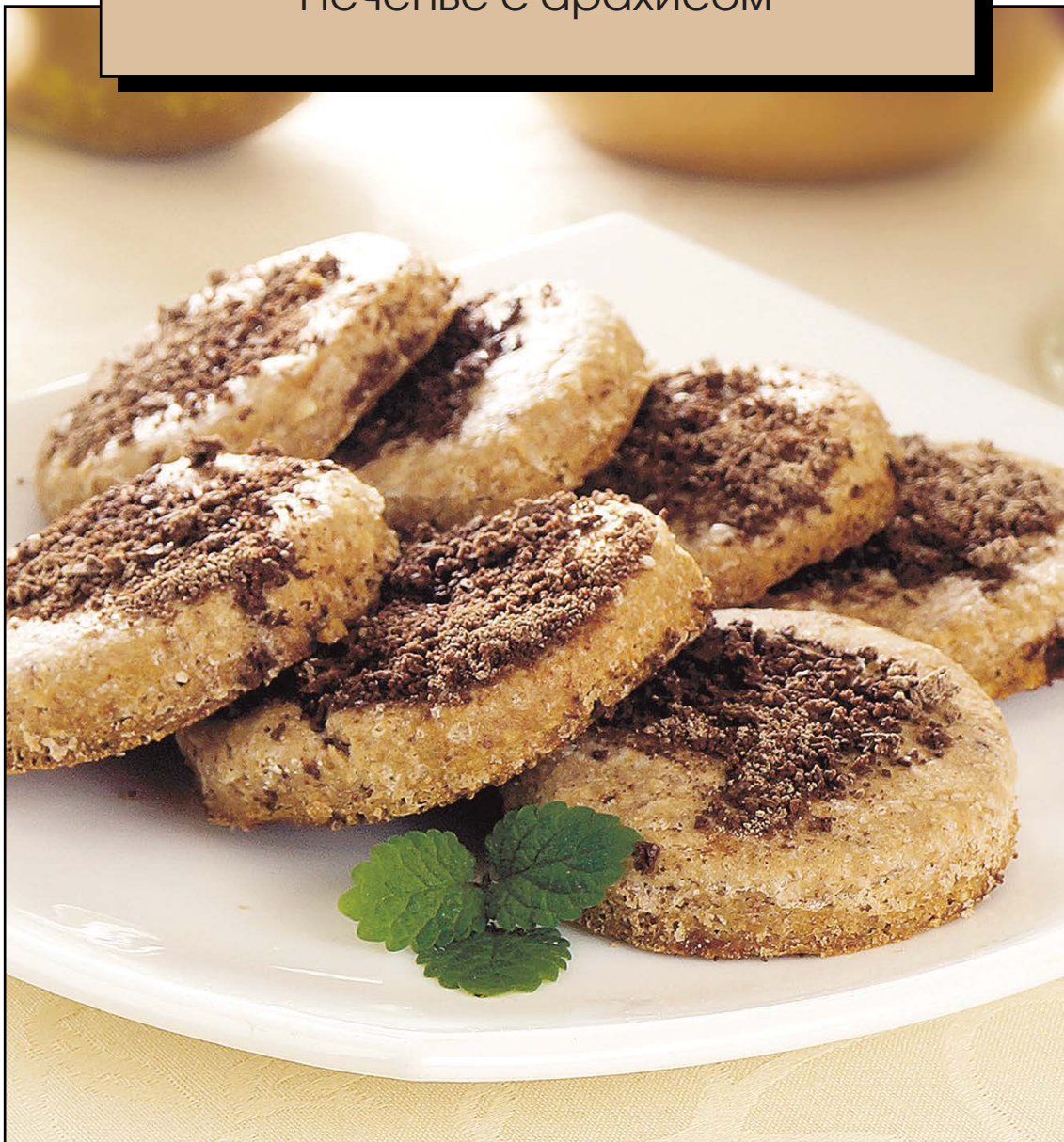
Вымесить тесто. Разделить тесто на две равные части, в одну ввести какао, тщательно перемешать.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и обсыпать манной крупой. Вылить тесто ложками, чередуя цвета. Выбрать программу «Выпечка». Установить время приготовления 1 ч 20 мин.

Для приготовления крема смешать сметану, оставшийся сахар и ванильный сахар до однородной массы.

Подготовленным кремом смазать корж и оставить пропитываться на 2—3 ч.

Печенье с арахисом



*1 стакан пшеничной муки, 2 яйца, 120 г жареного арахиса, 150 г изюма, 200 г темного шоколада,
160 г сахара, 2 ч. л. подсолнечного масла, 80 г сливочного масла*

Арахис раздробить в блендере. Половину шоколада натереть на крупной терке. Сливочное масло размять, добавить арахис, сахар и муку. Перемешать. В полученный крем аккуратно вбить яйцо.

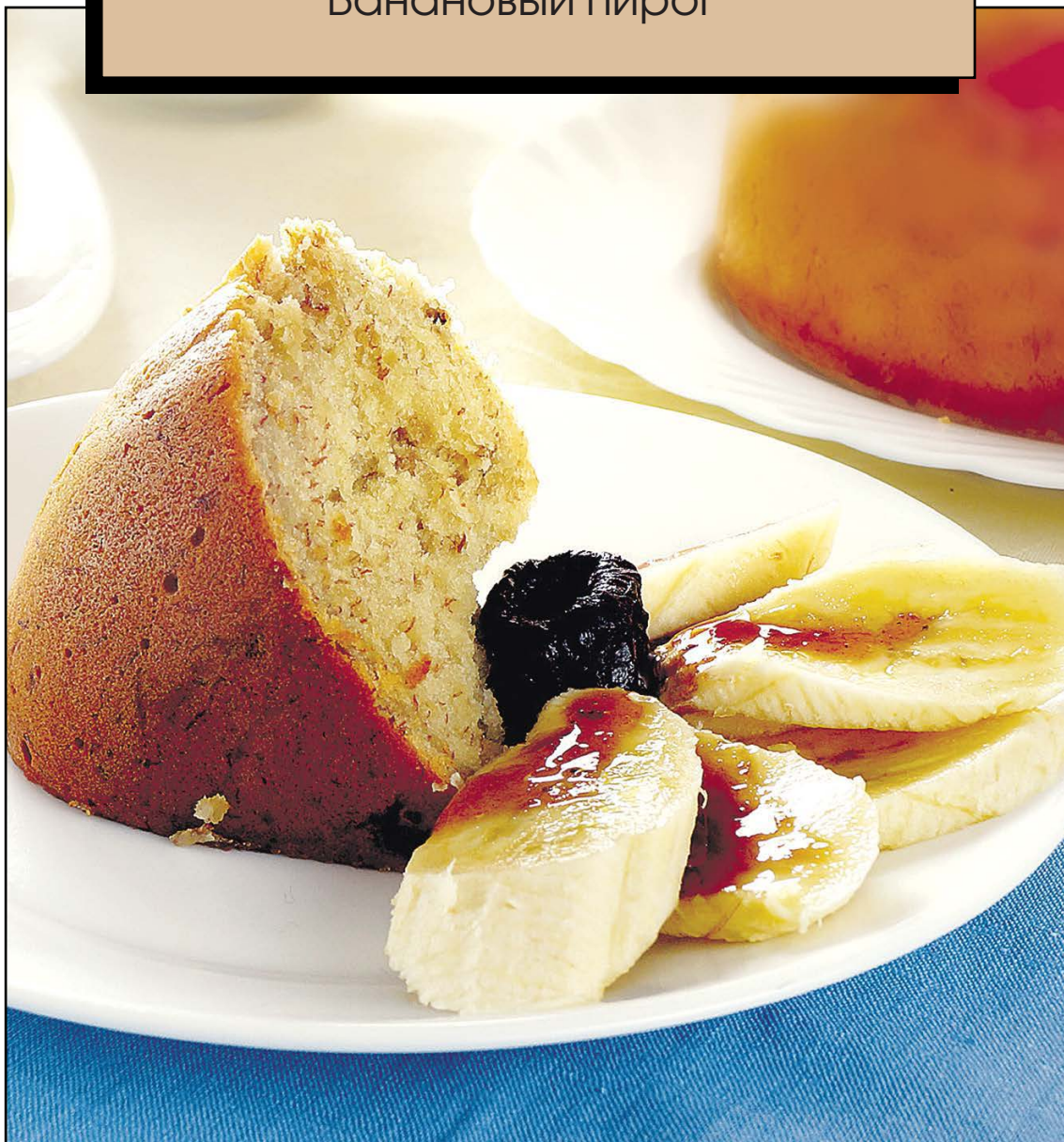
Ввести в смесь изюм и измельченный шоколад. Взбить.

Сформовать печенье и выложить в чашу мультиварки (одним слоем). Выбрать программу «Выпечка».

Установить время приготовления 1 ч 20 мин. Готовить до окончания программы.

Горячее печенье посыпать шоколадной стружкой.

Банановый пирог



100 г сливочного масла, 2 яйца, 300 г пшеничной муки, 250 г сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. ванили, 2 банана, 100 мл молока, 6 г сливочного масла, соль

Муку смешать с разрыхлителем и солью.

Размять бананы вилкой. Растопить сливочное масло. Добавить к бананам. Ввести яйца и сахар.

Тщательно перемешать.

Влить молоко и ваниль. Снова вымесить до однородности. Всыпать муку, вымесить тесто.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выбрать программу «Выпечка», установить время приготовления 1 ч 20 мин. Готовить до окончания программы.

Пражская фантазия



3 яйца, 200 г сахара, 300 г сметаны, 200 г пшеничной муки, 250 г сыра маскарпоне, 100 г сгущенного молока или какао, 3—4 ст. л. какао, 1 ч. л. разрыхлителя, 6 г сливочного масла, грецкие орехи

Взбить яйца с сахаром. Добавить сметану, сгущенное молоко. Взбить. Отдельно смешать муку, какао, разрыхлитель.

Постепенно ввести в муку яичную смесь. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны.

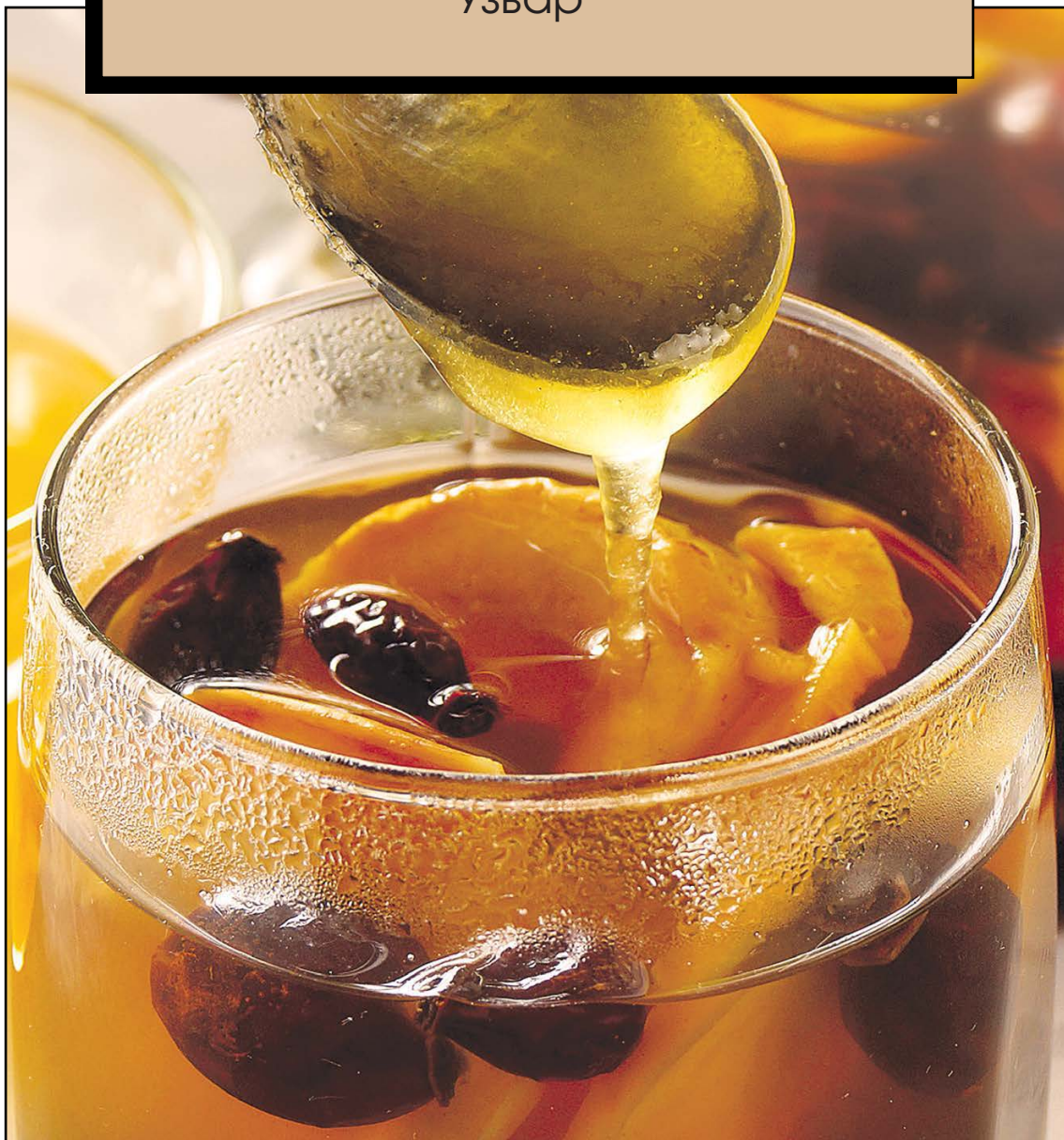
Поставить в холодильник на 1 ч. Смазать чашу мультиварки маслом и выложить в нее тесто.

Выбрать программу «Выпечка». Установить время 1 ч 20 мин. Готовить до окончания программы.

Не открывая крышки мультиварки, остудить.

Готовый корж разрезать пополам, на две лепешки. Промазать каждую сыром маскарпоне, уложить друг на друга. Сверху посыпать рублеными грецкими орехами.

Узвар



100 г сухофруктов, $\frac{1}{2}$ стакана шиповника, $1\frac{1}{2}$ л воды, 1—2 ст. л. меда

Сухофрукты тщательно промыть и выложить в чашу мультиварки, но не более чем на $\frac{1}{4}$ объема. Залить водой. Добавить шиповник. Установить программу «Суп-Тушение». Установить время приготовления 1 ч 30 мин.

Готовить до окончания программы. В охлажденный узвар добавить мед.

Издание для досуга
КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО

МУЛЬТИВАРКА
Книга о вкусной и здоровой пище

Автор-составитель *Михайлова Ирина Анатольевна*

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Редакторы *А. Слепкова, Н. Доброхотова*
Художественный редактор *А. Мусин*
Компьютерная верстка *Н. Лескова*
Корректор *Е. Темлякова*

Фотографии на переплете: © Cultura Creative // Photocuisine / FOTOLINK;
© Studio // Photocuisine / FOTOLINK

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тайар берісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru
**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении,** обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

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

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

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

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.08.2014. Формат 84х108^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 53,76 + вкл.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-74670-5



Эта тема «Книги о вкусной и здоровой пище»
как будто создана для совершенной во всех
отношениях мультиварки.

Обладая столькими достоинствами – удобством
использования, легкостью приготовления сложного,
безопасностью и компактностью, – мультиварка все
блюда может приготовить с наименьшей потерей полезных
веществ, сохранением индивидуальных вкусовых качеств
каждого продукта и в щадящих режимах,
которые не пережарят и не пересушат.

Эта книга составлена по принципу той прежней
советской «Книги...», только все рецепты адаптированы
для мультиварки с указанием времени и режима
приготовления для каждого блюда.

В НЕЙ СОБРАНЫ:

Закуски и супы; блюда из мяса, рыбы и мясопродуктов;
блюда из овощей и грибов, крупяных и мучных изделий;
блюда из яиц и молочных продуктов; выпечка и сладкие
блюда; домашние заготовки.

А также вы найдете в этой книге блюда для будущих
мам и детского питания и 15 диетических меню
для лечебного питания.

**ПОЛНЫЙ НАБОР ПОЛЕЗНЫХ И ВКУСНЫХ БЛЮД
В ОДНОЙ КНИГЕ!**



ISBN 978-5-699-74670-5



9 785699 746705 >

