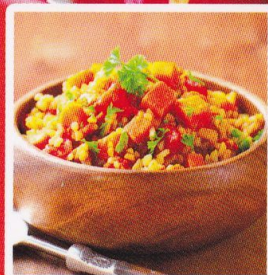
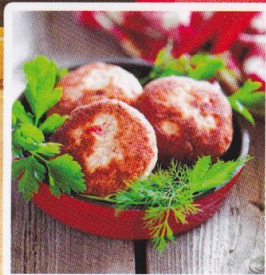
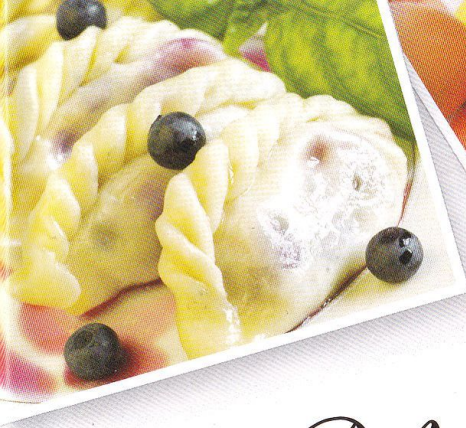


Мультиварка



Приятного аппетита



Мультиварка



Харьков



2013



Овощной суп с мясными фрикадельками

Ингредиенты:

- мясной фарш — 350 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- лук-порей — 1 стебель;
- морковь — 1 шт.;
- корень петрушки — 1 шт.;
- сельдерей — 1 шт.;
- белый хлеб (мякиш) — 2 кусочка;
- петрушка — 1 пучок;
- вода — 2 ст. ложки;
- базилик — 3 веточки;
- мясной бульон — 1 л;
- мука — 1,5–2 ст. ложки;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- соль, черный перец — по вкусу.



Все овощи и зелень мелко нарезать. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки масла и обжарить репчатый лук, морковь и корень петрушки. Выложить в кастрюлю мультиварки. Хлеб раскрошить, сбрызнуть 2 ст. ложками холодной кипяченой воды и смешать с фаршем. Приправить солью и перцем и хорошо перемешать. Сформировать из фарша небольшие шарики. Обвалять их в муке и обжарить в оставшемся разогретом масле до румяной корочки. Добавить в кастрюлю лук-порей, сельдерей и бульон. Положить фрикадельки. Поместить кастрюлю внутрь мультиварки, выбрать меню «Суп», установить время на 30 минут и включить мультиварку.

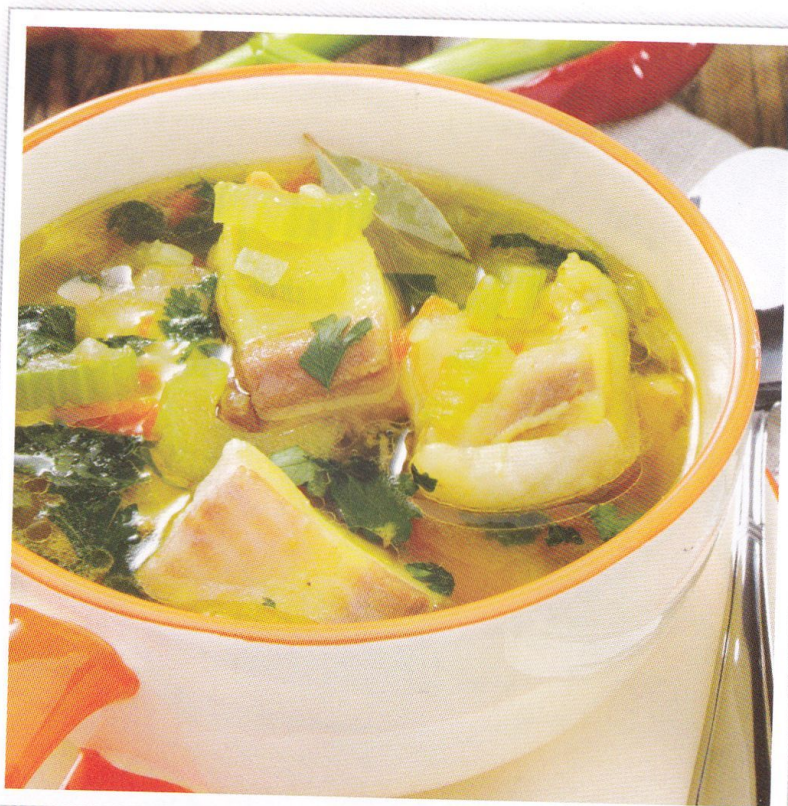
Ингредиенты:

- картофель — 6 шт.;
- рис — 1 мультистакан;
- морковь — 1 шт.;
- сельдерей — 100 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- соленые огурцы — 4 шт.;
- куриные крылья — 6 шт.;
- томатная паста — 1 ст. ложка;
- вода — 2 л;
- растительное масло — 3—4 ст. ложки;
- петрушка и укроп — 0,5 пучка;
- сметана;
- соль, черный перец — по вкусу.

Рис тщательно промыть в нескольких водах. Картофель очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Мультиварку включить на программу «Жарка — Овощи». Налить растительное масло. Обжарить репчатый лук, сельдерей, тертую морковь. Положить куриные крылья. Обжарить. Добавить картофель. Соленые огурцы нарезать соломкой и положить в мультиварку. Протушить. Добавить томатную пасту, перемешать и протушить. Мультиварку выключить. Положить промытую крупу. Залить водой и посолить. Установить программу «Суп» на 1—1,5 часа. При подаче к столу в порционные тарелки добавить сметану и посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.



Итальянский суп



Ингредиенты:

- замороженная смесь «Итальянский суп» — 1 мультистакан;
- грудинка говяжья — 350 г;
- перец сладкий — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- вода — 2 л;
- растительное масло — 3—4 ст. ложки;
- зелень петрушки и укропа — 0,5 пучка;
- лавровый лист — 1 шт.;
- соль, черный перец — по вкусу.

Мультиварку включить на программу «Жарка — Овощи». Налить растительное масло и немного его разогреть. Положить мелко нарезанный репчатый лук, обжарить до прозрачности. Затем добавить нарезанную соломкой морковь, обжарить. Положить нарезанную небольшими кусочками грудинку, обжарить. Выключить мультиварку. Положить нарезанный кубиками сладкий перец. Засыпать замороженную смесь, добавить лавровый лист. Залить водой, посолить и поперчить по вкусу. Поставить программу «Суп» на 1,5 часа. После сигнала суп готов.

☞ Репчатый лук хорошо подрумянится, если при жарке в масло добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахарного песка.

Фасолевый суп

Ингредиенты:

- репчатый лук — 250 г;
- фасоль белая консервированная — 1 банка;
- томатная паста — 120 г;
- базилик сушеный — 0,5 ч. ложки;
- петрушка сушеная — 0,5 ч. ложки;
- чеснок — 4 зубчика;
- зелень кинзы — 1,5 пучка;
- растительное масло — 25 г;
- соль, свежемолотый черный перец, лимонная кислота — по вкусу.

Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами, положить в мультиварку, добавить половину мультиварочного мерного стакана воды и тушить с растительным маслом в режиме «Тушение» с закрытой крышкой 30—40 минут, периодически помешивая. Положить в мультиварку фасоль, предварительно промыв ее холодной водой, мелко порезанные 2 зубчика чеснока, томатную пасту, соль, перец, петрушку, базилик, лимонную кислоту, добавить воду, перемешать и поставить в режим «Тушение» на 1—1,5 часа. За несколько минут до окончания приготовления добавить мелко порезанный оставшийся чеснок и рубленную кинзу. После окончания варки оставить потомиться полчаса.

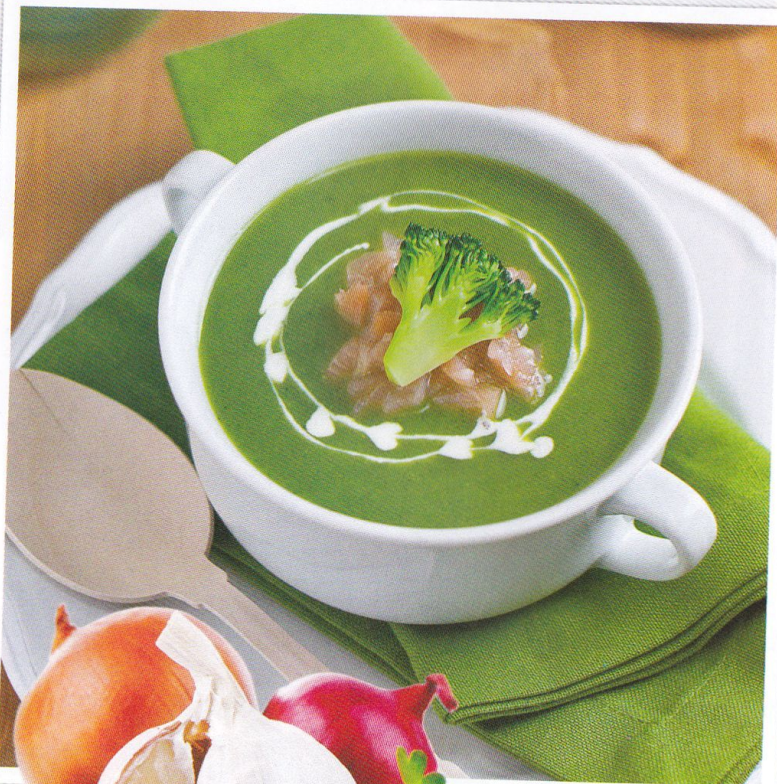
☞ Чтобы репчатый лук при пассеровке не подгорел и стал золотистым, его необходимо обвалять в муке.



Суп из брокколи с гренками

Ингредиенты:

- капуста брокколи — 500 г;
- сливки 33 % жирности — 200 мл;
- картофель — 2 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- орегано сушеный — ½ ч. ложки;
- базилик сушеный — ½ ч. ложки;
- соль, черный перец, красный перец и мускатный орех — по вкусу.



Брокколи тщательно промыть и разобрать на соцветия. В мультиварку положить капусту брокколи и налить воды до 3 уровня. Добавить нарезанные кубиками картофель, репчатый лук и морковь. Выбрать в «Меню» программу «Мультиповар», поставить время приготовления на 20 минут и нажать «Старт». По окончании варки все содержимое мультиварки переложить в блендер и взбить в пюре. Добавить сливки, сухие травы и соль по вкусу. Взбитую смесь снова перелить в чашу мультиварки и выбрать режим «Подогрев». К готовому супу в мультиварке подать гренки из белого хлеба, слегка обжаренные на сковороде на сливочном масле.

☞ Чтобы вкус супа в мультиварке из брокколи был более насыщенным и приятным после окончания приготовления, в течение 10 минут крышку мультиварки не открывать.

Солянка сборная

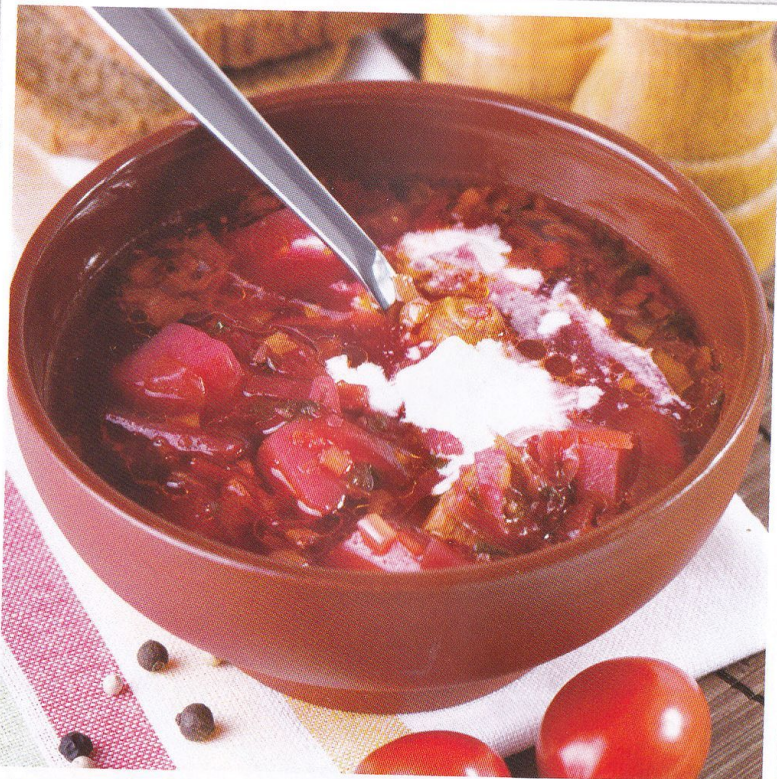
Ингредиенты:

- бульон из говядины или вода — 2 л;
- огурцы маринованные — 3—4 шт.;
- огуречный рассол — 0,5 стакана;
- маслины — 10 шт.;
- копченое мясо — 200 г;
- колбаса вареная — 200 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- томатная паста — 4 ст. ложки;
- мука — 2 ст. ложки;
- лимон — 0,5 шт.;
- сметана — 100 г;
- укроп — 1 пучок;
- соль, черный перец, хмели-сунели — по вкусу.

Репчатый лук порезать кубиками и обжарить на растительном масле. Добавить муку и обжарить с репчатым луком. Добавить томатную пасту. Порезать брусочками копчености и колбасу. Все продукты сложить в кастрюлю мультиварки, налить воды, посолить, добавить специи.

Поставить в режим «Тушение» на 1 час. После окончания программы добавить порезанные кубиками огурцы, влить огуречный рассол. Поставить на режим «Тушение», выключить через 15 минут. Добавить порезанные кружочками маслины и измельченный укроп. Дать солянке настояться 5—10 минут под закрытой крышкой. Подавать с долькой лимона и сметаной.



**Ингредиенты:**

- мясо — 500 г;
- свекла — 2—3 шт.;
- картофель — 4 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- помидоры — 4—5 шт.;
- чеснок — 3—4 зубчика;
- растительное масло — 3—4 ст. ложки;
- соль, перец, чеснок, зелень, лавровый лист — по вкусу.

Мультиварку включить на режим «Жарка», налить масло, положить порезанное кусочками мясо. Репчатый лук порезать кубиками, морковь натереть на крупной терке и добавить к мясу. Картофель нарезать кубиками. Затем добавить литр горячей кипяченой воды, вставить корзинку-пароварку, в нее положить свеклу. Закрыть крышку. Включить режим «Тушение» на 1 час. Сладкий перец и помидоры измельчить и немного протушить в небольшом количестве растительного масла. Добавить свеклу, натертую на средней терке. Долить в мультиварку до нужного количества горячей кипяченой воды, выложить помидоры, перец и свеклу. Посолить, поперчить, добавить чеснок, специи. Выбрать режим «Выбор» на 10—15 минут. Дать немного настояться и подавать со сметаной.

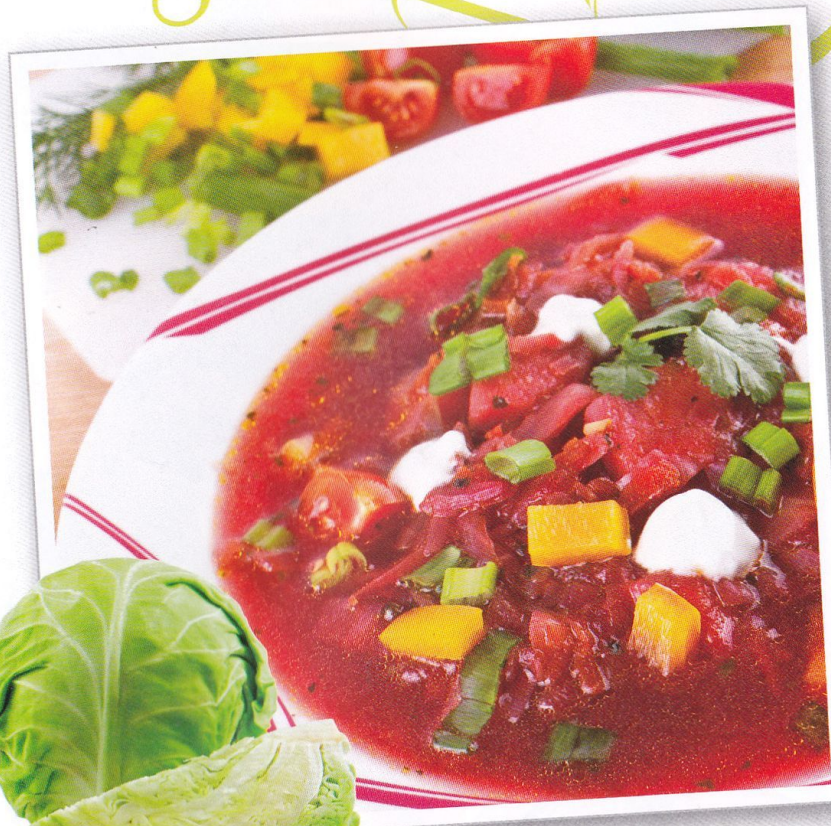
Ингредиенты:

- мясной бульон — 3 л;
- картофель — 3 шт.;
- капуста — 250 г;
- свекла — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- помидор — 1 шт.;
- чеснок — 2—3 зубчика;
- зелень петрушки и укропа — 0,5 пучка;
- лавровый лист — 2 шт.;
- соль, черный перец — по вкусу.

Мясной бульон процедить, отделить мясо от костей, нарезать мясо, помидор и картофель, нашинковать капусту, измельчить репчатый лук и чеснок. Морковь и свеклу натереть на терке и обжарить на сковороде. Все залить бульоном так, чтобы покрыть овощи, добавить соль и специи по вкусу. Включить режим «Тушение» на 1,5 часа. После приготовления дать немного настояться в режиме подогрева. Подавать к столу, посыпав зеленью и мелко измельченным чесноком.

☞ Чтобы получить наваристый бульон, нужно положить мясо в холодную воду, тогда питательные вещества из мяса перейдут в бульон.

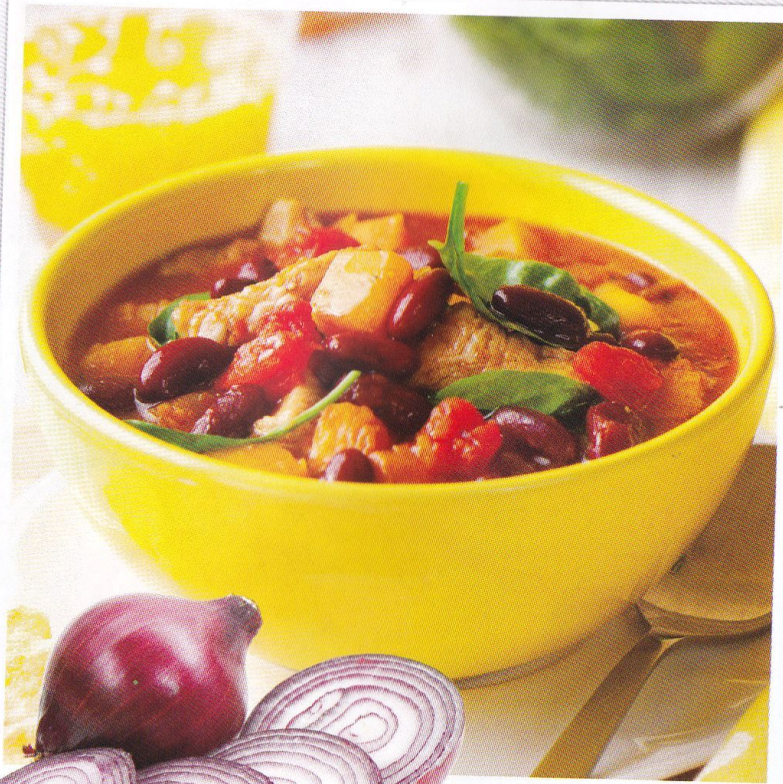
☞ Если вам нужно долить в суп воду, доливайте только горячую кипяченую воду.



Рагу из овощей

Ингредиенты:

- картофель — 1 кг;
- капуста — 0,5 кг;
- лук репчатый — 2 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- отварная фасоль — 200 г;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец, красный перец, тимьян — по вкусу.



Картофель, морковь очистить, порезать на кусочки небольшого размера, капусту мелко нашинковать, репчатый лук нарезать полукольцами. На режиме запекания, не закрывая крышку, поджарить репчатый лук и морковь 10—15 минут.

Добавить капусту, закрыть крышку и на том же режиме протушить еще 5—7 минут. Добавить картофель и фасоль, добавить томатную пасту, разведенную водой. Добавить специи и соль по вкусу, закрыть крышку и на режиме «Тушение» 30 минут.

Открыть мультиварку, перемешать, и дать настояться. Количество ингредиентов лучше определять по своему вкусу.

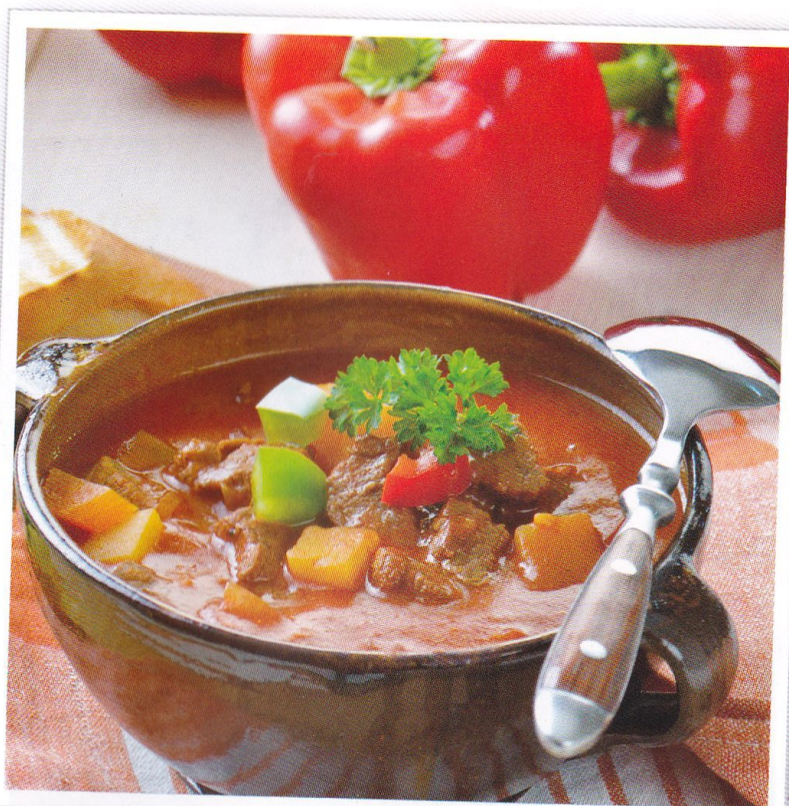
❧ Фасоль будет особенно вкусной, если воду слить сразу же после закипания, а потом залить холодной водой и добавить 2—3 ст. ложки растительного масла.

Манахи

Ингредиенты:

- мясо говядины — 500 г;
- помидоры — 3 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- картофель — 4 шт.;
- баклажаны — 1 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- чеснок — 4 зубчика;
- зелень нарубленной петрушки, укропа, базилика, кинзы — 1 стакан;
- соль, черный перец — по вкусу.

Мясо промыть и порезать кубиками, положить на дно кастрюли. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Один помидор порезать и положить к мясу, остальные порезать и отложить, посолить и поперчить мясо по вкусу. Сложить все в кастрюлю мультиварки. Закрывать крышку и поставить на режим «Тушение» на 1 час. Пока мясо тушится, порезать остальные овощи. Картофель почистить, нарезать крупными кубиками. Баклажан почистить, нарезать кубиками. Репчатый лук и сладкий перец порезать полукольцами. После того как мясо протушится около часа, добавить к нему овощи слоями: сначала картофель, потом репчатый лук, перец, баклажан. Солить-перчить по вкусу. Включить режим «Тушение» на 1 час. За 10 минут до конца тушения добавить 2 нарезанных помидора, мелко нарезанный чеснок. Готовое блюдо перемешать в кастрюльке и обильно посыпать зеленью.



Куриная грудка в кляре

Ингредиенты:

- куриная грудка — 800 г;
- йогурт — 200 г;
- чеснок — 2 зубчика;
- соль, черный перец, специи — по вкусу;

для кляра:

- яйца — 3 шт.;
- сметана — 2 ст. ложки;
- мука — 4 ст. ложки;
- разрыхлитель — 0,5 ч. ложки;
- растительное масло для жарки;
- соль, черный перец — по вкусу.



Куриную грудку промыть и порезать на кусочки толщиной не более 1 см и отбить. В йогурт добавить измельченный чеснок, соль, перец и специи из трав.

Замариновать кусочки грудки в йогурте на час. Приготовить кляр. Яйца взбить, слегка посолить, добавить специи, сметану, муку. Все тщательно перемешать. (Кляр должен быть как не густая сметана.)

Маринированные кусочки курицы обмакнуть в кляр и обжарить в мультиварке в режиме «Жарка — Мясо». Сначала с одной стороны, затем с другой.

Подавать к столу с овощами.

❧ Если при жарке со сковородки брызжет кипящий жир, нужно посыпать в него немного соли.

Рыба с овощами

Ингредиенты:

- филе рыбы — 1 кг;
- репчатый лук — 3 шт.;
- морковь — 3 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- чеснок — 3—4 зубчика;
- томатная паста — 3 ст. ложки;
- лавровый лист — 2 шт.;
- специи для рыбы — ½ ч. ложки;
- растительное масло — 100 г;
- соль — 2 ч. ложки;
- зелень петрушки — 1 пучок;
- зелень укропа — 1 пучок;
- зелень базилика — 1 пучок.

Порезать мелко лук, морковь потереть на крупной терке, помидоры порезать мелкими кубиками. Филе рыбы порезать крупными кусочками. В кастрюлю от мультиварки выложить в указанной последовательности все ингредиенты для приготовления блюда. Выбрать режим «Тушение» на 1 час 30 минут и нажать на кнопку «Старт». После звукового сигнала оставить блюдо на 10 минут в режиме «Подогрев». Разложить кусочки рыбы ровным слоем на блюдо. Перемешать содержимое кастрюли до однородности и полученным маринадом залить кусочки рыбы на блюдо.

Готовую рыбу под маринадом посыпать мелко нарезанной зеленью и подавать как основное блюдо.



Бефстроганов из говядины



Ингредиенты:

- мякоть говядины — 600 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- чеснок — 2—3 зубчика;
- томатная паста — 1—2 ст. ложки;
- сметана — 2—3 ст. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец, горчица — по вкусу.

Мясо порезать поперек волокон небольшими кусками и хорошо отбить. Затем каждый кусок обмазать с двух сторон готовой горчицей и оставить на 20—30 минут. Затем каждый кусочек порезать тонкой соломкой. В мультиварку налить немного масла, положить мясо, готовить 20 минут. Мелко порезанный репчатый лук и измельченный чеснок добавить в мясо, перемешать.

Минут через 5 добавить сметану, смешанную с томатной пастой, налить воды. Закрыть крышку мультиварки и включить программу «Говядина» на 20 минут.

☞ *Перед приготовлением мясо нужно только промыть, держать долго в воде не рекомендуется.*

☞ *При тушении мясо теряет около 35—40 % своего объема. Это нужно учитывать при покупке.*

Мясо, запеченное с грушами

Ингредиенты:

- мясо — 1 кг;
- груши — 2 шт.;
- сухое красное вино — 50 г.;
- мед — 1 ст. ложка;
- горчица — 1 ч. ложка;
- кориандр — 1 ч. ложка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Мясо помыть, обсушить. Сделать небольшие надрезы. Натереть солью, перцем. Груши помыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Нарезать ломтиками. В разрезы положить ломтики груш. Оставить на полчаса — слегка промариноваться. Приготовить маринад. Кориандр растолочь в ступке. Смешать вино, мед, кориандр, горчицу. Мариномом хорошо смазать мясо, стараясь обработать и внутренние части надрезов. В мультиварку налить немного растительного масла. Положить мясо с грушами и запекать на режиме «Выпечка», периодически поливая мясо образовавшимся соком, до золотистой корочки. Дать настояться 10 минут и подавать к столу.

❧ Мясо дичи перед приготовлением нужно мариновать 1—4 дня (в зависимости от размера куска).

❧ «Мясо с кровью» считается готовым, как только пущенный сок станет розовым.



**Ингредиенты:**

- шейка свиная — 1 кг;
- соль (2 ст. ложки на 1 литр воды для рассола);
- куркума — ½ ч. ложки;
- черный перец — ½ ч. ложки;
- паприка сладкая — ½ ч. ложки;
- перец чили — ¼ ч. ложки;
- чеснок — 4—5 зубчиков;
- горчица — ½ ч. ложки;
- растительное масло — 1,5 ст. ложки.

Приготовить рассол: в холодной воде растворить соль. Залить рассолом мясо и поставить в холодильник на двое суток. После того как мясо просолится, достать из рассола и промокнуть полотенцем.

Обмазка: в миске смешать все специи, выдавить чеснок, добавить растительное масло и все тщательно перемешать, добавить перец чили по вкусу.

Этой смесью смазать кусок мяса. Обмазанное мясо положить в целлофановый пакет и поставить в холодильник на 4 часа пропитываться. Кастрюлю мультиварки смазать маслом, положить мясо и включить программу «Тушение» на 1 кг мяса на 1 час 30 минут.

После окончания программы горячую буженину упаковать в фольгу и оставить там до полного остывания.

Курица по-мексикански

Ингредиенты:

- куриные голени — 1 кг;
- замороженные овощи — «Мексиканская смесь» — 400 г;
- перец чили — 1 шт.;
- вода — 0,5 мультистакана;
- соль, свежемолотый черный перец, молотая паприка — по вкусу.

Куриные голени тщательно промыть. Положить в чашу мультиварки голени курицы. Сверху высыпать замороженные овощи, посыпать по вкусу солью, перцем, паприкой, влить воду. Добавить мелко нарезанный перец чили. Включить режим «Суп», выставить время на 2 часа и нажать «Старт». После окончания программы можно подавать к столу. В качестве гарнира очень хорош отварной рис.

☞ Мясо лучше всего размораживать на воздухе, а не в воде, можно разморозить на нижней полке холодильника.

☞ Мясо, предназначенное для хранения, нельзя мыть, иначе оно быстро испортится.

☞ Чтобы картофель получился рассыпчатым и вкусным, его надо варить в подсоленной воде на слабом огне.



Картофельные зразы

Ингредиенты:

для картофельного теста:

- картофель — 1 кг;
- яйцо — 1 шт.;
- мука — 3—4 ст. ложки;
- соль, черный перец — по вкусу;

для начинки:

- яйцо — 1 шт.;
- куриный окорочок — 1 шт.;
- майонез — 2—3 ст. ложки;
- соль, черный перец — по вкусу.



Картофель почистить, помыть и отварить. Готовый картофель отцедить и пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, перец, муку и все тщательно перемешать. Начинка. Яйцо отварить вкрутую и мелко порубить, посолить и поперчить.

Окорочек натереть солью, специями, смазать майонезом и поджарить на сковороде. Снять мясо с косточки и порезать на маленькие кусочки. Сделать лепешку, в центр положить начинку и накрыть сверху еще одной лепешкой. Сформировать котлетку и слегка обвалять в муке.

Чтобы тесто не липло к рукам, можно слегка смочить руки водой, но не сильно, иначе тесто станет жидким.

Включить в мультиварке режим «Жарка» и обжарить на растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Котлеты паровые

Ингредиенты:

- мясной фарш — 500 г;
- батон белый — ¼ шт.;
- яйцо — 1 шт.;
- вода — 2 мультистакана;
- репчатый лук — 1 шт.;
- соль, черный перец — по вкусу.

Батон замочить в теплой кипяченой воде, предварительно обрезав корку. Репчатый лук почистить и измельчить. В миску выложить фарш, добавить яйцо, репчатый лук, слегка отжатый хлеб. Хорошо вымесить котлетную массу. Посолить, поперчить, еще раз все хорошо вымесить.

Из котлетной массы сформировать котлеты и выложить их в форму для пароварки, предварительно смазав ее растительным маслом.

В мультиварку налить воду. Вставить пароварку с котлетами и поставить готовиться на программу «Пароварка» на 20 минут. После звукового сигнала котлеты готовы.

☞ Вода или молоко, добавленные в котлетный фарш, придадут готовому изделию сочность.

☞ Отбивные котлеты и шницели будут мягче и сочнее, если за час до жарки их смазать смесью уксуса с растительным маслом.



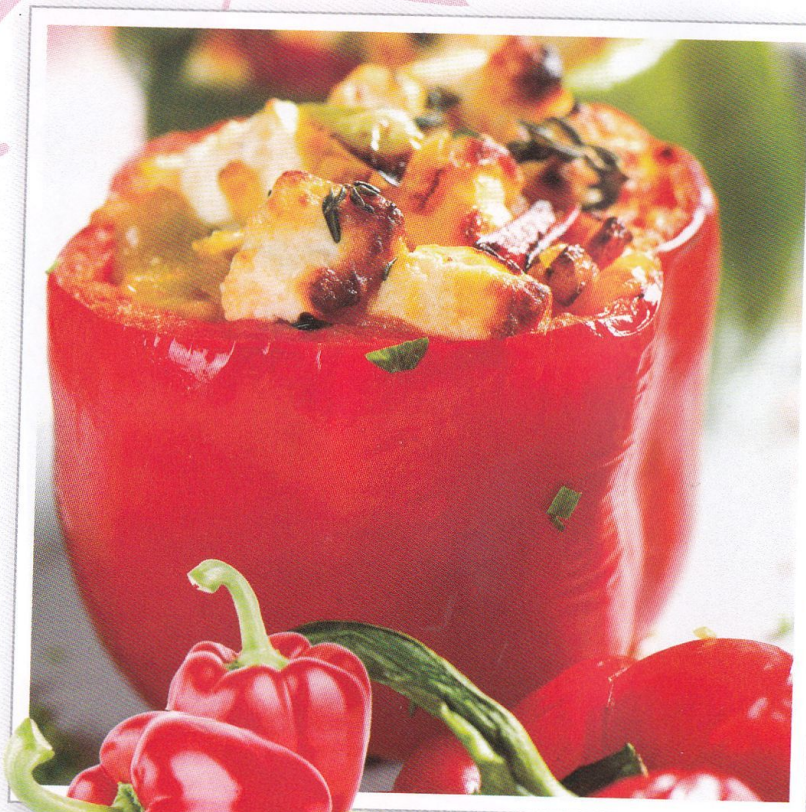
Сладкий перец, фаршированный овощами

Ингредиенты:

- сладкий перец — 1 кг;
- репчатый лук — 2—3 шт.;
- морковь — 2—3 шт.;
- капуста — ½ шт.;
- рис — ½ мультистакана;
- помидоры — 2 шт.;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- чеснок — 2—3 зубчика;
- зелень петрушки и укропа — 0,5 пучка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу;
- растительное масло для жарки.

Перец почистить и обдать кипятком. Рис залить кипятком и оставить на 30 минут. Репчатый лук мелко порезать и обжарить на подсолнечном масле до зарумянивания, затем добавить натертую морковь, протушить все до готовности моркови. Капусту нашинковать соломкой и добавить к овощам. Помидоры ошпарить водой и порезать кубиками. Добавить в овощную смесь помидоры, измельченный чеснок и зелень, посолить и поперчить по вкусу. В готовый овощной фарш добавить рис, все перемешать.

Нафаршировать перцы. Помидоры измельчить, прогреть до закипания в кастрюле на плите, посолить. Перцы поставить в чашу мультиварки, залить подливой и поставить на режим «Тушение» на 1 час.



Фаршированный перец

Ингредиенты:

- мясо — 500 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- рис — 120 г;
- майонез — 2 ст. ложки;
- соль, черный перец — по вкусу;

для подливы:

- репчатый лук — 2 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- мука — 1 ст. ложка;
- сахар — 2 ч. ложки;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- сметана — 2 ст. ложки;
- соль, черный перец — по вкусу.

Мясо с репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить сырой рис, майонез, соль и перец. Все тщательно перемешать. Репчатый лук для подливы нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле на сковороде. Добавить муку, перемешать. Затем добавить томатную пасту, сметану и долить воды, чтобы масса получилась жидковатой.

Посолить, поперчить, добавить сахар, лавровый лист, еще раз перемешать и довести до кипения. Очищенный сладкий перец нафаршировать, уложить в мультиварку и залить соусом.

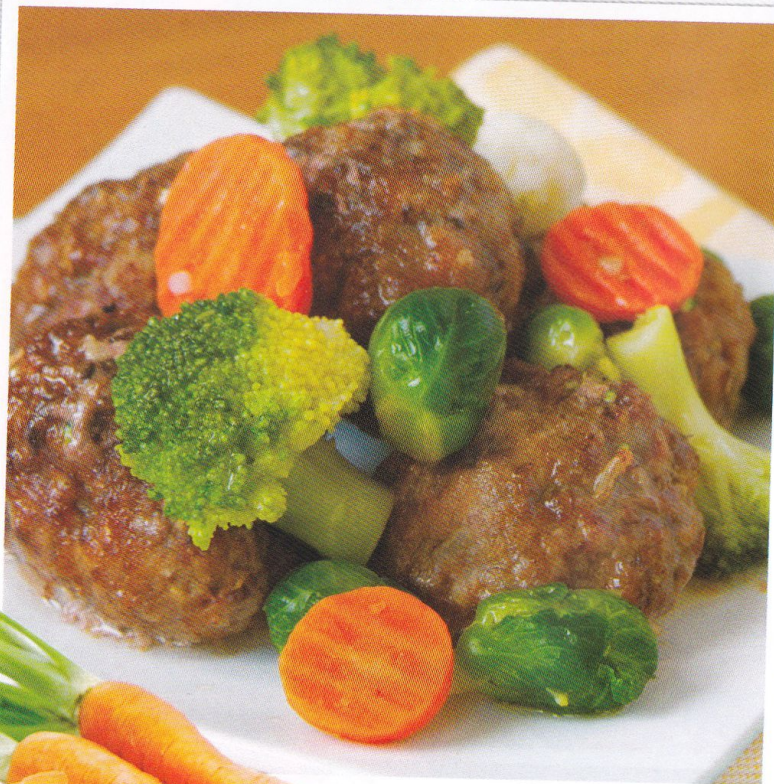
Выставить режим на «Тушение» и готовить 30 минут.



Мясо тушеное с брокколи

Ингредиенты:

- мякоть свинины — 350 г;
- картофель — 5 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- сметана — 100 г;
- брокколи — 1 шт.;
- соль — по вкусу;
- корица — на кончике ножа;
- лавровый лист — 1 шт.;
- вода — 100 мл;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- соль, черный перец — по вкусу.



Свинину порезать кубиками. В мультиварку налить масло и добавить мясо. Установить режим «Выпечка» на 30 минут. Не закрывая крышку, поджарить мясо. Порезать лук, морковь — кружочками, картофель — кубиками, брокколи разделить на соцветия. Добавить овощи к жареному мясу, аккуратно перемешать и немного поджарить. Положить в мультиварку томатную пасту, сметану и воду. Чеснок положить, не разрезая. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Плотно закрыть крышку мультиварки и установить режим «Тушение» на 1,5 часа. Когда жаркое будет готово, извлечь лавровый лист и головку чеснока. Подавая к столу, посыпать рубленым укропом.

Тефтели, тушенные в томатном соке

Ингредиенты:

- мясной фарш — 1 кг;
- репчатый лук — 2 шт.;
- рис — 1 мультистакан;
- яйцо — 1 шт.;
- мука — 1 ст. ложка;
- томатный сок — 0,5 л;
- сметана — 200 г;
- соль, черный перец — по вкусу.

Рис отварить до полуготовности. Смешать фарш, мелко нашинкованный репчатый лук, рис и специи. Добавить яйцо. Скатать небольшие шарики. Приготовить соус: развести муку в теплой воде, добавить ее к томатному соку, посолить, поперчить, добавить сметану. Размешать. Выложить в мультиварку. Положить 1 ряд тефтелей, полить соусом, чтобы не слипались, выложить следующий ряд и так далее. Остаток соуса вылить сверху. Соус должен покрывать все тефтели. Включить режим «Тушение» на 1 час. Через час подавать к столу с любым гарниром.

❗ Не прикасайтесь к паровому клапану во время работы мультиварки — пар очень горячий. Остальные поверхности мультиварки не нагреваются во время работы. Не рекомендуется открывать крышку мультиварки в процессе полностью автоматических программ.



Гречневая каша с грибами



Ингредиенты:

- гречневая крупа — 3 мультистакана;
- вода — 6 мультистаканов;
- репчатый лук — 3 шт.;
- шампиньоны — 300 г;
- соль — 1 ч. ложка;
- масло растительное — 6 ст. ложек.

Репчатый лук и грибы почистить и помыть. Репчатый лук нарезать полукольцами.

В мультиварочную кастрюлю налить растительное масло, положить репчатый лук.

Включить режим «Выпечка» на 40 минут. Изредка помешивать лук. Грибы порезать пластинками.

Через 20 минут репчатый лук слегка обжарится. Добавить грибы. Гречневую крупу промыть и высыпать ее в кастрюлю с грибами.

Перемешать. Залить водой, посолить по вкусу. Включить режим «Гречка».

После сигнала открыть крышку мультиварки.

☞ Вы можете заложить все продукты в мультиварку и уйти. Она приготовит их по заданной программе и останется в режиме подогрева. На некоторых мультиварках очень удобно использовать функцию отложенного запуска.

Гречневая каша

Ингредиенты:

- гречневая крупа — 1 стакан;
- вода — 2 стакана;
- соль, сливочное масло — по вкусу.

Гречневую крупу тщательно промыть, всыпать в чашу мультиварки, добавить воду, соль и закрыть крышку.

Включить режим «Варка» и выставить время на 25 минут.

По истечении времени открыть крышку мультиварки и переложить кашу в порционные тарелки.

Готовую гречневую кашу заправить сливочным маслом и подать к столу.

☞ Во время работы мультиварка практически не загрязняется и абсолютно не загрязняет окружающую поверхность. Содержать ее в чистоте очень легко. Уход за ней займет совсем мало времени.

☞ Мультиварка имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании. Проверьте, если сборник наполнился — вылейте и верните сборник на место. Сборник снимается очень легко. Протрите влажной губкой внутреннюю поверхность крышки.



Гуляши из курицы

Ингредиенты:

- куриное филе — 3 шт.;
- репчатый лук — 3 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- мука — 1 ст. ложка;
- вода — 100 мл;
- томатная паста — 1 ст. ложка;
- сладкий перец — 1 шт.;
- приправа для гуляша — по вкусу;
- масло растительное — 3 ст. ложки;
- лавровый лист — 1 шт.



Репчатый лук нарезать полукольцами, морковь, половинками кружков. Обжарить на растительном масле. Куриное филе промыть и нарезать кубиками. Добавить приправу, муку и все перемешать. Сладкий перец нарезать соломкой. Куриное филе выложить в мультиварку, добавить обжаренные репчатый лук и морковь, томатную пасту, сладкий перец, лавровый лист, воду. В меню выбрать режим «Тушение», установить время приготовления на 2 часа 30 минут. После сигнала блюдо готово! Подавать к столу с различными гарнирами.

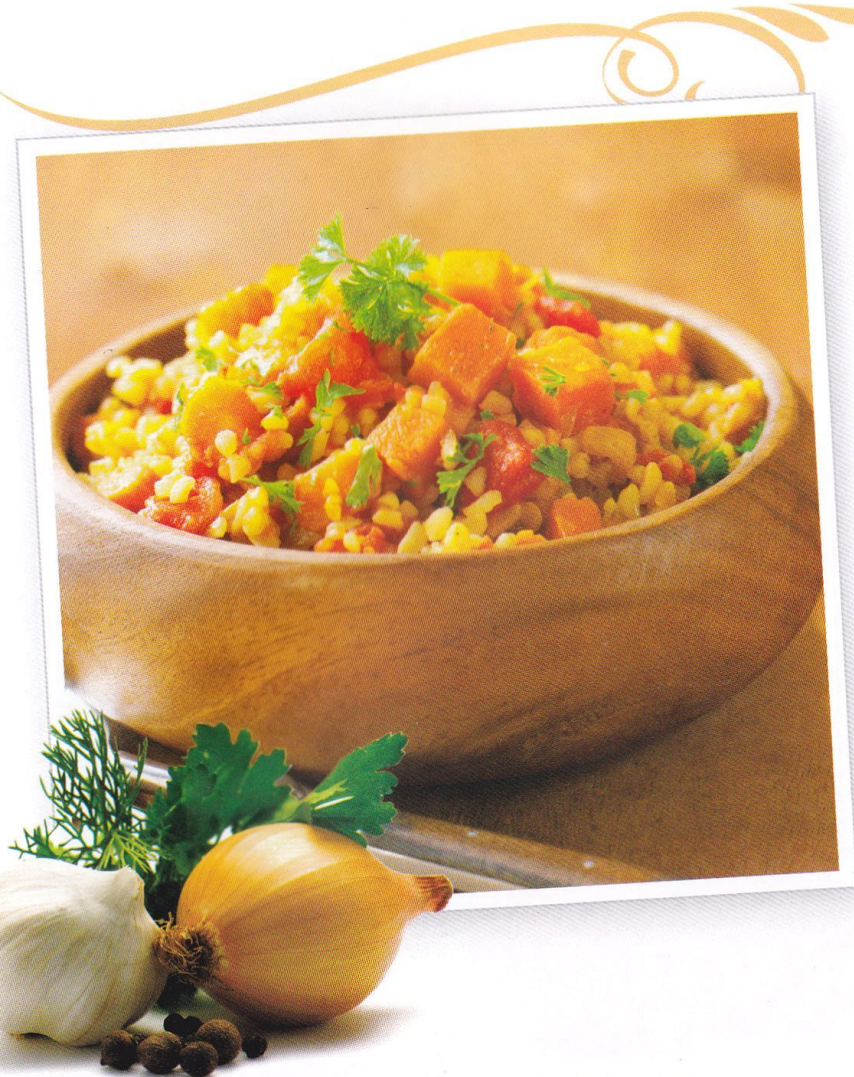
❗ Не мойте емкость (кастрюлю) мультиварки в посудомойке — абразивные вещества негативно влияют на антипригарное покрытие. По этой же причине не пользуйтесь металлическими ложками внутри кастрюли.

Ингредиенты:

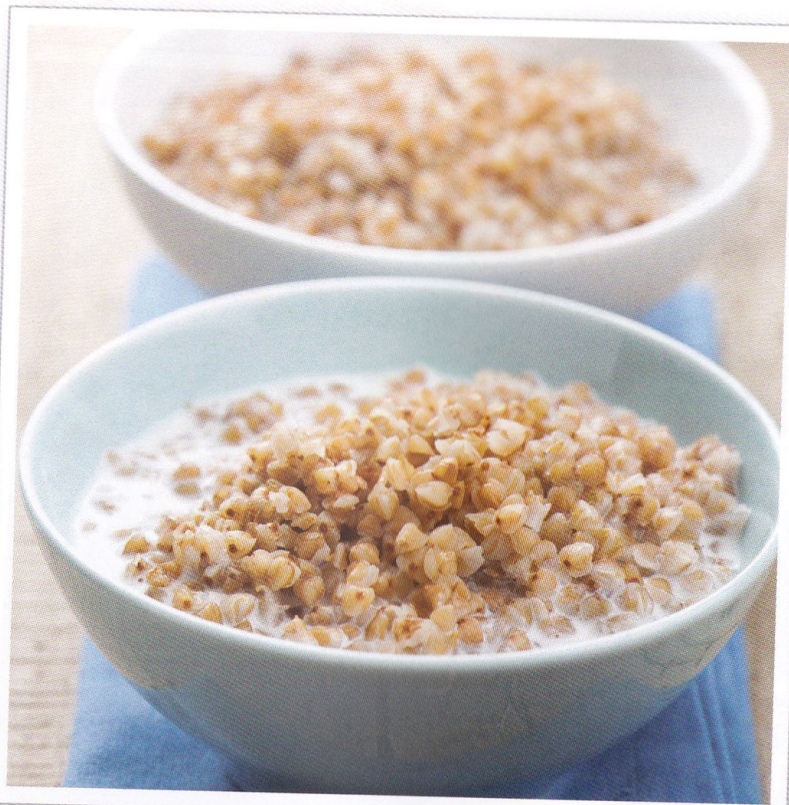
- говядина — 700 г;
- рис — 2 мультистакана;
- морковь — 2 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- маргарин — 100 г;
- чеснок — 1 головка;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- соль — 2 ч. ложки;
- красный перец — ½ ч. ложки;
- вода — 4 мультистакана.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Морковь и репчатый лук порезать кубиками. Головку чеснока очистить от верхних чешуек. Мультиварку включить на программу «Выпечка». Положить половину маргарина и разогревать его 5 минут. Положить и обжарить репчатый лук. Затем добавить морковь и оставшийся маргарин. Протушить. Положить мясо одним слоем и обжарить. Затем перевернуть его. Посыпать перцем. Добавить томатную пасту. Перемешать, крышку закрыть и тушить до сигнала. После сигнала положить рис, головку чеснока и залить водой с растворенной в ней солью. Поставить программу «Плов».

После сигнала чеснок вынуть, готовый плов перемешать и оставить на 30 минут под закрытой крышкой. При подаче на стол по желанию посыпать укропом или петрушкой.



Гречневая каша с молоком



Ингредиенты:

- гречневый продел — 1 стакан мультиварки;
- гречка-ядрица — $\frac{1}{2}$ стакана мультиварки;
- соль — 1 ч. ложка;
- сахар — 4 ст. ложки;
- молоко — 1 л;
- масло сливочное — 30 г.

Гречневую крупу промыть в нескольких водах. В кастрюльку мультиварки положить гречку. Залить молоком. Добавить соль, сахар. Перемешать. Положить сливочное масло. Включить программу «Молочная каша». После сигнала открыть мультиварку, перемешать кашу. Крышку закрыть. Мультиварку выключить и оставить на 40 минут, чтобы каша стала вязкой.

❗ Не ставьте в мультиварку грязную или мокрую снаружи кастрюлю.

❗ Крупу и крахмал лучше хранить в стеклянных или фаянсовых банках, положив в них марлевые пакетики с солью.

❗ Сыпучие продукты — сахар, крупы — быстро впитывают запахи, поэтому держите их подальше от пакета с лавровым листом, от чеснока, табака, мыла.

Геркулесовая каша

Ингредиенты:

- «Геркулес» — 1 мультистакан;
- молоко — 3 мультистакана;
- вода — 1 мультистакан;
- сахар — 1 ст. ложка;
- соль — ½ ч. ложки;
- сливочное масло — 30 г.

Все ингредиенты сложить в чашу мультиварки. Включить режим «Каша», время приготовления поставить на 1 час, нажать «Старт». После звукового сигнала о готовности добавить сливочное масло. Подавать к столу.

☞ Щепотка соли предохраняет молоко от скисания.

☞ Масло в жаркую погоду не тает, если масленку обернуть салфеткой, смоченной в соленой воде.

☞ Пригоревшую кастрюлю наполнить солевой водой и оставить на ночь. На следующий день солевой раствор в кастрюле надо прокипятить и она легко очистится.

☞ Не храните сливочное масло и жирные продукты в полиэтиленовом пакете, они быстрее испортятся и приобретут неприятный запах.



Суп сливочный с креветками

Ингредиенты:

- креветки замороженные — 200 г;
- картофель — 3 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- сливки 33 % — 1 мультистакан;
- пророщенная пшеница — 2 мультистакана;
- помидоры — 1 шт.;
- лук зеленый — 1 шт.;
- корень имбиря — 1,5—2 см;
- соль, черный перец — по вкусу.



Промыть креветки, положить их в чашу для мультиварки, залить водой до метки 4. Установить режим «Суп» на 25 минут. Репчатый лук и помидор нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Спассеровать на сливочном масле репчатый лук, затем морковь и помидор. Вынуть из бульона креветки, процедить бульон. Поставить режим «Суп» еще на 30 минут. Положить нарезанный кубиками картофель, добавить соль. Креветки очистить. За 15 минут до окончания варки положить в мультиварку жарку, креветки, пророщенную пшеницу, репчатый лук.

За 5 минут до окончания добавить тертый на крупной терке имбирь, чеснок, перец. В конце варки тонкой струйкой влить сливки, перемешать. Посыпать зеленью.

Паста «Болоньез»

Ингредиенты:

- мясной фарш — 350 г;
- макароны — 150 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- растительное масло для жарки;
- приправа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Поставить режим «Выпечка» на 40 минут. Репчатый лук очистить и порезать кубиками. Измельчить чеснок.

Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке. В кастрюлю налить немного масла, положить туда овощи. Когда репчатый лук станет прозрачным, добавить фарш, томатную пасту, немного воды.

Все перемешать. После звукового сигнала включить режим «Выпечка» еще на 20 минут, засыпать макароны, соль, приправу, перемешать их с фаршем и добавить воды, чтобы она только покрыла макароны. Еще раз перемешать, закрыть крышку до окончания приготовления.

☞ Макароны нужно брать только из твердых сортов пшеницы и не очень мелкие, тогда получится то, что надо — они не слипнутся и останутся в форме.



Ароматная курочка с картошкой

Ингредиенты:

- курица — 1 шт.;
- картофель — 8 шт.;
- соевый соус — 3 ст. ложки;
- чеснок — 3 зубчика;
- вода — 1 мультистакан;
- масло растительное для жарки;
- зелень петрушки для украшения;
- соль, черный перец — по вкусу.

Приготовить маринад: смешать соевый соус со специями и чесноком. Куриную тушку замариновать заранее. На дно мультиварки налить немного растительного масла и выложить курицу. Оставшийся соус вылить сверху. Включить режим «Выпечка» на 60 минут. Курицу перевернуть и снова включить режим «Выпечка» еще на 30 минут. Готовую курочку вынуть из мультиварки. На дно мультиварки выложить порезанный картофель. Добавить воду, включить режим «Плов». После звукового сигнала достать картофель и выложить к курице, подать к столу.

☞ Когда варите картофель, положите в кастрюлю чуть-чуть лимонной кислоты, будет вкуснее.

☞ Картофельное пюре получится особенно вкусным, если в последний момент перед подачей на стол добавить в него взбитый в пену белок.



Мясо с грибами

Ингредиенты:

- мясо — 800 г;
- грибы — 500 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- сметана — 100 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Мясо промыть, нарезать на небольшие кусочки и обжарить на подсолнечном масле в режиме «Выпечка» в течение 20 минут. Очищенные и порезанные репчатый лук и морковь добавить к обжаренному мясу и готовить на том же режиме еще 25 минут. Предварительно отваренные и измельченные грибы добавить в мясо с овощами. Посолить, поперчить по вкусу и продолжать готовить в режиме «Тушение» 20 минут. Непосредственно перед окончанием влить сметану и тушить еще 2 минуты. Если будет необходимо, можно добавить немного воды.

☞ При жарке поливайте мясо только горячей водой или бульоном. От холодной воды оно становится жестким.

☞ Если перед окончанием жарки полить курицу холодной водой, корочка станет золотистой и хрустящей.



Ингредиенты:

- говядина — 350 г;
- свинина — 350 г;
- репчатый лук — 350 г;
- мука — 2 стакана;
- яйцо — 1 шт.;
- вода — 210 мл;
- сливочное масло — 30 г;
- соль, черный перец — по вкусу.



Говядину и свинину промыть и обсушить. Затем мясо нарезать небольшими кусочками, а репчатый лук разрезать на 3—4 части. Затем лук с мясом пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно все перемешать. Подогреть воду и перелить в глубокую миску. Добавить просеянную муку, соль, вбить яйцо и замесить крутое тесто. Тесто накрыть полотенцем и оставить на 30 минут. Затем разделить на 2 части и одну часть выложить на форму для пельменей. В каждую ячейку выложить немного мясной начинки и сверху накрыть второй частью теста. Затем тесто присыпать мукой и сильно прокатить по тесту скалкой, чтобы пельмени сами выпадали из дырочек в форме. После этого в мультиварку налить воду, довести до кипения в режиме «Варка на пару» 15 минут. После закипания воды выложить пельмени и варить в течение 15 минут. Подавать пельмени со сливочным маслом.

Вареники с черной смородиной

Ингредиенты:

- молоко — 250 г;
- сахар — 2 ст. ложки;
- соль — 0,5 ч. ложки;
- масло — 100 г;
- дрожжи сухие — 1,5 ч. ложки;
- мука — 450—500 г;
- черная смородина — 300 г;
- сахар — 100 г.

Дрожжи развести в 50 мл теплой воды с 1 ч. ложкой сахара. Дождаться пенной шапочки. В молоке растворить соль, сахар, масло, добавить $\frac{1}{3}$ общего количества муки и подошедшие дрожжи. Размешать до однородности. Постепенно подсыпать муку и замесить тесто, пока оно не начнет отставать от стенок посуды и формироваться в шар. Накрывать миску с тестом и оставить подходить в теплом месте. Когда тесто увеличится вдвое, обмять, накрыть, дать подойти повторно. Спелые ягоды черной смородины вымыть, освободить от веточек, дать обсохнуть. От подошедшего теста отщипнуть небольшие кусочки, сформировать колобки. Каждый колобок расплющить в лепешку, на середину положить ягоды и 1 ч. ложку сахара, края защипнуть. Чашу пароварки застелить пергаментом. Когда вода закипит, выложить вареники швом вверх на некотором расстоянии друг от друга. Готовить под крышкой примерно 10 минут. Подавать сразу с маслом сметаной.



Запеканка мясная



Ингредиенты:

- мясной фарш — 600 г;
- кабачки — 2 шт.;
- баклажан — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- сладкий желтый перец — ½ шт.;
- сладкий красный перец — ½ шт.;
- зеленый лук — 0,5 пучка;
- батон — 3 кусочка;
- молоко — ¼ стакана;
- яйцо — 1 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- замороженная брокколи — 500 г;
- соль, черный перец — по вкусу.

Морковь, баклажан, кабачки натереть на крупной терке. Мелко нарезать сладкий перец, зеленый лук, помидоры.

Кусочки белого хлеба крошить и залить молоком. Поджарить морковь и перец. Баклажан и кабачки протушить.

В фарш вбить яйцо, добавить хлебные крошки с молоком и специи. Вмешать постепенно в фарш морковь, сладкий перец, баклажан, кабачки, зеленый лук.

Выложить в кастрюльку мультиварки рукав для запекания, на него распределить фарш. Сверху посыпать мелко нарубленными помидорами. Включить режим «Выпечка» 65 минут. После звукового сигнала открыть крышку и оставить запеканку еще на 20 минут.

Омлет с овощами

Ингредиенты:

- бекон — 100 г;
- замороженные овощи — 1 пакет;
- яйца — 6 шт.;
- молоко — 1 мультистакан;
- масло подсолнечное для жарки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Включить мультиварку, установить режим «Выпечка» 60 минут. Бекон мелко порезать и обжарить 5—7 минут. Затем добавить овощи, перемешать. Продолжать тушить еще 10—15 минут. Взбить яйца с молоком. Посолить, поперчить. Влить взбитую яичную смесь в овощи. Закрывать крышку. Готовить до звукового сигнала.

☞ *Полезнее всего, безусловно, отваренные в мультиварке на пару овощи. Их можно рекомендовать всем без исключения — и младенцам, и старикам, и людям со слабым желудком — такие овощи не раздражают ЖКТ, наполнены ароматом и очень вкусны.*

☞ *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.*



Ингредиенты:

- ветчина — 50 г;
- шампиньоны — 100 г;
- сливочное масло — 0,5 ст. ложки;
- яйца — 4 шт.
- молоко — 0,5 стакана;
- соль, черный перец — по вкусу.



Ветчину и шампиньоны нарезать кубиками. Смазать чашу мультиварки маслом, выложить ветчину и грибы, готовить в режиме «Выпечка» 5—7 минут.

Разбить в стакан яйца (замерить объем).

Перелить яйца в миску, а в стакан налить молоко (половину объема, который занимали яйца).

Аккуратно смешать яйца с молоком, посолить и поперчить по вкусу.

Влить омлетную смесь в чашу мультиварки, аккуратно перемешать лопаткой и готовить в режиме «Выпечка» 15 минут.

Готовый омлет аккуратно выложить на тарелку.

❧ Чтобы улучшить вкусовые качества омлета, дайте ему немного потомиться: выключите мультиварку, но не вынимайте его из чаши. Через 5—10 минут разрежьте омлет и выложите порционные кусочки на нагретые тарелки. Затем украсьте свежими овощами и зеленью.



Пицца

Ингредиенты:

для теста:

- масло сливочное — 200 г;
- сметана — 200 г;
- мука — 2 стакана;

для начинки:

- сосиски — 3 шт.;
- колбаса п/к — 150 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- грибы — 200 г;
- сметана — 100 г;
- сыр — 200 г;
- помидоры — 2 шт.;
- кетчуп — 70 мл.

Соединить сметану, муку, масло сливочное и хорошо все перемешать. Замесить тесто и поставить в холодильник на час. Из части теста раскатать основу для пиццы. Уложить основу в мультиварку. Смазать тесто кетчупом и уложить заранее подготовленную начинку. Начинка. Сосиски и колбасу нарезать дольками и заправить кетчупом, тщательно перемешать. Уложить в отдельную чашу. Грибы с репчатым луком нарезать и обжарить, добавить сметану. Помидоры нарезать кружками. Сыр натереть на терке. Включить режим «Выпечка» — 1 час.

☞ Готовить тушеные овощи лучше на таймере, потому что их приготовление обычно требует некоторого времени.



Пирог швабский с красной смородиной

Ингредиенты:

тесто для коржа:

- мука — 1 стакан;
- сахар — 125 г;
- сливочное масло — 125 г;
- яичные желтки — 3 шт.;
- разрыхлитель — 1 ч. ложка;

для начинки:

- яичные белки — 3 шт.;
- сахар — 160 г;
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- мука — 1,5 ст. ложки;
- крахмал — 1 ст. ложка;
- красная смородина — 0,5 кг;
- разрыхлитель — 1 ч. ложка.



Из ингредиентов для коржей замесить тесто и поставить в холодильник на 30 минут. Достать из холодильника, выложить тесто ложкой в смазанную чашу мультиварки. Разровнять поверхность. Сделать начинку. Яичные белки взбить до пиков, добавляя сахар и лимонный сок. Потом осторожно вмешать в белки муку, крахмал и разрыхлитель. Добавить красную смородину. Осторожно перемешать с общей массой начинки. Выложить на корж и аккуратно разровнять. Режим «Выпечка» 65 + 40 минут. Не открывая крышку, оставить на режиме «Подогрев» на 1 час. Готовый пирог выложить на блюдо и разрезать на квадраты.

Апельсиновая шарлотка

Ингредиенты:

- яйцо — 4 шт.;
- сахар — 1 стакан;
- мука — 1 стакан;
- апельсин — 1 шт.

Яйца взбить с сахаром, добавить муку и хорошо все перемешать. Апельсин очистить: мякоть перетереть, а цедру натереть на мелкой терке и добавить в тесто.

Чашу мультиварки предварительно смазать маслом. Выпекать в режиме «Выпечка» 60 минут. Во время выпекания не открывать, так как бисквит осядет. Проверить на готовность зубочисткой.

Перед подачей к столу выложить на блюдо и разрезать на квадраты.

☞ Для того чтобы вынуть выпечку из мультиварки, используйте подставку для готовки на пару. Вставляйте ее в чашу мультиварки и аккуратно переворачивайте. Ваша выпечка останется на тарелке.

☞ Подложить под пирог бумагу для выпечки и после окончания готовки вытянуть выпечку, потянув за эту бумагу.



Содержание

Овощной суп с мясными фрикадельками	2
Рассольник	3
Итальянский суп	4
Фасолевый суп	5
Суп из брокколи с гренками	6
Солянка сборная	7
Свекольник	8
Борщ	9
Рагу из овощей	10
Чанахи	11
Куриная грудка в кляре	12
Рыба с овощами	13
Бефстроганов из говядины	14
Мясо, запеченное с грушами	15
Буженина	16
Курица по-мексикански	17
Картофельные зразы	18
Котлеты паровые	19
Сладкий перец фаршированный овощами	20
Фаршированный перец	21

Мясо тушеное с брокколи	22
Тефтели, тушенные в томатном соке	23
Гречневая каша с грибами	24
Гречневая каша	25
Гуляш из курицы	26
Плов	27
Гречневая каша с молоком	28
Геркулесовая каша	29
Суп сливочный с креветками	30
Паста «Болоньез»	31
Ароматная курочка с картошкой	32
Мясо с грибами.....	33
Пельмени	34
Вареники с черной смородиной	35
Запеканка мясная	36
Омлет с овощами.....	37
Омлет.....	38
Пицца.....	39
Пирог швабский с красной смородиной.....	40
Апельсиновая шарлотка.....	41

Практичне видання
Серія «Смачного»
САНІНА Ірина Леонідівна

Мультиварка
(Російською мовою)

Випускаючий редактор *Кратенко Л.О.*
Художній редактор *Кандиба О.С.*
Макет і верстка *Цибань І.О.*
Коректор *Альхабаш О.А.*
Дизайн обкладинки *Кривошей С.О.*

Підписано до друку 01.10.2012 р.
Формат 90х70/16. Папір крейдований.
Гарнітура Calibri. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 3,22. Наклад 5000. Зам. № 870
Видано за ліцензією ТОВ «Видавництво “Аргумент Принт”»
Свідоцтво ДК 4066 від 17.05.2011.

З питань придбання книг ТОВ «Видавництво “Аргумент Принт”»
звертайтеся за телефонами: (057) 7-149-173, 7-149-358, 7-149-386
або надсилайте листи на адресу: 61005, м. Харків, пл. Повстання, 7/8
E-mail: zakaz@argprint.com.ua
<http://www.argprint.com.ua>
<http://www.knigap.com>

Віддруковано з готового оригінал-макету
у ТОВ «Перша експериментальна друкарня»
61001, м. Харків, вул. Маршала Конєва, 21, (057)759-99-60,
www.exp-print.com.ua

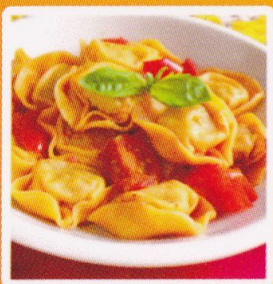
С 18 Саніна І. Л.
Мультиварка. — Х.: Аргумент Принт, 2013. — 44 с. — (Смачного).
ISBN 978-617-594-467-7
ISBN 978-617-570-459-2 (серія)

Ви купили мультиварку і не знаєте, що в ній можна приготувати? З нашою книгою процес експлуатації мультиварки перетвориться на справжнє задоволення. Супи та борщі, страви з м'яса і грибів, омлети і пироги — усе це ви зможете приготувати завдяки нашим рецептам. Порадуйте своїх близьких смачними і корисними стравами без звичних витрат часу і зусиль.

УДК 641.4
ББК 36.997

Серия «Приятного аппетита»

В Вашем доме появилась мультиварка? Поздравляем с отличным приобретением! С ее помощью Вы легко приготовите блюда из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, а также вегетарианские блюда, каши, супы, гарниры, макароны и пловы, йогурты, выпечку, десерты и напитки. В этой книге собраны подробные рецепты аппетитных блюд, которые можно приготовить с помощью этого многофункционального приспособления.



ISBN 978-617-594-467-7



9 786175 944677

