



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

120 рецептов для мультиварки VITEK VT-4218

48 программ
для приготовления блюда



48 cooking programs

Возможность изменения температуры
и времени в процессе готовки



Possibility of changing temperature
and time during cooking process

Мультивар 6 Steps – возможность
программирования каждого этапа
приготовления блюда



Multichef 6 Steps – possibility
of setting each cooking stage

Индикация уровня готовности блюда



Indication of cooking stages

Возможность отключения
автоматического подогрева



Possibility of switching
off the automatic keep warm

Керамическая чаша с ручками



Ceramic bowl with handles



VITEK – ведущий в России бренд бытовой техники и электроники. Продукция VITEK сочетает новейшие технологии с привлекательным современным дизайном, бескомпромиссным качеством и выгодной ценой.

В течение всех лет своего присутствия на рынке бытовой техники VITEK предлагает продукцию, максимально отвечающую потребностям и интересам наших покупателей. Призванный с помощью своей техники приносить в жизнь уют, тепло и радость, сегодня VITEK стал одним из самых известных брендов России и активно развивается за пределами нашей страны.

В последнее время наиболее актуальными становятся вопросы здоровья и экологии. Мы стараемся готовить пищу из органических продуктов, покупать одежду и предметы интерьера, созданные из натуральных материалов, приобретать жилье в зеленых районах города. Здоровье всей нации начинается с отношения каждого из нас к самому себе и к окружающей среде.

Всецело разделяя такой подход и поддерживая повышение качества жизни своих потребителей, VITEK предлагает бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здоровья. Основываясь на знаниях и опыте, которые были накоплены за предыдущие годы, бренд VITEK намерен сохранить лидерские позиции, устанавливая новые стандарты качества и внедряя технологии, ориентированные на здоровый образ жизни.

Присутствие значка «ЗДОРОВЬЕ» на той или иной модели означает, что данный прибор содержит одну или несколько функций, направленных на сохранение здоровья и поддержание здорового образа жизни. Он является символом, ассоциирующим здоровье человека с бодростью духа, радостью от каждого прожитого дня и гармонией с природой.

Здоровый образ жизни обязательно подразумевает также и активную социальную позицию, предполагающую интересную для Вас деятельность, широкий круг общения, путешествия... Без сомнения, все это подарит Вам много новых ощущений и радость каждого дня. Не бойтесь быстро меняющегося мира, осваивайте его, следите за развитием высоких технологий и пользуйтесь новой техникой от VITEK!

Миссия VITEK

Используя передовые технологии, мы создаем надежную технику для нового качества жизни нашего потребителя



здоровый взгляд на технику

VITEK создает современную, надежную и доступную бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здорового образа жизни потребителей

Содержание:

Поздравляем с покупкой!	6
Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке	7

Закуски 9

Холодец из курицы	10
Холодец из свиной ножки	11
Рыбный ризотто с укропом	12
Винегрет	13
Жюльен	14
Спаржа, отваренная на пару, с голубым сыром	15
Паштет из куриной печени с маслом	16
Нигири-суши	17
Закуска из сладкого жареного перца	18
Баварский картофельный салат	19

Первые блюда 21

Мясной бульон	22
Шурпа	23
Тайский суп Том Ям с креветками	24
Консоме из курицы с яичной лапшой	25
Борщ полтавский с фасолью	26
Щи ленивые	27
Гороховый суп с копченостями	28
Минестроне с курицей	29
Грибной суп	30
Венгерский суп-гуляш	31
Сырный суп с брокколи и цветной капустой	32
Томатный суп	33
Холодный суп из йогурта и огурцов	34

Вторые блюда с мясом, птицей. . . 37

Русское жаркое из говядины	38
Гуляш	39
Мясо по-мексикански	40
Мясные шарики	41
Таджикский плов	42
Индийский плов с курицей	43

Баранья грудинка с овощами (буглама)	44
Ирландское рагу	45
Карри из баранины с луком	46
Молодая баранина на пару	47
Баранина с морковью	48
Свинина отварная	49
Рис со свиной по-сербски	50
Свинина с грибами	51
Свинина с черносливом	52
Отбивные из свинины на пару	53
Шницели из свинины	54
Голубцы с мясом	55
Куриные грудки в сливочном соусе	56
Котлеты жареные	57
Индейка с овощами	58
Стейки из утки с яблоками	59

Вторые блюда с рыбой и морепродуктами. . . . 61

Форель на пару	62
Жареный сибас	63
Лосось в пряной панировке	64
Тефтели из трески с сыром в томатном соусе	65
Рыба в овощном маринаде	66
Пикша на помидорах	67
Палтус с луком-пореем	68
Рыбные биточки	69
Ризотто с морепродуктами	70
Спагетти «Сальмоне»	71
Креветки карри	72
Кальмары по-корейски	73

Блюда из яиц, овощные блюда. . . 75

Фриттата со сладким перцем и зеленым луком	76
Красная капуста с яблоками	77
Цветная капуста с сухариками	78
Рататуй	79
Перцы фаршированные	80

Сливочная запеканка с брокколи.....	81
Картофель по-деревенски	82
Ризотто с овощами	83
Лобио	84
Зеленая фасоль, запеченная с яйцами	85
Вешенки в сметане	86
Чесночные стрелки с морковью	87
Баклажаны по-китайски	88
Цукини с чесноком	89

Пицца 91

Пицца «Пепперони»	92
Овощная пицца	93
Пицца «Маргарита».....	94

Молочные каши 97

Молочная овсяная каша.....	98
Пшеничная молочная каша с тыквой	99
Рисовая молочная каша с изюмом.....	100
Манная каша с вишней	101
Молочный микс из круп.....	102
Сливочная каша с овсяными хлопьями.....	103

Гарниры, соусы 105

Гречневая каша рассыпчатая	106
Рис рассыпчатый	107
Рис для суши и роллов.....	108
Паста.....	109
Сметанный соус к мясу	110
Пикантный чесночный соус к морепродуктам	111
Кисло-сладкий соус	112
Сливовый соус к мясу или птице	113

Сладкие блюда, десерты, выпечка 115

Натуральный йогурт, йогурт с фруктами или ягодами.....	116
Йогуртовая панна-котта с медом	117
Творог домашний.....	118

Суфле творожное с консервированными фруктами	119
Пряничная коврижка с орехами и цукатами	120
Каравай с изюмом и курагой	121
Конфеты «Ириски»	122
Яблочный пай.....	123
Киш со шпинатом	124
Шоколадный мусс.....	125
Бланманже	126
Шоколадное фондю.....	127
Медовый кекс «Пчелка»	128
Бисквит.....	129
Основа для одного торта на 6-8 порций	129
Фруктовый сироп для выпечки.....	130

Блюда для детского питания (от двух лет) 133

Крем-суп из куриной грудки	134
Суп-пюре из тыквы	135
Паровые «Ёжики».....	136
Паровое суфле из трески	137
Овощное пюре.....	138
Морковные биточки	139
Творожные клецки.....	140
Яблочный мусс	141

Домашнее консервирование 143

Домашняя тушенка	144
Грибы маринованные	145
Кабачковая икра	146
Кисло-сладкая заварная капуста.....	147
Компот из свежих яблок и груш.....	148
Компот из кислых слив	149
Варенье из нектаринов с грецкими орехами	150
Варенье «Яблочные дольки»	151
Апельсиновый джем	152

Заключение	154
------------------	-----



Поздравляем с покупкой!

Сегодня, во времена бешеных скоростей, нехватки времени и стрессов, как никогда актуально здоровое и сбалансированное питание. Для того, чтобы питаться правильно, без усилий готовить вкусную и здоровую еду, совсем не обязательно быть диетологом или профессиональным кулинаром. Легко овладеть искусством приготовления самых разнообразных и полезных блюд Вам поможет правильная и надежная техника.



Без сомнения самым быстрым, изысканным и чутким к Вашему здоровью поваром станет такой поистине волшебный прибор, как мультиварка. Это действительно идеальный инструмент для осуществления любых кулинарных фантазий. Многофункциональность и набор программ мультиварки дают уникальную возможность, не раздумывая, создавать настоящие шедевры. Варка на пару, тушение, поджаривание, выпечка с сохранением всех полезных веществ, экономией энергии при минимуме затраченного времени – все это в одном приборе!

Выбор рецептов приготовления в мультиварке безграничен: сбалансированные блюда в диапазоне от классических каш или супов до сытных рагу и изысканного десерта или выпечки – теперь Вам все под силу!

В этой книге представлено 120 рецептов наиболее вкусных и полезных блюд – простые и быстрые на каждый день и изысканные для праздничного стола. Вы обязательно удивите Ваших гостей, а мультиварка станет Вашим верным помощником!



Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

1. Мультиварке необходимо определенное время, чтобы достичь максимальной температуры приготовления, при которой бактерии в продуктах погибают. Вот почему все продукты стоит хранить в холодильнике и желательна по отдельности. Охлаждение снизит скорость появления бактерий, а Ваши блюда будут не только вкусными, но и полезными!
2. Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше.
3. Не рекомендуется открывать крышку прибора слишком часто. Исключение – проверка готовности и необходимость перемешивания продуктов.
4. Чтобы снизить жирность мяса и придать блюду более натуральный вкус, мясо можно предварительно обжарить.
5. Морковь, лук, картофель, свеклу или репу лучше измельчать до нужного размера кусочков и закладывать в мультиварку перед мясом.
6. Во время приготовления некоторые продукты могут потерять свой естественный цвет, поэтому в завершении рекомендуется использовать, например, различную зелень – петрушку, базилик, томаты, красный лук, сметану и соусы.





Закуски

Закусочные блюда – неременный компонент грамотно составленного меню, и, конечно же, праздничного стола. Как правило, закуски предназначены не только для возбуждения аппетита в ожидании основного блюда, но и для того, чтобы питание было сбалансированным. Именно поэтому среди закусок преобладают овощные и нежирные блюда. Согласно диетологии, овощные блюда, а также любые холодные блюда, замедляют расщепление глюкозы в организме, что препятствует быстрому накоплению калорий и увеличению веса. Именно поэтому в кухнях самых разных народов интуитивно с незапамятных времен сложилась традиция начинать обильное застолье с закусок. Ведь закуски еще и отлично насыщают, что становится безусловным тормозом к перееданию. Поэтому, при внимательном отношении к собственному здоровью и здоровью своей семьи следует уделять закускам особое внимание, тем более что закуской стол, как правило, включает несложные в приготовлении блюда.



Холодец из курицы

Ингредиенты 6–8 порций:

куриные крылья, ножки, шейки
(примерно 1 кг)

1 луковица

2 моркови

5 зубчиков чеснока

10-12 г желатина (столовая ложка)

лавровый лист, душистый перец
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Промытые куски курицы сложить в чашу и залить холодной водой, чтобы уровень воды был примерно на 4-5 см выше курицы (но не выше отметки максимального уровня воды).
3. Закрывать крышку и включить режим «Холодец» на 2 часа 30 минут.
4. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
5. Через полчаса добавить очищенные и нарезанные крупно овощи, еще через полчаса добавить соль и приправы.
6. Сваренную курицу вынуть из бульона, кожу снять и выбросить, мясо разобрать на волокна и выложить в форму, украсить кружочками вареной моркови.
7. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Бульон процедить, снова перелить в чашу, добавить разбухший желатин, чеснок, тщательно размешать и включить режим «Разогрев» на 15 минут. Бульон разогреть, но не доводить до кипения.
8. Залить горячим бульоном курицу. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.

Совет:

Подавать с горчицей, хреном и салатом из свежих овощей.

Холодец из свиной ножки



Ингредиенты 6–8 порций:

1 свиная ножка (700 г)
300 г говяжьей грудинки
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 корень петрушки
3-4 зубчика чеснока
5 горошин душистого перца
2 лавровых листа
соль по вкусу

Совет:

Бульон из свиной ножки обычно получается очень насыщенным, и холодец не нуждается в добавлении желатина. По желанию для более плотной консистенции можно добавить в готовый бульон 1 ст. л. предварительно разбухшего желатина.

Приготовление:

1. Свиную ножку тщательно вымыть, разрубить пополам или на несколько частей. Говяжью грудинку вымыть.
2. Положить мясо в чашу, налить воды таким образом, чтобы уровень воды был примерно на 5 см выше мяса (но не выше отметки максимального уровня воды).
3. Включить режим «Холодец» на 4 часа.
4. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
5. За час до окончания варки добавить очищенные морковь, корень петрушки и стебель сельдерея целиком.
6. Добавить зубчики чеснока целиком, перец, лавровый лист, посолить.
7. По окончании программы вынуть мясо и овощи из бульона.
8. Отделить мясо от костей, разобрать мясо на волокна и выложить в форму.
9. Снять ложкой с поверхности бульона жир. Процедить бульон в форму, залив им мясо.
10. Подождать, пока остынет, и поставить форму в холодильник до полного застывания. Подавать с хреном и горчицей.



Рыбный риег с укропом

Ингредиенты 3–4 порции:

3-4 куска филе лосося (хвосты)
2 луковицы шалот
1/2 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
100 мл белого сухого вина
2 ст. л. сливочного масла
5-6 веточек свежего укропа
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

Риег можно приготовить аналогичным образом из копченого лосося. Подавать с крекерами или свежим хрустящим багетом.

Совет:

Если за 25 минут жидкость не выпарилась, добавьте 5-7 минут к заданному времени в процессе обжаривания.

Приготовление

1. Лосося вымыть и обсушить бумажной салфеткой. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Рыба/Жарка» на 25 минут. В хорошо разогретое масло

выложить лук и чеснок и слегка обжарить до золотистого цвета.

3. Лосося посолить и поперчить и выложить на лук, влить вино. Продолжить приготовление, не закрывая крышку, до выпаривания жидкости. После выпаривания жидкости слегка подсушить рыбу, не допуская поджаривания.

4. Вынуть рыбу с луком на тарелку и подождать, пока немного остынет. 2/3 части филе измельчить блендером, 1/3 часть филе тщательно размять вилкой, добавив укроп и сливочное масло. Смешать все в единую массу, переложить риег в баночку, охладить и поставить в холодильник.

Винегрет

Ингредиенты 6–8 порций:

1 крупная свекла
2 моркови
2 картофеля
2 соленых огурца
небольшой пучок зеленого лука
1 мульти-стакан консервированного зеленого горошка
1/3 мульти-стакана растительного масла
1/2 ч. л. соли
2 ст. л. яблочного уксуса
1 ст. л. сахара
зелень петрушки по вкусу



Приготовление

1. Свеклу, морковь и картофель вымыть щеткой. Положить овощи в чашу, залить водой таким образом, чтобы вода покрывала овощи. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/Варка» на 50 минут.
2. По окончании программы воду слить, а горячие овощи ополоснуть холодной водой.
3. Подождать, пока овощи совершенно остынут, очистить от кожуры. Нарезать все овощи и соленый огурец мелкими кубиками одинакового размера. Зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезать. Смешать все овощи и зеленый горошек в миске.
4. В отдельной посуде тщательно смешать растительное масло, соль, сахар и уксус, залить приготовлен-
5. ной заправкой винегрет. Тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1-2 часа, чтобы винегрет настоялся.

Совет

Если свекла по окончании программы приготовления недостаточно мягкая, положите ее сразу после варки на 1 час в очень холодную воду.



Жюльен

Ингредиенты 3–4 порции:

1 куриная грудка
200 г шампиньонов
1 луковица
100 г твердого сыра
300 мл жирных сливок (или свежей и не очень кислой сметаны)
2 ст. л. муки
3 ст. л. сливочного масла
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

При желании готовый жюльен можно запечь в формочках в духовом шкафу при температуре 180 °С до образования румяной корочки. В таком случае посыпать жюльен сыром нужно непосредственно перед запеканием.

Приготовление

1. Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке.
2. Куриную грудку вымыть, положить в чашу. Налить 1 литр воды и включить режим «Птица/Варка» на 35 минут.
3. Сваренную грудку вынуть из бульона и мелко нарезать. Бульон процедить в отдельную посуду.
4. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Мультиповар», задать температуру 140 °С на 20 минут.
5. В разогретое масло выложить лук, обжарить до мягкости, 2-3 минуты.
6. Добавить шампиньоны и продолжить обжаривание, помешивая, 5-7 минут.
7. Добавить куриное мясо и продолжить обжаривание до окончания программы, в конце посолить и поперчить по вкусу.
8. Добавить муку, тщательно перемешать. Влить сливки или сметану и 100 мл куриного бульона, перемешать.
9. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 98 °С на 30 минут.
10. За 10 минут до окончания приготовления посыпать жюльен сыром, не перемешивая.
11. Подавать в маленьких порционных чашечках для жюльена.



Спаржа, отваренная на пару, с голубым сыром

Ингредиенты 2–3 порции:

300 г молодой спаржи

100 г голубого сыра
(например, Дор Блю)

1/2 стакана ядер грецких орехов

2 ст. л. оливкового масла

Совет

При использовании замороженной спаржи, ее нужно предварительно разморозить и сократить время приготовления на 5 минут.

Приготовление

1. Спаржу вымыть, согнуть каждый стебель в кольцо, чтобы отломать верхнюю часть стебля от нижней, более твердой.
2. В чашу налить 1 литр воды, выложить нижние части спаржи в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
3. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 25 минут.
4. Через 15 минут добавить верхние части спаржи.
5. Горячую спаржу выложить на блюдо, посыпать сверху раскрошенным голубым сыром и крупно порубленными грецкими орехами.



Паштет из куриной печени с маслом

Ингредиенты 5–6 порций:

600 г куриной печени
1 морковь
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сливок
100 г сливочного масла
2 лавровых листа
перец черный молотый и соль по вкусу
100 г сливочного масла для начинки

Совет

Этот паштет можно приготовить аналогичным образом из говяжьей или гусиной печени.

Приготовление

1. Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, слегка посолить.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
3. В чашу налить растительное масло и включить режим «Птица/Жарка» на 20 минут.
4. Слегка обжарить лук с морковью, затем добавить печень и продолжить обжаривание. Не пережаривать, иначе печень будет жесткой.
5. Налить в чашу 1 мульти-стакан воды, добавить лавровый лист, соль, перец и включить режим «Птица/Тушение» на 20 минут. Готовить до окончания программы.
6. Готовую печень вместе с луком и морковью переложить в миску (удалить лавровый лист), добавить размягченное сливочное масло, сливки и измельчить блендером до получения

гладкой однородной консистенции. Охладить.

7. Сливочное масло нарезать мелкими кубиками и положить в морозилку. Хорошо замерзшие кубики масла вмешать в охлажденный паштет. Завернуть паштет в пищевую пленку, придав форму колбаски, и положить в холодильник.

Нигири-суши



Ингредиенты

Для варки риса:

2 мульти-стакана круглого риса с высоким содержанием клейковины (лучше специальный рис для суши или круглый рис)

3 мульти-стакана воды

2 ст. л. рисового уксуса (или белого винного уксуса)

2 ч. л. сахара

1 ч. л. соли

Для гарнира:

200 г филе свежей сырой рыбы (семга, тунец, окунь)

лист нори

васаби по вкусу

Приготовление

1. Сварить рис (см. рецепт «Рис для суши и роллов»).
2. Из теплого риса слепить основу суши – маленькие аккуратные брусочки. Правильно слепленные суши должны быть снаружи плотными, а внутри рыхлыми. Перед лепкой нужно смочить руки водой, чтобы рис не приставал к рукам.
3. Рыбу нарезать тонкими ломтиками одного размера – примерно 4 x 8 см. На каждый ломтик нанести каплю васаби (с внутренней стороны), и положить ломтики на рисовые брусочки. Плотно прижать рыбу к рису.
4. Лист нори нарезать узкими ленточками и перевязать ими каждую суши поперек брусочка. Уложить суши на блюдо и подавать. Отдельно подать соевый соус для морепродуктов и рыбы.



Совет

Подавать в качестве холодной закуски или в горячем виде в качестве гарнира к мясным блюдам.

Закуска из сладкого жареного перца

Ингредиенты 2–3 порции:

3 крупных сладких перца разного цвета

2 зубчика чеснока

3 ст. л. светлого соевого соуса

1 ч. л. меда или сахара

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. белого уксуса

зелень петрушки, перец черный молотый по вкусу

Приготовление

1. Перцы вымыть, удалить семена и перегородки. Нарезать перцы вдоль крупными ломтиками (каждый перец нужно разрезать примерно на 6 частей). В отдельной посуде смешать соевый соус с медом и уксусом.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 30 минут.
3. В хорошо разогретое масло выложить перцы и обжарить, периодически перемешивая, чтобы не подгорели, 15 минут.
4. Добавить чеснок и продолжить обжаривание, 5-7 минут.
5. Влить заправку и продолжить обжаривание, периодически перемешивая, до окончания программы.
6. Выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки.

Баварский картофельный салат



Ингредиенты 3–4 порции:

300 г картофеля

100 г бекона

2 ст. л. соли

1/2 мульти-стакана куриного
бульона

Для заправки:

1 красная луковица

1 ст. л. крупнозернистой горчицы

1 ч. л. оливкового масла

1 ч. л. белого столового уксуса

тмин по вкусу

Совет

Картофельный салат лучше подавать в теплом виде в качестве гарнира к мясным блюдам.

Совет

Если вы используете молодой картофель, сократите время варки на 10 минут.

Приготовление

1. Картофель тщательно вымыть щеткой (кожуру не срезать). Бекон нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкими полукольцами.
2. Положить картофель в чашу и залить водой так, чтобы вода покрывала картофель (примерно 2 литра), добавить 2 ст. л. соли. Закрывать крышку и включить режим «Овощи/Варка» на 45 минут.
3. По окончании программы воду слить, картофель обдать холодной водой, подождать, пока картофель слегка остынет, очистить и нарезать толстыми кружочками.
4. Сложить картофель в глубокую тарелку, полить куриным бульоном и оставить на 15 минут (накрыть крышкой, чтобы картофель не остыл).
5. Чашу ополоснуть и вытереть насухо. В чашу положить бекон и включить режим «Свинина/Жарка» на 15 минут. Обжарить бекон до хрустящей корочки (до окончания программы), вынуть на тарелку.
6. В чашу в выпитый из бекона жир положить лук, добавить масло, уксус, горчицу и тмин и включить режим «Соус» на 7 минут. Потушить лук в соусе, помешивая, до окончания программы.
7. Картофель уложить в салатник. Остывший бекон нарезать небольшими кусочками. Посыпать картофель беконом, сверху полить приготовленным соусом с луком.





Первые блюда

Супы занимают особое место в кулинарном мире. Так, они давно славятся своими питательными и лекарственными качествами. Такое блюдо может не просто утолить голод, но и избавить от различных болезней. Большинство супов действительно очень полезны для нашего организма: они улучшают пищеварение, восстанавливают баланс жидкости, оказывают благотворное воздействие на кровеносные сосуды. Одновременно с этим варка продуктов в супе сохраняет гораздо больше полезных веществ и витаминов, чем при их жарке или тушении. Что также немаловажно, супы менее калорийны, чем полноценные вторые блюда, однако при этом не уступают им по количеству питательных веществ.



На заметку

При варке бульона из другого мяса воспользуйтесь режимом, соответствующим типу продуктов.

Приготовление

1. Мясо вымыть и положить в чашу. Налить 2-2,5 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Говядина/Варка», задать температуру 110 °С на 2 часа.
2. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После

3. Овощи очистить и добавить целиком в бульон через час после снятия пены.
4. За 15 минут до окончания варки добавить лавровый лист, перец и соль.
5. Из готового бульона овощи вынуть и выбросить, бульон процедить.

Мясной бульон

Ингредиенты 6–8 порций

500 г говядины на косточке
1 луковица
1 небольшая морковь
1 лавровый лист
2-3 горошины душистого перца
соль по вкусу

Совет

Этот бульон можно использовать для приготовления супов, соусов, а также добавлять при тушении мяса или овощей. Если вы планируете сварить овощной суп на мясном бульоне, то при варке бульона овощи, приправы и соль добавлять не нужно.

Шурпа

Ингредиенты 5-6 порций

500 г бараньей грудинки
на косточке

1 луковица

1 морковь

1 крупный картофель

2 помидора

пучок свежей зелени (петрушка,
кинза)

перец черный молотый и соль
по вкусу



Приготовление

1. Баранину вымыть, овощи очистить. Луковицу нарезать крупными дольками, морковь нарезать крупными брусочками. С помидоров снять кожицу. Помидоры и картофель нарезать крупными дольками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.
2. Положить баранину в чашу, налить 2 литра воды. Закрыть крышку и включить режим «Баранина/Варка» на 1 час 30 минут.
3. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену.

На заметку

Традиционно овощи для шурпы нарезают крупно, а мелкие овощи кладут в суп целиком. По желанию овощи можно предварительно обжарить на бараньем жире.

4. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
4. Через 45-50 минут с момента закипания положить лук, морковь и картофель.
5. Через 20 минут добавить помидоры, перец и соль.
6. За 5 минут до окончания варки добавить зелень.



Тайский суп Том Ям с креветками

Ингредиенты 3–4 порции

4-5 зубчиков чеснока
2 крупных перца чили
кусочек корня свежего имбиря, 3 см (примерно 20 г)
400 мл куриного бульона
1 банка кокосового молока (400 мл)
100 г свежих шампиньонов
250 г очищенных креветок
сок и цедра одного лимона
3 ст. л. растительного масла
3 ч. л. сахара
соль по вкусу

Совет

При приготовлении заправки добавьте небольшое количество бульона, чтобы облегчить измельчение.

Приготовление

1. Перцы чили очистить от семян и перегородок. Мелко нарезать перцы вместе с чесноком. Имбирь нарезать тонкими ломтиками. Грибы очистить и нарезать крупными ломтиками (мелкие грибы можно добавлять в суп целиком).
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Овощи/Тушение» на 15 минут.
3. В разогретое масло положить чеснок и перцы чили и потушить 3-4 минуты.
4. Добавить имбирь и продолжить приготовление, помешивая.
5. За 5 минут до окончания программы добавить лимонный сок, цедру и сахар. Готовить, помешивая.
6. Выложить приготовленные овощи из чаши и измельчить блендером до однородной консистенции.
7. В чашу налить куриный бульон, кокосовое молоко и приготовленную заправку. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 140 °С на 40 минут.
8. После закипания поварить 3-4 минуты. Добавить креветок и грибы и варить до окончания программы. В конце варки посолить по вкусу.

Консоме из курицы с яичной лапшой



На заметку

Консоме должно быть идеально прозрачным, янтарного цвета. Не варите лапшу (или другие наполнители) в готовом бульоне, иначе он может помутнеть.

Приготовление

1. Сварить куриный бульон. Курицу вымыть и разрезать на несколько частей. Куски курицы положить в чашу, налить холодной воды до отметки максимального уровня.
2. Закрывать крышку и включить режим «Птица/Варка» на 2 часа.
3. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.

4. Через полчаса добавить очищенные и нарезанные крупно овощи и душистый перец.
5. Подготовить оттяжку. Для этого яйца взбить вилкой и тщательно смешать с фаршем. За полчаса до окончания варки вынуть шумовкой курицу и овощи из бульона на тарелку. Мясо оставить для приготовления других блюд. (Если вы планируете варить суп на курином бульоне, то осветлять бульон при помощи оттяжки не обязательно, и на этом этапе приготовление куриного бульона можно закончить.)
6. Ложкой выложить в бульон подготовленную оттяжку, перемешать.

Ингредиенты 5–6 порций

курица весом 1 кг
1 небольшая морковь
1 маленькая луковица
1 стебель сельдерея
5-6 веточек зелени петрушки
3-4 горошины душистого перца
соль по вкусу
Для оттяжки:
150 г куриного фарша
2 яйца

Совет

Консоме из курицы можно подавать с разными наполнителями (например, с омлетом, нарезанным полосками, или с зеленым горошком), а также без наполнителей, в бульонных чашках.

7. Через 15 минут добавить зелень петрушки, еще раз перемешать и варить до окончания программы.
8. Процедить бульон через сито, выстеленное марлей, сложенной в несколько раз.
9. Процеженный бульон посолить по вкусу.
10. Отварить яичную лапшу (см. рецепт «Паста») до готовности.
11. В каждую порцию положить лапшу, налить бульон.



Совет

По желанию можно заменить консервированную фасоль свежей стручковой или использовать оба вида фасоли.

Приготовление

1. Сварить мясной бульон (см. рецепт «Мясной бульон»).
2. Все овощи очистить. Свеклу нарезать брусочками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, с помидора снять кожицу. Перец и помидор нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать соломкой, чеснок растереть.
3. В чашу положить мелко нарезанное сало, налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 30 минут.
4. Когда сало слегка растопится, положить в чашу лук, сельдерей и морковь. Обжарить овощи, помешивая, до мягкости.
5. Добавить свеклу и сладкий перец, влить 1 ст. л. уксуса, перемешать и обжарить все вместе 2-3 минуты, помешивая.
6. Налить в чашу 3 мульти-стакана бульона, добавить томатную пасту, еще 1 ст. л. уксуса, сахар и потушить овощи до окончания программы.
7. Налить в чашу 2 литра бульона, положить мясо, из которого варился бульон, и включить режим «Суп», задать температуру 110 °C на 1 час 30 минут.
8. Консервированную фасоль выложить из банки в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Когда борщ закипит, добавить фасоль.
9. Через 15 минут добавить капусту, помидор, чеснок, приправы. Посолить и варить до окончания программы.
10. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать со сметаной.

Борщ полтавский с фасолью

Ингредиенты 5–6 порций

400 г говяжьей грудинки (лучше на косточке)

20 г свиного сала

1 ст. л. растительного масла

1 крупная свекла

1 банка белой или красной консервированной фасоли

1 луковица

1 стебель сельдерея

1 морковь

150 г свежей белокочанной капусты

4 зубчика чеснока

1 ст. л. томатной пасты

1 помидор

1 небольшой красный сладкий перец

2 ст. л. яблочного или белого уксуса

1 ч. л. сахара

лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

перец черный молотый и соль по вкусу

зелень петрушки и укропа по вкусу

Щи ленивые

Ингредиенты 5–6 порций

450 г говядины или говяжьей
грудинки

300 г белокочанной капусты

2 картофеля

1/2 моркови

1/2 луковицы

1/2 корня петрушки

2 зубчика чеснока

1 лавровый лист

зелень петрушки и укропа по вкусу

3 горошины душистого перца

соль по вкусу

Приготовление

1. Овощи очистить. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками. Морковь нарезать соломкой или кружочками. Лук и корень петрушки нарезать некрупно, чеснок и зелень измельчить.
2. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 литра воды и включить режим «Суп», задать температуру 110 °С и время 2 часа.
3. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
4. Через час добавить подготовленные овощи, перемешать.
5. За 15 минут до окончания программы добавить чеснок, лавровый лист, перец и соль.
6. При подаче посыпать зеленью, подавать со сметаной.

**На заметку**

Щи получили название «ленивые», так как корни предварительно не пассируют в масле, все продукты нарезают чуть крупнее, чем для классических щей, и кладут в суп одновременно.



Гороховый суп с копченостями

Ингредиенты 5–6 порций

1 мульти-стакан сухого гороха
1,5 л мясного бульона или воды
200 г копченого бекона
100 г копченой колбасы
1 луковица
1 небольшая морковь
1 стебель сельдерея
2 картофеля
2 ст. л. растительного масла
1 зубчик чеснока
лавровый лист
сушеный майоран, паприка, тимьян по вкусу
перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление

1. Горох промыть и замочить в холодной воде на ночь. Перед приготовлением промыть.
2. Колбасу и бекон нарезать мелкими кубиками. Лук и стебель сельдерея мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, чеснок растереть.
3. В чашу налить масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут. Когда масло хорошо разогреется, положить колбасу и бекон и обжарить, помешивая, 5 минут.
4. Положить лук, морковь и сельдерей и продолжить обжаривание, помешивая, до окончания программы.
5. Влить бульон, закрыть крышку и включить режим «Суп» на 1 час

Совет

Подавать с сухариками из белого хлеба.

- 30 минут. Когда закипит, добавить горох и картофель, перемешать.
6. За 10 минут до окончания варки добавить лавровый лист, приправы и чеснок, посолить.

Минестроне с курицей



Совет

Для приготовления минестроне лучше всего подходят мелкие фигурные макаронные изделия – рожки или звездочки.

Ингредиенты 5–6 порций

300 г куриного филе
(грудка без кожи)

1/2 луковицы

1/2 моркови

1 стебель сельдерея

1 небольшой цукини

200 г цветной капусты

100 г зеленого горошка

2 помидора

1 сладкий перец

2 зубчика чеснока

120 г мелких макаронных изделий

2 ст. л. оливкового масла

2-3 перышка зеленого лука

зелень петрушки по вкусу

1 лавровый лист

1/2 ч. л. смеси сухих специй
«прованские травы»

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление

1. Куриное филе нарезать небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, крупные соцветия разрезать пополам. Чеснок и зелень мелко нарубить. С помидоров снять кожицу (можно использовать резаные консервированные помидоры). Все остальные овощи очистить и нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 20 минут. В хорошо разогретое
3. Добавить сладкий перец и цукини и продолжить обжаривание, перемешивая, 3 минуты.
4. Добавить помидоры и чеснок и продолжить обжаривание до окончания программы.
5. Налить 1,5 литра воды, перемешать и включить режим «Суп» на 1 час 10 минут.
6. Когда суп закипит, положить цветную капусту и зеленый горошек.
7. Через 20 минут после закипания добавить макароны, зеленый лук, зелень, соль и приправы, перемешать и варить до окончания программы.
8. При подаче посыпать тертым пармезаном, по желанию.



Совет

Для приготовления этого супа можно использовать также консервированные шампиньоны. В этом случае время обжаривания продуктов следует сократить на 10 минут.

Грибной суп

Ингредиенты 3–4 порции

300 г свежих шампиньонов
1 стебель лука-порея (белая часть)
1 маленькая морковь
1 картофель
2 ст. л. сливочного масла
1 стебель сельдерея
лавровый лист, перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление

1. Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук-порей и морковь мелко нарезать, картофель нарезать кубиками.
2. В чашу положить сливочное масло, грибы, лук и морковь и включить режим «Овощи/Жарка» на 25 минут. Спассеровать все вместе, помешивая.
3. По окончании программы влить 1,5 литра воды (или овощного бульона) и включить режим «Суп» на 1 час.
4. Когда суп закипит, добавить картофель.
5. За 15 минут до окончания программы добавить лавровый лист, перец и соль.
6. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать со сметаной.

Венгерский суп-гуляш



Ингредиенты 3–4 порции

600 г говядины
1 луковица
2 картофеля
2 помидора
1 сладкий перец
1 ст. л. томатной пасты
2 зубчика чеснока
1 маленький острый перец
2 ст. л. растительного масла
паприка, тмин, соль по вкусу

Совет

Для смягчения остроты подать к супу белый хрустящий хлеб со сливочным маслом.

Приготовление

1. Говядину вымыть и нарезать небольшими кубиками (3-4 см), посолить. Чеснок очистить и разрезать на половинки. Острый перец разрезать вдоль пополам, удалить семена. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, помидоры очистить от кожицы, картофель очистить. Все овощи нарезать небольшими кубиками.
2. В чашу налить масло, положить острый перец и чеснок и включить режим «Овощи/Жарка» на 25 минут. Прокалить чеснок и перец в масле, вынуть и выбросить.
3. В это же масло положить лук и сладкий перец, слегка обжарить, 2 минуты.
4. Добавить мясо и слегка потушить в ароматном масле вместе с овощами (не поджаривать мясо до образования корочки).
5. Добавить помидоры, перемешать и дать покипеть до окончания программы.
6. Налить в чашу 1 литр воды, закрыть крышку и включить режим «Суп» на 1 час 30 минут.
7. Через полчаса после закипания добавить картофель, томатную пасту, паприку и тмин. За 10 минут до окончания варки посолить по вкусу.



Совет

Этот суп нужно готовить непосредственно перед подачей, так как его нельзя хранить и разогревать, иначе брокколи потеряет цвет, а вкус супа ухудшится.

Приготовление

1. Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Сыры натереть на крупной терке.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить лук и обжарить до мягкости.
4. Добавить чеснок, тимьян и муку и, помешивая, обжарить 1 минуту.
5. Влить понемногу последовательно куриный бульон, молоко и сливки, тщательно перемешивая, чтобы не было комков.
6. Закрыть крышку и включить режим «Суп» на 30 минут. После закипания добавить душистый перец и поварить 5 минут, затем добавить брокколи, цветную капусту, закрыть крышку и варить до окончания программы.
7. За 3 минуты до окончания программы посолить по вкусу, приправить перцем, всыпать тертый сыр, тщательно перемешать.

Сырный суп с брокколи и цветной капустой

Ингредиенты 3–4 порции

половина кочана брокколи
половина кочана цветной капусты
750 мл куриного бульона
3 ст. л. сливочного масла
1 луковица
3 ст. л. муки
50 мл жирного молока
50 мл сливок
70 г сыра Чеддер
50 г сыра Пармезан
1 зубчик чеснока
2 горошины душистого перца
сушеный тимьян по вкусу
перец черный молотый и соль по вкусу

Томатный суп

Ингредиенты 3–4 порции

1,5 кг спелых помидоров
2 луковицы
5 зубчиков чеснока
50 мл красного сухого вина
3 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. оливкового масла
100 г нежирной сметаны
1 ст. л. смеси сушеного базилика, орегано и петрушки (или прованские травы)
перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

При приготовлении томатного супа из свежих помидоров не нужно добавлять бульон или воду – помидоры содержат большое количество сока, достаточное для варки супа.

Приготовление

1. С помидоров снять кожицу и пюрировать блендером. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут. В хорошо разогретое масло положить лук и чеснок и обжарить до золотистого цвета.
3. В конце обжаривания добавить вино и томатную пасту. Тщательно размешать.
4. По окончании программы добавить томатное пюре, сметану, зелень, перец и соль, перемешать и включить режим «Суп» на 30 минут. Варить, периодически перемешивая.
5. Подавать со сметаной.



Холодный суп из йогурта и огурцов

Ингредиенты 3–4 порции

1 л натурального йогурта

3 ст. л. сметаны

2 больших огурца

3 ст. л. белого сухого вина

1 ч. л. оливкового масла

зелень петрушки и укропа по вкусу

На заметку

Этот суп нужно готовить непосредственно перед употреблением, т.к. при длительном хранении вкус супа ухудшится.

Приготовление

1. Приготовить йогурт (см. рецепт «Натуральный йогурт»).
2. Огурцы очистить от кожуры, разрезать вдоль на половинки, удалить семена. Нарезать полосками или натереть на крупной терке.
3. Переложить в стеклянную посуду, посыпать 1-2 ст. л. соли. Оставить на час, чтобы огурцы дали сок. После этого сок слить, огурцы отжать.
4. Залить огурцы йогуртом, добавить сметану, хорошо перемешать. Добавить вино и оливковое масло. Перемешать и поставить в холодильник на 1 час.
5. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа. По желанию можно приправить паприкой.



Приятного аппетита!





Вторые блюда с мясом, птицей

Мясные блюда занимают особое место в кулинарной традиции любого народа. Ведь мясо – это вкусно! Конечно, современные тенденции к отказу от мяса находят все больше сторонников, но, как бы ни были сильны эти модные веяния, мясо в рационе человека в полной мере заменить пока нечем. В мясе содержатся незаменимые аминокислоты, железо и витамины группы В. При тяжелых физических нагрузках недостаток мяса может негативно сказаться на здоровье. Мясо птицы с давних времен считалось целебным. Оно хорошо и легко усваивается, восстанавливает силы, поэтому включено в диетическое и лечебно-профилактическое меню.



Русское жаркое из говядины

Ингредиенты 3–4 порции

700 г говядины (задняя часть)

1 луковица

1 крупная морковь

2 картофеля

2 стебля сельдерея

5-6 перышек зеленого лука

2 зубчика чеснока

1 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. сметаны

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

перец черный молотый и соль
по вкусу

Совет

Подавать в глубоких керамических тарелках с ароматным свежим черным хлебом.

Приготовление

1. Мясо вымыть и нарезать крупными кусками. Овощи очистить и нарезать крупными кубиками или дольками, зеленый лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
2. Положить мясо в чашу, закрыть крышку и включить режим «Говядина/Томление» на 2 часа.
3. Через час добавить овощи, душистый перец и лавровый лист. Перемешать и готовить до окончания программы, периодически перемешивая.
4. Посолить, поперчить, добавить масло и сметану, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Мультипovar», задать температуру 130 °C на 20 минут.
5. Когда закипит, добавить чеснок и зеленый лук. Готовить под крышкой, часто перемешивая.

Гуляш

Ингредиенты 3–4 порции

600 г говяжьей вырезки
2 луковицы
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. муки
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. сметаны
1 лавровый лист
3-4 горошины душистого перца
черный и красный молотый перец и соль по вкусу
зелень петрушки



Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Говядина/Жарка» на 30 минут. Когда масло хорошо разогреется, положить мясо и обжа-

рить, помешивая до выпаривания мясного сока.

3. Когда мясной сок почти весь выпарится, добавить лук и продолжить обжаривание до окончания программы.
4. Посыпать мясо с луком мукой, перемешать. Влить 3 мульти-стакана теплой воды, добавить соль, томат-

Совет

В качестве гарнира к гуляшу хорошо подходит отварной или жареный картофель, картофельное пюре, а также гречневая каша (см. рецепт «Гречневая каша распчатая»).

Совет:

Если за полчаса мясной сок не выпарился, добавьте 5-7 минут к заданному времени в процессе обжаривания.

5. Закрыть крышку и включить режим «Говядина/Тушение» на 1 час 10 минут. Готовить, периодически перемешивая. За 15 минут до окончания программы добавить сметану.
6. При подаче посыпать зеленью.



Мясо по-мексикански

Ингредиенты 3–4 порции

400 г говяжьего фарша
600 г консервированной красной фасоли
250 г консервированных помидоров
1/3 красного острого перчика
2 луковицы
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сахара
1/2 ч. л. тмина
соль, перец черный молотый по вкусу

Совет

Если за 15 минут, на ваш взгляд, фарш недостаточно прожарился, добавьте 5-7 минут к заданному времени в процессе приготовления.

Приготовление

1. Лук, помидоры и перчик мелко нарезать.
2. В чашу налить масло и включить режим «Говядина/Жарка» на 15 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить лук и обжарить, помешивая, 5 минут.
4. Добавить фарш и обжаривать, помешивая и разминая лопаткой комочки фарша до окончания программы.
5. Добавить фасоль, помидоры, острый перчик, сахар, тмин, соль и перец, перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Говядина/Тушение» на 25 минут.

Мясные шарики

Ингредиенты 2–3 порции

250 г говяжьего фарша

1 ст. л. крахмала

1 яйцо

1/3 ч. л. соевого соуса

сушеная зелень петрушки, по вкусу

Совет

Готовые шарики можно остудить и заморозить, а затем использовать при варке супов. Суп с готовыми шариками варится очень быстро и получается ароматным и вкусным. Если вы планируете использовать шарики именно таким образом, то сократите время варки на пару на 10 минут. Перед варкой шарики необходимо разморозить и надрезать крест-накрест, тогда они «раскроются» в супе, и блюдо будет выглядеть оригинально.

Приготовление

1. Все ингредиенты смешать и тщательно вымесить (лучше использовать для этих целей блендер).
2. Сформовать круглые тефтельки величиной с грецкий орех, выложить тефтели в лоток для приготовления на пару.
3. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток, закрыть крышку и включить режим «Говядина/На пару» на 30 минут.
4. Подавать с овощным гарниром.





Таджикский плов

Ингредиенты 6–8 порций

500 г баранины

50 г бараньего жира

500 г риса (4 мульти-стакана, лучше длиннозерного)

1 небольшая морковь

1/2 луковицы

3-4 зубчика чеснока

5 г сушеного барбариса

зира, шафран, белый и черный перец, кориандр по вкусу

свежая зелень и соль по вкусу

Совет

Используйте при приготовлении плова готовые смеси специй «Для плова», тогда аромат блюда будет сбалансированным и насыщенным. Но не злоупотребляйте готовыми приправами – на приведенное количество продуктов достаточно 1 ч. л. смеси специй.

Приготовление

1. Баранину вымыть и нарезать кусочками по 20-30 г. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук мелко нарезать. Рис тщательно промыть проточной водой.
2. В чашу положить мелко нарезанный бараний жир и включить режим «Баранина/Жарка» на 30 минут. Обжарить бараний жир до золотистого цвета, 5 минут.
3. Положить в чашу к жиру половину баранины и обжарить все вместе, помешивая, до легкого подрумянивания мяса.

4. Выложить мясо на тарелку, шкварки выбросить (не следует жарить все мясо сразу, иначе выделившийся сок затруднит обжаривание, и вкус плова будет хуже). Затем обжарить вторую порцию мяса.
5. Когда вторая порция мяса обжарится, вернуть все мясо в чашу и добавить морковь. Продолжить обжаривание, помешивая, примерно 5 минут.
6. Положить в чашу лук и продолжить обжаривание, помешивая, еще примерно 4-5 минут.
7. Всыпать приправы, барбарис, перемешать, готовить все вместе еще

- 1-2 минуты (до окончания программы).
8. Насыпать поверх мяса рис (не перемешивать).
9. Налить в чашу подсоленной воды так, чтобы уровень воды был примерно на 1 см выше риса. Положить зубчики чеснока целиком. Закрыть крышку и включить режим «Плов» на 25 минут. Во время приготовления не перемешивать.
10. При подаче уложить рис горкой, сверху выложить мясо, посыпать рубленой зеленью.

Индийский плов с курицей



Совет

Во время приготовления плов не следует перемешивать.

Ингредиенты 3–4 порции

Для маринада:

2 ст. л. меда

3 ст. л. соевого соуса

1 зубчик чеснока

перец черный молотый по вкусу

Для плова:

8-10 куриных крылышек

2 мульти-стакана длиннозерного риса

1/2 луковицы

1 зубчик чеснока

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла

1/2 ч. л. карри

1/2 ч. л. сушеного молотого кориандра

перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление

1. Приготовить маринад. Для этого смешать в миске мед, растертый зубчик чеснока, соевый соус и перец.
2. Крылышки вымыть, положить в маринад и поставить на ночь в холодильник.
3. Рис промыть холодной проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
4. Лук мелко нарезать.
5. В чашу налить растительное масло и включить режим «Птица/Жарка» на 25 минут. Когда масло хорошо разогреется, положить лук и обжарить до прозрачности, помешивая.
6. Крылышки вынуть из маринада, обсушить и обжарить вместе с луком, периодически помешивая, до легкого подрумянивания.
7. В конце обжаривания добавить томатную пасту, растертый зубчик чеснока, перемешать, налить 1 мульти-стакан воды. Оставить покипеть 2-3 минуты, до окончания программы.
8. Всыпать в чашу рис, налить еще 3 мульти-стакана подсоленной воды, добавить карри и кориандр, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Плов» на 25 минут.



Баранья грудинка с овощами (буглама)

Ингредиенты 3–4 порции

500 г баранины (грудинка или ребрышки)
1 луковица
1 помидор
1 маленький острый перчик
1 ст. л. топленого сливочного масла
чабрец сушеный по вкусу
перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление

1. Мясо обмыть и нарезать крупными кусками, лук нарезать тонкими полукольцами, помидор и острый перец нарезать толстыми кружочками.
2. Положить мясо в чашу и включить режим «Баранина/Томление» на 2 часа 30 минут.
3. Томить мясо без воды и приправ под крышкой, периодически перемешивая.
4. Через 2 часа добавить топленое масло, соль, перец и чабрец. Перемешать и продолжить тушение еще 5 минут.
5. Выложить на мясо лук, перец и помидоры, посолить. Закрывать крышку и продолжить тушение до окончания программы. Когда из овощей выделится сок, перемешать.
6. При подаче полить получившимся соусом.

Совет

В качестве гарнира к бугламе хорошо подходит рис, отварной или жареный картофель.

Ирландское рагу

Ингредиенты 4–5 порций

500 г шейки или окорока молодой баранины без костей

700 г картофеля

2 красные луковицы

1 ст. л. рубленой зелени тимьяна

2 ст. л. рубленой зелени петрушки

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление

1. Срезать с мяса лишний жир и нарезать баранину кусочками 5 см.
2. Натереть мясо солью, черным перцем и положить в чашу, смазанную растительным маслом.
3. Лук нарезать кольцами, картофель вымыть щеткой и нарезать вместе с кожурой кружочками.
4. Выложить овощи слоями на мясо, заканчивая картофельным слоем.
5. Посыпать зеленью тимьяна и половиной зелени петрушки. Налить 4 мульти-стакана воды.
6. Закрыть крышку и включить режим «Баранина/Тушение» на 1 час 30 минут.
7. Готовое рагу выложить на блюдо, посыпать оставшейся зеленью петрушки.

Совет

Вместо воды можно использовать светлое пиво.



Карри из баранины с луком

Ингредиенты 5–6 порций

700 г филе баранины

1 луковица

3 зубчика чеснока

1/3 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. карри

1/4 ч. л. молотого перца чили

4 ст. л. рубленой зелени кинзы

1 ст. л. рубленой зелени мяты

2 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. крахмала

соль по вкусу

Совет

Подавать с вареным рисом и овощным салатом.

Приготовление

1. Баранину нарезать кубиками 2,5x2,5 см. Лук нарезать тонкими колечками, чеснок мелко порубить.
2. Баранину положить в чашу, добавить лук, соль, перец чили, чеснок, куркуму, карри.
3. Влить 2 мульти-стакана воды, перемешать.
4. Закрыть крышку и включить режим «Баранина/Тушение» на 1 час. Готовить, периодически перемешивая.
5. По окончании приготовления открыть крышку и включить режим «Баранина/Жарка» на 20 минут, довести блюдо до интенсивного кипения и готовить, не закрывая крышку.
6. В отдельной посуде смешать лимонный сок и крахмал. Добавить в блюдо за 3 минуты до окончания приготовления вместе с зеленью кинзы и мяты.
7. Выложить на блюдо, полить соусом и украсить веточками свежей мяты, кинзы и колечками красного перца чили.



Молодая баранина на пару

Ингредиенты 2–3 порции

400 г баранины (мякоть)

3-6 зубчиков чеснока

3 лавровых листа

2 ч. л. смеси сушеной зелени базилика и розмарина

перец черный молотый и соль по вкусу

На заметку

Чем дольше мясо маринуется, тем меньше требуется времени на приготовление блюда.

Приготовление

1. Мясо вымыть, срезать излишки жира и пленки. Нарезать ломтями толщиной 1 см и слегка отбить с двух сторон. Обсушить бумажной салфеткой. Чеснок измельчить, лавровый лист смолоть в мельнице (или использовать готовый молотый).
2. Натереть мясо солью и смесью чеснока и специй и оставить на час в холодильнике.
3. В чашу налить 1,5 литра воды. Выложить баранину слоями в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
4. Закрыть крышку и включить режим «Баранина/На пару» на 1 час 30 минут.



Баранина с морковью

Ингредиенты 3–4 порции

500 г баранины (мякоть)

300 г моркови

3-4 зубчика чеснока

2 лавровых листа

шафран, перец черный молотый
и соль по вкусу

1 ст. л. темного изюма

1 мульти-стакан сметаны

Совет

Подать с рисом и овощным салатом.

Приготовление

1. Мясо вымыть, срезать излишки жира и пленки. Нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить и нарезать толстыми кружочками. Чеснок мелко нарезать.
2. В чашу положить баранину, морковь. Влить 2 мульти-стакана воды.
3. Закрыть крышку и включить режим «Баранина/Тушение» на 1 час 30 минут. Готовить, периодически перемешивая.
4. Через час добавить соль, чеснок, шафран, лавровый лист, изюм и перец.
5. За 10 минут до окончания приготовления добавить сметану, перемешать.

Свинина отварная

Ингредиенты 3–4 порции

700 г свинины на кости
1 морковь
1 луковица
1 лавровый лист
3–4 горошины душистого перца
соль по вкусу
пучок зелени петрушки



Приготовление

1. Свинину вымыть и положить в чашу. Залить мясо водой так, чтобы уровень воды был на 2 см выше мяса. Морковь и лук очистить, петрушку вымыть.
2. Закрывать крышку и включить режим «Свинина/Варка» на 1 час 30 минут.
3. Когда бульон почти закипит, открыть крышку и тщательно снять пену. После закипания поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
4. Через час добавить очищенные морковь и лук целиком. Положить петрушку (2 веточки петрушки отложить), душистый перец и лавровый лист.
5. Когда закипит, посолить по вкусу.
6. По окончании программы вынуть мясо из бульона, нарезать ломтиками поперек волокон, сбрызнуть бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать соус (см. рецепт «Сметанный соус к отварному мясу»).



Рис со свинойной по-сербски

Ингредиенты 5–6 порций

600 г свинины
2 луковицы
1 красный болгарский перец
1 стебель лука-порей
2 мульти-стакана риса
2 зубчика чеснока
1/2 мульти-стакана растительного масла
750 мл мясного бульона
1 ч. л. молотой паприки
2 ст. л. томатной пасты
черный молотый перец и соль по вкусу
2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки

Совет

Для приготовления этого блюда лучше использовать длиннозерный рис.

Приготовление

1. Мясо вымыть и нарезать крупными кубиками. Репчатый лук и чеснок мелко нарезать. Перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, очистить, нарезать колечками. Рис промыть и откинуть на дуршлаг.
2. В чашу налить половину растительного масла и включить режим «Сви-

нина/Жарка» на 40 минут. В хорошо разогретое масло положить мясо, репчатый лук и чеснок и обжарить все вместе, перемешивая, до окончания программы.

3. Добавить в чашу паприку и томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, влить мясной бульон. Перемешать и включить режим «Свинина/Тушение» на 30 минут.

4. Перец и лук-порей смешать в миске, чуть подсолить, влить оставшееся масло, хорошо перемешать.
5. Выложить овощи и рис в чашу, перемешать с мясом. Закрывать крышку и включить режим «Плов» на 25 минут. Во время приготовления не перемешивать.
6. При подаче посыпать зеленью.

Свинина с грибами

Ингредиенты 3–4 порции

500 г свинины

10 крупных шампиньонов

1 луковица

2 зубчика чеснока

3 ст. л. растительного масла

100 мл сметаны

100 мл воды

перец черный молотый
и соль по вкусу



Совет

При подаче по желанию посыпать тертым сыром.

Приготовление

1. Свинину нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нарезать, чеснок порубить.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Свинина/Жарка» на 30 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить лук и чеснок и слегка обжарить, 5 минут.
4. Добавить свинину и продолжить обжаривание до выделения сока из мяса.
5. Положить шампиньоны и продолжить, до полного выпаривания жидкости и легкого подрумянивания мяса (до окончания программы).
6. Добавить 100 мл сметаны, 100 мл воды, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Свинина/Тушение» на 20 минут.



Свинина с черносливом

Ингредиенты 3–4 порции

500 г свинины

60-70 г чернослива

1 луковица

перец черный молотый и соль
по вкусу

Совет

Подавать с овощным гарниром, например, картофелем (см. рецепт «Картофель по-деревенски»).

Приготовление

1. Свинину нарезать кусочками 2x2 см. Лук нарезать полукольцами. Чернослив промыть.
2. Свинину посолить, положить в чашу, посыпать луком. Закрывать крышку и включить режим «Свинина/Томление» на 2 часа.
3. Когда мясо даст сок, перемешать.
4. Через час добавить чернослив и перец. Перемешать и готовить до окончания программы.
5. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Отбивные из свинины на пару

Ингредиенты 3–4 порции

500 г мякоти свинины

3 ст. л. сладкой горчицы

4 ст. л. сметаны

перец черный молотый
и соль по вкусу



Приготовление

1. Свинину промыть, нарезать ломтиками толщиной 1 см и слегка отбить с двух сторон.
2. Поперчить и еще раз слегка отбить.
3. Смазать отбивные горчицей с двух сторон и выложить слоями в лоток для приготовления на пару.
4. В чашу налить 1,5 литра воды и установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Свинина/На пару» на 30 минут.
5. По окончании программы лоток снять и положить на тарелку. Отбивные посолить и смазать сверху сметаной.
6. Снова установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Свинина/На пару» еще на 25 минут.

Совет

Подавать с овощным салатом и картофельным пюре.



Шницели из свинины

Ингредиенты 2 порции

2 свиных эскалопа
2/3 мульти-стакана панировочных сухарей
1 яйцо
3 ст. л. муки
2 ст. л. растительного масла
соль и перец черный молотый по вкусу

Совет

Для панировки шницелей лучше всего подходят не очень мелко смолотые сухари, приготовленные с помощью мясорубки из хорошо подсушенного белого хлеба.

Приготовление

1. Эскалопы вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Накрыть пищевой пленкой и аккуратно отбить до толщины примерно 0,5 см. Посолить и поперчить.
2. Яйцо взбить вилкой. Запанировать мясо сначала в муке, затем окунуть в яйцо, затем в панировочные сухари. Эскалопы должны быть покрыты панировкой равномерно и плотно.
3. В чашу налить масло и включить режим «Свинина/Жарка» на 20 минут. Выложить шницели в хорошо разогретое масло и равномерно обжарить с двух сторон.
4. Подавать сразу же. Отдельно подать соус, например, сливовый (см. рецепт «Сливовый соус к мясу или птице»).

Голубцы с мясом

Ингредиенты 2–3 порции

5-6 верхних листьев крупного кочана капусты

100 г свиного фарша

небольшой пучок зеленого лука

1/3 мульти-стакана риса

1 ч. л. сливочного масла

2 мульти-стакана мясного бульона

1 ст. л. томатной пасты

соль и перец черный молотый по вкусу



Приготовление

1. У кочана капусты снять верхние большие листья (5-6 штук).
2. В чашу налить 2 литра воды, добавить ч. л. соли и включить режим «Овощи/Варка» на 30 минут.
3. Когда вода закипит опустить капустные листья в кипяток на 2 минуты, затем вынуть и выложить в дуршлаг, чтобы вода стекла.
4. Засыпать в воду промытый рис, перемешать и варить до окончания программы (7-8 минут). Сваренный рис промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.
5. Фарш смешать с рисом и мелко нарезанным зеленым луком, посолить.
6. У капустных листьев слегка отбить твердые прожилки (или аккуратно срезать утолщения). Выложить на листья начинку и свернуть конвертиком.
7. Чашу смазать сливочным маслом, выложить голубцы.
8. Включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут. Слегка обжарить голубцы с двух сторон.
9. Томатную пасту размешать в бульоне, подсолить и залить голубцы. Закрывать крышку и включить режим «Голубцы» на 40 минут.
10. Подавать, полив соусом, получившимся при тушении, отдельно подать сметану.

Совет

Можно подавать со сметанным соусом (см. рецепт «Сметанный соус к отварному мясу»).



Куриные грудки в сливочном соусе

Ингредиенты 2–3 порции

2 куриные грудки
1 ст. л. муки
150 г свежих шампиньонов
50 мл густых сливок
200 мл куриного бульона
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. шалфея
3 перышка зеленого лука
черный молотый перец и соль по вкусу

На заметку

Вы можете использовать готовые консервированные шампиньоны или любые другие грибы с нежным вкусом, например, белые грибы. При использовании консервированных грибов добавьте сок из банки вместе с грибами, уменьшив количество добавляемого бульона.

Приготовление

1. Куриные грудки нарезать тонкими брусочками поперек волокон, посолить.
2. Грибы очистить и нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
3. Положить грудки в чашу, добавить грибы, зеленый лук и чеснок, влить половину бульона. Закрывать крышку и включить режим «Птица/Тушение» на 1 час. Готовить, помешивая и подливая бульон по мере выпаривания жидкости.
4. Смешать в миске сливки и муку.
5. За 10 минут до окончания тушения влить в чашу приготовленную смесь, добавить шалфей и перец. Перемешать и продолжить приготовление, периодически помешивая.
6. Подавать с пастой или рисом.

Котлеты пожарские

Ингредиенты 2–3 порции

400 г куриного филе

1 яйцо

1 кусок белого хлеба

75 мл молока

2 ст. л. сливочного масла

перец черный молотый и соль
по вкусу

3 ст. л. панировочных сухарей



Совет

Подавать, полив растопленным сливочным маслом, на гарнир подать зеленый горошек.

Приготовление

1. Хлеб замочить в молоке, отжать и пропустить вместе с курицей через мясорубку.
2. Добавить в фарш 1 ст. л. размягченного сливочного масла, яйцо, соль и перец, хорошо вымесить.
3. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях.
4. Дно чаши смазать сливочным маслом, выложить котлеты, закрыть крышку и включить режим «Птица/Жарка» на 20 минут. Через 10-12 минут котлеты перевернуть.



Индейка с овощами

Ингредиенты 3–4 порции

500 г филе индейки
1 сладкий перец
1 красная луковица
1 стебель лука-порей (белая часть)
1 морковь
150 мл белого сухого вина
1 ст. л. жидкого меда
2 ст. л. растительного масла
шафран и перец черный молотый по вкусу
соль по вкусу

На заметку

Для приготовления этого блюда можно использовать также крылышки индейки.

Приготовление

1. Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать кубиками 3x3 см.
2. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать крупными полукольцами, морковь и лук-порей нарезать толстыми кружочками, красный лук нарезать мелко.
3. В отдельной посуде смешать мед с солью и перцем, полить медом кусочки индейки, тщательно перемешать и оставить на 1 час.
4. В чашу налить масло и включить режим «Птица/Жарка» на 25 минут. В хорошо разогретое масло выложить индейку и слегка обжарить, 10 минут.
5. Добавить овощи, перемешать и продолжить приготовление, периодически перемешивая, до окончания программы.
6. Добавить шафран и вино, перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Птица/Томление» на 1 час 30 минут. Готовить, иногда перемешивая.
7. Подавать с рисом, полив мясо и рис получившимся соусом.

Стейки из утки с яблоками



Ингредиенты 4 порции

4 стейка из утки
(общий вес примерно 800 г)

2 кислых зеленых яблока

1 луковица

мускатный орех и черный молотый перец по вкусу

1 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Для маринада:

1 ст. л. меда

1 ст. л. светлого соевого соуса

перец черный молотый по вкусу

Совет

Вы можете приготовить это блюдо также с утиными крылышками или ножками.

Приготовление

1. Смешать все ингредиенты маринада в отдельной посуде, положить в маринад утиные стейки, накрыть пищевой пленкой и поставить на ночь в холодильник.
2. Перед приготовлением стряхнуть маринад, слегка отбить стейки, затем обсушить бумажной салфеткой и смазать растительным маслом.
3. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать крупными дольками, не снимая кожуру. Посыпать яблоки щепоткой тертого мускатного ореха. Лук нарезать толстыми полукольцами.
4. Выложить стейки в чашу, закрыть крышку и включить режим «Птица/Жарка» на 35 минут. Хорошо обжарить стейки с двух сторон, примерно 23-25 минут. Выложить стейки на тарелку.
5. Положить в чашу лук и обжарить в жире, выпотившемся при жарке стейков, 5 минут.
6. Добавить в чашу яблоки, перец, слегка подсолить, перемешать и продолжить приготовление до окончания программы.
7. Выложить стейки на яблоки с луком, закрыть крышку и включить режим «Птица/Тушение» на 35 минут. В процессе приготовления стейки можно один раз перевернуть, не перемешивая с яблоками и луком.





Вторые блюда с рыбой и морепродуктами

Блюда из рыбы — уникальный источник полноценных белков и аминокислот, незаменимых в ежедневном рационе человека и напрямую связанных с активной жизнедеятельностью нашего организма. Пищевая ценность рыбных блюд определяется, прежде всего, содержанием в них высококачественных и легкоусвояемых жиров, а также таких необходимых нам элементов, как кальций, натрий, магний, сера, хлор и фосфор. В дополнение к этому рыбные блюда — не только кладезь энергии, но также и невероятно вкусное и изысканное лакомство для истинных гурманов!



Форель на пару

Ингредиенты 3-4 порции

3-4 порционных куска форели на коже

1 лимон

соль и специи по вкусу

Совет

После приготовления рыбы чашу и внутреннюю крышку мультиварки нужно вымыть, затем вскипятить в чаше воду с ломтиком лимона, чтобы удалить запах рыбы.

Приготовление

1. Форель промыть и обсушить бумажной салфеткой. Лимон нарезать тонкими ломтиками.
2. Натереть рыбу солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Выложить рыбу в лоток для приготовления на пару. На каждый кусок рыбы положить ломтик лимона, посыпать сухими приправами по вкусу.
3. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток с рыбой в чашу.
4. Закрыть крышку и включить режим «Рыба/На пару» на 20 минут.



Жареный сибас

Ингредиенты 2-3 порции

400 г филе сибаса (спинка)

3 ст. л. соуса чили
для морепродуктов

2 ст. л. оливкового масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет

Сибас хорошо сочетается с чесночным соусом (см. рецепт «Пикантный чесночный соус к морепродуктам и рыбе»).

Совет

Регулируйте степень поджаривания рыбы на свой вкус, по необходимости добавьте 5-7 минут к заданному времени в процессе обжаривания.

Приготовление

1. Филе вымыть, обсушить бумажной салфеткой. В отдельной посуде смешать соус чили, оливковое масло, перец и соль. Залить приготовленным маринадом филе и поставить на 1 час в холодильник.
2. Разрезать филе вдоль на три части, делая разрез не до конца. Заплети филе в косичку, скрепить зубочисткой.
3. Выложить рыбу в чашу, закрыть крышку и включить режим «Рыба/Жарка» на 20 минут.
4. Во время приготовления один раз аккуратно перевернуть.
5. Подавать с овощным салатом.



Лосось в пряной панировке

Ингредиенты 3-4 порции

400 г филе лосося
2 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. кунжутного семени
1 ч. л. сахара
1 ч. л. сухого тимьяна
1 ч. л. сладкой паприки
2 ст. л. растительного масла
соль и перец черный молотый по вкусу

Совет

Чтобы блюдо выглядело оригинально, можно использовать кунжутное семя разного цвета.

Приготовление

1. Филе лосося вымыть, нарезать порционными кусками и обсушить бумажной салфеткой.
2. В мисочке смешать оливковое масло, соль, перец, сахар, тимьян и паприку. Смазать этой смесью рыбу и поставить в холодильник на 2-3 часа.
3. В чашу налить растительное масло и включить режим «Рыба/Жарка» на 25 минут.
4. Запанировать куски лосося в кунжутном семени и выложить в хорошо разогретое масло. Закрывать крышку и обжарить с двух сторон (один раз в процессе приготовления перевернуть).
5. Подавать с рисом и овощным салатом.

Тефтели из трески с сыром в томатном соусе



Ингредиенты 3-4 порции

500 г рыбного фарша (треска)
1 яйцо
2 ст. л. муки
3 ст. л. тертого сыра Маасдам
1 луковица
2 зубчика чеснока
3-4 перышка зеленого лука
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. растительного масла
1 крупный помидор
лавровый лист
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

При приготовлении этого блюда можно использовать филе любой морской рыбы.

Приготовление

1. Репчатый лук мелко нарезать, чеснок измельчить, с помидора снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке, зеленый лук мелко нарезать.
2. В рыбный фарш добавить зеленый лук, тертый сыр, яйцо, муку и соль. Тщательно вымесить.
3. В чашу налить растительное масло, положить репчатый лук и чеснок и включить режим «Овощи/Жарка» на 15 минут. Обжарить, помешивая, в течение 5 минут.
4. Добавить томатную пасту, перемешать и обжаривать 2 минуты.
5. Добавить помидор и продолжить приготовление до окончания программы. В конце добавить 2 мульти-

стакана воды, сахар и соль, положить лавровый лист, перемешать.

6. Из фарша слепить тефтели величиной чуть больше грецкого ореха, выложить в соус. Закрывать крышку и включить режим «Рыба/Тушение» на 20 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.



На заметку

Рыба под маринадом будет вкуснее, если ее перед подачей поддержать в холодильнике 3-4 часа. Блюдо может храниться в холодильнике двое суток.

Приготовление

1. Филе рыбы нарезать порционными кусками, обсушить бумажной салфеткой. Посолить, поперчить, обвалять в муке.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке или нарезать соломкой, коренья нарезать соломкой.
3. В чашу налить растительное масло и включить режим «Рыба/Жарка» на 40 минут. Обжарить рыбу до образования румяной корочки, выложить на блюдо, 20-25 минут.
4. В том же масле обжарить лук, морковь и коренья, помешивая. В конце обжаривания добавить все остальные ингредиенты маринада, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/Тушение» на 30 минут. Тушить, периодически перемешивая. При необходимости добавить полстакана воды или рыбного бульона.
6. Приготовленный маринад выложить на рыбу и охладить.

Рыба в овощном маринаде

Ингредиенты 3-4 порции

500 г филе морской рыбы (например, тунец)

3 ст. л. муки для панировки

5-6 ст. л. растительного масла

перец черный молотый и соль по вкусу

Для маринада:

2 моркови

1 корень петрушки

1 корень сельдерея

1 луковица

1/2 стакана томатного пюре

2 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. сахара

2 ст. л. винного уксуса

1 лавровый лист

2 гвоздики

душистый перец горошком и соль по вкусу



Пикша на помидорах

Ингредиенты 2-3 порции

500 г филе пикши

3 крупных помидора

смесь сухих специй: фенхель,
петрушка, паприка, кориандр,
перец душистый

1 ст. л. лимонного сока

соль по вкусу

Совет

Для приготовления этого блюда подходит филе любой морской рыбы.

Приготовление

1. Филе рыбы вымыть, нарезать порционными кусками. Обсушить бумажной салфеткой, посолить с двух сторон. Помидоры нарезать толстыми кружочками.
2. Выложить в чашу половину помидоров, сверху положить рыбу, посыпать специями и сбрызнуть лимонным соком. Накрывать оставшимися помидорами.
3. Закрывать крышку и включить режим «Рыба/Томление» на 1 час. Во время приготовления не перемешивать.
4. Подавать с рисом.



Палтус с луком-пореем

Ингредиенты 3-4 порции

400 г филе палтуса

3 стебля лука-порея (белая часть)

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. лимонного сока

соль и перец черный молотый
по вкусу

Совет

Подать, выложив рыбу с луком на листья зеленого салата.

Приготовление

1. Лук-порей вымыть и нарезать кусочками длиной 2 см.
2. В чашу налить масло, выложить на дно чаши ровным слоем лук, слегка посолить. Добавить 1/2 мульти-стакана воды.
3. Филе палтуса нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить сверху на лук.
4. Закрыть крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 140 °C на 20 минут. Во время приготовления не перемешивать. Следить за тем, чтобы лук не подгорел, при необходимости добавить немного воды.
5. За 5 минут до окончания приготовления полить рыбу лимонным соком и аккуратно перемешать с луком.



Рыбные биточки

Ингредиенты 3 порции

400 г филе морской рыбы
(треска, пикша и т.п.)

1 кусок белого хлеба

1/2 мульти-стакана нежирных
сливок

1 яйцо

1/2 мульти-стакана панировочных
сухарей

1 ст. л. растительного масла

соль и перец черный молотый
по вкусу

Совет

Блюда из рубленой рыбы будут вкуснее, если добавить к основному филе четвертую часть филе лососевых рыб (лосось, семга).

Приготовление

1. Хлеб замочить в сливках, тщательно отжать.
2. Филе рыбы пропустить вместе с хлебом через мясорубку.
3. Добавить сливки, яйцо, соль и перец и тщательно вымесить.
4. Из полученного фарша сформовать круглые биточки, запанировать в сухарях.
5. В чашу налить растительное масло, выложить биточки и включить режим «Рыба/Жарка» на 20 минут.
6. Закрыть крышку и обжарить биточки с двух сторон.



Ризотто с морепродуктами

Ингредиенты

2 мульти-стакана круглого риса
150 г очищенных креветок
150 г мидий
2 помидора
1 красный сладкий перец
1,5 мульти-стакана белого сухого вина
4 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
80 мл жирных сливок
1/2 ч. л. лимонной цедры
2-3 веточки петрушки
соль по вкусу

На заметку

Ризотто по сути не имеет строгого рецепта, главное правило – получение кремовой консистенции, которую обеспечивает крахмалистый рис и постепенное добавление жидкости.

Приготовление

1. Рис промыть в холодной проточной воде и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла. Морепродукты тщательно промыть. Чеснок измельчить. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать маленькими квадратиками. С помидоров снять кожицу и нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу налить оливковое масло, положить морепродукты и включить режим «Каша» на 45 минут.
3. Когда из морепродуктов выделится сок, добавить чеснок и сладкий перец, посолить. Потушить, помешивая, примерно 5-7 минут.
4. Налить в чашу вино. В закипевший соус положить рис, посолить по вкусу, перемешать и закрыть крышку.
5. Готовить, периодически перемешивая и подливая понемногу воду, если это необходимо, чтобы сохранялась кремовая консистенция.
6. За 15 минут до окончания программы добавить помидор, сливки, зелень и лимонную цедру. Продолжить приготовление до окончания программы, периодически перемешивая. По желанию в готовое ризотто добавить тертый сыр пармезан, по 1 ст. л. на порцию.

Спагетти «Сальмоне»

Ингредиенты 2-3 порции

400 г филе лосося

1 ст. л. оливкового масла

200 мл жирных сливок

50 мл белого вина

1 зубчик чеснока

соль, перец черный
и белый молотый

зелень по вкусу



Приготовление

1. Сварить спагетти (см. рецепт «Паста»), сохранить в тепле.
2. Филе рыбы вымыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать небольшими кубиками и посолить. Зубчик чеснока разрезать пополам.
3. В чашу налить масло, положить чеснок и включить режим «Рыба/Жарка» на 15 минут.
4. Прокалить чеснок в масле (4-5 минут), вынуть его и выбросить. В масло положить филе лосося и слегка обжарить, помешивая.
5. Когда сок из рыбы выпарится наполовину, добавить вино и продолжить обжаривание до полного выпаривания жидкости.
6. Влить сливки, перемешать и включить режим «Соус» на 5 минут. Варить, помешивая.
7. Подождать, пока соус перестанет кипеть, добавить перец и мелко нарубленную зелень петрушки или укропа (по вкусу).
8. Выложить соус на готовые спагетти, по желанию сверху посыпать тертым сыром Пармезан.

На заметку

Соус «Сальмоне» также хорошо сочетается с разными видами итальянской ленточной пасты (феттучине, тальятелле, лингуине).



Креветки карри

Ингредиенты 3-4 порции

500 г очищенных замороженных креветок

2 ст. л. оливкового масла

1 стебель лука-порея (белая часть)

3 ст. л. томатного пюре

1 ч. л. карри

кусочек корня имбиря длиной
1 см (или 1/2 ч. л. сухого имбиря)

7-8 помидоров черри

1 ст. л. сока лимона (или лайма)

1 зубчик чеснока

1/2 мульти-стакана сливок

перец черный молотый и соль
по вкусу

Совет

Чтобы быстро разморозить креветки, положите их на полчаса в холодную воду, затем откиньте на дуршлаг.

Приготовление

1. Креветки разморозить, удалить кишечную вену, промыть. Имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук и чеснок мелко нарезать, помидоры черри разрезать на половинки.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Рыба/Тушение» на 30 минут.
3. В разогретое масло положить лук, чеснок и щепотку соли. Потушить лук в масле, помешивая, 5-6 минут.
4. Добавить томатное пюре, карри, имбирь и продолжить, помешивая, 5 минут.
5. Добавить помидоры и потушить все вместе еще 2-3 минуты.
6. Положить в чашу креветок, добавить сок лайма, подсолить, перемешать, закрыть крышку и готовить до окончания программы, периодически перемешивая.
7. Когда программа закончится, подождать, пока соус перестанет кипеть. Добавить сливки, перемешать и оставить блюдо под крышкой на 10 минут. Подавать с рисом.

Кальмары по-корейски

Ингредиенты 3-4 порции

400 г колец из кальмаров

1 луковица

1 небольшая морковь

1 ст. л. томатной пасты

2 зубчика чеснока

1 ст. л. соевого соуса для морепродуктов

1 ст. л. лимонного сока

1/2 ч. л. устричного корейского соуса, по желанию

1 ст. л. растительного масла

фенхель, черный молотый перец по вкусу



Приготовление

1. Замороженные колечки кальмаров предварительно разморозить, промыть и обсушить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, чеснок натереть на мелкой терке.
2. В чашу налить масло и включить режим «Рыба/Жарка» на 20 минут. Когда масло хорошо разогреется, положить колечки кальмаров.
3. Припустить кальмары, помешивая, до выделения сока. Добавить лук, морковь и продолжить обжаривание.
4. Когда жидкость выпарится наполовину, добавить лимонный сок, соевый соус, устричный соус, томатную пасту, фенхель и перец, тщательно перемешать и продолжить обжаривание.
5. За 2-3 минуты до окончания программы добавить чеснок, перемешать.

Совет

Солить блюдо не нужно – в соевом соусе содержится достаточно соли. Подавать с рисом и салатом из овощей.





Блюда из яиц, овощные блюда

Овощи являются основным источником минералов, витаминов, углеводов, растительных белков и органических кислот. Вот почему блюда из овощей обязательно должны входить в рацион питания. Овощные блюда обладают большим преимуществом – при правильном приготовлении они могут насыщать наравне с мясными. Так, из овощей можно легко приготовить как холодные, так и горячие первые или вторые блюда, а также различные закуски.



Фриттата со сладким перцем и зеленым луком

Ингредиенты 2-3 порции

6-7 яиц

1 ст. л. оливкового масла

3-4 перышка зеленого лука

половинка сладкого перца любого цвета

3 ст. л. тертого сыра Пармезан

перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление

1. Перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами. Зеленый лук мелко нарезать.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Мультиповар», задать температуру 130 °С на 20 минут.
3. В разогретое масло выложить перцы, слегка обжарить, 3-4 минуты.
4. Яйца смешать с сыром, зеленым луком, посолить и поперчить.
5. Вылить яйца в чашу, закрыть крышку и готовить до окончания программы. Готовую фриттату подержать под крышкой после приготовления еще 5 минут.

На заметку

Фриттата – итальянский омлет с разнообразными начинками, неизменным компонентом которого должен быть тертый сыр.

Красная капуста с яблоками

Ингредиенты 3-4 порции

1 средний кочан красной капусты

2 кислых яблока

1 ст. л. оливкового масла

кусочек корня свежего имбиря
(2 см)

80 мл яблочного уксуса

1/2 ч. л. бальзамического уксуса

2 ст. л. коричневого сахара

3-4 гвоздики

перец черный молотый и соль
по вкусу

Приготовление

1. Кочан капусты очистить от наружных листьев и тонко нашинковать. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать ломтиками, не срезая кожуру. Имбирь очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.
2. В чашу налить оливковое масло, добавить капусту, яблоки и имбирь. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/Томление» на 2 часа 30 минут. Готовить, периодически перемешивая.
3. Через полтора часа добавить уксус, сахар, гвоздику и томить до окончания программы.
4. За 10 минут до окончания приготовления добавить соль и перец.

Совет

Подавать как гарнир к жареной свинине, сосискам или жареным охотничьим колбаскам.



Цветная капуста с сухариками

Ингредиенты 3-4 порции

1 небольшой кочан цветной
капусты

1/2 мульти-стакана панировочных
сухарей

2 яйца

3 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Совет

Вы можете использовать готовые панировочные сухари или приготовить их самостоятельно. Для этого куски белого хлеба нужно натереть чесноком, подсушить в духовке, затем измельчить при помощи мясорубки или блендера.

Приготовление

1. Капусту вымыть и разобрать на соцветия. Яйца взбить вилкой.
2. В чашу налить 1 литр воды, выложить капусту в лоток для приготовления на пару, установить лоток

в чашу. Закрывать крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 20 минут. По окончании приготовления лоток снять, воду из чаши вылить.

3. В чашу положить масло и включить режим «Овощи/Жарка» на

20 минут. Соцветия капусты обмакнуть во взбитые яйца и обвалить в сухарях.

4. Выложить капусту в хорошо разогретое масло и равномерно обжарить со всех сторон до золотистого цвета. Подавать со сметаной.

Рататуй

Ингредиенты 5-6 порции

1 баклажан
3 помидора
1 сладкий перец
2 картофеля
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок зелени петрушки
100 г томатной пасты
8 ст. л. растительного масла
1/2 ч. л. перца черного молотого
1/2 ч. л. сушеного базилика
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
3 горошины душистого перца
1 лавровый лист
соль по вкусу

На заметку

Рататуй – традиционное овощное рагу прованской кухни из сезонных овощей. Строгого рецепта для этого блюда не существует, у каждой хозяйки есть свой любимый рецепт, но обязательным компонентом считается томатный соус или томатное пюре.



Приготовление

1. С помидоров снять кожицу. Картофель и помидоры нарезать кубиками. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, не снимая кожуру. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать квадратиками. Лук, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить.
2. Все подготовленные овощи выложить в чашу, добавить растительное масло и томатную пасту, перемешать.
3. Включить режим «Овощи/Тушение» на 1 час. Готовить, периодически перемешивая.
4. За 10 минут до окончания программы добавить специи и соль.
5. По окончании программы выложить овощи на блюдо, полить соусом, получившимся при тушении. Украсить зеленью петрушки.



Перцы фаршированные

Ингредиенты 4 порции

4 крупных болгарских перца
1/2 моркови
1/2 луковицы
150 г мясного фарша
1 мульти-стакан риса
2 ст. л. растительного масла
2 мульти-стакана мясного бульона
2 ст. л. томатной пасты
соль, перец черный молотый по вкусу

Совет

При подаче полить соусом, получившимся при приготовлении, подавать со сметаной.

Приготовление

1. Перцы вымыть, срезать верхушку и отложить. Очистить перцы от семян и перегородок. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Рис промыть проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 10 минут. В хорошо разогретое
3. масло положить лук и морковь и обжарить, перемешивая, 5 минут.
4. Добавить рис и продолжить обжаривание до окончания программы.
5. Выложить поджарку в миску и смешать с фаршем. Посолить и поперчить по вкусу.
6. Приготовленной начинкой наполнить перцы (неплотно) и поставить перцы в чашу вертикально.

6. Размешать томатную пасту в бульоне, слегка подсолить. В каждый перец влить по 2 ст. л. бульона, остальной бульон вылить в чашу. Накрыть перцы верхушками.
7. Закрыть крышку и включить режим «Голубцы» на 1 час.

Сливочная запеканка с брокколи

Ингредиенты 3-4 порции

- 1 небольшой кочан брокколи
- 1 мульти-стакан жирных сливок
- 2 яйца
- 70-80 г муки
- 1 ч. л. сливочного масла
- соль и перец черный молотый по вкусу



Совет

Чтобы сохранить яркий цвет брокколи, сразу после отваривания ее нужно опустить в холодную воду на 1 минуту.

Приготовление

1. Брокколи разобрать на соцветия и вымыть. Треть соцветий отложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток, закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 15 минут.
3. Сваренную до полуготовности брокколи измельчить в блендере, добавив сливки и яйца.
4. Добавить муку, соль и перец и вымесить до однородной консистенции.
5. Чашу смазать маслом, выложить на дно отложенные сырые соцветия брокколи. Залить сверху приготовленной смесью.
6. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 30 минут.
7. Подавать со сметаной.



Картофель по-деревенски

Ингредиенты 2-3 порции

500 г молодого картофеля

2 ст. л. сливочного масла

150 мл сметаны
(или жирных сливок)

1 лавровый лист

1/2 ч. л. хмели-сунели

соль по вкусу

свежая зелень укропа

Совет

Подать в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

Приготовление

1. Картофель вымыть щеткой и нарезать дольками, не снимая кожуру.
2. В чашу положить масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 25 минут.
3. Когда масло хорошо нагреется, положить картофель и обжарить, периодически перемешивая, до золотистой корочки.
4. По окончании программы посыпать хмели-сунели, посолить. Залить сметаной, положить лавровый лист, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/Тушение» на 15 минут. Готовить, периодически перемешивая.
6. Подавать, посыпав зеленью укропа.

Совет

Регулируйте время обжаривания во время приготовления, при необходимости добавьте 5-7 минут.



Ризотто с овощами

Ингредиенты 3-4 порции

2 мульти-стакана круглого риса

4 мульти-стакана овощного
или куриного бульона

3 ст. л. оливкового масла

1 луковица

1 небольшая морковь

половинка сладкого перца

зерна кукурузы с половины
початка (или 5 ст. л.
консервированной кукурузы)

50 мл белого сухого вина

50 г тертого сыра Пармезан

перец черный молотый и соль
по вкусу

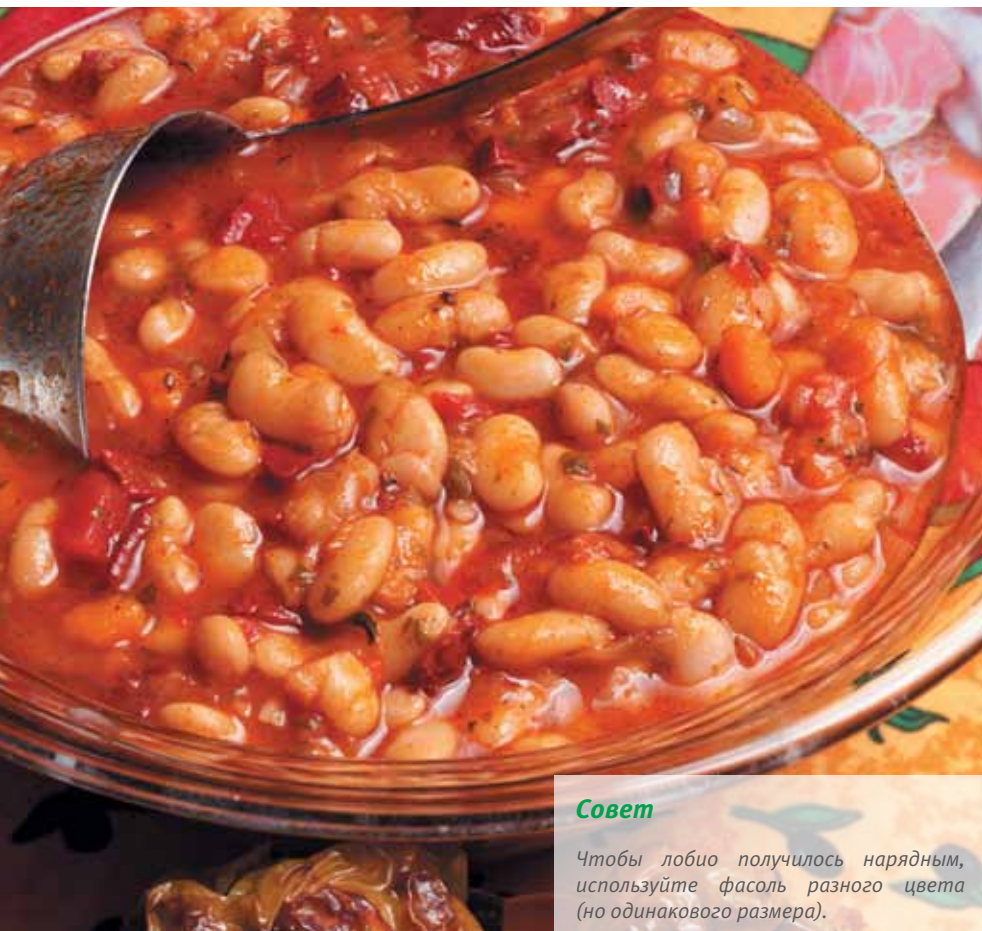
свежая зелень петрушки по вкусу

На заметку

Ризотто не имеет строгого рецепта, у каждой хозяйки есть свой любимый рецепт этого блюда. Главное правило – получение кремовой консистенции, которую обеспечивает крахмалистый рис и постепенное добавление жидкости.

Приготовление

1. Овощи очистить и нарезать мелкими кубиками. Рис промыть проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 20 минут.
3. В разогретое масло положить лук и морковь. Слегка обжарить, помешивая, 5-7 минут.
4. Добавить сладкий перец и кукурузу и продолжить, периодически перемешивая, 5 минут.
5. Влить вино, перемешать, закрыть крышку и потушить овощи в вине до окончания программы, периодически перемешивая.
6. Всыпать рис, влить 1 мульти-стакан бульона, посолить. Закрывать крышку и включить режим «Каша» на 20 минут. Готовить под крышкой, часто перемешивая и подливая понемногу бульон, чтобы сохранялась кремовая консистенция.
7. За 5 минут до окончания приготовления добавить перец, сыр и зелень.



Совет

Чтобы лобио получилось нарядным, используйте фасоль разного цвета (но одинакового размера).

Приготовление

1. Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 12 часов или на ночь.
2. Перед приготовлением фасоль промыть, положить в чашу и залить водой, чтобы уровень воды был примерно на 2,5-3 см выше фасоли.
3. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/Варка» на 1 час. Отварить

фасоль до мягкости. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг.

4. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Грецкие орехи порубить ножом, не очень мелко. С помидоров снять кожицу и нарезать кубиками.
5. В чашу налить масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 20 минут. В хорошо разогретое масло положить лук и обжарить до прозрачности, помешивая.

Лобио

Ингредиенты 4-6 порции

400 г сухой фасоли
3 луковицы
3 средних помидора
100 г грецких орехов
2-3 зубчика чеснока
100 мл растительного масла
2 ст. л. яблочного уксуса
зелень кинзы, петрушки, укропа
хмели-сунели, черный и красный молотый перец, соль по вкусу

Совет

Фасоль может вариться до готовности в течение меньшего или большего времени, в зависимости от сорта. Контролируйте время варки фасоли, если необходимо, добавьте к заданному времени 5-10 минут в процессе варки.

6. Добавить помидоры, перемешать и продолжить обжаривание до окончания программы, в конце влить уксус.
7. Положить в чашу фасоль, грецкие орехи, чеснок, зелень и приправы. Добавить 1 мульти-стакан воды.
8. Посолить, перемешать и включить режим «Овощи/Тушение» на 30 минут.



Зеленая фасоль, запеченная с яйцами

Ингредиенты 4-6 порции

150 г зеленой стручковой фасоли

5-6 яиц

2 ст. л. тертого сыра Гауда

1 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Совет

По желанию можно добавить подсушенный кусок белого хлеба, нарезанный кубиками, без корки. Хлебные кубики в этом случае нужно смешать с яйцами.

Приготовление

1. Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 2-3 см.
2. Налить в чашу 1 литр воды. Выложить фасоль в лоток для приготовления на пару, установить лоток в чашу, закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 20 минут. По окончании программы лоток снять, воду из чаши вылить, чашу ополоснуть и вытереть насухо.
3. Дно чаши смазать растительным маслом. Выложить сваренную фасоль, залить взбитыми яйцами. Посолить, посыпать сыром.
4. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут.



Вешенки в сметане

Ингредиенты 3-4 порции

500 г вешенок

1 луковица

1 мульти-стакан сметаны

2 ст. л. сливочного масла

1/2 ч. л. сухой зелени укропа

перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

Это простое и очень вкусное блюдо можно подавать горячим в качестве гарнира или холодным в качестве закуски.

Приготовление

1. Вешенки вымыть, крупно нарезать. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Овощи/Тушение» на 45 минут. В разогретое масло положить лук и потушить до прозрачности, 4-5 минут.
3. Добавить вешенки, перемешать. Закрыть крышку и тушить, периодически перемешивая.
4. Через полчаса добавить сметану, укроп, соль, перец и продолжить тушение до окончания программы.

Чесночные стрелки с морковью

Ингредиенты 3-4 порции

500 г чесночных стрелок

1 крупная морковь

2 зубчика чеснока

2 ст. л. светлого соевого соуса

2 ст. л. растительного масла



Приготовление

1. Чесночные стрелки вымыть и нарезать кусочками длиной 4-5 см. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками, чеснок мелко порубить.
2. В чашу налить 1 литр воды, положить чесночные стрелки в лоток для

приготовления на пару и установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 20 минут.

3. По окончании приготовления лоток снять и отложить. Чашу ополоснуть и вытереть насухо.
4. Налить в чашу растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка»

Совет

Это блюдо можно подавать как самостоятельное с хрустящим белым хлебом или как гарнир к мясным блюдам.

на 20 минут. В разогретое масло положить морковь и обжарить, часто помешивая, до светлой золотистой корочки, 15 минут.

5. Добавить чесночные стрелки и измельченный чеснок и жарить вместе 3-4 минуты. Добавить соевый соус и прогреть, помешивая, до окончания программы.



Баклажаны по-китайски

Ингредиенты 3-4 порции

2 крупных баклажана (750-800 г)

1 луковица

2 зубчика чеснока

50 мл растительного масла

Для соуса:

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. коричневого сахара

1 ст. л. яблочного уксуса

1 ч. л. жидкого меда

1/4 ч. л. кунжутного масла

1 ст. л. крахмала

1 ч. л. семян кунжута

перец черный молотый по вкусу

Совет

Подать в горячем или холодном виде в качестве гарнира к жареной свинине.

Приготовление

1. Баклажаны вымыть и нарезать брусочками (чуть крупнее, чем картофель фри), не срезая кожуру. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 30 минут. Подождать, пока масло

3. сильно разогреется, положить баклажаны, лук и чеснок и обжарить, периодически перемешивая, 20 минут.
3. Влить в чашу 1 мульти-стакан воды, перемешать и потушить баклажаны до окончания программы. Выложить баклажаны в дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

4. Смешать все ингредиенты соуса, влить в чашу и включить режим «Соус» на 10 минут.
5. В закипевший соус положить баклажаны, тщательно перемешать и потушить в соусе до окончания программы, периодически перемешивая.

Цукини с чесноком

Ингредиенты 3-4 порции

3 молодых цукини
1 луковица
6 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
зелень петрушки по вкусу
перец черный молотый и соль по вкусу



Приготовление

1. Цукини вымыть и нарезать кубиками (если цукини зрелые, то снять кожуру). Лук мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить вместе с чесноком.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Овощи/Жарка» на 30 минут.
3. В хорошо разогретое масло положить лук и обжарить, помешивая, до прозрачности, 3-4 минуты.
4. Добавить цукини, соль и перец и продолжить обжаривание до окон-

Совет

Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или в холодном виде в качестве закуски.

Совет

Если при приготовлении образовалось слишком много сока, добавьте 5-10 минут к заданному времени в процессе обжаривания.

5. По окончании программы добавить чеснок с петрушкой, перемешать и оставить блюдо под крышкой в режиме «Поддержание температуры» на 5 минут.





Пицца

Это итальянское блюдо давно покорило весь мир, став любимым кушаньем во многих странах с разными и непохожими кулинарными традициями. Секрет этой популярности прост: пицца – это вкусно и быстро. А пицца в мультиварке – это еще и просто. Итальянские пиццайоло утверждают, что пицца не терпит никаких приспособлений вроде скалки, и только добрыми руками можно приготовить настоящую пиццу. Чаша мультиварка очень удобна для формовки пиццы - все, что вас потребуется, это выложить тесто в чашу и рукой размять его от центра к краям чаши, затем сверху выложить любимую начинку. Все остальное сделает мультиварка.



Приготовление

1. Муку просеять горкой в миску, сделать в муке углубление. Дрожжи развести в 100 мл теплой воды, соль также развести в 100 мл теплой воды. Постепенно влить в муку оба раствора по очереди, замешивая тесто. Руки смазать оливковым маслом и вымесить тесто на доске до гладкости (если есть возможность, лучше воспользоваться для вымешивания теста хлебопечкой).
2. Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место на 1 час.
3. Перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами. Колбасу нарезать очень тонкими кружочками, сыр натереть на крупной терке.
4. Подошедшее тесто разделить на 2 (или 3) равные части. Скатать каждую часть в шар. (Пока готовится одна пицца, остальное тесто накрыть пищевой пленкой, чтобы не подсохло.)
5. Чашу смазать оливковым или растительным маслом и выложить в центр чаши шар теста. Аккуратно нажимая на него сверху, равномерно растянуть тесто по размеру чаши, при-

Пицца «Пепперони»

Ингредиенты 3-4 порции

Для теста (на 2 пышные или 3 тонкие пиццы):

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

380 г пшеничной муки

1 ч. л. сухих быстродействующих дрожжей

Для начинки:

половина небольшого сладкого перца

3 ст. л. томатной пасты (или соуса для пиццы)

100 г колбасы Пепперони

100 г сыра Моцарелла

перец черный и красный молотый по вкусу

соль по вкусу

Совет

По желанию можно добавить в начинку оливки, нарезанные тонкими кружочками.

- дав форму пиццы. Сделать в основе пиццы несколько проколов вилкой, чтобы тесто не выталкивало начинку.
6. Смазать основу пиццы томатной пастой, сбрызнуть оливковым маслом, выложить перец, посыпать сыром, сверху выложить колбасу. Посолить и поперчить по вкусу.
7. Закрыть крышку и включить режим «Пицца» на 30 минут. Подавать сразу после выпекания.



Овощная пицца

Ингредиенты 3-4 порции

Для теста (на 2 пышные или 3 тонкие пиццы):

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

370 г пшеничной муки

1 ч. л. сухих быстродействующих дрожжей

Для начинки:

1 сладкий перец (лучше красного цвета)

1 помидор

маленькая луковица

5-6 оливок без косточек

зелень орегано и базилика по вкусу

1 зубчик чеснока

2 ст. л. оливкового масла

100 г тертого сыра Моцарелла

перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление

- Муку просеять горкой в миску, сделать в муке углубление. Дрожжи развести в 100 мл теплой воды, соль также развести в 100 мл теплой воды. Постепенно влить в муку оба раствора по очереди, замешивая тесто. Руки смазать оливковым маслом и вымесить тесто на доске до гладкости (если есть возможность, лучше воспользоваться для вымешивания теста хлебопечкой).
- Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место на 1 час.
- Шампиньоны очистить и нарезать тонкими пластинками. Перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами, также нарезать лук и помидоры (с помидоров стряхнуть сок). Оливки нарезать тонкими кружочками, чеснок и зелень мелко нарубить.
- Подошедшее тесто разделить на 2 (или 3) равные части. Скатать каждую часть в шар. (Пока готовится одна пицца, остальное тесто накрыть пищевой пленкой, чтобы не подсыхало.)
- Чашу смазать оливковым или растительным маслом и выложить в центр чаши шар теста. Аккуратно нажимая на него сверху, равномерно растянуть тесто по размеру чаши, придав форму пиццы. Сделать в основе пиццы несколько проколов вилкой, чтобы тесто не выталкивало начинку.

Совет

По желанию можно смазать основу пиццы томатной пастой или кетчупом.

- Сверху выложить помидоры, шампиньоны, перец, лук и оливки. Посыпать чесноком и зеленью. Посолить и поперчить по вкусу. Посыпать сыром и сбрызнуть оливковым маслом.
- Закрывать крышку и включить режим «Пицца» на 30 минут. Подавать сразу после выпекания.



На заметку

Классическая пицца «Маргарита» традиционно должна повторять цвета итальянского флага, поэтому при ее приготовлении используют белый сыр, помидоры и зелень.

Приготовление

1. Муку просеять горкой в миску, сделать в муке углубление. Дрожжи развести в 100 мл теплой воды, соль также развести в 100 мл теплой воды. Постепенно влить в муку оба раствора по очереди, замешивая тесто. Руки смазать оливковым маслом и вымесить тесто на доске до гладкости (если есть возможность, лучше воспользоваться для вымешивания теста хлебопечкой).
2. Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место на 1 час.

3. Помидор очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, сок слить. Зелень и чеснок мелко нарубить, сыр натереть на мелкой или средней терке.
4. Подошедшее тесто разделить на 2 (или 3) равные части. Скатать каждую часть в шар. (Пока готовится одна пицца, остальное тесто накрыть пищевой пленкой, чтобы не подсохло.)
5. Чашу смазать оливковым или растительным маслом и выложить в центр чаши шар теста. Аккуратно нажимая на него сверху, равномерно растянуть тесто по размеру чаши, при-

Пицца «Маргарита»

Ингредиенты 3-4 порции

Для теста (на 2 пышные или 3 тонкие пиццы):

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

370 г пшеничной муки

1 ч. л. сухих быстродействующих дрожжей

Для начинки:

100 г сыра Моцарелла

1 помидор

2 ст. л. мелко нарезанных листьев базилика

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. томатного соуса для пиццы

соль по вкусу

дав форму пиццы. Сделать в основе пиццы несколько проколов вилкой, чтобы тесто не выталкивало начинку.

6. Смазать основу пиццы томатным соусом, сбрызнуть оливковым маслом. Выложить слоями (или по кругу) помидоры, сыр и зелень. Посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть оливковым маслом.
7. Закрыть крышку и включить режим «Пицца» на 30 минут. Подавать сразу после выпекания.



Приятного аппетита!





Молочные каши

Давно известно, что блюда из круп чрезвычайно полезны. И прежде всего потому, что являются богатым источником энергии и полезных веществ – клетчатки, балластных веществ, очищающих кишечник, и других элементов. Люди, потребляющие хотя бы 3–5 блюд в неделю, приготовленных из цельных злаков, на порядок реже сталкиваются с сердечными заболеваниями. Каждый вид крупы обладает определенными полезными свойствами. Поэтому практически каждое блюдо из них может быть использовано в диетическом или лечебно-профилактическом питании. Так, например, многие крупы способствуют выводу холестерина из организма, укрепляют стенки кровеносных сосудов, улучшают работу сердца, а также печени и желудочно-кишечного тракта.



Молочная овсяная каша

Ингредиенты 2-3 порции

1 мульти-стакан овсяных хлопьев (геркулес)

2 мульти-стакана молока

2,5 мульти-стакана воды

1 ст. л. сахара

1/2 ч. л. соли

Совет

Чтобы молоко не убежало, при приготовлении молочных каш разбавляйте молоко водой в соотношении 1:1. Если вы кипятите неразбавленное молоко, не закрывайте крышку мультиварки и следите за нагревом, чтобы не упустить момент закипания.

Совет

Если каша на Ваш вкус готова раньше окончания программы, просто выключите мультиварку.

Приготовление

1. В чашу насыпать овсяные хлопья, добавить молоко, воду, сахар и соль, перемешать.
2. Закрывать крышку и включить режим «Каша» на 20 минут. Когда закипит, открыть крышку и перемешать. Готовить с открытой крышкой до окончания программы, часто помешивая.

Пшенная молочная каша с тыквой

Ингредиенты 3-4 порции

100 г мякоти тыквы
1 мульти-стакан пшена
2 мульти-стакана воды
2 мульти-стакана молока
сахар и соль по вкусу

Совет

По желанию в пшенную кашу можно добавить изюм.

Приготовление

1. Тыкву очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками.
2. Пшено перебрать и промыть холодной проточной водой. Промытое пшено залить стаканом кипятка, через 5 минут воду слить, чтобы удалить горечь (если пшено высшего сорта, то не обязательно).
3. Все ингредиенты положить в чашу, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Каша» на 25 минут.
4. Когда закипит, открыть крышку и перемешать. Варить под крышкой, часто перемешивая.





Рисовая молочная каша с изюмом

Ингредиенты 3-4 порции

1 мульти-стакан риса
(лучше круглый рис)

2 мульти-стакана воды

1,5 мульти-стакан молока

сахар и соль по вкусу

сливочное масло по вкусу

Совет

Рисовая молочная каша хорошо сочетается с любыми сухофруктами. Слишком твердые сухофрукты нужно предварительно замочить в теплой воде на полчаса.

Приготовление

1. Рис тщательно промыть холодной проточной водой.
2. В чашу налить воду, молоко, добавить рис, соль и сахар. Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Каша» на 20 минут.
3. Когда закипит, открыть крышку и перемешать. Варить под крышкой, часто перемешивая.
4. В готовую кашу положить по вкусу сливочное масло, перемешать.



Манная каша с вишней

Ингредиенты 2-3 порции

1/2 мульти-стакана манной крупы

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

1 мульти-стакан вишен из компота

сливочное масло, по желанию

Совет

Чтобы при варке манной каши гарантированно избежать образования комочков, тщательно размешайте манную крупу в небольшом количестве холодного молока или воды. Затем влейте манку в закипевшую жидкость.

Совет

Если каша на Ваш вкус готова раньше окончания программы, просто выключите мультиварку.

Приготовление

1. В чашу налить молоко и воду. Закрыть крышку и включить режим «Каша» на 20 минут.
2. Когда жидкость почти закипит, открыть крышку и всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить, непрерывно помешивая, до загустения.
3. В конце варки добавить вишню, перемешать. При подаче положить в каждую порцию сливочное масло по вкусу.



Молочный микс из круп

Ингредиенты 2-3 порции

1/3 мульти-стакана риса

1/3 мульти-стакана кукурузной
крупы

1/3 мульти-стакана пшена

2 мульти-стакана молока

2,5 мульти-стакана воды

сахар, соль и сливочное масло
по вкусу

Совет

По желанию в кашу можно добавить 1-2 ст. л. изюма. В этом случае изюм следует положить в кашу вместе с крупами.

Приготовление

1. Крупы промыть, всыпать в чашу. Добавить сахар, соль, перемешать.
2. Закрыть крышку и включить режим «Каша» на 25 минут. Варить под крышкой, часто помешивая, до загустения.
3. В готовую кашу положить сливочное масло по вкусу, перемешать.

Сливочная каша с овсяными хлопьями

Ингредиенты 2 порции

1/2 мульти-стакана овсяных хлопьев

1 мульти-стакан молока

1,5 мульти-стакан воды

1 ст. л. сахара

1/2 ч. л. корицы

2 ст. л. изюма

1 яблоко

1/3 мульти-стакана сливок

соль и сливочное масло по вкусу

Совет

Вместо обычного сахара можно использовать коричневый сахар или мед.

Приготовление

1. Изюм вымыть. Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.
2. В чашу положить все ингредиенты, кроме масла и сливок. Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Каша» на 20 минут.
3. Когда каша почти закипит, открыть крышку, перемешать. Варить, не закрывая крышку и часто перемешивая.
4. В готовую кашу влить сливки, положить масло, перемешать, закрыть крышку и оставить на 5 минут.



Совет

Если каша на Ваш вкус готова раньше окончания программы, просто выключите мультиварку.





Гарниры, соусы

Гарниры предназначены оттенять и дополнять вкус основного блюда – снижать его остроту или наоборот, а также придавать особый оттенок. Это слово пришло в кулинарию из изысканной французской кухни и в переводе буквально означает «украшать». Профессиональные повара шутят, что ошибки кулинара исправляет соус. Поэтому умение приготовить соус – это обязательный шаг к качественно иному подходу в приготовлении блюд. К тому же соус – это прекрасная возможность творчества. Тут нет единых рецептов, ведь вкусы у всех разные. Мы предлагаем Вашему вниманию классические соусы и гарниры как приглашение к творчеству и уверены, что новые программы, предназначенные для этих блюд, понравятся Вам и сделают творческий процесс приятным и успешным.



Гречневая каша рассыпчатая

Ингредиенты 3-4 порции

2 мульти-стакана гречневой крупы
(ядрица)

4 мульти-стакана воды

соль по вкусу

Совет

Для упревания поддержать кашу после приготовления в режиме «Поддержание температуры» 10-15 минут.

Приготовление

1. Крупу перебрать, промыть, положить в чашу.
2. Налить воду, добавить соль, перемешать и включить режим «Каша» на 25 минут. Варить, не перемешивая.



Рис рассыпчатый

Ингредиенты 3-4 порции

2 мульти-стакана риса
(лучше длиннозерный рис)

3 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически.

Приготовление

1. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. В чашу налить воду, положить рис, добавить соль, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Рис». Во время приготовления рис не перемешивать.



Рис для суши и роллов

Ингредиенты 3-4 порции

2 мульти-стакана круглого
риса с высоким содержанием
клейковины (лучше специальный
рис для суши или круглый рис)

3,5 мульти-стакана воды

2 ст. л. рисового уксуса
(или винного уксуса)

2 ч. л. сахара

1 ч. л. соли

Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически.

Приготовление

1. Рис промыть проточной холодной водой, откинуть на сито и оставить на час.
2. В чашу налить воду, положить рис. Закрыть крышку и включить режим «Рис».
3. В отдельной посуде тщательно смешать уксус, сахар и соль.
4. По окончании программы открыть крышку и равномерно полить рис приготовленной смесью. Не перемешивать.
5. Закрыть крышку и подержать рис 10 минут в режиме «Поддержание температуры».

Совет

Рис для суши и роллов нужно использовать сразу после приготовления, иначе рис сильно склеится и ему трудно будет придать нужную форму.



Паста

Ингредиенты 2-3 порции

250-300 г любых макаронных изделий

сливочное масло и соль по вкусу

Примечание

Макароны будут вкуснее, если при варке добавить в воду 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление

1. В чашу налить 2 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Паста». Задать время, указанное на упаковке, плюс 20 минут.
2. Когда вода закипит, добавить соль, положить макаронные изделия, перемешать.
3. Варить до окончания программы с открытой крышкой.
4. Сваренные макаронные изделия откинуть на дуршлаг.



Сметанный соус к мясу

Ингредиенты

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

1 мульти-стакан бульона

2 мульти-стакана сметаны

перец черный молотый
и соль по вкусу

На заметку

Подавать к отварному или жареному мясу, блюдам из рубленого мяса.

Приготовление

1. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Соус» на 12 минут.
2. В растопленное масло всыпать муку и слегка поджарить, помешивая, 1 минуту.
3. Постепенно малыми порциями влить бульон, непрерывно перемешивая соус, чтобы не было комков.
4. Добавить сметану, соль и перец и проварить соус до окончания программы, также непрерывно помешивая.
5. Перелить в соусник, по желанию процедить.



Пикантный чесночный соус к морепродуктам

Ингредиенты

5 зубчиков чеснока
сок одного лимона
1 перец чили
3 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. оливкового масла
щепотка сахара
3-4 веточки свежей зелени петрушки
1/4 ч.л. зерен кориандра

Примечание

Подавать к вареным морепродуктам, а также к отварной рыбе.

Приготовление

1. Чеснок мелко нарубить. Перец чили вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами. Из лимона выжать сок. Зелень петрушки нарубить.
2. В чашу налить оливковое масло, положить чеснок и перец и включить режим «Соус» на 7 минут.
3. Непрерывно помешивая, слегка поджарить чеснок и перец в масле, 2 минуты.
4. Влить лимонный сок, перемешать.
5. Всыпать зелень петрушки, влить соевый соус, перемешать и готовить до окончания программы, помешивая.
6. В остывший соус добавить растертые зерна кориандра.



Совет

Для приготовления этого соуса можно использовать готовые пастеризованные соки, но лучше взять натуральный сок с кисловатым вкусом. Подавать к блюдам китайской, тайской кухни, а также к жареному мясу.

Кисло-сладкий соус

Ингредиенты

1 мульти-стакан яблочного сока
2 ст. л. воды
1 ст. л. крахмала
1 маленькая луковица
3 ст. л. растительного масла
кусочек свежего корня имбиря, 2-3 см
2 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. белого уксуса
2 ст. л. коричневого сахара
2 ст. л. томатной пасты
соль и перец черный молотый по вкусу

Приготовление

1. Лук, имбирь и чеснок мелко нарезать.
2. Крахмал тщательно размешать в холодной воде.
3. В чашу налить растительное масло, положить лук и включить режим «Соус» на 20 минут.
4. Обжарить лук до прозрачности, помешивая, 4-5 минут, затем добавить чеснок и обжарить еще 1 минуту.
5. Добавить имбирь и обжаривать все вместе, помешивая, 2-3 минуты.
6. Влить яблочный сок, соевый соус, уксус, перемешать.
7. Когда закипит, добавить сахар и томатную пасту, перемешать.
8. Влить крахмал, тщательно размешать и, непрерывно помешивая, варить соус до окончания программы.



Сливовый соус к мясу или птице

Ингредиенты

500 г кисло-сладких слив
200 г сахара
200 мл винного уксуса
7-8 бутонов гвоздики
кусочек корня свежего имбиря, 2 см
1 ч. л. черного молотого перца
1 ст. л. соли

Примечание

Этот соус годится для длительного хранения. Хранить соус нужно в плотно закрывающейся стеклянной емкости в прохладном месте.

Приготовление

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки и удалить косточки. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке.
2. В чашу налить уксус, положить сахар и включить режим «Соус» на 30 минут. Когда закипит, добавить сливы, перемешать.
3. По окончании программы добавить имбирь, гвоздику, перец и соль, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 1 час.
4. Готовый соус слегка охладить и тщательно измельчить в блендере до однородной консистенции.





Сладкие блюда, десерты, выпечка

Сладкий финальный аккорд в виде десерта поистине создает нужное настроение за легкой непринужденной беседой после насыщенной трапезы. Именно десерт составляет общее впечатление о застолье. И, наверное, он, как ни одно из блюд предшествующих обеду или ужину, дает уникальную возможность проявить всю свою кулинарную фантазию! И, главное, забудьте о том, что десерт – это лишние калории. Правильно приготовленное лакомство может быть не только вкусным, но и полезным!

Для того чтобы сохранить фигуру, совсем не обязательно отказываться от того, что так радует вкусом – выпечки. Побаловать себя вкусностями возможно и без вреда для собственных форм. Приготовление выпечки – дело тонкое, однако, зная определенные формулы, можно не только наслаждаться ароматными блюдами, но и не переживать за последствия для фигуры.



Натуральный йогурт, йогурт с фруктами или ягодами

Ингредиенты 6 порций
1 л молока (можно смешать с нежирными сливками в пропорции 1:3)
1 упаковка закваски (или 1 бутылочка натурального йогурта Activia)
150 г свежих фруктов или бескосточковых ягод (например, клубника)

На заметку

Не следует смешивать молоко, закваску и фрукты перед приготовлением йогурта, т. к. молоко может свернуться. Лучше смешать готовый йогурт и фрукты непосредственно перед употреблением и использовать в качестве наполнителей только сладкие и спелые фрукты или ягоды.

На заметку

Чем дольше готовится йогурт, тем гуще будет его консистенция, но и тем кислее получится вкус. Проверьте консистенцию йогурта при первом приготовлении через 4 часа, чтобы откорректировать время.

Приготовление

1. Вскипятить молоко в кастрюле на плите. Подождать, пока молоко остынет до температуры до 35-40 °С, снять пенку.
2. Отлить немного молока в другую посуду и тщательно размешать в нем закваску.
3. Вылить приготовленную смесь в молоко, перемешать. Разлить молоко с закваской по стаканчикам для приготовления йогурта, закрыть стаканчики крышками и установить в чашу.
4. Закрывать крышку мультиварки и включить режим «Йогурт» на 8 часов.
5. Приготовленный йогурт хранить в холодильнике.
6. Перед подачей в каждую порцию положить 1 ч. л. мелко нарезанных фруктов или ягод.

Йогуртовая панна-котта с медом

Ингредиенты 3-4 порции

2 мульти-стакана жирных сливок

1 мульти-стакан натурального
йогурта

2 ст. л. сахара

1/4 ч. л. ванильной эссенции

8 г желатина

1/3 мульти-стакана жидкого меда

1/8 ч. л. соли

листочки мяты и мед для украшения

Приготовление

1. Приготовить домашний йогурт (см. рецепт «Натуральный йогурт»).
2. Желатин замочить в холодной воде (100 мл) до набухания.
3. В чашу налить сливки и включить режим «Соус» на 5 минут. Довести сливки до кипения, добавить сахар и размешать его до полного растворения (до окончания программы).
4. Подождать, пока сливки перестанут кипеть (вынуть чашу из мультиварки), влить в чашу разбухший желатин, размешать.
5. Тщательно смешать натуральный йогурт с медом и солью.
6. Сливки процедить через мелкое сито и смешать с йогуртовой смесью. Взбить смесь миксером.
7. Разлить смесь по формочкам и поставить в холодильник до полного застывания.
8. Готовую панна-котту извлечь из формочек на десертные тарелки.

На заметку

При подаче полить жидким медом и украсить листочками мяты.



Творог домашний

Ингредиенты

3 л кефира (простокваши
или йогурта)

Совет

Домашний творог имеет нежный вкус, это превосходный десерт. Его можно подавать в натуральном виде со сметаной, фруктами или ягодами, вареньем и т.п., а также использовать для приготовления других блюд. Запеканки, пудинги и сырники из домашнего творога гораздо вкуснее аналогичных блюд из готового покупного творога.

Приготовление

1. Кефир налить в чашу.
2. Закрывать крышку и включить режим «Творог» на 5 часов. Во время приготовления не перемешивать.
3. Перелить содержимое чаши в марлевый мешочек и подвесить мешочек над раковиной.
4. Через 3-4 часа вынуть готовый творог из мешочка.

На заметку

Чем кислее простокваша, тем быстрее готовится творог. Проверьте консистенцию при приготовлении через час, чтобы откорректировать время.



Суфле творожное с консервированными фруктами

Ингредиенты 3-4 порции

70 г консервированных фруктов

400 г творога

3 яйца

2 ст. л. сахара

3 ст. л. манной крупы

1 ст. л. сливочного масла

щепотка соли

пищевая сода на кончике ножа

ванилин и корица по вкусу

Совет

Чтобы суфле, запеканки и т.п. получились пышными и хорошо пропекались, не следует без особой необходимости открывать крышку мультиварки во время приготовления.

Приготовление

1. Фрукты (можно использовать фрукты из готовых компотов) нарезать маленькими кубиками.
2. Творог протереть через сито, добавить яичные желтки, соль, соду, манную крупу и тщательно перемешать (для получения нежной консистенции воспользуйтесь блендером).
3. Добавить в творожную массу фрукты, перемешать лопаткой.
4. Белки взбить до устойчивых пиков и осторожно вмешать в творожную массу лопаткой.
5. Чашу смазать сливочным маслом, выложить массу в чашу. Закрывать

крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут.

6. По окончании приготовления суфле можно перевернуть, чтобы слегка подрумянить верхушку. Затем поддержать суфле в чаше под крышкой еще 5 минут, пока мультиварка остывает. Готовое суфле нарезать на порции. Подавать с фруктовым сиропом.



Пряничная коврижка с орехами и цукатами

Ингредиенты 5-6 порций

2 мульти-стакана муки
1 мульти-стакана сахара
1 ст. л. какао-порошка (несладкого)
2 ст. л. жидкого меда
1 ч. л. разрыхлителя (или пищевой соды)
70 г сливочного масла
1/2 ч. л. молотой корицы
ванильная и миндальная эссенция по вкусу (по несколько капель)
3 гвоздики
щепотка соли
150 мл теплой воды
1 ч. л. растительного масла
1 мульти-стакан смеси цукатов, орехов и изюма

Совет

Лучше использовать темные сорта меда с насыщенным ароматом.

Приготовление

1. В чашу положить сахар, масло, мед, соль и специи. Включить режим «Соус» на 6 минут. Прогреть, перемешивая, до закипания. Перелить в миску и подождать, пока смесь остынет. Перед замесом теста вынуть и выбросить гвоздику (можно использовать молотую гвоздику).
2. Муку и какао-порошок просеять и смешать с разрыхлителем. Добавить приготовленную смесь и растереть муку при помощи лопатки в однородную крошку.
3. Влить воду и вымесить блендером – тесто должно иметь консистенцию густой сметаны.
4. Лопаткой вмешать в тесто цукаты, изюм и орехи.
5. Чашу смазать растительным маслом, вылить тесто в чашу.
6. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 25 минут. По окончании программы открыть крышку, чтобы вышел пар, затем закрыть крышку и оставить остывать коврижку в чаше под крышкой.

Каравай с изюмом и курагой

Ингредиенты 6-8 порций

350 г муки

140 мл молока

2 яйца

75 г сахара

75 г сливочного масла
или маргарина

2/3 ч. л. сухих быстродействующих
дрожжей

50 г изюма

35 г кураги

ванильная эссенция по вкусу

щепотка соли

любой крепкий и сладкий
алкогольный напиток
для замачивания изюма
(например, ром или коньяк)

1 ч. л. растительного масла

Совет

Выпечка в мультиварке не имеет сверху поджаристой корочки. Чтобы украсить верх каравая, его можно после выпекания посыпать сахарной пудрой, кунжутными семечками или покрыть глазурью. Каравай можно также сразу после выпекания перевернуть и подержать в чаше до полного остывания.

Приготовление

1. Приготовить опару. Для этого теплое молоко смешать с дрожжами, добавить 100 г муки и хорошо вымесить. Поставить в теплое место для подъема на 30 минут.
2. Тщательно смешать яйца с сахаром, добавив несколько капель ванильной эссенции и щепотку соли.
3. В подошедшую опару влить яйца с сахаром, добавить размягченное сливочное масло, хорошо вымесить.
4. Постепенно добавляя муку, замесить тесто. Тесто нужно вымесить до эластичности – готовое тесто не должно прилипать к рукам.
5. Поставить тесто в теплое место подходить примерно на час.
6. В подошедшее тесто вмешать предварительно замоченную в коньяке изюм и курагу.
7. Чашу смазать растительным маслом, выложить тесто, закрыть крышку и оставить тесто в чаше еще на 1 час. Если в помещении прохладно, включить режим «Мультиповар», задать температуру 30 °С на 1 час.
8. Включить режим «Выпечка» на 40 минут.
9. Готовый каравай вынуть из чаши и остудить на решетке.



Конфеты «Ириски»

Ингредиенты

200 мл молока
200 мл жирных сливок
500 г сахара
100 г коричневого сахара
3 ст. л. жидкого меда
1/2 ч. л. растворимого кофе
50 г сливочного масла
1 ч. л. растительного масла для смазывания формы

На заметку

Хорошо уваренная конфетная масса должна легко отставать от стенок чаши, а капля смеси быстро твердеть на холодной тарелке.

Приготовление

1. Все ингредиенты одновременно положить в чашу.
2. Закрывать крышку и включить режим «Варенье» на 1 час.
3. Когда закипит, открыть крышку и варить, не закрывая крышку и перио-

дически перемешивая, до окончания программы. За время варки смесь должна загустеть, увариться почти в два раза и слегка потемнеть.

4. Плоскую и широкую форму (или специальные формочки для конфет) смазать растительным маслом, перелить горячую конфетную массу в форму

и подождать, пока совершенно остынет.

5. Вынуть застывший брикет на доску и нарезать квадратиками. Завернуть каждую конфету в фантик из вощеной бумаги.

Яблочный пай

Ингредиенты 3-4 порции

200 г муки

200 г сахара

2 ст. л. коричневого сахара

3 яйца

3 яблока (450-500 г)

щепотка соли

1 ч. л. сливочного масла



Совет

Подавать в теплом виде со взбитыми сливками.

Приготовление

1. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать ломтиками. Посыпать яблоки сахаром, смешанным с корицей.
2. Смазать чашу маслом.
3. На дно чаши выложить ломтики яблок.
4. Миксером взбить яйца с сахаром и солью до пышной консистенции.
5. Понемногу аккуратно вмешать в яично-сахарную массу муку при помощи лопатки, стараясь не вымешивать слишком интенсивно, чтобы масса не оседала.
6. Равномерно выложить тесто на яблоки.
7. Закрывать крышку и включить режим «Выпечка» на 30 минут.
8. По окончании программы открыть крышку, выпустить пар, затем закрыть крышку и оставить пирог в чаше на 10 минут.



На заметку

Пирог киш можно готовить также с любыми овощными или фруктовыми сладкими начинками. Главное правило – начинка должна приготавливаться на основе взбитых яиц.

Приготовление

1. Холодное сливочное масло нарезать мелкими кубиками и смешать с мукой до получения однородной крошки. Влить оливковое масло и воду и замесить тесто. Скатать готовое тесто в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 час.
2. Приготовить начинку. У листьев шпината отрезать стебли, листья вымыть и обсушить. Нарезать листья крупно и положить в чашу. Добавить сливочное масло и включить режим «Соус» на 12 минут. Потушить, помешивая, до окончания программы. Переложить шпинат в посуду для измельчения. Чашу вымыть и вытереть насухо.
3. Измельчить листья с помощью блендера вместе с остальными ингредиентами начинки до однородной консистенции.
4. Тесто вынуть из холодильника и положить в чашу. Нажимая на тесто сверху, равномерно распределить по дну чашу, формируя бортики пирога. Сделать в тесте несколько проколов вилкой, чтобы основа пирога не деформировалась при выпекании.
5. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут.
6. Через 10 минут программу выключить, открыть крышку. Подождать, пока тесто слегка остынет (если необходимо аккуратно лопаткой поправить бортики).
7. Вылить на тесто начинку. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» еще на 30 минут.
8. Готовый киш аккуратно вынуть из чаши на тарелку. Подавать в теплом или холодном виде.

Киш со шпинатом

Ингредиенты 2-3 порции

Для теста:

130 г муки

90 г сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. ледяной воды

Для начинки:

150 г листьев свежего шпината

1 ст. л. сливочного масла

1 яичный желток

1 небольшое яйцо

40 мл густых сливок

перец черный молотый
и соль по вкусу



Шоколадный мусс

Ингредиенты 5-6 порций

1 банка сгущенного молока
1 банка концентрированного молока
3 яйца
100 г молочного шоколада
2 ст. л. сыра Маскарпоне
2 ст. л. ликера Бейлис
корица по вкусу
щепотка соли
грецкие орехи по вкусу

Совет

При подаче посыпать измельченными грецкими орехами.

Приготовление

1. В чашу налить сгущенное и концентрированное молоко и включить режим «Мультиповар», задать температуру 92 °С на 15 минут.
2. Когда молоко нагреется, добавить шоколад, сыр, ликер, корицу и соль.
3. Прогреть смесь, перемешивая, до тех пор, пока масса не станет однородной.
4. Взбить яйца вилкой и влить тонкой струйкой в смесь, тщательно перемешивая (желательно в одну сторону).
5. Сразу выложить смесь в креманки и охладить. Поставить в холодильник на 3 часа. При подаче посыпать измельченными грецкими орехами.



Бланманже

Ингредиенты 3-4 порции

2 мульти-стакана сливок

2 мульти-стакана молока

1 мульти-стакан сахара

2/3 ст. л. желатина

ваниль, мускатный орех по вкусу

свежие ягоды или фрукты
по желанию

Совет

По желанию в креманки можно положить по 1 ст. л. мелко нарезанных ягод или фруктов, затем залить приготовленной смесью.

Приготовление

1. Желатин замочить в холодной воде (100 мл) до набухания.
2. В чашу налить сливки и молоко, положить сахар, ваниль и тертый мускатный орех и включить режим «Мультиповар», задать температуру 92 °C на 10 минут. Хорошо прогреть, помешивая, до полного растворения сахара.
3. По окончании программы влить в чашу разбухший желатин и тщательно размешать.
4. Перелить смесь в креманки, охладить и поставить в холодильник до полного застывания. При подаче полить ягодным сиропом и посыпать тертым миндалем.

Шоколадное фондю

Ингредиенты

300 г шоколада

100 мл сливок

1 ст. л. коньяка (или рома)

Совет

Для обмакивания в шоколадное фондю подходит сдобное печенье, бисквит, а также кусочки свежих фруктов или ягоды. Если вы готовите шоколадное фондю для детей, алкоголь добавлять не следует.

Приготовление

1. В чашу налить сливки и включить режим «Мультиповар», задать температуру 92 °С на 10 минут.
2. Шоколад поломать на кусочки. В разогретые сливки добавить шоколад небольшими порциями, помешивая. Каждую новую порцию шоколада добавлять после растворения предыдущей.
3. Когда весь шоколад растворится, добавить коньяк, перемешать.
4. Перелить смесь в фондюшницу и подавать.





Медовый кекс «Пчелка»

Ингредиенты 4-6 порции

2 мульти-стакана муки

1/2 мульти-стакана коричневого сахара

1/2 мульти-стакана жидкого меда

1 ч. л. разрыхлителя (или соды)

1/3 ч. л. соли

3 ст. л. размягченного сливочного масла

2 ст. л. лимонного сока

1 мульти-стакан натурального йогурта

2 яйца

1 ч. л. растительного масла

Приготовление

1. Муку просеять в миску, добавить сахар, соль и соду, перемешать.
2. Яйца смешать с медом.
3. Вмешать в муку размягченное сливочное масло до получения однородной крошки.

4. Добавить йогурт и лимонный сок. Тщательно вымесить при помощи миксера.
5. Продолжая вымешивать, добавить яично-медовую смесь.
6. Чашу смазать растительным маслом и вылить тесто в чашу.
7. Закрывать крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут.

Совет

По желанию в готовое тесто можно добавить изюм.

8. По окончании программы открыть крышку, вынуть чашу и подождать, пока пирог слегка остынет. Затем аккуратно вынуть пирог из чаши и остудить на решетке.
9. Готовый пирог полить сверху медом.



БИСКВИТ

Основа для одного торта
на 6-8 порций

Ингредиенты

5 яиц

125 г сахарного песка

30 г сливочного масла

115 г пшеничной хлебопекарной
муки

Совет

Для приготовления шоколадного бисквита добавьте в тесто вместе с мукой 20 г несладкого какао-порошка, уменьшив общее количество муки до 95 г.

Приготовление

1. Отделить белки от желтков. Белки взбить при помощи миксера до устойчивых пиков.
2. Желтки взбить с сахаром до кремообразной гладкой консистенции.
3. Аккуратно соединить взбитые белки и желтки с помощью лопатки.
4. Муку дважды просеять в отдельную посуду.
5. Порциями вмешать муку в яичную смесь, аккуратно вымешивая тесто лопаткой от краев к середине.
6. Масло растопить и охладить до температуры 40 °С. Влить масло по краю посуды в тесто, вмешать лопаткой.
7. Чашу слегка смазать растительным маслом. Вылить тесто в чашу, закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 40 минут.
8. По окончании программы открыть крышку, чтобы вышел пар. Затем

закрывать крышку и оставить остывать бисквит в чаше.

9. Полностью остывший бисквит аккуратно вынуть из чаши и оставить при комнатной температуре на 12 часов (или на ночь). Созревший бисквит разрезать на два коржа.



Фруктовый сироп для выпечки

Для пропитки бисквита из 5 яиц

Ингредиенты

70 г сахара

140 мл воды

маленький апельсин или
половинка большого апельсина

1 лимон

На заметку

Если вы планируете приготовить торт для детей, алкоголь добавлять не следует.

Приготовление

1. Апельсин и лимон очистить от кожуры и семян и нарезать крупными кусочками.
2. В чашу налить воду, положить сахар и фрукты и включить режим «Соус» на 15 минут.
3. Варить, помешивая, до окончания программы.
4. Готовый сироп процедить в другую посуду. В остывший сироп добавить отдушку по своему усмотрению, например, коньяк или ликер.



Приятного аппетита!





Блюда для детского питания (от 2-х лет)

Мы подошли к разработке программы для приготовления детского питания с такой же серьезностью и ответственностью, как и заботливые родители к приготовлению детских блюд. Быстрый нагрев и точное поддержание умеренной температуры идеально подходят для приготовления практически всего спектра блюд для рациона малышей. Суп, овощные и мясные пюре — теперь Вам не нужно выбирать программу, чтобы приготовить детское питание.



Совет

Подавать с сухариками из белого хлеба или гренками.

Крем-суп из куриной грудки

Ингредиенты 2-3 порции

куриная грудка
1 картофель
половинка моркови
половинка луковицы
2-3 соцветия цветной капусты
50 мл сливок
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
соль по вкусу

Приготовление

1. Грудку вымыть, все овощи нарезать крупными кусками.
2. Положить грудку в чашу, налить воды, чтобы она покрывала мясо (примерно 1 литр). Закрывать крышку и включить режим «Детское питание» на 1 час.
3. Когда закипит, снять пену. Через 15 минут после закипания добавить овощи и варить до окончания программы.
4. Вынуть овощи из бульона шумовкой и измельчить при помощи блендера, добавив немного бульона. Остальной бульон процедить.
5. Чашу ополоснуть и вытереть насухо. Положить в чашу масло и включить режим «Соус» на 15 минут.
6. Когда масло растопится, положить муку, перемешать и готовить 1 минуту, непрерывно помешивая.
7. Влить сливки, перемешать. Добавить пюре, развести бульоном до нужной консистенции. Посолить по вкусу и варить до окончания программы.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты 2-3 порции

500 г тыквы

500 мл молока

250 мл воды

100 мл сливок

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

1 желток

зелень петрушки, соль по вкусу



Приготовление

1. Тыкву очистить и нарезать кубиками.
2. В чашу налить молоко, воду, положить тыкву, добавить немного соли и включить режим «Детское питание» на 25 минут. Варить тыкву до мягкости, периодически помешивая.
3. Сваренную тыкву вынуть шумовкой, слегка остудить и пюрировать блендером, отвар процедить в другую посуду, чашу ополоснуть.
4. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Детское питание» на 15 минут.
5. Когда масло разогреется, всыпать муку и обжарить до золотистого цвета, интенсивно помешивая, 1 минута.
6. Понемногу влить отвар, тщательно размешивая муку, чтобы не было комков. Когда отвар закипит, добавить тыквенное пюре, еще немного соли, тщательно размешать и варить под крышкой до окончания программы. Периодически перемешивать.
7. Подавать со сметаной и сухариками из белого хлеба или гренками.

Совет

Следите за закипанием жидкости при варке этого супа – откройте крышку при закипании и дальше варите, не закрывая крышку, иначе молоко может выкипеть через клапан.



Паровые «Ёжики»

Ингредиенты 3-4 порции

200 г постного говяжьего фарша

200 г вареного риса

1 яйцо

соль по вкусу

Совет

Готовые «ёжики» можно украсить, сделав глазки и носик из овощей и сметаны.

Приготовление

1. Смешать фарш с рисом, посолить. Добавить яйцо и тщательно перемешать.
2. Сформовать тефтели продолговатой формы, выложить в лоток для приготовления на пару.
3. Налить в чашу 1 литр воды, установить лоток. Закрыть крышку и включить режим «Говядина/На пару» на 30 минут.
4. Подавать с овощным пюре или вареными овощами.



Паровое суфле из трески

Ингредиенты 3-4 порции

300 г филе трески (или пикши)

3 ст. л. молока

2 яйца

2 ст. л. муки

1 ч. л. растительного масла

соль по вкусу

Совет

Суфле подходит для детского питания от 1 года.

Приготовление

1. Филе рыбы вымыть и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток с рыбой, закрыть крышку и включить режим «Рыба/На пару» на 25 минут.
3. Сваренную рыбу выложить в мисочку и размять вилкой. Добавить остальные ингредиенты и тщательно смешать при помощи блендера.
4. Форму смазать растительным маслом, выложить приготовленную массу в формочку подходящего размера (чтобы не мешала закрывать крышку мультиварки), установить формочку в лоток для приготовления на пару, закрыть крышку.
5. Включить режим «Рыба/На пару» еще на 20 минут.



Овощное пюре

Ингредиенты 2-3 порции

- 1 небольшой кабачок
- 1 морковь
- 5 соцветий цветной капусты
- 1 ч. л. сливочного масла
- соль по вкусу

Совет

Подходит в качестве гарнира к паровым котлеткам или как самостоятельное блюдо для самых маленьких.

Приготовление

1. Овощи очистить, нарезать крупными кусками и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 литр воды и установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Овощи/На пару» на 35 минут.
3. Готовые овощи пюрировать блендером в теплом виде. Добавить сливочное масло и подсолить. Подавать сразу же.

Морковные биточки

Ингредиенты 3-4 порции

2 моркови
1 яйцо
150 мл молока
2 ст. л. манной крупы
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. сахара
2 ст. л. панировочных сухарей
щепотка соли по вкусу

Совет

Вместо панировочных сухарей можно использовать геркулес. Для детей старше 3-х лет можно обжарить биточки на сливочном масле в режиме «Овощи/Жарка».

Приготовление

1. В чашу положить масло, налить молоко, положить морковь, натертую на крупной терке и включить режим «Детское питание» на 30 минут. Тушить морковь, помешивая.
2. Через 20 минут добавить манную крупу, сахар и соль и готовить, помешивая, до окончания программы.
3. По окончании морковную массу выложить в миску, остудить, добавить яйцо и тщательно вымесить.
4. Слепить круглые котлетки, обвалять в панировочных сухарях и выложить в лоток для приготовления на пару.
5. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток с биточками и включить режим «Овощи/На пару» на 20 минут. Подавать со сметаной.





Творожные клецки

Ингредиенты 3-4 порции

400 г творога

1 яйцо

1 ст. л. сахара

2,5 мульти-стакана муки

1 ст. л. сливочного масла

щепотка соли

Приготовление

1. Творог протереть через сито.
2. Смешать яйцо с сахаром и щепоткой соли. Добавить муку и растопленное сливочное масло и вымесить тесто.
3. На присыпанной мукой доске раскатать тесто в виде колбасок, затем разрезать колбаски острым ножом наискосок.
4. Налить в чашу 2 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Паста» на 30 минут.
5. Когда вода закипит, добавить в воду немного соли и положить клецки.
6. Когда клецки всплывут, поварить их еще 2-3 минуты и вынуть шумовкой на блюдо. При подаче полить сметаной.

Совет

По желанию творожные клецки можно подавать с ягодным сиропом или вареньем.

Яблочный мусс

Ингредиенты 3-4 порции

4 яблока сладких сортов

4 ст. л. сахара

1 ст. л. лимонного сока

5 ст. л. манной крупы

ванилин по вкусу

Приготовление

1. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать ломтиками.
2. В чашу положить яблоки, налить воды, чтобы она только покрывала яблоки, добавить сахар и лимонный сок и включить режим «Овощи/Варка» на 20 минут. Отварить яблоки до мягкости.
3. Сваренные яблоки выложить в миску и пюрировать блендером.
4. Перелить яблочное пюре в чашу, влить 150 мл отвара и включить режим «Соус» на 7 минут. Когда пюре закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, непрерывно помешивая, проварить до окончания программы.
5. Перелить пюре в миску. Подождать, пока слегка остынет, и еще раз тщательно взбить блендером.
6. Готовый мусс выложить в креманки, подождать, пока совершенно остынет, и поставить в холодильник на 2-3 часа.

На заметку

Следите за готовностью яблок – если яблоки очень твердые, добавьте 5-7 минут к заданному времени в процессе варки.





Домашнее консервирование

Мультиварка очень удобна для домашнего консервирования. Чтобы ваши консервы благополучно хранились долгое время, достаточно соблюдать правила, описанные в рецептах.



Домашняя тушенка

Ингредиенты

300 г говядины

300 г свинины

100 г свиного сала

1 луковица

1 ст. л. соли

лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

1 ст. л. соли (или по вкусу)

Совет

Не добавляйте при приготовлении тушенки воду, она должна готовиться в мясном соке и вытопившемся сале.

Приготовление

1. Срезать мясо с куриных окорочков, все мясо и сало нарезать крупными кусками, положить в чашу.
2. Луковицу разрезать на 4 части, положить в чашу. Добавить соль и приправы.
3. Закрывать крышку и включить режим «Говядина/Томление» на 3 часа. Готовить, периодически перемешивая.
4. Готовую тушенку после приготовления переложить в чистую банку и простерилизовать.

Грибы маринованные

Ингредиенты

500 г грибов (шампиньоны, лисички, опята, белые грибы)

700 мл воды

1 ст. л. соли

3-4 лавровых листа

80 мл столового уксуса

4-5 зубчиков чеснока

8-10 горошин черного перца

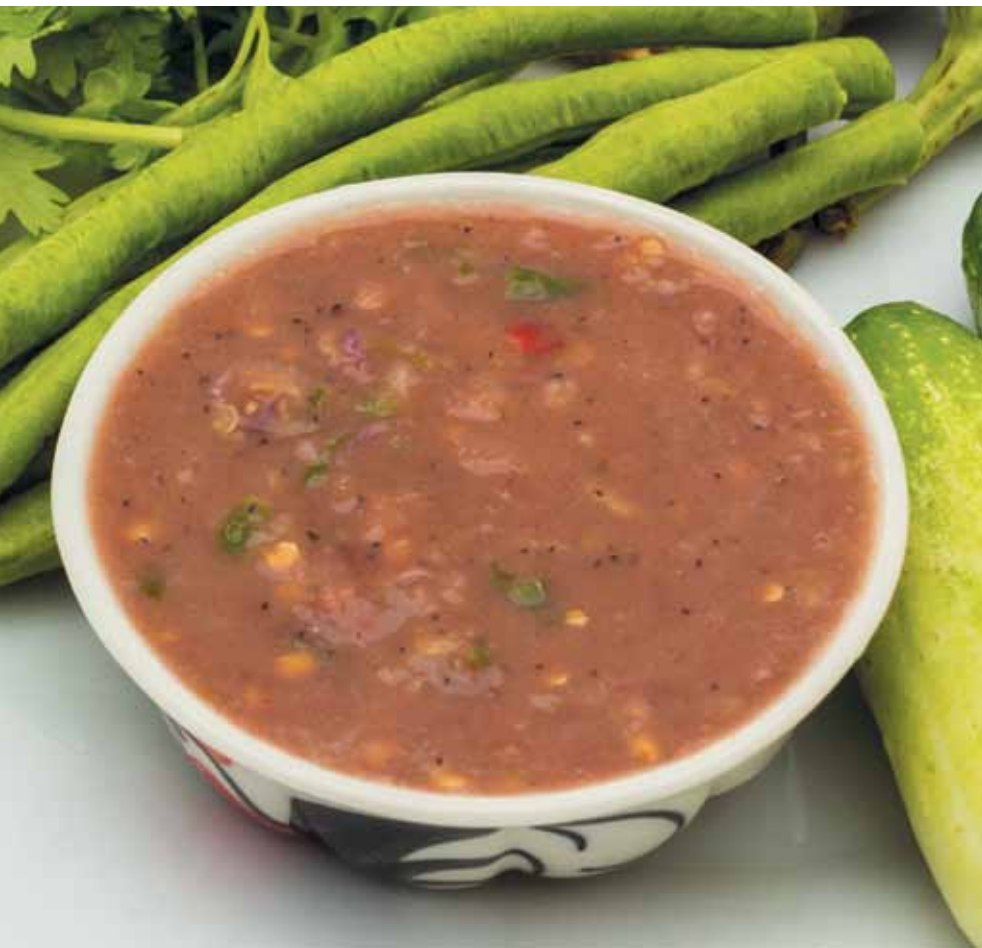
Совет

Перед подачей откинуть грибы в дуршлаг и промыть холодной водой. Подавать со сметаной и репчатым луком, нарезанным тонкими полукольцами.

Приготовление

1. Грибы вымыть и положить в чашу. Крупные грибы разрезать пополам или на четвертинки.
2. Налить воду, положить соль и включить режим «Консервация» на 45 минут.
3. Когда вода закипит, снять пену. Варить после закипания 10 минут с открытой крышкой.
4. Добавить специи и приправы, закрыть крышку и варить до окончания программы, иногда помешивая.
5. Перелить грибы вместе с маринадом в банку. Подождать, пока банка совершенно остынет. Плотнo закрыть банку крышкой и хранить в холодильнике.





Кабачковая икра

Ингредиенты

2 кабачка
1 небольшой баклажан
2 помидора
1 сладкий перец
2 небольшие моркови или 1 крупная
1 луковича
2 зубчика чеснока
30 мл растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
1 пучок зелени петрушки
1/2 ч. л. сушеного кориандра
соль по вкусу

На заметку

Готовую икру по желанию можно измельчить в блендере до однородной консистенции и подавать в качестве пасты для бутербродов.

Приготовление

1. Кабачки очистить и нарезать кубиками, баклажан нарезать такими же кубиками, не снимая кожуру. У сладкого перца удалить семена и перегородки и нарезать небольшими квадратиками. Лук, морковь, чеснок и зелень мелко нарезать. С помидоров снять кожицу и нарезать мелкими кубиками.
2. Все овощи, кроме помидоров и зелени, положить в чашу. Посолить, посыпать кориандром, сбрызнуть лимонным соком, добавить растительное масло и перемешать.
3. Включить режим «Овощи/Жарка» на 30 минут. Обжарить овощи, периодически перемешивая, чтобы не подгорели. По окончании программы почти весь сок из овощей должен выпариться.
4. Добавить помидоры и зелень петрушки, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Овощи/Тушение» на 30 минут. В процессе приготовления периодически перемешивать.
5. Готовую икру переложить в чистые банки и простерилизовать.

Кисло-сладкая заварная капуста



Ингредиенты

1,5 литра воды
200 г сахара
1 небольшой вилок капусты
1 свекла
1 морковь
2 зубчика чеснока
1 небольшой красный перец, не жгучий
5 ст. л. крупной соли
80 мл уксуса
5 горошин душистого перца
2 лавровых листа

Приготовление

- Капусту нарезать крупными квадратиками, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой. Перемешать морковь и свеклу. Чеснок очистить и разрезать зубчики пополам.
- Плотно уложить овощи в чистую банку слоями, чередуя капусту и морковь со свеклой.
- В чашу налить воду, добавить сахар, соль и специи. Закрывать крышку и включить режим «Консервация» на 30 минут.
- Когда закипит, положить перец и чеснок и поварить маринад до окончания программы.
- Открыть крышку и подождать, пока маринад перестанет кипеть. Залить маринадом овощи в банке. Совершенно остывшую банку закрыть крышкой и убрать в холодильник. Капуста готова к употреблению через сутки.

На заметку

Заварная капуста может храниться в холодильнике в течение продолжительного времени, без ухудшения вкуса.



Компот из свежих яблок и груш

Ингредиенты 8-10 порций

500 г твердых груш

500 г крепких кисло-сладких яблок

2 л воды

200 г сахара

5 г лимонной кислоты

Совет

По желанию в компот можно добавить 1 ч. л. ванильного сахара.

Приготовление

1. У груш и яблок удалить плодоножки и сердцевину, нарезать крупными ломтиками, не снимая кожуру.
2. В чашу налить воду, положить сахар. Закрыть крышку и включить режим «Напитки» на 30 минут. Когда вода закипит, положить фрукты, добавить лимонную кислоту, перемешать.
3. Варить до окончания программы. Готовый компот охладить и хранить в холодильнике.

Компот из кислых слив

Ингредиенты

1 кг кислых слив
400 г сахара



На заметку

Это концентрированный компот – сладкий и с насыщенным вкусом, предназначен для длительного хранения. Перед употреблением концентрированные компоты желательно разбавлять питьевой водой по вкусу.

Приготовление

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки (если сливы мелкие, оставить целыми, не удаляя косточку).
2. В чашу налить 1 литр воды, добавить сахар и включить режим «Консервация» на 35 минут.
3. Через 5 минут после закипания сиропа высыпать в чашу сливы, закрыть крышку и варить до окончания программы.
4. Готовый компот после приготовления перелить в чистые банки, простерилизовать и закатать.



Варенье из нектаринов с грецкими орехами

Ингредиенты

1 кг нектаринов

1 кг сахара

100 г ядер грецких орехов

3 ст. л. темного изюма

Совет

Для варки варенья из нектаринов лучше всего подходят твердые плоды, лучше слегка недозрелые.

Приготовление

1. Нектарины вымыть, разрезать пополам и вынуть косточки.
2. Положить нектарины в чашу, засыпать сахаром, перемешать и оставить на 2 часа.
3. Перед приготовлением перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Варенье» на 1 час 30 минут. Варить под крышкой, периодически перемешивая.
4. Через полчаса после закипания добавить грецкие орехи и изюм, перемешать и варить до окончания программы.
5. Готовое варенье перелить в чистые банки. Закрывать банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

Варенье «Яблочные дольки»

Ингредиенты

1 кг яблок

1 кг сахара

сок половины лимона

корица по вкусу



Приготовление

1. Яблоки вымыть и обсушить. Нарезать дольками, удалив сердцевину (кожуру не срезать).
2. Положить яблоки в чашу, засыпать сахаром, добавить лимонный сок и, по желанию, щепотку молотой корицы. Оставить на несколько часов, чтобы яблоки дали сок и сахар полностью растворился.
3. Перед приготовлением перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Варенье» на 1 час. Когда закипит, открыть крышку и варить, периодически перемешивая.
4. По окончании времени приготовления проверить варенье на готовность – капля варенья не должна растекаться на холодной тарелке.
5. Готовое варенье перелить в чистые банки. Закрывать банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

Совет

Пенку при варке этого варенья можно не снимать, ее образуется совсем немного.



Апельсиновый джем

Ингредиенты

1 кг мякоти апельсинов

500 г сахара

кусочек корня свежего имбиря,
1 см

Приготовление

1. Апельсины очистить ножом от кожуры, срезая всю белую часть корки, удалить семена. Мякоть нарезать небольшими кусочками (косточки удалить). Корень имбиря очистить и нарезать тонкими пластинками.
2. Положить апельсины и имбирь в чашу, засыпать сахаром и оставить

на 2-3 часа, чтобы апельсины дали сок, и весь сахар растворился. Периодически перемешивать, чтобы сахар растворился быстрее.

3. Перед варкой имбирь вынуть и выбросить. Перемешать, закрыть крышку и включить режим «Варенье» на 1 час.
4. Когда почти закипит, открыть крышку и варить дальше с открытой крыш-

Совет

Банки для хранения джема или варенья не обязательно стерилизовать, достаточно чисто вымыть.

кой, периодически перемешивая. Пену можно не снимать.

5. Джем должен загустеть, но не сильно – капля горячего джема не должна растекаться на холодной тарелке.
6. Горячий готовый джем переложить в банку. Закрыть банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



Приятного аппетита!



Заключение

Приготовление вкусной и здоровой пищи – занятие увлекательное и не сложное в том случае, если под рукой правильная и надежная техника. Всецело разделяя здоровый подход к питанию и заботясь о своих потребителях, бренд VITEK предлагает технику с функциями, направленными на повышение качества жизни каждого из Вас. Мультиварка VITEK полностью соответствует такому видению: функциональная и простая в действии она станет веским аргументом в пользу того, чтобы попробовать свои силы в искусстве создания вкусных и полезных блюд.

Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь результатом!



www.vitek.ru

Россия, 109004, Москва, Пестовский пер., д.10, стр. 1

тел.: +7 (495) 921-01-60, (495) 921-01-70

факс: +7 (495) 921-01-90

e-mail: info@vitek.ru

служба информационной поддержки:

8-800-100-1830