

LUMME

КНИГА РЕЦЕПТОВ

LU-1436 / LU-1444 / LU-1446



LÜMME

LU-1436 / LU-1444 / LU-1446



Профессиональные материалы GREBLON®

Добро пожаловать в мастерскую GREBLON®. Здесь создаются уникальные высокотехнологичные материалы, способные долгое время выдерживать многократные температурные и механические нагрузки, оставаясь при этом абсолютно инертными к внешней среде. Эти качества особенно зарекомендовали себя в областях, где на первом месте стоит экологическая безопасность, в частности, в вопросах термической обработки продуктов питания перед их употреблением.

Профессиональное применение накладывает на посуду серьезные ограничения по качеству материалов, из которых она изготовлена, так как дешевые синтетические покрытия (PFOA) при многократном нагревании начинают выделять вредные вещества, активно впитываемые продуктами.

Покрытия GREBLON® - это немецкий стандарт качества, высочайшие технологии и экологически чистые материалы. Инженерный потенциал компании позволяет находиться на вершине успеха, привлекая все больше мировых производителей посуды к эффективному сотрудничеству.

Покрытия GREBLON® - гарантия качества любой посуды.

Инновации, ранее доступные только для космических исследований постепенно проникают в наши дома. Это неизбежный процесс улучшения здоровья и качества жизни.

GREBLON®

WEILBURGER Coatings GmbH Ahaeuser Weg 12-22
D-35781 Weilburg Lahn GERMANY
Telefon +49 6471 315 - 0; Fax +49 6471 315 - 116
E-Mail info@greblon.com



LU-1444
КЕРАМИЧЕСКОЕ ПОКРЫТИЕ
GREBLON® CK2

Защитное керамическое покрытие GREBLON® CK2 предназначено для использования в средах с постоянными циклами нагрева до температур порядка 450°C. Посуда с таким покрытием обеспечивает идеальную сохранность полезных свойств и вкусовых качеств продуктов питания. Благодаря свойствам керамического покрытия CK2 в процессе нагревания не происходит характерного для дешевых покрытий окисления, не выделяются вредные испарения, примеси и канцерогены. Качество покрытия CK2 обеспечивает значительную устойчивость к естественному износу и механическим повреждениям и имеет увеличенный срок службы.

Керамика GREBLON®. – это профессиональный патентованный материал для тех, кто любит готовить, и чувствует себя в ответе за здоровое питание своей семьи.



LU-1436
ПОЛИМЕРНОЕ ПОКРЫТИЕ
GREBLON® C2

Двухслойное полимерное покрытие GREBLON® C2 – это новаторское решение для регулярно используемой посуды, подвергающейся частым температурным перепадам и возможностям повреждения.

Покрытие GREBLON® C2 позволяет проводить термическую обработку продуктов питания с ограниченным количеством масла или жира. Оно инертно во всем диапазоне температур: не выделяет вредных веществ, не имеет запаха, не изменяет вкуса и аромата продуктов; обладает значительной механической стойкостью к внешним воздействиям и отвечает всем современным требованиям к посуде.

Внося свой вклад в здоровье людей, GREBLON® никогда не останавливается на достигнутом и продолжает разработки, потому что здоровое питание – источник жизненных сил и хорошего настроения.



ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ:

Крупа	перебрать, промыть в холодной проточной воде.
Овощи, фрукты	перебрать, очистить от кожуры и загрязнений, промыть в проточной воде.
Мясо	отделить от костей, промыть в проточной воде, обсушить.
Рыба	удалить чешую и внутренности, промыть в проточной воде.
Птица	удалить перья и внутренности, промыть в проточной воде.
Грибы	перебрать, очистить, промыть в проточной воде.

БЛЮДА ДЛЯ ЗАВТРАКА	6
Каша овсяная молочная.....	6
Каша гречневая молочная.....	6
Каша рисовая молочная.....	7
Творог.....	7
Йогурт классический.....	8
Кипяченое молоко.....	8
Яйца отварные.....	9
Омлет.....	9
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	10
Борщ украинский.....	10
Бульон куриный.....	10
Бульон мясной.....	11
Суп–пюре из шампиньонов.....	11
Щи из свежей капусты с курицей.....	12
Суп-пюре из тыквы.....	12
Бульон рыбный.....	13
Томатный суп с гренками.....	13
ВТОРЫЕ БЛЮДА	14
Говядина отварная.....	14
Говядина тушеная с луком в пиве.....	14
Медальоны из телятины с соусом из йогурта].....	15
Студень говяжий.....	15
Буженина.....	16
Мясо запеченное на кости.....	16
Свинья рулька в пиве с медом.....	17
Свинные ребрышки тушеные с овощами.....	17
Жаркое из свинины с овощами.....	18
Плов со свининой.....	18
Бигос.....	19
Перец фаршированный мясом и рисом.....	19
Курица, запеченная целиком.....	20
Утка по-домашнему с яблоками и кунжутом.....	20
Куриные паровые котлеты «Ёжики» с рисом.....	21
Рагу из курицы и грибов в сливочном соусе.....	21
Лосось по-фински.....	22
Рыба по-каталонски.....	22
Рыба с картофелем и грибами.....	23

Рыбные паровые котлеты.....	23
Морепродукты томленные в вине.....	24
Заливное из рыбы.....	24
Клафути из тунца с маслинами.....	25
Макароны с тунцом.....	25

ГАРНИРЫ	26
Овощи, запеченные в фольге.....	26
Рататуй.....	26
Аджасандали.....	27
Цветная капуста в сливочном соусе.....	27
Картофель, запеченный в фольге.....	28
Картофель отварной.....	28
Отварные макароны.....	29
Рис отварной.....	29

СОУСЫ	30
Соус «Болоньезе».....	30
Соус «Бешамель».....	30
Сметанный соус.....	31
Сметанный соус с томатом.....	31

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ	32
Бисквит «Классический».....	32
Шарлотка с яблоками.....	32
Творожная запеканка.....	33
Яблоки с творожным кремом.....	33
Варенье из ягод.....	34
Глинтвейн.....	34
Кисель из яблок.....	35
Горячий шоколад.....	35

Эта книга станет настоящим путеводителем в мир кулинарных открытий. Здесь вы найдете рецепты на любой вкус, которые помогут разнообразить ежедневное меню для всей семьи.



РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В книге рецептов указан вес продуктов полностью подготовленных для тепловой обработки: вымытых, очищенных, размороженных, нарезанных. При любых изменениях рецептуры, важно соблюдать пропорции закладки продуктов, иначе вы столкнетесь с такими неприятными явлениями, как подгорание или выкипание. Также в случае изменения рецепта необходимо подкорректировать время или программу приготовления. На степень готовности блюда может влиять регион Вашего проживания, географическая зона происхождения продукта, срок его производства и степень охлаждения. Всё это объективные факторы, из-за которых блюдо может не приготовиться за указанное в рецепте время. Для достижения наилучшего результата используйте функцию «Мультиповар». С помощью нее Вы легко увеличите или уменьшите температуру и время приготовления любимого блюда.



КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ

123 ккал

Молоко.....	1 л
Овсяные хлопья.....	150 г
Сливочное масло.....	40 г
Сахар, соль.....	по вкусу

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать хлопья и все хорошо перемешать. Закрывать крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут. При подаче добавить сливочное масло.



КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ

125 ккал

Молоко.....	1 л
Гречневая крупа или хлопья.....	150 г
Сливочное масло.....	40 г
Сахар, соль.....	по вкусу

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо перемешать. Закрывать крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут. При подаче добавить сливочное масло.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ

133 ккал

Молоко.....	1 л
Рис круглозерный.....	150 г
Сливочное масло.....	40 г
Сахар, соль.....	по вкусу

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо перемешать. Закрывать крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут. При подаче добавить сливочное масло.

ТВОРОГ

155 ккал

Кефир или простокваша.....	1 л
----------------------------	------------

В чашу мультиварки налить выбранный молочный продукт, закрыть крышку, запустить программу «Варка» на 15 мин. После завершения программы приготовления процедить через сито или марлю. Подавать к столу охлажденным, хранить в холодильнике.





ЙОГУРТ КЛАССИЧЕСКИЙ

110 ккал

Молоко.....	700 мл
Сливки 10%.....	130 г
Йогурт натуральный.....	70 г
Сахар.....	по вкусу

Все ингредиенты смешать и залить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Йогурт» на 8 часов. Готовый йогурт убрать в холодильник.



КИПЯЧЕНОЕ МОЛОКО

58 ккал

Молоко.....	1 л
-------------	------------

Молоко вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 12 минут.

ЯЙЦА ОТВАРНЫЕ

157 ккал

Яйцо.....	1-6 шт.
Вода.....	1,5 л

В чашу мультиварки налить воду, положить яйца, закрыть крышку, запустить программу «Варка» на 20 минут. Для яиц «всмятку» уменьшить время приготовления до 15 минут.



ОМЛЕТ

89 ккал

Молоко.....	500 мл
Яйцо.....	5 шт.
Соль.....	по вкусу

Молоко, яйца и соль взбить до однородной массы, вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку, запустить программу «Мультиповар» на 105°C на 25 минут.





БОРЩ УКРАИНСКИЙ

50 ккал

Говядина на косточке.....	400 г
Свекла.....	200 г
Капуста белокочанная.....	100 г
Картофель.....	100 г
Помидоры.....	100 г
Болгарский перец.....	100 г
Лук репчатый.....	75 г
Морковь.....	75 г
Томатная паста.....	75 г
Растительное масло.....	50 г
Чеснок.....	15 г
Вода.....	2 л
Лавровый лист, перец, соль.....	по вкусу

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса, нарезанные лук, перец, морковь и помидоры. Добавить томатную пасту, тертую свеклу, чеснок и приправы. Закрывать крышку, запустить программу «Суп» на 1 час 20 мин. Через 20 мин после начала приготовления открыть крышку, добавить нарезанный картофель и нашинкованную капусту. Залить все водой, закрыть крышку и дождаться окончания программы. При подаче можно добавить в борщ зелень, смешанную с чесноком.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ

14 ккал

Курица.....	500 г
Морковь.....	100 г
Лук репчатый.....	100 г
Сельдерей, корень.....	50 г
Вода.....	2 л
Соль, перец, лавровый лист.....	по вкусу

В чашу мультиварки положить куски курицы, крупно нарезанные овощи, специи. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Томление» на 2 часа.

БУЛЬОН МЯСНОЙ

43 ккал

Говядина бескостная.....	500 г
Морковь.....	100 г
Лук.....	100 г
Вода.....	2 л
Лавровый лист, перец, соль.....	по вкусу

В чашу мультиварки положить куски мяса, крупно нарезанные овощи, соль и специи. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Томление» на 2 часа.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИньОНОВ

157 ккал

Сливки 22–33%.....	1 л
Шампиньоны.....	500 г
Куриный или овощной бульон.....	250 мл
Лук репчатый.....	150 г
Масло растительное.....	50 г
Соль, перец.....	по вкусу
Гренки для подачи	

В чашу мультиварки налить масло и включить программу «Жарка». Выложить почищенные и нарезанные грибы и овощи. Обжарить их, периодически помешивая. Залить сливки, добавить бульон, закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 40 минут. Готовый суп измельчить блендером. Заправить солью и перцем по вкусу. Подавать с белыми гренками.





ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ

50 ккал

Курица филе.....	500 г
Капуста белокочанная.....	400 г
Картофель.....	400 г
Лук репчатый.....	100 г
Морковь.....	100 г
Вода.....	2 л
Лавровый лист, перец, соль.....	по вкусу
Масло сливочное.....	для подачи

В чашу мультиварки налить воду, добавить кусочки курицы и нарезанные овощи. Посолить, закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 1 час 10 минут. По окончании программы открыть крышку, добавить специи и масло.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

43 ккал

Тыква.....	1,2 кг
Картофель.....	400 г
Сливки 22-33%.....	150-200 г
Куриный или овощной бульон.....	2 л
Соль, перец, лавровый лист.....	по вкусу
Мускатный орех.....	по вкусу
Тыквенное масло, семечки.....	для подачи

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи, залить бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 50 минут. По окончании программы отлить часть бульона. Оставшуюся часть супа измельчить блендером. Добавить сливки, мускатный орех, соль и перец по вкусу. Густоту супа регулировать оставшейся частью бульона. Перелейте суп обратно в чашу мультиварки, закройте крышку и запустите программу «Суп» на 15 минут. При подаче полить суп тыквенным маслом и посыпать семечками.

БУЛЬОН РЫБНЫЙ

20 ккал

Рыба (судак, окунь, осетр).....	600 г
Лук репчатый.....	100 г
Вода.....	2 л
Лавровый лист, перец, соль.....	по вкусу

Крупные куски рыбы положить в чашу мультиварки, залить водой, добавить нарезанный лук, соль и приправы. Закрыть крышку, запустить программу «Томление» на 2 часа.



ТОМАТНЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ

79 ккал

Овощной бульон или вода.....	1,5 л
Помидоры.....	500 г
Лук репчатый.....	100 г
Перец болгарский.....	100 г
Масло оливковое.....	50 мл
Чеснок.....	30 г
Соль, перец.....	по вкусу
Гренки хлебные, базилик.....	для подачи

Сделать крестообразный надрез на помидорах и опустить их в кипяток на 1 минуту. Вытащить и снять кожицу. В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные овощи кроме помидоров. Запустить программу «Жарка» на 20 минут и обжаривать овощи, помешивая. По окончании программы открыть крышку, залить овощи бульоном, добавить очищенные и нарезанные помидоры. Закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 40 минут. Когда суп готов, перелейте его в другую емкость и взбейте блендером до кремообразного состояния. При подаче полейте суп оливковым маслом и украсьте листьями базилика. Сервируйте суп гренками.





ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ

187 ккал

Говядина на косточке.....	800 г
Морковь.....	100 г
Лук репчатый.....	100 г
Сельдерей корень.....	100 г
Вода.....	2 л
Соль, перец, лавровый лист.....	по вкусу

В чашу мультиварки положить крупные куски мяса, нарезанные овощи и приправы. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 1 час 20 мин. Для получения более вкусного мяса лучше использовать программу «Томление» на 4 часа.



ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ В ПИВЕ

103 ккал

Мякоть говядины.....	500 г
Лук репчатый.....	350 г
Мясной бульон или вода.....	200 мл
Томатная паста.....	75 г
Растительное масло.....	40 г (2 ст.л.)
Соль, перец, лавровый лист.....	по вкусу

В чашу мультиварки налить растительное масло, положить кусочки мяса и нарезанный лук. Добавить томатную пасту, лавровый лист, соль и перец и залить все бульоном. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» на 45 минут.

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С СОУСОМ ИЗ ЙОГУРТА

129 ккал

Вырезка телячья.....	200 г
Йогурт натуральный.....	150 г
Масло оливковое.....	40 г (2 ст.л.)
Каперсы.....	5-6 шт.
Чеснок.....	1 зубчик
Розмарин, тимьян свежий.....	по вкусу
Перец, соль.....	по вкусу

Приготовить соус для запекания: в йогурт добавить каперсы и тимьян, веточку розмарина целиком, измельченный чеснок, соль и перец по вкусу. Телячью вырезку нарезать поперек волокон на медальоны толщиной 1,5 см. Запустить программу «Жарка», налить в чашу оливковое масло и прогреть его 5-7 минут. Обжарить медальоны с двух сторон по 5 минут на сторону. Залить приготовленным соусом, закрыть крышку и выключить мультиварку. Дать постоять 2-3 минуты и подавать.



СТУДЕНЬ ГОВЯЖИЙ

66 ккал

Подбедерок говяжий на кости.....	1500 г
Вода.....	2 л
Морковь.....	100 г
Лук репчатый.....	100 г
Чеснок.....	по вкусу
Лавровый лист, соль, перец.....	по вкусу

В чашу мультиварки положить куски мяса, очищенные овощи, лавровый лист, соль и черный перец горошком. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Студень» на 8 часов. Готовый бульон процедить, мясо отделить от костей. В подготовленные формы разложить кусочки мяса, чеснок и залить все бульоном. Убрать в холодильник до полного застывания.





БУЖЕНИНА

256 ккал

Свинина (окорок, лопатка, шея).....	1000 г
Морковь.....	100 г
Масло растительное.....	30 г
Чеснок.....	20 г
Соль, черный перец.....	по вкусу

Измельчить часть чеснока, используя пресс, смешать с растительным маслом. Мясо посолить, поперчить и натереть смесью масла и чеснока. Сделать в мясе маленькие надрезы в виде кармашков, вложить туда кусочки моркови и чеснока. Завернуть мясо в фольгу и положить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Буженина». По окончании программы остудить и аккуратно вскрыть фольгу. Вы можете приготовить мясо без использования фольги. В этом случае готовить мясо 40 минут на одной стороне, перевернуть и готовить 40 минут на второй стороне.

МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ НА КОСТИ

339 ккал

Свинина (окорок, лопатка, шея).....	1000 г
Масло растительное.....	30 г
Чеснок.....	20 г
Соль, черный перец.....	по вкусу

Измельчить чеснок, используя пресс, смешать с растительным маслом. Мясо посолить, поперчить и натереть смесью масла и чеснока. Дать мясу постоять 15-30 минут. Положить кусок мяса на дно мультиварки, закрыть крышку и включить программу «Русская печь» на 10 часов. Мясо подавать как горячим, так и холодным.



СВИНАЯ РУЛЬКА В ПИВЕ С МЕДОМ

244 ккал

Рулька свиная.....	1 шт. (700-1000 г)
Пиво светлое.....	0,7 л
Вода.....	1,8 л
Чеснок.....	1 головка
Кориандр, гвоздика, лавровый лист, перец черный горошком, молотая смесь перцев, соль.....	по вкусу

Соус для запекания:

Йогурт натуральный.....	70 г (3ст.л.)
Мед.....	60 г (2ст.л.)
Соевый соус.....	30 мг (2ст.л.)
Чеснок.....	4 зубчика
Бasilik, молотая смесь перцев.....	по вкусу

Рульку положить в мультиварку, добавить 0,6 литра пива, специи и соль. Добавить воду, чтобы она закрывала рульку. Запустить программу «Томление» на 2,5 часа. По окончании программы достать рульку из мультиварки, нашпиговать нарезанным чесноком и поместить обратно в чашу. Смешать все компоненты соуса. Залить рульку приготовленным соусом, добавить в чашу 100 мл пива. Закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

120 ккал

Свинные ребрышки.....	400 г
Фасоль стручковая.....	300-500 г
Болгарский перец.....	400 г
Грибы шампиньоны.....	200 г
Репчатый лук.....	150 г
Белое вино.....	100 мл
Вода.....	100 мл
Растительное масло.....	40 г
Чеснок.....	по вкусу
Специи – итальянские/прованские травы, соль, перец.....	по вкусу

Свинные ребрышки нарезать вдоль кости на кусочки. Порезать лук и грибы. Фасоль, если используется замороженная, предварительно разморозить. Разогреть мультиварку на программе «Жарка» 5-7 минут. Ребрышки обсыпать солью и перцем и жарить в течение 15-20 минут, затем убрать, налить масло и жарить лук и грибы до окончания программы. Выложить ребрышки на обжаренные грибы и лук, добавить чеснок, фасоль, болгарский перец. Посолить, добавить приправы, залить вином и водой. Закрыть крышку и запустить программу «Жаркое» на 40 минут.





ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ

169 ккал

Свинина, мякоть.....	600 г
Картофель.....	600 г
Морковь.....	300 г
Болгарский перец.....	250 г
Лук репчатый.....	200 г
Вода.....	100 мл
Томатная паста.....	75 г
Чеснок.....	50 г
Масло растительное.....	40 г
Соль, перец, лавровый лист	

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса и нарезанные овощи. Добавить специи и томатную пасту. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое». Время приготовления 40 минут.

ПЛОВ СО СВИНИНОЙ

187 ккал

Свинина, мякоть.....	500 г
Рис.....	300 г
Лук репчатый.....	250 г
Морковь.....	250 г
Чеснок.....	100 г
Масло растительное.....	50 г
Вода.....	500 мл
Соль, специи для плова	

В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка» и дать мультиварке нагреться 5 минут. Обжарить кусочки свинины, добавить нарезанные лук и морковь и обжаривать до конца программы. Засыпать промытый рис. Не перемешивая залить полученную массу водой, добавить соль, специи и чеснок. Закрывать крышку мультиварки и запустить режим «Плов» на 45 минут. По окончании программы все хорошо перемешать.



БИГОС

176 ккал

Свинина, мякоть.....	400 г
Белокачанная капуста.....	400 г
Бекон.....	250 г
Квашеная капуста.....	150 г
Лук.....	150 г
Морковь.....	150 г
Томатная паста.....	100 г
Помидор.....	75 г
Масло растительное.....	20 г
Вода.....	200 мл
Соль, перец, лавровый лист	

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, кусочки мяса, бекон, квашеную капусту, добавить томатную пасту и специи. Залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» на 45 минут.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ

238 ккал

Фарш мясной.....	250 г
Рис отварной.....	200 г
Лук репчатый.....	100 г
Перец болгарский.....	5 шт.
Масло сливочное.....	40 г
Соль, перец.....	по вкусу

Фарш, рис, мелконарезанный лук, соль и перец тщательно перемешать. Нафаршировать начинкой перцы. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить перцы, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 40 минут.





КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ ЦЕЛИКОМ 265 ккал

Курица.....	1200 г	Измельчить чеснок и смешать его с растительным маслом. Натереть курицу смесью масла и чеснока, поперчить и посолить. Положить тушку в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 50 минут. Запекать курицу 30 минут на одной стороне и 20 минут на другой.
Масло растительное.....	30 г	
Чеснок.....	30 г	
Соль, перец.....	по вкусу	

УТКА ПО-ДОМАШНЕМУ С ЯБЛОКАМИ И КУНЖУТОМ 160 ккал

Мясо утки.....	600 г	В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса, добавить нарезанный лук и яблоки, кунжутные семечки, соль и перец. Залить все бульоном или водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение». Время приготовления 45 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.
Бульон куриный или вода.....	600 мл	
Яблоки зеленые.....	400 г	
Лук репчатый.....	300 г	
Масло растительное.....	30 мл	
Соль, перец, лавровый лист.....	по вкусу	
Кунжутные семечки, зелень.....	для подачи	

КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ «ЁЖИКИ» С РИСОМ 226 ккал

Куриная грудка.....	500 г	Куриную грудку и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и все перемешать. Сформировать из фарша небольшие котлетки. Сверху котлетки посыпать промытым рисом. Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить котлетки. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 40 минут.
Репчатый лук.....	100 г	
Рис.....	100 г	
Яйцо.....	1 шт.	
Соль.....	по вкусу	

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ И ГРИБОВ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ 148 ккал

Куриное филе.....	300 г	В чашу мультиварки положить кусочки курицы и нарезанные шампиньоны. Посолить, поперчить, залить сливками. Закрыть крышку и запустить программу «Томление» на 1 час 20 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.
Шампиньоны.....	250 г	
Сливки 33%.....	1 л	
Соль, перец, зелень петрушки.....		





ЛОСОСЬ ПО-ФИНСКИ

121 ккал

Лосось, филе.....	1000 г
Сливки 22%.....	400 г
Соль, перец, укроп для подачи	

Филе лосося положить в чашу мультиварки, посолить, поперчить и залить сливками. Закрывать крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут. При подаче посыпать мелконарезанным укропом.



РЫБА ПО-КАТАЛОНСКИ

105 ккал

Рыба морская филе.....	200 г
Кальмары или креветки.....	400 г
Вино белое.....	200 мл
Болгарский перец.....	200 г (1 шт.)
Помидоры.....	200 г (2 шт.)
Морковь.....	150 г (2 шт.)
Лук.....	150 г (2 шт.)
Артишок.....	100 г (1 шт.)
Оливковое масло.....	60 г (3 ст.л)
Зеленый горошек.....	50 г (2 ст.л)
Мука.....	30 г (1 ст.л)
Чеснок.....	5 зубчиков
Петрушка, соль, перец.....	по вкусу

В чашу мультиварки налить оливковое масло, выложить нарезанные кружочками лук, морковь, очищенный от кожицы помидор, очищенный и порезанный артишок, зеленый горошек (замороженный), нарезанный полосками перец. Добавить измельченный чеснок, сверху овощи посыпать мукой и рубленой петрушкой. Сверху положить рыбу, нарезанные кольцами кальмары или креветки. Добавить вино. Закрывать крышку и запустить программу «Жаркое» на 40 минут.

РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

125 ккал

Рыба морская филе.....	1000 г
Картофель.....	500 г
Сливки.....	400 мл
Шампиньоны.....	200 г
Лук.....	200 г
Масло растительное.....	50 г
Чеснок.....	4 зубчика
Соль, перец, зелень.....	для подачи

Запустить программу «Жарка», налить масло и дать маслу нагреться 5-7 минут. Добавить мелко нарезанный лук, обжаривать его 10 минут. Затем добавить грибы и жарить их до готовности. Выложить на грибы картофель, нарезанный кружками, сверху – кусочки рыбы. Добавить измельченный чеснок, посыпать солью и перцем и залить сливками. Закрывать крышку и запустить программу «Жаркое» на 40 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью и подавать.



РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ

262 ккал

Филе рыбы.....	320 г
Белый хлеб.....	40 г
Яйцо.....	1 шт.
Соль, перец, масло сливочное.....	для подачи

Рыбное филе и хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, добавить соль и перец и все хорошо перемешать. Сформировать из фарша котлеты. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить котлеты, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 35 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом.





МОРЕПРОДУКТЫ, ТОМЛЕННЫЕ В ВИНЕ

115 ккал

Морепродукты (свежие или замороженные кальмары, креветки, мидии, гребешок) **2000 г**
 Сыр полутвердый (Гауда)..... **150 г**
 Вино белое..... **150 мл**
 Сливки..... **100 мл**
 Соль, перец, зелень, лимон для подачи)

В чашу мультиварки выложить промытые морепродукты, посолить, поперчить. Залить вином и сливками. Сверху выложить тонко нарезанный сыр. Запустить программу «Жаркое» на 40 минут. Подавать с зеленью и лимоном.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ РЫБЫ

40 ккал

Рыба, филе..... **1000 г**
 Морковь..... **150 г (2 шт.)**
 Лук репчатый..... **75 г (1 шт.)**
 Корень петрушки..... **50 г**
 Корень сельдерея..... **50 г**
 Желатин..... **50 г**
 Вода..... **2 л**
 Яйцо перепелиное..... **6 шт.**
 Зеленый лук, петрушка или кинза, соль, перец черный горошком

В чашу мультиварки положить крупные куски рыбы, добавить корень петрушки и сельдерея, морковь, лук, соль и перец, и залить водой. Закрывать крышку и запустить программу «Студень» на 2 часа. По окончании программы рыбу и морковь вынуть и охладить. Бульон процедить, добавить разбавленный в воде желатин, размешать и снова вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Варка» на 15 минут. В формы для заливного выложить отварные яйца и морковь, нарезанные кружочками, кусочки рыбы и порезанную зелень. Залить бульоном, поставить в холодильник до полного застывания.

КЛАФУТИ ИЗ ТУНЦА С МАСЛИНАМИ

120 ккал

Тунец в собственном соку..... **600 г**
 Томаты в собственном соку..... **400 г**
 Молоко..... **300 мл**
 Маслины без косточек..... **150 г**
 Сыр полутвердый тертый..... **50 г**
 Яйцо..... **4 шт.**
 Крахмал кукурузный..... **1 ст.л**
 Масло оливковое..... **1 ст.л**
 Соль, перец..... **по вкусу**

Тунца вынуть из банки и раздавить вилкой в однородную массу. Развести крахмал в 3 ст.л. молока. Взбить яйца, добавить туда оставшееся молоко, продолжая взбивать. Влить в яйца разведенный крахмал. Добавить мясо тунца и томаты вместе с соком. Добавить соль и перец и тщательно перемешать. Чашу мультиварки смазать оливковым маслом и выложить туда приготовленную рыбную массу. Сверху разложить маслины и присыпать сыром. Закрывать крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут. Подавать охлажденным.

МАКАРОНЫ С ТУНЦОМ

240 ккал

Отварные макароны..... **250 г**
 Тунец консервированный..... **150 г**
 Лук репчатый..... **150 г**
 Паприка свежая красная..... **100 г**
 Масло растительное..... **50 г**
 Томатная паста..... **20 г**
 Соль, черный перец, зелень петрушки, базилика, сыр тертый..... **(для подачи)**

В чашу мультиварки налить масло, включить программу «Жарка» и дать мультиварке нагреться 5-7 минут. Положить в чашу нарезанные овощи и обжаривать 10 минут. Добавить мясо тунца, томатную пасту и готовить до окончания программы. За 5 минут до окончания добавить макароны, соль, перец и все хорошо перемешать. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью. Общее время приготовления 35 минут.





ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ФОЛЬГЕ

59 ккал

Цуккини.....	250 г
Помидоры «Черри».....	250 г
Шампиньоны.....	250 г
Фенхель.....	200 г (2 шт.)
Болгарский перец.....	150 г (1 шт.)
Репчатый лук красный.....	150 г (2 шт.)
Сельдерей, стебли.....	150 г
Масло оливковое.....	50 г
Специи, соль, перец.....	по вкусу

Нарезать все овощи крупными кусочками. Помидоры добавить целиком. Заправить специями, солью и перемешать. Разделить овощи на 4 части, выложить на фольгу, сбрызнуть оливковым маслом и завернуть. Выложить пакеты в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 50 минут. Для этого блюда вы можете использовать любые другие овощи. Подавать на стол можно в фольге, посыпав зеленью.

РАТАТУЙ

88 ккал

Баклажан.....	400 г
Консервированные очищенные томаты в собственном соку.....	250 г
Перец болгарский красный.....	250 г
Перец болгарский желтый.....	250 г
Лук репчатый.....	150 г
Оливковое масло.....	40 г
Чеснок.....	2 зубчика
Соль, перец.....	по вкусу

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить консервированные томаты вместе с соком, соль и перец. Закрыть крышку, запустить программу «Тушение» на 45 минут.



АДЖАПСАНДАЛИ

39 ккал

Фасоль стручковая.....	400 г
Перец болгарский.....	300 г (2 шт.)
Баклажаны.....	250 г (2 шт.)
Лук репчатый.....	150 г
Помидоры.....	150 г (2 шт.)
Вода или белое вино.....	150 мл
Масло оливковое.....	20 мл (1 ст.л.)
Чеснок.....	3 зубчика
Базилик, соль, перец, кинза.....	для подачи

Налить в чашу мультиварки масло, включить программу «Жарка» и прогреть мультиварку 5-7 минут. Выложить в чашу мелко нарезанный лук и жарить его 10 минут. Добавить нарезанные помидоры и болгарский перец, и жарить овощи до окончания программы. Затем высыпать нарезанные баклажаны и стручковую фасоль, перемешать, и добавить воду или вино. Добавить приправы, чеснок, посолить. Закрыть крышку мультиварки и запустить программу «Жаркое» на 40 минут. При подаче посыпать зеленью кинзы.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

139 ккал

Цветная капуста.....	400 г
Сливки.....	250 мл
Сыр «Пармезан».....	100 г
Соль, перец.....	по вкусу

Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить капусту. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 30 минут. По окончании программы воду слить, капусту выложить в чашу мультиварки, залить сливками, посыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 20 минут.





КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ

73 ккал

Картофель.....**500 г**
Соль, перец.....**по вкусу**

Вымытые клубни картофеля плотно завернуть в фольгу и положить в чашу мультиварки. Закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут.



КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

99 ккал

Картофель.....**1000 г**
Вода.....**1,5 л**
Соль, масло сливочное, укроп.....**для подачи**

В чашу мультиварки положить очищенный картофель, посолить и залить водой. Закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 50 минут. Подавать картофель со сливочным маслом и укропом.

ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ

309 ккал

Макаронные изделия.....**120 г**
Вода.....**1200 мл**
Соль.....**по вкусу**

В чашу мультиварки налить воду, посолить, закрыть крышку, запустить программу «Варка» на 25 минут. После того, как вода закипит, засыпать макароны, закрыть крышку и готовить до окончания программы.



РИС ОТВАРНОЙ

132 ккал

Рис.....**150 г**
Вода.....**300 мл**
Соль.....**по вкусу**

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытый рис и посолить. Закрыть крышку, запустить программу «Крупы» на 20 минут.





СОУС «БОЛОНЬЕЗЕ»

139 ккал

Фарш говяжий.....	500 г
Помидоры свежие или консервированные.....	250 г
Лук репчатый.....	100 г
Вино красное сухое.....	100 г
Масло растительное.....	40 г
Чеснок.....	2 зубчика
Вода.....	0,5 л
Соль, перец.....	по вкусу

Запустить программу «Жарка» и дать мультиварке нагреться 5-7 минут. В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук и фарш и обжаривать 15 минут. Добавить измельченные в блендере помидоры, добавить воду, вино, измельченный чеснок, соль и перец. Закрыть крышку, запустить программу «Тушение» на 45 минут.

СОУС «БЕШАМЕЛЬ»

118 ккал

Молоко.....	1 л
Масло растительное.....	70 мл
Мука пшеничная.....	40 г
Яйцо (желток).....	2 шт.
Мускатный орех, майоран.....	по вкусу

В чашу мультиварки налить молоко. При открытой крышке запустить программу «Жарка» на 15 минут. Муку тщательно перемешать с маслом и аккуратно ввести в молочную смесь, после того, как она закипит. Постоянно помешивая, дождаться окончания программы. Готовый густой соус посолить, поперчить, добавить мускатный орех, майоран и желтки. Все хорошо перемешать.



СМЕТАННЫЙ СОУС

331 ккал

Сметана.....	500 г
Масло сливочное.....	50 г
Мука пшеничная.....	25 г
Соль, перец.....	по вкусу

В чашу мультиварки положить масло. Запустить программу «Жарка» и при открытой крышке обжарить муку до светло-желтого цвета. Добавить, помешивая, сметану, соль и перец. Готовить еще 5 минут.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ТОМАТОМ

179 ккал

Сметана 15%.....	200 г
Мясной бульон.....	200 мл
Томатная паста.....	60 г
Мука пшеничная.....	60 г
Масло сливочное.....	20 г
Соль, перец.....	по вкусу

В чашу мультиварки поместить все ингредиенты. Все хорошо перемешать, запустить программу «Жарка». Готовить 15 минут с открытой крышкой, постоянно помешивая.





БИСКВИТ «КЛАССИЧЕСКИЙ»

273 ккал

Сахар.....	230 г
Мука пшеничная.....	160 г
Яйцо.....	5 шт.
Сода пищевая.....	1 ч.л.
Уксус для гашения	
Соль.....	по вкусу

Яйца взбить с сахаром до белой густой пены. Добавить муку, гашеную уксусом соду и все хорошо перемешать. Вылить тесто в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 1 час 20 мин.



ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

276 ккал

Сахар.....	230 г
Яблоки.....	200 г
Мука.....	160 г (1 ст.)
Яйцо.....	4 шт.
Сода пищевая.....	1 ч.л.
Уксус для гашения	
Соль.....	по вкусу

Взбить яйца и сахар до белой густой пены. Помешивая ввести муку, гашеную уксусом соду. Добавить нарезанное кусочками яблоко. Перемешать и вылить тесто в мультиварку. Запустить программу «Запекание» на 1 час. Готовность можно определить деревянной палочкой, проткнув край шарлотки, палочка должна быть сухой. Подавать с ванильным или фруктовым соусом.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

185 ккал

Творог.....	500 г
Кефир.....	200 г
Сахар.....	150 г
Манная крупа.....	100 г
Изюм или цукаты.....	100 г
Яйцо.....	4 шт.
Масло сливочное.....	5 г
Сода пищевая или разрыхлитель.....	1 ч. л.
Ванилин, соль.....	по вкусу

Яйца взбить с сахаром, добавить творог, кефир, манную крупу, ваниль, соль, разрыхлитель и изюм. Все хорошо перемешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Запекание» на 40 минут.



ЯБЛОКИ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

163 ккал

Яблоко.....	2 шт.
Творог.....	100 г
Яйцо.....	1 шт.
Мед.....	50 г
Изюм.....	20 г
Сахар, корица.....	по вкусу

Смешать творог и яйцо, добавить изюм. Яблоко разрезать пополам, аккуратно вырезать сердцевину и сделать углубление. В каждую половинку положить 0,5 чайной ложки меда, сверху выложить творожную массу. Присыпать сахаром и корицей. Половинки яблок поместить в чашу мультиварки, закрыть крышку и включить режим «Запекание» на 40 минут.





ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯГОД

206 ккал

Ягоды	свежие	любые	-	1000	г
Сахар	-			1000	г

В чашу мультиварки положить промытые ягоды, засыпать сахаром и запустить программу «Тушение» на 1 час. Готовить при открытой крышке до окончания программы, помешивая.

ГЛИНТВЕЙН

132 ккал

Вино	красное	сухое	-	700	мл
Сахар	-			100	г
Изюм	-			10	г
Корень	имбиря	-		10	г
Апельсиновая	корка	-		10	г
Корица	(палочка)	-		10	г
Кардамон	-			10	г
Гвоздика	-			10	г

Все ингредиенты для глнтвейна сложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, установить программу «Томление» на 30 минут. По окончании программы оставить глнтвейн в мультиварке еще на 30 мин. Вино можно заменить соком из красного винограда.



КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК

43 ккал

Яблоки	-			500	г
Сахар	-			100	г
Крахмал		картофельный			г
или	кукурузный	-		40	г
Вода	-			1	л

Яблоки натереть на терке, положить в чашу мультиварки, добавить сахар и залить все водой. Закрыть крышку, запустить программу «Томление» на 30 минут. По окончании программы добавить разведенный в воде крахмал и тщательно перемешать.



ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

172 ккал

Молоко	-			300	мл
Какао	-			100	г
Шоколад	-			50	г
					Сахар

В чашу мультиварки налить молоко, закрыть крышку и запустить программу «Томление» на 15 минут. По окончании программы добавить какао, шоколад, сахар и все хорошо перемешать.



www.lumme-ru.com

Горячая линия 8-800-200-68-77
(звонок по России бесплатный)