

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ПОДХОД

www.aresa-techno.ru

ARESA®

ARESA®
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Книга рецептов



Готовим в мультиварке-скороварке!

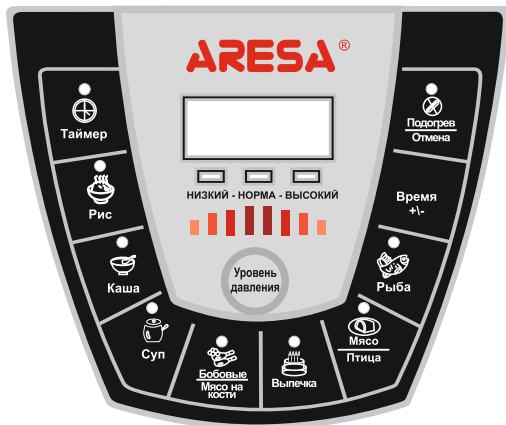
**100
рецептов!**



ARESA®

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

MC-910



СОДЕРЖАНИЕ

1. Первые блюда.....	2
2. Блюда из мяса	15
3. Блюда из птицы.....	45
4. Блюда из рыбы	58
5. Блюда из овощей	70
6. Каши, ризотто, гарниры	80
7. Десерты, выпечка	90

Дорогие друзья!

Быстро приготовить обед, порадовать близких здоровыми и вкусными блюдами – Вам поможет мультиварка–скороварка «Ареса».

Это идеальное устройство для тех, у кого остается мало времени на приготовление еды, или попросту хочется его сэкономить. Благодаря давлению, время приготовления пищи настолько уменьшается, что сложное мясное блюдо можно приготовить всего за 20-30 минут. Не говоря уже о насыщенности блюд и витаминах, которые остаются в продукте после готовки.

Мультиварка-скороварка – незаменимое устройство для тех, у кого есть маленькие дети. Больше не нужно стоять над плитой и постоянно помешивать кашу, это все за Вас сделает чудо-машина. Экономия чистой посуды, за счет одной чаши приготовления, сокращение этапов приготовления, можно еще очень долго говорить о ее достоинствах. Различные супы, мясные блюда, каши, сложное горячее и даже выпечка – все это будет Вам по силу с чудо-прибором.

Данная книга рецептов служит наглядным примером необъятных возможностей по простому приготовлению вкуснейших блюд. Используя наши рецепты, Вы всегда побалуете себя и ваших родных восхитительными супами, вторыми и сладкими блюдами, сохраняя полезные витамины и минеральные вещества продуктов.

Все рецепты, представленные в этой книге, просты и специально подобраны на основе ингредиентов, находящихся у Вас «под рукой».

Все значения меры, пропорции и, соответственно, время приготовления, приведенные в данной книге рецептов, являются приблизительными, т.к. время приготовления различных блюд и их консистенция могут значительно варьироваться, в зависимости от объема и качества продуктов, а также от степени их нарезки и измельчения.

После завершения программы проверьте готовность блюда. Если оно еще не готово или не совсем «дошло», рекомендуем тщательно перемешать (перевернуть) ингредиенты, затем установить необходимое на Ваш взгляд, до полной готовности, время на нужной программе и снова включить мультиварку. Если пища, наоборот, подгорела или пересохла, на будущее выбирайте для данного блюда аналогичного объема меньшее время готовки.

Таким образом, Вы сможете определить и скорректировать оптимальное время приготовления для любого блюда, различного объема используемых продуктов и количества порций.

*Приятного аппетита
и успехов в кулинарном творчестве!*

ARESA®
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Первые блюда

Суп «Шурпа»

Ингредиенты

- 500 г баранины
- 3 картофелины
- 1-2 моркови
- 2 луковицы
- 3 перца
- 2 помидоры
- 1/2 стакан нута
- соль, перец, базилик, кинза, чабрец - по вкусу



Способ приготовления

1. Нут замочить на ночь в воде.
2. Мясо помыть, положить в кастрюлю мультиварки, добавить промытый нут и долить 2 литра воды, посолить.
3. Закрывать крышку и включить режим «Бобовые/Мясо на кости» «Высокое давление» на 30 мин.
4. По окончании программы открыть крышку, удалить пену, добавить порезанные овощи, специи. Закрывать крышку и включить режим «Суп» на 12 минут.
5. По окончании программы открыть крышку проверить на соль и специи, при необходимости добавить и оставить в режиме «Подогрев» на 15-20 минут для томления.

Первые блюда

Суп-пюре из шпината и грибов

Ингредиенты

- 2 л воды
- 0,5 л сливок (22 %)
- 400 г шампиньонов
- 200 г шпината
- 1 луковица
- 1-2 средние картофелины
- 3 ст.л. сыра (любого твердого сорта)
- 1-2 пластинки грудинки (нарезанной).
- 1 ч.л. мускатного ореха (тертого)
- 4 ст.л. соли



Способ приготовления

- ❏ Поместить в кастрюлю шампиньоны, очищенные и нарезанные кубиками лук, картофель, морковь и шпинат, залейте водой. Посолить и накрыть крышкой. Готовить на программе «Суп» «Высокое давление» в течение 6 минут.
- ❏ Открыть крышку и перемешать блендером до однородной массы. Оставить в режиме «Подогрев».
- ❏ Добавить сливки, тертый сыр и мускатный орех. Дать супу немного настояться.
- ❏ Перед подачей добавьте несколько тонких ломтиков обжаренной грудинки и молотый перец.

Первые блюда

Суп «Минестроне»

Ингредиенты

- 200 г полукопченой колбасы
- 1 кг ветчины
- 2,5 л воды
- 1 средний кабачок
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 банка зеленого горошка
- 1-2 средние картофелины
- 1 небольшая морковь
- 2 ст.л. сыра (любого твердого сорта)
- 1 ст.л. укропа
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 3-4 горошины черного перца
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 стакан риса
- 2 ст.л. томатной пасты



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать кубиками лук, картофель, болгарский перец и кабачок, морковь натереть на крупной терке соломкой.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать колбасу, ветчину, репчатый лук, картофель и морковь в течение 3 минут.
3. В полученную смесь добавить болгарский перец, кабачок и зеленый горошек, налейте воды. Положить соль, перец и томатную пасту. Накрыть крышкой, готовить в режиме «Суп» в течение 3 минут.
4. Открыть крышку, положить рис (предварительно промытый) и снова закрыть. Готовить в режиме «Суп» «Низкое давление» в течение 3 минут.
5. Перед подачей добавить мелко нарубленный чеснок, зелень и сыр.

Первые блюда

Суп овощной с болгарским перцем и фрикадельками

Ингредиенты

- 2,5 л воды
- 300 г говяжьего фарша
- 1 яйцо
- 300 г болгарского перца
- 1 луковица
- 1-2 средние картофелины
- 1 небольшая морковь
- 1 ст.л. укропа (измельченного)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 2-3 горошины черного перца
- 1 стакан риса
- 2-3 ст.л. сметаны



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук и картофель кубиками, морковь соломкой.
2. В мясной фарш добавить соль, перец и яйцо. Тщательно перемешать и сформировать маленькие шарики (фрикадельки). Рис помыть, и пока готовятся овощи и мясо, оставить в воде.
3. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить репчатый лук, картофель и морковь в течение 3 минут.
4. В полученную смесь добавить болгарский перец и фрикадельки, налить воды. Положить соль и перец, накрыть крышкой, готовить в режиме «Суп» «Низкое давление» в течение 3 минут.
5. Открыть крышку, добавить рис (предварительно слив с него воду) и снова закрыть крышкой. Готовить в режиме «Суп» «Низкое давление» в течение 3 минут.
6. Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень и сметану.

Первые блюда

Суп грибной с опятами

Ингредиенты

- 250 г опят
- 1 луковица
- 2-3 средние картофелины
- 1 ст.л. соли
- 1 небольшая морковь
- 6-7 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. зелени
- 1-2 ст.л. сметаны
- 1 стакан перловой крупы



Способ приготовления

- 1 Крупу промыть несколько раз в холодной воде, залить крутым кипятком и перемешать, сделать это несколько раз. И, пока готовятся овощи, оставить ее в горячей воде. Очистить и нарезать кубиками лук и картофель, морковь нашинковать соломкой.
- 2 В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить лук и морковь в течение 1 минуты, затем добавить опята (предварительно нашинкованные) и картофель. Положить соль и перец.
- 3 В полученную смесь влить воду. Закрывать крышкой и готовить в режиме «Суп» «Низкое давление» в течение 2 минут.
- 4 Открыть крышку, добавить рис (предварительно слив с него воду) и снова закрыть крышкой. Готовить в режиме «Суп» «Низкое давление» в течение 5 минут.
- 5 Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень и сметану.

Первые блюда

Суп овощной с брокколи

Ингредиенты

- 300 г куриного филе
- 2,5 л воды
- 1 качан капусты брокколи
- 1 небольшой качан цветной капусты
- 1 луковица
- 1-2 средние картофелины
- 1 небольшая морковь
- 1 болгарский перец
- 1 ст.л. томатной пасты
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 банки зеленого горошка
- 1 качан белокочанной капусты
- 1 ст.л. соли
- 3-4 горошины черного перца
- 1 ст.л. зелени



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук, картофель и болгарский перец кубиками, морковь и капусту соломкой. Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить куриное филе (нарезанное кубиками), репчатый лук, картофель и морковь в течение 3 минут.
3. В полученную смесь добавить болгарский перец, зеленый горошек, цветную и белокочанную капусту, брокколи. Положить соль, перец и томатную пасту, залить водой. Закрыть крышку и готовить на программе «Суп» «Низкое давление» в течение 8 минут.
4. Перед подачей на стол добавить зелень.

Первые блюда

Суп с консервированной фасолью

Ингредиенты

- 300 г куриного филе
- 2,5 л воды
- 1 банка консервированной фасоли (белой)
- 1 луковица
- 2-3 средние картофелины
- 1 небольшая морковь
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 3-4 горошины черного перца
- 1 ст.л. зелени



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук и картофель кубиками, морковь соломкой.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить куриное филе (нарезанное кубиками), репчатый лук, картофель и морковь в течение 4 минут.
3. В полученную смесь добавить консервированную фасоль, соль, перец и залить водой. Закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» «Высокое давление» в течение в течение 6 минут.
4. Перед подачей на стол добавить зелень.

Первые блюда

Суп крестьянский с крупой

Ингредиенты

- 250 г филе индейки
- 2,5 л воды
- 1-2 небольших помидора
- 1 небольшая морковь
- 1 луковица
- 1-2 средние картофелины
- 1 ст.л. зелени петрушки и укропа (измельченных)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 3-4 горошины черного перца
- 1 стакан риса



Способ приготовления

1. Несколько раз промыть рис в холодной воде.
2. Пока рис набухает, подготовить овощи: очистить и нарезать лук, картофель и помидоры кубиками, морковь соломкой.
3. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить филе индейки (нарезанное кубиками), репчатый лук, картофель, морковь и помидоры в течение 3 минут.
4. В полученную смесь налить воды, добавить соль и перец. Закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» «Низкое давление» в течение 5 минут.
5. Открыть крышку, добавить рис (предварительно слив воду) и снова закрыть крышку. Готовить в режиме «Низкое давление» в течение 4 минут.
6. Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень.

Первые блюда

Овощной суп по-лугански

Ингредиенты

- 300 г говяжьего фарша
- 2,5 л воды
- 1 небольшой кабачок цуккини
- 1 кг зеленой фасоли
- 1 луковица
- 1 качан цветной капусты
- 1-2 средние картофелины
- 1 небольшая морковь
- 1 ст.л. сыра (любого твердого сорта)
- 1 ст.л. укропа (измельченного)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 3-4 горошины черного перца



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук, картофель и кабачок кубиками, морковь соломкой. Капусту разобрать на соцветия.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить говяжий фарш, репчатый лук, картофель, морковь и цуккини в течение 3 минут, затем положить фасоль и цветную капусту и обжарить еще 2-3 минуты. Добавить соль и перец.
3. В полученную смесь влить воду. Закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» «Низкое давление» в течение 10 минут.
4. Перед подачей на стол добавить сыр и зелень.

Первые блюда

Суп чечевичный постный

Ингредиенты

- 2,5 л воды
- 1 луковица
- 1-2 средние картофелины
- 1 небольшая морковь
- 4 стакана чечевицы (красного или оранжевого цвета)
- 1 ч.л. тмина (измельченного)
- 3-4 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 1 ст.л. соли
- 3-4 горошины черного перца



Способ приготовления

- ❏ Тщательно промыть несколько раз чечевицу и оставить ее в воде.
- ❏ В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить нарезанные кубиками репчатый лук, картофель, морковь в течение 2-3 минут, затем положить чечевицу (предварительно слив воду) и обжаривать в течение 1-2 минут.
- ❏ В полученную смесь добавить воду, соль, перец и тмин. Закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» «Высокое давление» в течение 18 минут.
- ❏ Перед подачей на стол посыпать зеленью. Отдельно можно подать поджаренные кусочки хлеба.

Первые блюда

Щи из квашеной капусты со свиной

Ингредиенты

- 500 г свинины
- 2,5 л воды
- 1 небольшой помидор
- 250 г квашеной капусты
- 1 луковица
- 2-3 средние картофелины
- 1 ст.л. зелени петрушки и укропа (измельченных)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. сахара
- 1 ст.л. уксуса
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1 ст.л. соли
- 3-4 горошины черного перца
- 3-4 пластинки готового сала
- 2-3 ст.л. сметаны



Способ приготовления

1. Мясо нарезать кубиками 3x3 см, картофель разрезать на 6-8 частей.
2. Квашеную капусту измельчить (она должна быть размером 2-3 см, чтобы помешалась в столовой ложке, не свисала с нее). Помидоры и репчатый лук нарезать мелким кубиком.
3. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать репчатый лук, затем добавить квашеную капусту и готовить в течение 5 минут.
4. Положить мясо, томатную пасту, уксус, сахар, картофель и помидоры.
5. В полученную смесь налить воды. Добавить соль и черный перец. Закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» «Высокое давление» в течение 15 минут.
6. Растереть в ступке сало с чесноком.
7. Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень, толченый чеснок с салом и сметану.

Первые блюда

Рассольник по-ленинградски (с перловой крупой)

Ингредиенты

- 500 г говядины
- 2,5 л воды
- 1 небольшая морковь
- 1 луковица
- 2-3 средние картофелины
- 1 ст.л. зелени петрушки и укропа (измельченных)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 3-4 горошины черного перца
- 1 стакан перловой крупы
- 4 средних соленых огурца
- 1 ст.л. сахара
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 стакан огуречного рассола
- 2-3 ст.л. сметаны



Способ приготовления

1. Несколько раз промыть перловку. Положить ее в кастрюлю и залить холодной водой.
2. Закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» «Высокое давление» в течение 7 минут.
3. Пока перловая крупа варится, подготовить мясо и овощи: очистить и нарезать репчатый лук, картофель разрезать на 6-8 частей, морковь и соленые огурцы натереть на крупной терке соломкой. Мясо нарезать кубиками 3x3 см.
4. Открыть крышку, предварительно сбросив пар. Достать перловую крупу и еще раз промыть ее (гарантия того, что ваш суп не будет мутным). Отвар слить, сполоснуть кастрюлю и вытереть насухо.
5. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить репчатый лук, морковь, добавить мясо, картофель, томатную пасту, соленые огурцы.
6. В полученную смесь налить воду и огуречный рассол. Добавить соль, сахар и перец. Закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» «Высокое давление» в течение 17 минут.
7. Открыть крышку (предварительно сбросив давление), положить перловую крупу и снова закрыть. Готовить в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.
8. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень и сметану.

Первые блюда





Борщ с говядиной

Ингредиенты

- 500 г говядины
- 2,5 л воды
- 1 морковь
- 1/2 качана белокачанной капусты
- 1 луковица
- 2-3 средние картофелины
- 1 ст.л. зелени петрушки и укропа (измельченных)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. сахара
- 1 ст.л. уксуса
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1 небольшая свекла
- 1 ст.л. соли
- 3-4 горошины черного перца
- 2-3 ст.л. сметаны



Способ приготовления

-  Мясо нарезать на несколько кусков, картофель - на 6-8 частей. Капусту нарезать соломкой (2-3 см), репчатый лук - мелким кубиком. Морковь натереть на крупной терке. Свеклу - тоже, только в отдельную емкость, залить уксусом и добавить сахар (эта процедура не даст ей сильно окрасить другие овощи).
-  В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить репчатый лук, затем положить морковь и готовить в течение 3 минут. Добавить мясо, томатную пасту, картофель и капусту. В самом конце - натертую свеклу с уксусом и сахаром.
-  В полученную смесь налить воды. Добавить соль и черный перец. Закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» «Высокое давление» в течение 17 минут.
-  Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень, толченый чеснок и сметану.

Блюда из мяса

Купаты с картофелем

Ингредиенты

Ингредиенты на 6 порций

- 6 купатов (готовых сырых)
- 1 стакан воды
- 1 стакан сухого белого вина
- 1 луковица
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 5-6 средних картофелин
- 1 ч.л. черного перца.



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук полукольцами, картофель - кружочками.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать купаты со всех сторон до золотистой корочки в течение 2 минут.
3. Добавить лук и картофель.
4. В полученную смесь влить воду и сухое белое вино, положить соль и перец. Закрыть крышку. Выставить режим «Высокое давление» и готовить в течение 5 минут.
5. Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень.

Блюда из мяса

Перцы ленивые мясные со сметаной

Ингредиенты

- 800 г говяжьего фарша
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 стакан риса
- 1 ст.л. свежего базилика (измельченного)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая банка консервированных помидоров в собственном соку
- 8-9 болгарских перцев («ласточка»)
- 1 ч.л. черного перца
- 1-2 ст.л. сметаны



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук кубиками, морковь натереть на крупной терке, перец очистить от семян и разрезать на 2-3 части.
2. Промыть рис. Пока обжариваются фарш и овощи, оставить его в воде.
3. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать фарш в течение 5 минут до румяной корочки. Положить лук, морковь, болгарский перец, соль и перец, продолжить обжаривать в течение 1 минуты.
4. В полученную смесь добавить воду и консервированные томаты с соком. Закрывать крышку. Выставить режим «Низкое давление» и готовить в течение 5 минут.
5. Открыть крышку (предварительно спустив пар) и добавить рис (слив с него воду), снова закрыть крышку. Готовить в режиме «Мясо» в течение 5 минут.
6. Перед подачей положить сметану и нарубленную зелень базилика.

Блюда из мяса

Мусака с картофелем

Ингредиенты

- 800 г говяжьего фарша
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 стакан риса
- 1 ст.л. свежей петрушки (измельченной)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 3-4 средние картофелины
- 1 небольшая банка консервированных помидоров в собственном соку
- 1 ч.л. черного перца



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук кубиками, картофель кружочками.
2. Промыть рис и оставить в воде.
3. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и слегка обжарить фарш в течение 2 минут. Положить лук, картофель, соль и перец, продолжить обжаривать в течение 1 минуты.
4. В полученную смесь добавить воду и консервированные томаты с соком. Закрыть крышку. Выставить режим «Низкое давление» и готовить в течение 5 минут.
5. Открыть крышку (предварительно спустив пар), добавить рис (слив с него воду) и снова закрыть крышку. Готовить в режиме «Мясо» «Низкое давление» в течение 5 минут.
6. Перед подачей перемешать, посыпать нарубленной зеленью.

Блюда из мяса

Рагу овощное с мясом

Ингредиенты

- 800 г мякоти свинины (лопаточная часть или шея)
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 ст.л. свежей петрушки (измельченной)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 2-3 средних картофелины
- 1 небольшая банка консервированных помидоров в собственном соку
- 1 кг кабачков (замороженных)
- 1 кг баклажанов (замороженных)
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ст.л. тертого на мелкой терке сыра (любого твердого сорта)



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук кубиками, картофель на 6-8 частей.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить свинину в течение 3 минут до румяной корочки. Положить лук, картофель, соль и перец продолжить обжаривать в течение 2 минут.
3. В полученную смесь добавить воду, консервированные томаты с соком, кабачки и баклажаны. Закрывать крышку. Выставить режим «Низкое давление» и готовить в течение 5 минут.
4. Перед подачей посыпать нарубленной зеленью и сыром.

Блюда из мяса

Голубцы ленивые мясные со сметаной

Ингредиенты

- 800 г говяжьего фарша
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 стакан риса
- 1 ст.л. свежей петрушки (измельченной)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 небольшая морковь
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1/2 качана белокачанной капусты
- 1 ч.л. черного перца
- 1-2 ст.л. сметаны



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук кубиками, морковь натереть на крупной терке, капусту шинковать соломкой 2-3 см.
2. Промыть рис. Пока обжариваются фарш и овощи, оставить его в воде.
3. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать фарш в течение 2 минут до румяной корочки. Положить лук, морковь, капусту, соль и перец, продолжать обжаривать в течение 1 минуты.
4. В полученную смесь добавить воду и томатную пасту. Закрывать крышку. Выставить режим «Низкое давление» и готовить в течение 5 минут.
5. Открыть крышку (предварительно спустив пар), добавить рис (слив с него воду) и снова накрыть крышкой. Готовить в режиме «Низкое давление» в течение 2 минут.
6. Перед подачей положить сметану и нарубленную зелень.

Блюда из мяса

Бефстроганов из говядины

Ингредиенты

- 1 кг говядины (толстый или тонкий край, в идеале - вырезка)
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 4 ст.л. растительного масла
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. соли
- 6 ст.л. сливок (22 %)
- 1 ст.л. муки
- 1 небольшая банка консервированных помидоров в собственном соку
- 1 ч.л. черного перца
- 1 веточка эстрагона



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук полукольцами
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное и сливочное масло и обжарить говядину (предварительно нарезанную брусочками толщиной 1 см и длиной 4-5 см) в течение 2 минут до румяной корочки. Добавить муку и тщательно перемешать. Затем положить репчатый лук, сливки и консервированные помидоры вместе с соком и продолжить обжаривать в течение 2 минут.
3. В полученную смесь добавить воду, соль, перец, веточку эстрагона. Закрыть крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 8 минут.
4. Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень.

Блюда из мяса

Тефтели

Ингредиенты

- 700 кг фарша (говядина со свиной)
- 1 кг белокочанной капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 0,5 л воды
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 стакан молока
- 4 ст.л. муки
- 1 яйцо
- 1 небольшая банка консервированных помидоров в собственном соку
- 2-3 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. зелени (укропа)



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать репчатый лук кубиками, морковь натереть на мелкой терке, капусту шинковать соломкой 1-2 см.
2. Соединить овощи с мясным фаршем, добавить соль, перец, молоко, яйцо. Тщательно перемешать. Готовую массу разделить на шарики и обвалять в муке.
3. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать тефтели со всех сторон в течение 3 минут.
4. Добавить воду, консервированные помидоры с соком, сметану и мелко нарезанный укроп. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.
5. На гарнир можно подать спагетти.

Блюда из мяса

Свинина, тушенная с луком-пореем и имбирем

Ингредиенты

- 1 кг мякоти свинины (толстый или тонкий край)
- 1 стакан воды
- 1 стакан красного сухого вина
- 3 стебля лука-порея
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 4 ст.л. растительного масла
- 1/3 ст.л. соли
- 5 см клубня имбиря
- 1 ч.л. молотой корицы
- 1 ч.л. молотого аниса
- 4 ст.л. соевого соуса
- 3 ст.л. кукурузного крахмала
- 1 ст.л. сахара



Способ приготовления

1. Вымыть и нарезать стебель лука-порея полукольцами, имбирь мелкими кубиками.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло, положить в него сахар и жарить, помешивая, до коричневого цвета. Добавить в полученный соус лук-порей, имбирь, корицу, анис, соль и самым последним компонентом - мясо свинины (предварительно нарезанное кубиками размером 3 см). Продолжать обжаривать в течение 2 минут, пока мясо не покроется сахаром.
3. В полученную смесь влить вино и соевый соус. Закрывать крышку. Выставить режим «Низкое давление» на 10 минут.
4. Развести крахмал в воде. Открыть крышку скороварки (предварительно сбросив давление) и добавить крахмал в готовую смесь. Перемешать. Выставить режим «Низкое давление» на 2 минуты.
5. Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

Блюда из мяса

Гуляш из свинины

Ингредиенты

- 1 кг мякоти свинины (толстый или тонкий край)
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ст.л. муки
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. черного перца



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук полукольцами, чеснок мелкими кубиками.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать свинину (предварительно нарезанную кубиками 3x3 см) в течение 2 минут до румяной корочки. Положить лук, чеснок, муку, перец и соль, продолжать обжаривать в течение 2 минут.
3. В полученную смесь добавить воду и томатную пасту. Закрывать крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 10 минут.
4. Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень. На гарнир можно подать гречневую кашу с грибами.

Блюда из мяса

Рулеты из телятины, фаршированные грибами, луком и беконом

Ингредиенты

- 6 стейков из телятины (900 г)
- 1 стакан белого вина
- 1 стакана воды
- 1 луковица
- 1 кг консервированных шампиньонов
- 1 кг бекона (в нарезке)
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца



Способ приготовления

- ❏ Очистить и нарезать лук и шампиньоны кубиками.
- ❏ Хорошо отбить стейки, положить на них лук (предварительно обжаренный), шампиньоны, бекон (предварительно нарезанный соломкой), посолить и поперчить.
- ❏ Свернуть рулеты и закрепить их деревянной шпажкой.
- ❏ В режиме «Мясо» разогреть масло и обжаривать на нем рулеты в течение 5 минут.
- ❏ Подготовленные таким способом рулеты залить водой и вином, накрыть крышкой. Готовить в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.
- ❏ Перед подачей вынуть из рулетов шпажки.

Блюда из мяса

Натуральные котлетки из говяжьей вырезки с розмарином и кедровыми орехами

Ингредиенты

- 1 кг говяжьей вырезки
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 2 ст.л. сливочного масла
- 6 ст.л. растительного масла
- 4 ст.л. кедровых орехов
- 1 веточка розмарина
- 1,5 стакана воды
- 1 ст.л. зелени (базилика)



Способ приготовления

- ❏ Вымыть мясо, обсушить бумажным полотенцем. Разрезать на 7 порций, посолить и поперчить.
- ❏ В режиме «Мясо» разогреть растительное и сливочное масло и обжаривать мясо в течение 5 минут.
- ❏ Добавить воду, розмарин и кедровые орехи. Закрыть крышку. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.
- ❏ Подавать с соусом, в котором тушились продукты. При подаче посыпать блюдо свежим базиликом.

Блюда из мяса

Говядина с картофелем слоями

Ингредиенты

- 1 кг мякоти говядины без костей (толстый или тонкий край)
- 200 мл воды
- 1 стакан сухого белого вина
- 7-8 средних картофелин
- 1 луковица
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. свежемолотого черного перца
- 1 ст.л. базилика (сушеного)



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук полукольцами, картофель кружочками по 5 мм.
2. Мясо говядины нарезать ломтиками по 1 см, отбить и разделить каждый на 2-3 части.
3. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить половину нарезанного картофеля (нижний слой) в течение 1 минуты. Разровнять так, чтобы получился ровный слой. Сверху выложить говядину (предварительно посолив и поперчив), репчатый лук и мелко нарезанный чеснок. Затем положить оставшийся картофель (верхний слой). Так как в скороварке мы ничего перемешивать не можем, посолить и перемешать его с сухим базиликом в отдельной емкости.
4. В полученную смесь добавить воду, сухое белое вино. Закрыть крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 9 минут.
5. Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень.

Блюда из мяса

Азу из говядины

Ингредиенты

- 1 кг говядины (толстый или тонкий край)
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 4 ст.л. растительного масла
- 1/3 ст.л. соли
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. муки
- 3-4 небольших соленых огурца
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. хмели-сунели



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук полукольцами, соленые огурцы натереть на крупной терке. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжарить говядину (предварительно нарезанную брусочками толщиной 1 см и длиной 3-4 см) в течение 3 минут до румяной корочки.
2. Добавить муки и тщательно перемешать. Затем положить репчатый лук, соленые огурцы и томатную пасту и продолжать обжаривать в течение 2 минут.
3. В полученную смесь добавить воду, соль, хмели-сунели и мелко нарубленный чеснок. Закрыть крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 12 минут.
4. Перед подачей добавить мелко нарубленной зелени.

Блюда из мяса

Жаркое из говядины с ананасами И КОНЬЯКОМ

Ингредиенты

- 1 кг говядины (толстый или тонкий край)
- 1 стакан воды
- 4 ст.л. коньяка
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 4 ст.л. растительного масла
- 1/3 ст.л. соли
- 3-4 стебля лука-порей
- 1 луковица
- 1 небольшая банка консервированных ананасов (нарезанных кубиками)
- 1-2 стебля сельдерея
- 1 ч.л. черного перца



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук репчатый, стебель сельдерея и лук-порей полукольцами, мясо брусочками (2x2 см длиной 4 см).
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать говядину в течение 2 минут до румяной корочки. Положить репчатый лук, сельдерей, лук-порей и ананасы и продолжить обжаривать в течение 2 минут.
3. В полученную смесь добавить воду и коньяк. Закрывать крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 13 минут.
4. Перед подачей добавить мелко нарубленной зелени.

Блюда из мяса

Свинные отбивные с луком

Ингредиенты

- 6 свиных отбивных с косточкой (900 г)
- 1 стакан воды
- 2-3 стебля лука-порея
- 1 ст.л. укропа (измельченного)
- 4 ст.л. растительного масла
- 4-5 средних картофелин
- 1 небольшая банка консервированных томатов в собственном соку
- 1 ч.л. мускатного ореха
- 1 ч.л. черного перца



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать белую часть лука-порея полукольцами, картофель разрезать на 4-6 частей.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать отбивные в течение 5 минут до румяной корочки с двух сторон.
3. Положить лук, картофель, соль, мускатный орех и перец и продолжать обжаривать в течение 1 минуты.
4. В полученную смесь добавить воду и консервированные помидоры с соком. Закрыть крышку. Выставить режим «Низкое давление» на 12 минут.
5. Перед подачей посыпать укропом.

Блюда из мяса

Рагу из баранины со шпинатом

Ингредиенты

1 кг баранины (лопатки или шеи)

- 1 стакан воды
- 1 стакан сливок (22 %)
- 1 луковица
- 1 ст.л. свежей кинзы (измельченной)
- 4 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. соли
- 1-2 зубчика чеснока
- 2-3 шт. гвоздики
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. муки
- 200 г шпината (замороженного)
- 1 ч.л. черного перца



Способ приготовления

- ❏ Очистить и нарезать лук полукольцами.
- ❏ В режиме «Мясо» разогреть оливковое и сливочное масло и обжаривать баранину (предварительно нарезанную кубиками 3х3 см) в течение 3 минут до румяной корочки. Положить лук, соль, перец и посыпать мукой, продолжать обжаривать в течение 1 минуты.
- ❏ В полученную смесь добавить воду и бутончики гвоздики. Закрыть крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 12 минут.
- ❏ Открыть крышку (предварительно спустив пар). Добавить сливки и шпинат. Продолжить готовить 5 минут.
- ❏ Перед подачей посыпать кинзой и мелко нарубленным чесноком. На гарнир можно подать рис.

Блюда из мяса

Свиная рулька

Ингредиенты

- 1 свиная рулька
- 300 г свинины
- 3-4 моркови
- 1 головка чеснока
- специи для мяса
- перец
- соль



Способ приготовления

1. Свиную рульку перед готовкой хорошо почистить ножом. Затем разрезать поперек и вытащить трубчатую кость.
2. Разрез рульки натереть смесью из перца и чеснока с солью.
3. Нашпиговать кусочек свинины чесноком, кружочками морковки и также натереть смесью из соли и чеснока с перцем. Положить мясной кусок на рульку и завернуть рулетиком в нее.
4. Обвязать рулет шпагатом и также натереть вышеуказанной смесью (в смесь для натирки можно положить горчицу).
5. Низ кастрюли мультиварки-скороварки выложить капустными листьями (несколько штук). Налить на листья 1/2 стакана воды и поместить нашпигованную рульку в мультиварку-скороварку.
6. Выставить режим «Мясо на косточке» «Высокое давление».

Блюда из мяса

Свинные ребрышки с медом и соевым соусом

Ингредиенты

- 1,5 кг свиных ребрышек
- 1 стакан воды
- 1 ст.л. кинзы (измельченной)
- 4 ст.л. оливкового масла
- 1/3 ст.л. соли
- 4 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. меда
- 1 ч.л. сахара
- 1 ч.л. черного перца



Способ приготовления

- ☞ В режиме «Мясо» разогреть растительное масло, ввести мед и сахар, слегка проварить и в этом соусе обжаривать ребрышки до румяной корочки со всех сторон в течение 4 минут.
- ☞ В полученную смесь добавить воду, соевый соус, соль и перец. Закрывать крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 15 минут.
- ☞ Перед подачей посыпать мелко нарубленной кинзой.
- ☞ На гарнир можно подать яблочное пюре.

Блюда из мяса

Баранина с сыром фета и йогуртом

Ингредиенты

- 1 кг мякоти баранины (без костей)
- 1 стакан воды
- 1 свежий лимон
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 4 луковицы
- 1 стакан натурального йогурта
- 1 большой болгарский перец
- 100 г сыра фета
- 1 ст.л. сушеного базилика, тимьяна и майорана
- 2 зубчика чеснока



Способ приготовления

- 1 Нарезать мясо кубиками (3х3 см). Очистить чеснок и растереть его в ступке с солью. Смешать с соком половины лимона и оливковым маслом. Залить маринадом баранину. Пока мясо маринуется, подготовить овощи. Очистить и нарезать лук полукольцами, перец крупной соломкой.
- 2 В режиме «Мясо» разогреть оливковое масло и положить баранину.
- 3 Обжаривать в течение 3 минут, добавить лук и болгарский перец, продолжать обжаривать еще 1 минуту.
- 4 В полученную смесь добавить воду, соль, перец и смесь сушеных трав. Закрывать крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 15 минут.
- 5 Открыть крышку скороварки, предварительно сбросив давление, и положить йогурт и сыр фета (нарезанный кубиками). Перемешать. Выставить режим «Низкое давление» на 1 минуту.
- 6 Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

Блюда из мяса

Вырезка с овощами и красным вином

Ингредиенты

- 1 кг говяжьей вырезки
- 1 стакан воды
- 1,5 стакана сухого красного вина
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 1 ст.л. сухого майорана
- 4 ст.л. оливкового масла
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. сахара
- 1 луковица
- 1 ст.л. томатной пасты
- 4 ст.л. панировочных сухарей
- 1 ч.л. черного перца
- 1-2 зубчика чеснока



Способ приготовления

- ❏ Вымыть вырезку и обсушить бумажным полотенцем. Разрезать на 7 кусков. Очистить и нашинковать мелкими кубиками репчатый лук.
- ❏ В режиме «Мясо» разогреть растительное и сливочное масло, обжаривать вырезку со всех сторон в течение 3 минут, положить лук и слегка обжаривать все вместе 2 минуты. Залить водой, красным вином, добавить соль, сахар, перец, томатную пасту, майоран и сухари. Все перемешать и довести до кипения.
- ❏ Закрывать скороварку и выставить режим «Высокое давление» на 15 минут.
- ❏ Подавать вырезку с соусом, в котором она тушилась. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и измельченным чесноком.
- ❏ На гарнир можно подать салат из свежих овощей и листьев рукколы.

Блюда из мяса

Свинина с соусом из шампиньонов

Ингредиенты

- 1 кг мякоти свинины (толстый или тонкий край)
- 1 стакан воды
- 200 г шампиньонов (замороженных)
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ст.л. кукурузного крахмала
- 2 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. соевого соуса



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук полукольцами, а шампиньоны кубиками.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и положить свинину (предварительно нарезанную кубиками 5x5 см), обжаривать в течение 5 минут, добавить лук и нашинкованные грибы, продолжать обжаривать еще 2 минуты.
3. В полученную смесь влить воду, соевый соус и сметану. Закрыть крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 15 минут.
4. Развести крахмал в воде. Открыть крышку скороварки, предварительно сбросив давление, и добавить его в готовую смесь. Перемешать. Выставить режим «Низкое давление» на 2 минуты.
5. Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

Блюда из мяса

Жареная телятина

Ингредиенты

- 800 г мякоти телятины (толстый или тонкий край)
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 средняя морковь
- 1 веточка розмарина
- 1 ч.л. черного перца



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук полукольцами, морковь кружочками.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать телятину (целый кусок) в течение 5 минут до румяной корочки со всех сторон. Добавить лук, морковь, веточку розмарина, соль и перец и продолжать обжаривать еще 1 минуту.
3. В полученную смесь добавить воду. Закрывать крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 16 минут.
4. Перед подачей разрезать мясо на кусочки. На гарнир можно подать салат из свежих овощей.

Блюда из мяса

Баранина с красным перцем и баклажанами

Ингредиенты

- 1 кг баранины (без костей)
- 2 стакана воды
- 1,5 ст.л. соли
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 1 стакан оливкового масла
- 1 луковица
- 2 баклажана
- 1 морковь
- 2 сладких болгарских перца
- 1 ст.л. зелени петрушки
- 2 свежих помидора
- 1-2 зубчика чеснока



Способ приготовления

1. Очистить лук и нарезать его крупными кубиками. Баклажаны нарезать крупными кубиками, посолить и залить горячей водой (чтобы ушла горечь). Сладкий перец, помидоры и морковь нарезать соломкой. Мясо нарезать кубиками (3x3 см).
2. В режиме «Мясо» разогреть оливковое масло и обжаривать мясо в течение 3 минут. Добавить лук, морковь, баклажаны (предварительно слив воду), перец и помидоры, продолжать обжаривать в течение 7 минут. Солить каждый слой понемногу, тогда не промахнетесь.
3. Добавить воду и перец. Закрыть крышку. Готовить в режиме «Низкое давление» в течение 20 минут.
4. Перед подачей посыпать зеленью петрушки и мелко нарубленным чесноком.

Блюда из мяса

Плов

Ингредиенты

- 600 г мякоти говядины
- 3 стакана воды
- 4 луковицы
- 3 стакана риса
- 2 стакана растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 4 моркови
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. куркумы
- 1 ч.л. специй (набор для плова)
- 2 ст.л. свежей кинзы
- 2 крупных свежих помидора



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук полукольцами, морковь крупной соломкой.
2. Промыть рис. Пока обжариваются фарш и овощи, оставить его в воде.
3. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать говядину (предварительно нарезанную на кубики размером 3x3 см) в течение 5 минут до румяной корочки. Добавить лук, морковь, соль и перец продолжать обжаривать в течение 3 минут.
4. В полученную смесь влить 1 стакан воды. Закрыть крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 15 минут.
5. Открыть крышку (предварительно выпустив пар) и добавить рис (слив с него воду), куркуму, специи для плова и 2 стакана воды. Вода должна покрывать рис на 1,5 пальца. Снова закрыть крышку. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.
6. Открыть скороварку и проверить рис и мясо на готовность. В случае если рис окажется немного недоваренным, добавить 1 стакана горячей воды и просто прикрыть скороварку крышкой, не закрывая ее, дать рису потомиться 5-8 минут.
7. Готовый плов выложить на блюдо. Сверху присыпать мелко нарубленной кинзой и добавить крупно нарезанных свежих помидоров.

Блюда из мяса

Баранина с нутом

Ингредиенты

- 1 кг баранины (без костей)
- 1 л воды
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 8 ст.л. растительного масла
- 10 шт. лука-шалота
- 1 стакан нута
- 1 ч.л. сахара
- 1 л томатного сока
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 ст.л. зелени кинзы



Способ приготовления

1. Очистить лук. Мясо нарезать кубиками (размер 4x4 см). Нут замочить.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать мясо в течение 3 минут, положить целые луковички и сахар и продолжать обжаривать в течение 2 минут.
3. Добавить воду, соль, перец, томатный сок и нут. Закрыть крышку. Готовить в режиме «Низкое давление» в течение 30 минут.
4. При подаче посыпать зеленью кинзы. Вместо хлеба подать питы (предварительно разогретье).

Блюда из мяса

Говядина, тушенная с черносливом

Ингредиенты

- 1 кг говядины (толстый или тонкий край)
- 400 мл воды
- 1 стакан сухого белого вина
- 1 кг чернослива без косточек
- 1 луковица
- 1 небольшая морковь
- 1 ст.л. петрушки (измельченной)
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ст.л. томатной пасты
- 2-3 зубчика чеснока
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ч.л. черного перца



Способ приготовления

1. Очистить и нарезать лук полукольцами, морковь натереть на крупной терке.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать говядину (предварительно нарезанную кубиками 2x2 см) в течение 3 минут до румяной корочки. Положить лук, морковь и томатную пасту и продолжать обжаривать в течение 2 минут.
3. В полученную смесь добавить воду, сухое белое вино, сливочное масло, соль и перец. Закрыть крышку. Выставить режим «Высокое давление» на 25 минут.
4. Открыть кастрюлю (предварительно спустив пар) и положить чернослив, чеснок и зелень. Выставить режим «Высокое давление» на 5 минут.
5. На гарнир можно подать отварной картофель.

Блюда из мяса

Буженина

Ингредиенты

- 1,5 кг свиной шеи
- 1 л воды
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 2-3 зубчика чеснока
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. горчицы (готовой)



Способ приготовления

1. Вымыть мясо и обсушить бумажным полотенцем. Нашпиговать его чесноком (предварительно очищенным). Посолить и поперчить со всех сторон, обмазать горчицей.
2. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать мясо со всех сторон до золотистой корочки в течение 5 минут. Добавить воды.
3. Закрывать крышку и продолжать готовить в режиме «Мясо на косточке» «Низкое давление» в течение 35 минут.
4. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Блюда из мяса

Язык, тушеный с хреном

Ингредиенты

- 2 говяжьих языка
- 1,5 л воды
- 1 стакан белого сухого вина
- 2-3 шт. лаврового листа
- 1 ст.л. сухого базилика
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 3-4 горошины черного перца
- 4 ст.л. хрена
- 4 ст.л. майонеза



Способ приготовления

1. Положить в емкость говяжий язык (предварительно вымытый и зачищенный), добавить целую головку лука (с которой снят только один верхний слой шелухи, она рыжего цвета), целую очищенную морковь, соль, перец горошком, лавровый лист и воду.
2. Закрывать крышку и готовить в режиме «Мясо на косточке» «Высокое давление» в течение 40 минут.
3. Открыть крышку (предварительно выпустив пар), выгнать язык поварской вилкой и поместить его в холодную воду (после этой процедуры его гораздо легче очистить). Оставить на 5 минут, затем очистить от кожи. Нарезать ломтиками толщиной 1 см.
4. Освободить емкость от бульона. Поместить на дно кастрюли ломтики языка, добавить майонез, смешанный с хреном, сухое белое вино и базилик. Продолжать готовить в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.
5. На гарнир можно подать картофельное пюре.

Блюда из мяса

Студень из говядины (холодец домашний)

Ингредиенты

- 1 путовый говяжий сустав среднего размера
- 1 подбедерок говяжий
- 300 г мякоти говядины
- 5 стаканов воды
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 ст.л. соли
- 1-2 зубчика чеснока
- 1-2 лавровых листа
- 4-5 горошин черного перца



Способ приготовления

- ❏ Тщательно вымыть и зачистить мясо. Порубить подбедерок и путовый сустав на части (так они займут гораздо меньше места в кастрюле).
- ❏ Положить в емкость подготовленное мясо (путовый сустав, подбедерок, мякоть говядины), целую луковицу, с которой сняты только верхний слой шелухи и донце (она должна быть рыжей), целую морковь, лавровый лист, черный перец горошком.
- ❏ Добавить воды (она должна покрывать мясо на 10-15 см), посолить. Закрывать крышку. Выставить режим «Мясо на косточке» «Высокое давление».
- ❏ Открыть крышку (предварительно спустив пар). Достать мясо. Отделить его от костей. Разобрать на волокна, при необходимости нарезать ножом. Попробовать готовый бульон «на соль», при необходимости добавить ее.
- ❏ Готовый бульон процедить и залить им разобранным и разложенным по контейнерам мясо с мелко нарубленным чесноком.
- ❏ Поставить в холодильник на 1 час.
- ❏ Подавать с горчицей или хреном, смешанным с майонезом (в соотношении 1:1).

Блюда из мяса

Картофельные клецки с мясом

Ингредиенты

- 300 г фарша (смешанный свинина и говядина)
- 15 средних картофелин
- 3 луковицы
- 2 ст.л. сметаны (на порцию)
- 1-2 ст.л. тмина
- перец черный молотый (шепотка)
- соль - по вкусу



Способ приготовления

1. Фарш посолить, поперчить добавить мелко нарезанный лук и сформировать шарики. Картофель сырым натереть на терке (в кашицу), хорошо отжать (из выделенного картофелем сока отделить крахмал и вернуть его в тесто), посолить и поперчить. Все тщательно перемешать.
2. Вылепить шарики из отжатого картофеля с фаршем внутри. Лепить шарики лучше смачивая руки водой.
3. Добавить соль, лавровый лист и тмин. Готовить на программе - «Суп» «Высокое давление» (время по умолчанию).
4. Подавать полив сметаной (можно с бульоном).

Блюда из птицы

Печень куриная в соусе

Ингредиенты

- 1,5 кг куриной печени
- 8 ст.л. растительного масла
- 3 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного свежемолотого перца
- 3 ст.л. муки
- 2 стакана сливок (22 %)
- 2 ст.л. петрушки (мелко нарубленной)



Способ приготовления

1. Вымыть печень и обсушить бумажным полотенцем. Посолить, поперчить и обвалять в муке.
2. Выставить режим «Птица», разогреть масло и слегка обжаривать печень, чтобы она просто немного «схватилась». Добавить репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовить в течение 1 минуты.
3. Закрывать кастрюлю, вылить воду и сливки и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.
4. Выложить печень с соусом, в котором она тушилась, посыпать зеленью.
5. На гарнир можно подать гречневую кашу.

Блюда из птицы

Филе курицы в сливках с эстрагоном

Ингредиенты

- 4 филе курицы
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 стакана воды
- 1 ст.л. сухого бульона (грибного)
- 1 луковица
- 1 стакан сливок (11 %)
- 3 веточки эстрагона
- 3 ст.л. муки



Способ приготовления

1. Вымыть филе, промокнуть бумажным полотенцем, разрезать каждое на 4 части, посолить и поперчить.
2. В режиме «Птица» разогреть масло и обжаривать филе, добавить репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовить в течение 1 минуты.
3. Посыпать филе мукой и перемешать, слегка обжаривать.
4. Добавить воду и сухой бульон. Накрывать крышкой. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 7 минут.
5. Открыть крышку. Залить сливки, положить веточки эстрагона и в режиме «Птица» при открытой крышке прокипятить в течение 2 минут.
6. На гарнир рекомендуется отварной рис.

Блюда из птицы

Грудка с миндалем и овощами

Ингредиенты

- 2 куриные грудки
 - 20 г миндаля
 - 3 ст.л. соевого соуса
 - 1 маленькая луковица
 - 1 маленькая морковь
 - 1 болгарский перец
 - 1/2 ч.л. карри
 - 1/2 ч.л. молотого имбиря
- оливковое масло



Способ приготовления

1. Разрезать куриную грудку на мелкие кусочки и вымочить в соевом соусе в течение не менее двух часов.
2. Налить в чашу мультиварки-скороварки немного масла и включить режим «Мясо». Как только масло нагреется, добавить нарезанный лук, немного обжарить, добавить перец нарезанный соломкой и обжарить. Добавить морковь и миндаль, перемешать.
3. Добавить куриную грудку вместе с соевым соусом, карри и имбирь.
4. Закрывать крышку скороварки, выбрать меню «Мясо» «Норма» на 15 минут.
5. По окончании программы дождаться самопроизвольного снижения давления.

Блюда из птицы

Цыпленок в карри

Ингредиенты

- 1 курица (1,8-2 кг)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 2 зеленых яблока
- 2 ст.л. карри
- 1 ч.л. шафрана
- 1 стакан кокосового молока (можно заменить сливками для кофе - 4 %)



Способ приготовления

1. Вымыть курицу, обсушить бумажным полотенцем и обработать поварскими ножницами: удалить часть шкуры около горла, «пеньки» от перьев, отрезать гузку и крайние части крыльев.
2. Разрезать курицу на 8 частей (один раз вдоль позвоночника, а затем каждую половинку на 4 части). Натереть солью, перцем и карри.
3. В режиме «Птица» разогреть масло и поджарить куски курицы, положить репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовить в течение 3 минут.
4. Добавить кокосовое молоко, нарезанные соломкой яблоки, воду и шафран. Закрыть крышку и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 7 минут.
5. Подавать вместе с соусом, в котором тушилась курица.

Блюда из птицы

Фрикасе куриное с грибами и зеленым горошком

Ингредиенты

- 6 филе курицы
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 стакана воды
- 1 стакан сливок
- 500 г шампиньонов (замороженных)
- 1 луковица
- 300 г зеленого горошка (замороженного)
- 4 ст.л. твердого сыра (любого сорта, в идеале - пармезан)
- 1 ст.л. укропа
- 1 ст.л. сухого бульона (грибного)



Способ приготовления

1. Вымыть филе, промокнуть бумажным полотенцем, нарезать соломкой, посолить и поперчить.
2. В режиме «Птица» разогреть масло и поджарить филе, положить репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками), шампиньоны, зеленый горошек и готовить 5 минут при открытой крышке.
3. Добавить воды, сливок и сухого бульона. Закрыть крышку.
4. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.
5. Открыть крышку (предварительно сбросив давление), добавить тертый сыр. Закрыть крышку и дать блюду настояться.
6. Перед подачей посыпать мелко нарезанным укропом.

Блюда из птицы

Паприкаш из курицы

Ингредиенты

- 6 кусочков филе курицы
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 стакан воды
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 луковица
- 1 ст.л. петрушки
- 3 ст.л. муки
- 0,5 кг болгарского перца (замороженного)
- 4-5 зубчиков чеснока



Способ приготовления

- ❏ Вымыть филе, промокнуть бумажным полотенце, нарезать кубиками 3x3 см, посолить, поперчить и обвалять в муке.
- ❏ В режиме «Птица» разогреть масло и поджарить филе, добавить репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и болгарский перец и готовить 5 минут при открытой крышке.
- ❏ Добавить воду и томатную пасту. Закрывать крышку. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.
- ❏ Открыть крышку (предварительно сбросив давление), добавить мелко нарезанный чеснок. Закрывать крышку и дать блюду настояться.
- ❏ Перед подачей посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Блюда из птицы

Куриные ножки в соевом соусе с имбирем

Ингредиенты

- 8 куриных ножек
- 8 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 4-5 зубчиков чеснока
- 1 пучок зеленого лука
- 1 часть небольшого имбиря, очищенного и натертого на мелкой терке
- 1 стакан соевого соуса



Способ приготовления

1. Вымыть куриные ножки, промокнуть бумажным полотенцем, посолить и поперчить.
2. В режиме «Птица» разогреть масло и обжаривать курицу со всех сторон до золотистого цвета, положить репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовить в течение 3 минут.
3. Добавить воду, соевый соус, имбирь, половину чеснока (мелко нарезанного). Закрывать крышку. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 12 минут.
4. Открыть крышку, предварительно выпустив пар, положить оставшийся чеснок и предварительно нашинкованный зеленый лук.

Блюда из птицы

Чахохбили

Ингредиенты

- 1 курица (1,8-2 кг)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 большой болгарский перец
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 небольшая банка консервированных помидоров
- 4-6 зубчиков чеснока
- 3 ст.л. кинзы (мелко нарубленной)
- 3 ст.л. муки
- 2 ст.л. уксуса
- 1 ч.л. сахара



Способ приготовления

- ❏ Вымыть курицу, обсушить бумажным полотенцем и обработать поварскими ножницами: удалить часть шкуры около горла и «пеньки» от перьев, отрезать гузку и крайние части крыльев. Разрезать на 8 частей (один раз вдоль позвоночника, а затем каждую половинку на 4 части). Посолить и поперчить, обвалять в муке.
- ❏ В режиме «Птица» разогреть масло и поджарить куски курицы до золотистого цвета, положить репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками), болгарский перец (нарезанный кубиками) и готовить при открытой крышке в течение 5 минут.
- ❏ Добавить консервированные томаты с соком (разрезанные на 4 части), томатную пасту, уксус, сахар, Залить водой и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.
- ❏ Открыть крышку, предварительно сбросив давление, добавить кинзу и мелко нарубленный чеснок. Закрыть крышку и дать блюду настояться.

Блюда из птицы

Курица по-испански

Ингредиенты

- 1 курица (1,8-2 кг)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 1 болгарский перец
- 0,5 кг замороженных шампиньонов
- 1 ст.л. зелени
- 3 ст.л. муки
- 1 ст.л. сухого бульона (грибного)



Способ приготовления

1. Вымыть курицу, обсушить бумажным полотенцем и обработать поварскими ножницами. Разрезать на 8 частей. Посолить и поперчить, обвалять в муке.
2. В режиме «Птица» разогреть масло и поджарить куски курицы до золотистого цвета, положить репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками), болгарский перец (нарезанный кубиками) и шампиньоны, готовить при открытой крышке в течение 5 минут.
3. Залить воду, добавить сухой бульон и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.
4. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Блюда из птицы

Курица, тушенная в соусе с овощами

Ингредиенты

- 8 куриных ножек
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 стакан воды
- 2 луковицы
- 0,5 кг зеленого горошка (замороженного)
- 2 моркови
- 3 ст.л. муки
- 5 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. сухого бульона (куриного)



Способ приготовления

- ☞ Вымыть куриные ножки, промокнуть бумажным полотенцем, разрубить на 2 части, посолить и поперчить.
- ☞ В режиме «Птица» разогреть масло и обжаривать курицу со всех сторон до золотистого цвета, положить репчатый лук (предварительно нарезанный полукольцами), морковь, натертую на крупной терке, зеленый горошек, готовить при открытой крышке в течение 3 минут.
- ☞ Добавить воду, сметану, сухой куриный бульон. Закрывать крышку и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 12 минут.
- ☞ Перед подачей посыпать нарубленной зеленью.
- ☞ На гарнир можно сделать спагетти.

Блюда из птицы

Сациви

Ингредиенты

- 1 курица (1,8-2 кг)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 стакан воды
- 1 луковица
- 4-6 зубчиков чеснока
- 3 ст.л. кинзы (мелко нарубленной)
- 5 ст.л. сметаны
- 300 г грецких орехов



Способ приготовления

1. Вымыть курицу, обсушить бумажным полотенцем и обработать поварскими ножницами: удалить часть шкуры около горла и «пеньки» от перьев, отрезать гузку и крайние части крыльев.
2. Разрезать на 10 частей, посолить и поперчить.
3. В режиме «Птица» разогреть масло и поджарить куски курицы до золотистого цвета, положить репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовить при открытой крышке в течение 5 минут.
4. Добавить воду, сметану, грецкие орехи (предварительно измельченные блендером или на мясорубке) и готовить в режиме «Высокое давление» 10 минут.
5. Открыть крышку, предварительно сбросив давление, добавить кинзу и мелко нарубленный чеснок. Закрыть крышку и дать блюду настояться.
6. Подавать его можно как в горячем, так и в холодном виде.

Блюда из птицы

Тушеные куриные потроха

Ингредиенты

- 1 кг куриных желудочков
- 0,5 кг куриной печени
- 0,5 кг куриных сердец
- 10 ст.л. растительного масла
- 3 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 2,5 л воды
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 ст.л. петрушки
- 4-5 зубчиков чеснока
- 1 средняя картофелина
- 1 ст.л. базилика



Способ приготовления

1. Вымыть желудочки. Как правило, они продаются очищенными. Если вы купили неочищенные, то удалить жесткую внутреннюю пленку. Печенку вымыть и разрезать пополам. Сердца просто вымыть.
2. Положить потроха в емкость скороварки, налить воды, посолить. Закрыть крышку и готовить в режиме «Птица» «Высокое давление» 10 минут.
3. Очистить и нарезать репчатый лук полукольцами, морковь натереть на крупной терке, картофель разрезать на 2 части.
4. Открыть крышку (предварительно сбросив давление), достать потроха и временно отложить их сторону.
5. Слить бульон. Емкость скороварки вымыть и вытереть.
6. В режиме «Птица» разогреть растительное и сливочное масло и обжаривать в нем репчатый лук, положить томатную пасту, соль, перец и готовить в течение 2 минут.
7. Добавить картофель, морковь, 1 стакан воды, базилик и поставить готовиться в режиме «Высокое давление» на 10 минут.
8. Открыть крышку, всыпать мелко нарубленный чеснок и зелень. Закрыть крышку и дать блюду настояться.

Блюда из птицы

Утка с квашеной капустой и яблоками

Ингредиенты

- 1 утка или 6 готовых окорочков
- 8 ст.л. растительного масла
- 1/2 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 л воды
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 луковица
- 1 ст.л. петрушки
- 1 кг квашеной капусты
- 1 ст.л. сахара
- 2 яблока (кислых сортов)
- 1 ч.л. тмина
- 1 стакан красного сухого вина



Способ приготовления

- 1 Окорочка разрезать на 2 части. Если тушка целая, то разрубить на 12 частей, посолить и поперчить.
- 2 Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Капусту, если соломка сильно длинная, разрезать пополам, для того чтобы ее длина была 3-4 см. У яблок удалить сердцевину.
- 3 В режиме «Птица» разогреть масло и обжаривать утку, положить репчатый лук и продолжать готовить 5 минут.
- 4 Добавить квашеную капусту, сахар, воду, томатную пасту, тмин, сухое вино и яблоки (предварительно нарезанные на ломтики).
- 5 Закрывать крышку и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 30 минут.
- 6 Перед подачей посыпать рубленой зеленью петрушки.

Блюда из рыбы

Лосось с базиликом в бульоне

Ингредиенты

- 800 г филе лосося (охлажденного)
- 1 кг рыбного супового набора
- цедра 4 лимонов
- 1 бутончик гвоздики
- 3 стручка кардамона
- 1 ч.л. семян кориандра
- 1 веточка тимьяна
- 1 ч.л. молотого имбиря
- 1 пучок молодого зеленого лука
- 4 веточки базилика
- 1 ст.л. соли
- 4-5 горошин черного перца
- 1 ч.л. белого перца
- 1 ч.л. оливкового масла с запахом лимона



Способ приготовления

- ❶ Сварить рыбный бульон. Для этого обработать суповой набор: если есть рыба голова, то удалить жабры (иначе будет горчить). Эту процедуру удобно делать поварскими ножницами. Вымыть рыбы кости.
- ❷ Поместить кости в емкость и в режиме «Рыба» при открытой крышке довести до кипения. Кости вытащить, бульон процедить.
- ❸ Емкость скороварки сполоснуть и перелить в нее процеженный бульон.
- ❹ Положить цедру лимона (предварительно натертую на самой мелкой терке), все приправы и пряности (гвоздику, кардамон, кориандр, тимьян, имбирь, перец горошком), зеленый лук (предварительно мелко нашинкованный) и базилик. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.
- ❺ Пока готовить бульон, нарезать филе лосося кубиками 3x3 см, посолить и поперчить белым перцем.
- ❻ Открыть крышку, предварительно сбросив давление.
- ❼ В порционные суповые тарелки положить нарезанный лосось (по 6-8 кубиков) и залить горячим бульоном. Блюдо готово.
- ❽ При подаче добавить в каждую тарелку по 1 ч.л. оливкового масла.

Блюда из рыбы

Мидии с шафраном и апельсиновым соком

Ингредиенты

- 2 кг мидий
- 4 стакана воды
- 1 стакан сливок (22 %)
- 4 ст.л. сливочного масла
- 1 апельсин (сок)
- 1 ч.л. шафрана
- 1 ч.л. молотого перца



Способ приготовления

1. Вымыть мидии, положить их в емкость, поперчить и закрыть крышку. Готовить в режиме «Рыба» «Высокое давление» в течение 4 минут.
2. Открыть крышку, переложить раскрывшиеся мидии на блюдо и накрыть алюминиевой фольгой, чтобы сохранить тепло.
3. В оставшийся бульон влить сливки и в режиме «Рыба» довести его до кипения. Добавить сливочное масло, шафран и в самом конце апельсиновый сок (если нет соковыжималки, то можно срезать часть цедры и обычной вилкой, вращая ее по часовой стрелке ручным способом, выжать из апельсина сок).
4. Довести еще раз до кипения и вылить получившийся соус на мидии.

Блюда из рыбы

Таджин из рыбы

Ингредиенты

- 900 г трески (лучше охлажденного филе)
- 8 ст.л. растительного масла
- 2 стебля белого сельдерея
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. белого перца
- 1 луковица
- 1 небольшая банка консервированных помидоров (без кожи)
- 8 средних картофелин
- 2 ст.л. натертой цедры лимона
- 1 ч.л. молотого тмина
- 1 ч.л. молотого шафрана
- 1 палочка корицы
- 1 стакан воды
- 1 ст.л. петрушки (мелко нарубленной)



Способ приготовления

1. Разрезать филе вдоль на две части и каждую на кусочки по 3 см, посолить и поперчить.
2. В режиме «Рыба» разогреть масло и обжаривать репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками).
3. Добавить пряности (шафран, тмин, корицу), сельдерей (нарезанный полукольцами), цедру лимона, помидоры и картофель (разрезанные на 4 части).
4. Посолить, закрыть крышку и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.
5. Открыть крышку и положить порезанную треску, перемешать. Готовить рыбу в режиме «Низкое давление» в течение 2-3 минут при открытой крышке.
6. Перед подачей на стол добавить в блюдо несколько оливок и нарезанную зелень.

Блюда из рыбы

Барабулька с овощами

Ингредиенты

- 6 шт. рыбы барабульки
- 2 баклажана
- 2 средних помидора
- 2 сладких болгарских перца
- 1 лимон
- 1 острый перец
- 1 ст.л. петрушки
- 1 ст.л. укропа
- 1 ст.л. соли
- 1 стакан растительного масла
- 1 стакана воды
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. сухого базилика
- 1/2 ложки молотого имбиря
- 1/2 ложки чабера
- 1 ст. белого сухого вина
- 1 ч.л. сахара



Способ приготовления

1. Очистить барабульку от чешуи, отрезать голову, удалить внутренности, посолить.
2. Растереть в ступке специи (имбирь, черный молотый перец, сухие базилик и чабер). Обсыпать рыбки специями, особенно тщательно внутри.
3. Залить рыбу белым сухим вином, соком одного лимона с сахаром, добавить нарубленную зелень укропа и петрушки. Пока будете заниматься с овощами, оставить ее мариноваться.
4. У баклажанов отрезать плодоножку. Не очищая, нарезать кружочками толщиной 5 мм. Посолить и залить кипятком.
5. Помидоры нарезать кружочками, сладкий перец - колечками, острый перец просто вымыть, плодоножку не отрезать (если отрезать, то будет очень остро).
6. В режиме «Рыба» обжаривать баклажаны (предварительно слив воду и выложив их на бумажную салфетку) в течение 2 минут, затем перец и помидоры, в конце добавить острый перец. Налить воды. Закрывать крышку и готовить в режиме «Рыба» «Высокое давление» в течение 5 минут.
7. Открыть крышку, предварительно сбросив давление, и положить рыбу. Закрывать крышку и готовить в режиме «Низкое давление» в течение 2 минут.
8. Аккуратно выложить рыбу с гарниром и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Блюда из рыбы

Треска по-провансальски

Ингредиенты

- 1 кг трески (лучше охлажденной)
- 5 ст.л. сливочного масла
- 1 стакана оливкового масла
- 1 стакан сливок
- 6 стаканов воды
- 8 средних картофелин
- 1 ст.л. петрушки (мелко нарубленной)
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. белого перца
- 1 лавровый лист
- 300 г листьев салата
- 1 лимона (сок)
- 2 средних огурца
- 4 средних помидора



Способ приготовления

- ❶ Очистить картофель и разрезать на 4 части.
- ❷ Добавить воды таким образом, чтобы она полностью закрывала картофель, посолить. Закрывать крышку и готовить в режиме «Рыба» «Высокое давление» в течение 5 минут.
- ❸ Открыть крышку, слить овощной отвар. Картофель переложить в отдельную емкость. Сделать пюре. Вручную или миксером перемешать картофель с одним стаканом отвара, добавить горячие сливки с растопленным сливочным маслом (внимание: это залог белоснежного пюре!).
- ❹ Временно оставить пюре в емкости, в которой вы его делали.
- ❺ Емкость скороварки сполоснуть. Положить треску, закрыть крышку, добавить воду, лавровый лист и белый перец. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.
- ❻ Достать треску. Отделить от нее кожу и кости.
- ❼ В чистую емкость скороварки положить сливочное масло, готовое пюре и треску, все перемешать, готовить в режиме «Бобовые» в течение 1 минуты при открытой крышке.
- ❽ Выставить режим «Подогрев» и дать блюду настояться.
- ❾ При подаче сделать гренки с чесноком, обжаренные на оливковом масле. В качестве дополнительного гарнира подать салат из свежих овощей: смеси листьев салата (рукколы, базилика, айсберга и др.), помидоров и огурцов, заправить соком лимона и оливковым маслом.

Блюда из рыбы

Горбуша, тушенная с овощами

Ингредиенты

- 1 кг горбуши (филе)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. белого перца
- 2 луковица
- 1 небольшая банка консервированных помидоров (без кожи)
- 0,5 кг кабачков (замороженных)
- 3 средние морковки
- 4-5 горошин черного перца
- 1 ст.л. петрушки (мелко нарубленной)
- 1 стакан воды



Способ приготовления

1. Нарезать филе кусками, но не прямо, а под углом: нож держать так, чтобы срез получился наискосок. Посолить и поперчить.
2. В режиме «Рыба» разогреть масло и обжаривать репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами), морковь, натертую на крупной терке. Добавить воду, кабачки и консервированные помидоры с соком, соль и перец. Закрывать крышку и в режиме «Высокое давление» готовить в течение 4 минут.
3. Открыть крышку (предварительно сбросив давление), добавить рыбу. Закрывать крышку и продолжать готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.
4. При подаче аккуратно выложить на дно блюда рыбу, сверху тушеные овощи. Добавить нарубленную зелень петрушки.

Блюда из рыбы

Поджарка из рыбы со сливками

Ингредиенты

- 1 кг рыбы (можно взять филе трески, сайды, тилапии)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. белого перца
- 2 луковица
- 3 ст.л. муки
- 1,5 стакана сливок (22 %)
- 1 ст.л. петрушки (мелко нарубленной)
- 1 ст.л. сухого базилика



Способ приготовления

1. Сполоснуть рыбу, обсушить бумажным полотенцем и разрезать вдоль от головы до хвоста. Получилось две части. Каждую нарезать кубиками 3х3 см. Посолить и поперчить белым перцем, обвалять в муке.
2. В режиме «Рыба» разогреть масло и обжаривать рыбу, положить репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами), готовить в течение 2 минут.
3. Добавить сливки и сухой базилик. Закрыть крышку и в режиме «Высокое давление» готовить в течение 6 минут.
4. На гарнир можно подать картофельное пюре, а в качестве дополнительного гарнира нашинкованные маринованные огурчики.

Блюда из рыбы

Рыба под маринадом

Ингредиенты

- 1 кг трески (филе)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. белого перца
- 3 луковицы
- 1 небольшая банка консервированных помидоров (без кожи)
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 ч.л. сахара с горкой
- 1 ст.л. уксуса
- 3 средние морковки
- 4-5 горошин черного перца
- 1 ст.л. петрушки (мелко нарубленной)
- 2 лавровых листа
- 2 цветка гвоздики
- 1 стакан воды
- 3 ст.л. муки



Способ приготовления

- ☞ Вымыть филе и обтереть бумажным полотенцем. Нарезать на куски, посолить и поперчить, обвалить в муке.
- ☞ В режиме «Рыба» разогреть масло и обжаривать репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами), морковь (натертую на крупной терке), томатную пасту, сахар, соль, лавровый лист, гвоздику и консервированные помидоры с соком, соль и перец.
- ☞ Добавить воду, Закрыть крышку и в режиме «Высокое давление» готовить в течение 4 минут.
- ☞ Открыть крышку (предварительно сбросив давление), добавить рыбу, Закрыть крышку и продолжать готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.
- ☞ Дать блюду настояться в режиме «Подогрев».
- ☞ При подаче на дно блюда выложить рыбу, а сверху овощной маринад.
- ☞ Добавить нарубленную зелень петрушки.

Блюда из рыбы








Рыбная буррида по-сардински

Ингредиенты

- 1 кг филе трески, палтуса или сайды (на выбор)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. белого перца
- 3 луковицы
- 1 небольшая банка консервированных помидоров (без кожи)
- 0,5 кг замороженной фасоли
- 3 средние морковки
- 4-5 горошин черного перца
- 1 ст.л. петрушки (мелко нарубленной)
- 1 стакан воды
- 1 ст.л. соли
- 1 лимон
- 4 ст.л. панировочных сухарей
- 1 ст.л. сушеного базилика



Способ приготовления

-  Вымыть филе и обтереть бумажным полотенцем. Нарезать на куски, посолить и поперчить, обвалять в панировочных сухарях.
-  В режиме «Рыба» разогреть масло и обжаривать репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками), морковь (натертую на крупной терке), фасоль и консервированные помидоры с соком. Добавить соль и перец.
-  Влить воду, накрыть крышку и в режиме «Высокое давление» готовить в течение 4 минут.
-  Открыть крышку (предварительно сбросив давление), добавить рыбу. Закрыть крышку и продолжать готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.
-  Дать блюду настояться в режиме «Подогрев»
-  При подаче на дно блюда выложить рыбу, а сверху овощной маринад.
-  Добавить нарубленную зелень петрушки и лимон, разрезанный на четвертинки.

Блюда из рыбы

Рыба по-ленинградски

Ингредиенты

- 1 кг судака (филе)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. белого перца
- 3 луковицы
- 1 ст.л. петрушки (мелко нарубленной)
- 1/2 стакана воды
- 1 лимон
- 4 ст.л. муки
- 1 ст.л. сушеного базилика



Способ приготовления

1. Вымыть филе и обтереть бумажным полотенцем, нарезать на куски, посолить и поперчить, сбрызнуть соком лимона и обвалять в муке.
2. В режиме «Рыба» разогреть масло и обжаривать репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами). Положить сухой базилик, соль и перец. Готовить в режиме «Высокое давление» в течение 2 минут.
3. Добавить судак, Закрыть крышку и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.
4. На гарнир можно подать запеченный картофель.

Блюда из рыбы

Судак под шубой из помидоров и грибов

Ингредиенты

- 1 кг судака (филе)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. белого перца
- 6 средних помидоров
- 0,5 кг замороженных шампиньонов
- 2 луковицы
- 1 стакан воды
- 1 ст.л. базилика



Способ приготовления

1. Вымыть филе и обтереть бумажным полотенцем, нарезать на куски, посолить и поперчить.
2. В режиме «Рыба» разогреть масло и обжаривать репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами), помидоры (нарезанные кружочками) и шампиньоны в течение 3 минут.
3. Уложить рыбу на овощи, Залить водой, добавить сухого базилика, накрыть крышку и в режиме «Высокое давление» готовить в течение 5 минут.
4. При подаче на дно блюда выложить рыбу, а сверху помидоры с грибами. Добавить нарубленную зелень петрушки.

Блюда из рыбы

Горбуша с крабовыми палочками

Ингредиенты

- 1 кг горбуши (филе)
- 8 ст.л. растительного масла
- 1/2 ст.л. соли
- 1 ч.л. белого перца
- 2 луковицы
- 1 стакана воды
- 1 ст.л. базилика
- 4 ст.л. сметаны
- 200 г крабовых палочек
- 4 ст.л. сыра (любого твердого сорта)



Способ приготовления

1. Вымыть филе и обтереть бумажным полотенцем, нарезать на куски, посолить и поперчить.
2. В режиме «Рыба» разогреть масло и обжаривать репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами) в течение 3 минут.
3. Уложить рыбу на лук, сверху крабовые палочки (предварительно нарезанные соломкой), затем влить сметану и воду. Добавить сухой базилик, Закрыть крышку и в режиме «Высокое давление» готовить в течение 5 минут.
4. Открыть крышку (предварительно сбросив давление), добавить натертый на крупной терке сыр. Закрыть крышку и оставить на некоторое время в режиме «Подогрев».
5. На гарнир можно предложить рис с овощами.

Блюда из овощей

Жаркое с грибами

Ингредиенты

- 6-7 средних картофелин
- 0,5 кг опят/шампиньонов/вешенок (замороженных)
- 1 средняя морковь
- 2 средние луковицы
- 1 ст.л. укропа и петрушки (измельченной)
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 стакана оливкового масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 стакана воды
- 1 ч.л. сахара
- 1 ст.л. муки



Способ приготовления

1. Вымыть, очистить и нарезать картофель на 6 частей, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать крупными кубиками.
2. Выставить режим «Мясо» и разогреть масло. Обжаривать лук, морковь, картофель и грибы в течение 3 минут. Добавить муку и все тщательно перемешать.
3. Влить воду, положить томатную пасту, сахар, черный молотый перец.
4. Закрывать кастрюлю и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 7 минут.
5. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Блюда из овощей

Рататуй

Ингредиенты

- 1 средний кабачок (0,5 кг замороженных)
- 3 баклажана (0,5 кг замороженных)
- 3 болгарских перца (0,5 кг замороженных)
- 1 ст.л. укропа и петрушки (измельченных)
- 2 ст.л. томатной пасты
- 10 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. соли
- 2 средние луковицы
- 3 средних помидора
- 1 ч.л. черного перца
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 стакан воды (твердого сорта)



Способ приготовления

1. Вымыть кабачки и баклажаны, отрезать плодоножку, очистить от кожицы (овощи нового урожая можно не очищать). Если семена твердые, их нужно удалить.
2. Положить баклажаны на разделочную доску, разрезать от основания до завязи, потом каждую половинку еще раз и затем полукольцами толщиной 1 см. Посолить и залить кипятком (чтобы ушла горечь).
3. Точно так же поступить с кабачком (только его заливать водой не нужно).
4. Очистить и нарезать репчатый лук полукольцами, морковь, болгарский перец и помидоры крупной соломкой.
5. Выставить режим «Мясо» и разогреть масло. Обжаривать лук, морковь, баклажаны (с которых предварительно слили воду), кабачки, болгарский перец и помидоры в течение 5 минут. Посолить каждый ингредиент понемногу.
6. Добавить воду, томатную пасту, черный молотый перец. Закрыть кастрюлю и готовить в режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.
7. Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью и толченым чесноком.

Блюда из овощей

Плов «Бухарский»

Ингредиенты

- 2 стакана риса (круглого)
- 1 ст.л. укропа и петрушки (измельченной)
- 1 стакан растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 1 ч.л. черного перца
- 8-10 шт. кураги
- 1 стакан изюма
- 3 стакана воды



Способ приготовления

- ☞ Перебрать сухофрукты, промыть. Залить горячей водой и оставить для набухания.
- ☞ Промыть и замочить рис в горячей воде (пусть постоит, пока вы занимаетесь овощами).
- ☞ Очистить и нарезать репчатый лук полукольцами, морковь натереть на крупной терке соломкой.
- ☞ Выставить режим «Рис» и разогреть масло. Обжаривать лук и морковь в течение 2 минут. Положить рис, тщательно все перемешать, добавить соль и перец.
- ☞ Влить в полученную смесь воду. Закрыть кастрюлю и готовить в режиме «Низкое давление» в течение 6 минут.
- ☞ Открыть крышку, предварительно сбросив давление, положить подготовленные сухофрукты и продолжать готовить в режиме «Низкое давление» в течение 2 минут.
- ☞ При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью и нарезанными свежими помидорами.

Блюда из овощей

Соте с грибами

Ингредиенты

- 4-5 средних картофелин
- 2 баклажана (0,5 кг замороженных)
- 1 средняя морковь
- 1 ст.л. укропа и петрушки (измельченных)
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 стакан оливкового масла
- 1 ст.л. соли
- 2 средние луковицы
- 15-17 шампиньонов (0,8 кг замороженных)
- 1 ч.л. черного перца
- 1-2 зубчик чеснока
- 1 стакан воды
- 1 стакан сухого белого вина
- 1 ч.л. сахара
- 1 ст.л. муки



Способ приготовления

1. У баклажан отрезать плодоножки, очистить их от кожицы (овощи нового урожая можно не чистить).
2. Положить баклажаны на разделочную доску и разрезать от основания до завязи, потом каждую половинку еще раз и нарезать полукольцами толщиной 1 см. Посолить и Залить кипятком (чтобы ушла горечь).
3. Очистить и нарезать репчатый лук полукольцами, морковь крупной соломкой. Шампиньоны разрезать на сегменты, картофель - на 4-6 частей.
4. Выставить режим «Мясо» и разогреть масло. Обжаривать лук, морковь, баклажаны (с которых предварительно слили воду), картофель, грибы в течение 3 минут. Всыпать муку и все тщательно перемешать.
5. Добавить воду, сухое белое вино, томатную пасту, сахар, черный молотый перец. Закрыть крышку и готовить в режиме «Высокое давление» 7 минут.
6. Перед подачей посыпать нарубленной зеленью и измельченным чесноком.

Блюда из овощей

Пудинг овощной

Ингредиенты

- 1 средний кабачок (0,5 кг замороженных)
- 4-5 средних картофелин
- 0,5 кг цветной капусты (замороженной)
- 1 ст.л. укропа (измельченного)
- 4 ст.л. сметаны
- 2 яйца
- 1 ст.л. кунжута
- 10 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. сухого грибного бульона
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 плавленный сырок
- 1/2 ст.л. сухого базилика
- 1 стакана воды



Способ приготовления

- ❏ Очистить и нарезать кружочками картофель и морковь. Цветную капусту, не размораживая, разрезать на более мелкие соцветия. Все овощи (картофель, морковь, кабачки, цветную капусту) сложить в емкость, посолить, добавить сухой базилик и тщательно перемешать.
- ❏ Выставить режим «Мясо» и разогреть масло. Обжаривать полученную смесь в течение 5 минут.
- ❏ Приготовить соус. Растворить в воде сухой бульон, добавить сметану, тертый (на крупной терке) плавленный сырок и взбитые яйца.
- ❏ Тщательно перемешать, добавить соль и перец.
- ❏ Залить обжаренные овощи соусом, посыпать кунжутом и Закрыть крышку. Готовить в режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.
- ❏ Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью.

Блюда из овощей

Плов с грибами

Ингредиенты

- 4 стакана риса (длиннозернового)
- 4 луковицы
- 1 морковь
- 1 ст.л. сухого бульона (грибного)
- 1 ч.л. смеси для плова (с зирой)
- 300 г шампиньонов (замороженных)
- 1 ст.л. кинзы (измельченной)
- 1 стакан растительного масла
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. перца
- 3 стакана воды
- 1 огурец
- 1 помидор



Способ приготовления

- 1 Промыть и замочить рис в горячей воде (пусть постоит, пока вы занимаетесь с овощами).
- 2 Очистить и нарезать репчатый лук полукольцами, морковь натереть на крупной терке соломкой.
- 3 Выставить режим «Рис» и разогреть масло. Обжаривать лук и морковь в течение 5 минут, затем шампиньоны. Положить рис, тщательно перемешать, посолить и поперчить.
- 4 Добавить в полученную смесь воды, сухого бульона, смеси для плова.
- 5 Закрыть крышку и готовить в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.
- 6 При подаче посыпать мелко нарубленной кинзой и подать с салатом из свежих огурцов и помидоров.

Блюда из овощей

Капустная солянка с сосисками

Ингредиенты

- 1 кг капусты (если капуста очень сухая четверть стакана воды)
- 2-3 морковки
- сосиски
- томатная паста
- зелень по желанию
- растительное масло
- лавровый лист
- соль, перец - по вкусу



Способ приготовления

1. В кастрюлю положить сосиски, нарезанную капусту, морковь. залить томатной пастой, добавить соль перец. Перемешать. Нажать кнопку «Птица».
2. Закрывать крышкой и готовить на режиме «Высокое давление» 20-25 минут.
3. Если капуста молодая и очень зеленая - лучше готовить солянку в ручном режиме - выставить время 7-10 минут.

Блюда из овощей

Тыква, тушенная в сметане

Ингредиенты

- 1 средней тыквы
- 1 стакана оливкового масла
- 3-4 зубчика чеснока
- 1 ст.л. соли
- 1 стакана воды
- 6 ст.л. муки
- 1 ст.л. петрушки



Способ приготовления

1. Вымыть тыкву, очистить от кожицы, удалить семена, нарезать кубиками 2x2 см. Обсыпать мукой, смешанной с солью (запанировать).
2. В режиме «Мясо» разогреть масло и обжаривать тыкву до золотистой корочки в течение 4 минут.
3. Добавить сметану, сухой бульон и часть мелко нарубленного чеснока. Залить водой.
4. Закрывать крышку и готовить в режиме «Высокое давление» 15 минут.
5. Перед подачей посыпать мелко нарубленной петрушкой и оставшимся чесноком.

Блюда из овощей

Лобио

Ингредиенты

- 4 стакана красной фасоли
- 1 ст.л. укропа и петрушки (измельченных)
- 2 ст.л. кинзы (измельченной)
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 стакана оливкового масла
- 1 ст.л. соли
- 4 луковицы
- 1 морковь
- 1 ч.л. черного перца
- 1 болгарский перец
- 1 небольшая банка консервированных томатов (без кожи) в собственном соку
- 1 ст.л. сахара
- 1/2 ст.л. уксуса
- 1 стакан воды
- 1 зубчика чеснока



Способ приготовления

- ☞ Вымыть и замочить фасоль.
- ☞ Очистить и нарезать репчатый лук крупными кубиками, морковь натереть на крупной терке, болгарский перец нарезать соломкой. Мелко порубить чеснок.
- ☞ В режиме «Мясо» разогреть оливковое масло, обжаривать лук, морковь, болгарский перец, консервированные помидоры с соком (разрезанные на 4 части), томатную пасту, уксус, сахар, соль, молотый перец в течение 5 минут.
- ☞ Затем добавить фасоль, (предварительно слив с нее воду).
- ☞ Налить воду, Закрыть крышку и готовить в режиме «Высокое давление» 23 минуты.
- ☞ Открыть крышку (предварительно сбросив давление) и добавить всю свежую зелень, петрушку, укроп, кинзу и мелко нарубленный чеснок.
- ☞ Закрыть крышку и установить режим «Подогрев».
- ☞ Это отличное самостоятельное блюдо, но можно подавать его и как гарнир к мясу (в качестве хлеба лучше использовать лаваш).

Блюда из овощей

Баклажаны с сыром и ветчиной

Ингредиенты

- 2 баклажана
- 50 мл растительного масла
- 4 ломтика вареной ветчины
- тертый сыр по вкусу (твердого сорта)



Способ приготовления

1. Вымыть и нарезать кружками баклажаны, посыпать солью и оставить на 20-30 минут, чтобы выделился горький сок. Промыть баклажаны от соли и сока, обсушить.
2. Налить в чашу мультиварки-скороварки 50 мл растительного масла. Разложить слой из баклажан, покрыть баклажаны ломтиками ветчины, посыпать тертым сыром. Повторить слои.
3. Включить режим «Рис» «Норма».
4. По окончании приготовления, оставьте для самопроизвольного снижения давления.

Каша, ризотто, гарниры

Греча по-демидовски

Ингредиенты

- 2 стакана гречи
- 2 стакана воды
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица
- 2 ст.л. сливочного масла
- 2 ст.л. растительного масла
- 1 ч.л. соли



Способ приготовления

- 1. Выставить режим «Каша» и разогреть растительное масло, обжаривать репчатый лук, нашинкованный кубиком, и шампиньоны, нарезанные на сегменты.
- 2. Добавить гречневую крупу, предварительно промытую, влить воду, посолить и сверху положить сливочное масло.
- 3. Закрыть крышку. Готовить в режиме «Низкое давление» 9 минут.

Каша, ризотто, гарниры

Каша янтарная

Ингредиенты

- 1 стакан пшеничной крупы
- 3 стакана молока
- 1 яблоко
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. сахара
- 1 ч.л. соли
- 4 ст.л. сметаны



Способ приготовления

- ❏ Промыть крупу 3-4 раза в теплой воде, залить кипятком и снимать с поверхности пустотелые зерна. Оставить крупу в воде, пока будете подготавливать яблоко.
- ❏ Яблоко нашинковать кубиком (предварительно очистить его от кожуры).
- ❏ Насыпать подготовленную крупу в емкость скороварки, добавить нарезанное яблоко, соль, сахар и сметану. Залить молоком.
- ❏ Готовить в режиме «Каша» «Низкое давление» в течение 15 минут.
- ❏ При подаче положить сливочное масло.

Каша, ризотто, гарниры

Каша боярская

Ингредиенты

- 1 стакан пшена
- 3 стакана молока
- 1 стакана изюма
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. сахара
- 1 ч.л. соли



Способ приготовления

- ❶ Пшено промыть 3-4 раза в теплой воде и обязательно 1 раз в кипятке (это уберет горечь). Изюм замочить.
- ❷ Насыпать подготовленную крупу в емкость скороварки, добавить изюм, соль, сахар, залить молоком. Готовить в режиме «Каша» «Низкое давление» в течение 15 минут.
- ❸ При подаче положить сливочное масло.

Каша, ризотто, гарниры

Каша кукурузная с маслом

Ингредиенты

- 1 стакан кукурузной крупы
- 3 стакана молока
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. сахара
- 1 ч.л. соли



Способ приготовления

- ❏ Перебрать и промыть крупу.
- ❏ Насыпать ее в емкость скороварки, добавить соль, сахар, налить молока. Готовить в режиме «Каша» «Низкое давление» в течение 15 минут.
- ❏ При подаче положить сливочное масло.

Каша, ризотто, гарниры

Каша рисовая с тыквой

Ингредиенты

- 1 кружок тыквы (3 см)
- 1 стакан риса
- 3 стакана молока
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. сахара
- 1 ч.л. соли



Способ приготовления

- ❶ Рис перебрать, промыть и оставить в воде, пока чистите и нарезаете тыкву.
- ❷ Тыкву помыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками.
- ❸ Засыпать рис (предварительно слив с него воду) в емкость скороварки, добавить тыкву, соль, сахар, залить молоком.
- ❹ Готовить в режиме «Каша» «Низкое давление» в течение 15 минут.
- ❺ При подаче положить сливочное масло.

Каша, ризотто, гарниры

Ачаров Плав (пшеничная крупа с луком)

Ингредиенты

- 1 стакан пшеничной крупы
- 3 стакана воды
- 1 луковица
- 4 ст.л. растительного масла
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ч.л. соли



Способ приготовления

- ❏ Пшеничную крупу, промыть несколько раз и оставить в воде.
- ❏ Лук очистить от кожуры и нарезать кубиками.
- ❏ Разогреть сковородку в режиме «Рис», обжаривать репчатый лук в течение 1 минуты.
- ❏ Добавить пшеничную крупу (предварительно слив с нее воду), налить воду, посолить. Готовить в режиме «Низкое давление» 14 минут.
- ❏ При подаче положить сливочное масло.

Каша, ризотто, гарниры

Ризотто с томатами и копченой колбасой

Ингредиенты

- 1 стакан круглого риса («арборио»)
- 2 стакана куриного бульона (или воды)
- 1 стакан сухого белого вина
- 1 луковица
- 1 небольшая банка очищенных томатов
- 150 г копченой колбасы
- 4 ст.л. оливкового масла
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 3 ст.л. пармезана



Способ приготовления

- 🔪 Лук очистить от кожуры и нарезать кубиками.
- 🔪 Включить режим «Рис», разогреть оливковое и сливочное масло и обжаривать лук в течение 1 минуты.
- 🔪 Помешивая, добавить рис (не промывая его), слегка его обжарить.
- 🔪 Рис должен впитать масло и слегка обжариться, став прозрачным.
- 🔪 Добавить нарезанные кубиками помидоры, колбасу (предварительно нарезав ее соломкой), налить воду и сухое вино, посолить и поперчить. Готовить в режиме «Низкое давление» в течение 7 минут.
- 🔪 При подаче посыпать натертым на мелкой терке пармезаном.

Каши, ризотто, гарниры

Ризотто с куриной печенью

Ингредиенты

- 2 стакана круглого риса («арборио»)
- 4 стакана воды
- 1 стакан белого сухого вина
- 1 луковица
- 700 г куриной печени
- 4 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 стебель сельдерея
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 1 ч.л. сухого базилика
- 3 ст.л. пармезана



Способ приготовления

- 1 Репчатый лук очистить от кожуры и нарезать кубиками.
- 2 Куриную печень вымыть, обсушить бумажным полотенцем и разрезать на три части.
- 3 Включить режим «Рис», разогреть оливковое и сливочное масло и обжаривать репчатый лук в течение 1 минуты, затем положить куриную печень, сельдерей (нашинкованный полукольцами), мелко нарубленный чеснок и сухой базилик.
- 4 Продолжая помешивать, добавить рис (не промывая), слегка его обжарить, налить воды и сухого вина, посолить и поперчить.
- 5 Готовить в режиме «Низкое давление» 24 минуты.
- 6 При подаче посыпать натертым на мелкой терке пармезаном.

Каша, ризотто, гарниры

Картофель тушеный

Ингредиенты

- 1 стакан воды
- 4 ст.л. оливкового масла
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ч.л. соли
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1 ч.л. сахара
- 1 небольшая морковь
- 1 луковица
- 8 картофелин
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 1 ст.л. укропа



Способ приготовления

1. Картофель очистить и разрезать на 6 частей. Морковь очистить и нарезать соломкой, лук - крупным кубиком.
2. Выставить режим «Мясо», разогреть оливковое и сливочное масло, обжаривать репчатый лук до золотистого цвета, положить картофель и морковь и обжаривать в течение 2 минут.
3. Добавить воду, томатную пасту, сахар и готовить в режиме «Высокое давление» в течение 8 минут.
4. Перед подачей посыпать мелко нарубленной петрушкой.

Каша, ризотто, гарниры

Легкое овощное ассорти

Ингредиенты

- 1 стакан воды
- 4 ст.л. оливкового масла
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. молотого черного перца
- 1 ст.л. петрушки
- 0,7 кг цветной капусты
- 1 стакана риса
- 1 средняя морковь
- 1 луковица



Способ приготовления

1. Рис промыть несколько раз и замочить. Репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Морковь нарезать соломкой.
2. Выставить режим «Рис», разогреть оливковое и сливочное масло и обжаривать лук, добавить морковь, цветную капусту и готовить в течение 2 минут.
3. Добавить рис (предварительно слив воду), залить водой, поперчить и посолить, готовить в режиме «Низкое давление» в течение 8 минут.
4. Перед подачей добавить мелко нарезанной петрушки.

Десерты, выпечка

Персики с маскапоне

Ингредиенты

- 6 персиков желтого цвета
- 1/2 стакана сахара
- 1 стакана бренди (рома)
- 1 стакана воды
- 1/6 ч.л. корицы
- 1 упаковка (250 г) маскапоне
- 1 упаковка (500 г) овсяного печенья
- 1 ст.л. тертого шоколада



Способ приготовления

- 1 Персики очистить от кожуры, разрезать на 2 части и вынуть косточку. Положить в емкость скороварки, добавить сахар и корицу, Залить бренди. Закрывать крышку и готовить в режиме «Рис» «Высокое давление» 3 минуты.
- 2 Открыть крышку, достать персики. Слить фруктовый отвар. Он нам еще понадобится.
- 3 Блендером перемешать персики до пюреобразного состояния.
- 4 Аккуратно смешать персики с сыром маскапоне.
- 5 Не вынимая печенье из пакета, на разделочной доске размельчить его. Должны получиться не очень мелкие крошки (размером с арахис).
- 6 На дно порционной вазочки уложить слой персиков, перемешанных с маскапоне, слой печенья (полить его фруктовым сиропом) и еще один слой персиков с маскапоне.
- 7 Сверху посыпать тертым шоколадом.

Десерты, выпечка

Запеченные яблоки с медом

Ингредиенты

- 6 яблок
- 2 ст.л. сахара
- 4 ст.л. рома
- 2 стакана воды
- 1/6 ч.л. корицы
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. меда



Способ приготовления

1. Вымыть яблоки и удалить из них сердцевину (желательно специальным ножом).
2. Смешать мед, сахар, корицу и ром.
3. Подготовить фольгу. Ее размеры должны быть такими, чтобы закрыть яблоки со всех сторон.
4. В центр каждого яблока добавить мед с другими компонентами и сливочное масло.
5. Каждое яблоко завернуть в фольгу. Положить в емкость скороварки, влить воду (до половины яблок). Закрывать крышку и готовить в режиме «Рис» «Высокое давление» 7 минут.
6. Открыть крышку, достать яблоки.
7. Подавать в фольге, в которой они готовились. Отдельно можно предложить шарик сливочного мороженого.

Десерты, выпечка

Крем-карамель

Ингредиенты

- 750 мл цельного молока
- 3 яйца + 2 желтка
- 1 палочка ванили
- 1 стакан сахара
- 1,5 стакана воды
- 1 ст.л. пластинок миндаля

Для карамели:

- 1 стакана сахара
- 3 ст.л. воды



Способ приготовления

1. Подготовить форму, которую можно поместить в паровую корзину мультиварки (диаметр 18 см).
2. Влить в кастрюлю 3 ст.л. воды, всыпать сахар и варить в режиме «Рис» в течение 5 минут.
3. Залить низ формы карамелью.
4. Вымыть емкость скороварки. Вскипятить молоко с ванилью в режиме «Рис».
5. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром, медленно тонкой струйкой, непрерывно помешивая, вылить к ним кипящее молоко и взбить венчиком.
6. Полученную смесь вылить в форму, на дне которой уже находится карамель.
7. Налить в скороварку 1,5 стакана воды, поместить форму на решетку. Готовить в режиме «Низкое давление» 15 минут.
8. Перед подачей украсить обжаренным миндалем.

Десерты, выпечка

Венский пирог с вишней

Ингредиенты

- 400 г замороженной вишни (в сезон можно свежей)
- 1 стакан муки
- 180 г сливочного масла
- 140 г сахара
- 4 яйца
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 1 ч.л. соли
- 1 ст.л. миндальных орехов (чипсы)
- 2-3 капли ванильной эссенции
- 1 ст.л. сахарной пудры на украшение



Способ приготовления

1. Разморозить вишню.
2. Взбить масло с сахаром. Продолжая взбивать, по одному вводить яйца, затем половину муки (предварительно ее просеять), добавить соль, разрыхлитель, ванильную эссенцию и в самом конце оставшуюся муку.
3. На дно емкости скороварки постелить кондитерскую бумагу, смазать ее сливочным маслом.
4. Выложить на нее тесто, сверху вишню и присыпать миндальными чипсами.
5. Готовить в режиме «Выпечка».
6. Готовый пирог присыпать сахарной пудрой.

Десерты, выпечка

Яблочный пудинг

Ингредиенты

- 1 яблоко
- 100 г миндальных орехов
- 100 г печенья («Юбилейное»)
- 1 стакан сахара
- 2 яйца
- 1 ч.л. сливочного масла
- 1/2 стакана яблочного ликера
- 2 стакана воды
- 1 плитка шоколада



Способ приготовления

1. Очистить яблоки от кожуры, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками.
2. В блендере измельчить печенье и орехи в крошку. Переложить в отдельную емкость.
3. В блендере измельчить яблоки с сахаром. Соединить обе массы и аккуратно перемешать.
4. Отделить белки от желтков. Белки взбить миксером в густую пену. 5. Сначала добавить в тесто желтки (по одному), осторожно перемешать, затем белки и ликер.
5. Смазать форму для пудинга маслом, вылить в нее тесто. На дно сковородки налить воды, установить решетку, а на нее форму.
6. Готовить в режиме «Выпечка».
7. Украсить готовый пудинг шоколадной крошкой.

Десерты, выпечка

Кекс с курагой и фундуком

Ингредиенты

- 2 ст.л. масла
- 1 ст.л. сахарной пудры
- 4 ст.л. фундука
- 1 яйцо
- 1 стакана муки
- 2 ст.л. изюма
- курага 8 шт.
- цедра 1 апельсина
- 220 мл молока
- 1 ст.л. сливочного масла для смазывания формы
- 1 пачка сливок для взбивания (33 %)
- 2 стакана воды



Способ приготовления

1. Перебрать изюм и курагу, замочить. Затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишнюю влагу.
2. Перемешать вручную или с помощью миксера масло с сахаром до однородной массы. Положить яйцо, муки и фундук (предварительно измельченный в блендере).
3. Добавить молоко, цедру апельсина, курагу (разрезанную на 4 части), изюм и аккуратно перемешать.
4. Смазать форму для кекса. Вылить смесь и накрыть фольгой.
5. Налить воды в емкость скороварки, установить корзину для приготовления на пару и на нее форму с тестом. Готовить в режиме «Выпечка».
6. Открыть крышку (предварительно сбросив давление), извлечь форму с кексом.
7. Дать кексу остыть, перевернуть на тарелку, сверху украсить взбитыми сливками.

Десерты, выпечка

Чизкейк с брусникой

Ингредиенты

- 150 г сливочного масла
- 150 г сахара
- 1 ч.л. ванилина
- 1 яйцо
- 1 ст. муки
- 2 ч.л. разрыхлителя
- 1 ч.л. растительного масла
- 400 г творога
- 3 яйца
- 150 г сахарной пудры
- 300 г брусники
- 2 ст.л. рома



Способ приготовления

1. Разморозить бруснику, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь лишней жидкости.
2. Взбить масло с сахаром, добавить ванилин, яйцо и тщательно перемешать. Всыпать муку и разрыхлитель, еще раз перемешать.
3. И, пока будете готовить начинку, положить тесто в холодильник, завернув его в пищевую пленку.
4. Творог перемешать с яйцами, добавить сахарную пудру, ром.
5. Аккуратно всыпать бруснику.
6. На дно емкости скороварки положить кондитерскую бумагу, смазать ее растительным маслом и выложить тесто диаметром на 2 см больше, чем емкость, чтобы была возможность завернуть края внутрь. Проткнуть тесто в нескольких местах вилкой.
7. Выложить на тесто творожно-брусничную начинку. Закрывать крышку и готовить в режиме «Выпечка».

Десерты, выпечка

Шоколадно-ореховый бисквит

Ингредиенты

- 1 плитка шоколада (150 г)
- 1 пачка масла
- 4 яйца
- 1 стакан сахарной пудры
- 80 г муки
- 4 ст.л. грецких орехов
(или любых других - кешью, миндаль, арахис)



Способ приготовления

- 1 На водяной бане растопить шоколад с маслом. Самая простая водяная баня - кастрюля с водой, налитой на 1 см высоты, с установленной в ней миской, в которой лежат шоколад и сливочное масло.
- 2 Взбить яйца и сахарную пудру до однородной белой массы.
- 3 Добавить предварительно просеянную муку. Влить шоколадно-маслянистую смесь. Взбивать 2-3 минуты до получения однородной массы, в самом конце добавить грецкие орехи (предварительно измельченные) и аккуратно перемешать.
- 4 На дно емкости скороварки положить кондитерскую бумагу, смазать ее маслом и вылить готовое тесто. Закрывать крышку и готовить в режиме «Выпечка».
- 5 Сверху можно посыпать орехами.

Десерты, выпечка

Открытый пирог с сыром и орехами

Ингредиенты

- 1 стакан муки
- 1 стакан молотых лесных орехов (фундук)
- 1/2 пачки сливочного масла (125 г)
- 2 ст.л. оливкового масла
- 5 яиц
- 200 г ветчины
- 200 г сыра гауда
- 1 стакан молока
- 1 стакан сливок (22 %)
- 2 пучка зеленого лука
- 1 ч.л. мускатного ореха
- 1/2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ст.л. петрушки
- 2 ст.л. воды



Способ приготовления

1. Всыпать муку в емкость, добавить орехи, размягченное масло, яйцо, соль, воду, тщательно перемешать. Вымесить тесто, завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник, пока готовить начинку.
2. В режиме «Выпечка» разогреть оливковое масло и обжаривать зеленый лук, предварительно нарезанный тонкими колечками, положить ветчину и обжаривать 2 минуты. Добавить натертый на крупной терке сыр.
3. Вымыть емкость скороварки. Выложить ее кондитерской бумагой, смазанной сливочным маслом.
4. Достать тесто, раскатать его в пласт так, чтобы он был больше диаметра скороварки на 2 см. Наколоть тесто в нескольких местах.
5. В отдельной емкости взбить яйца, влить сливки и молоко, посолить и поперчить. Добавить мускатный орех.
6. На тесто выложить зеленый лук, ветчину, сыр и залить смесью яиц и сливок. Края пирога завернуть внутрь. Закрыть крышку и готовить в режиме «Выпечка».
7. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Десерты, выпечка

Запеканка творожная

Ингредиенты

- 2 пачки творога
- 1 яйцо
- 2 ст.ложки муки
- сахар
- соль



Способ приготовления

1. Выложить смесь творожную в смазанную чашу.
2. Закрыть крышкой и запекать на режиме «Рис» 40 минут.
3. Вынуть после остывания.

Десерты, выпечка

Омлет

Ингредиенты

- 4 яйца
- 0,5 стакана молока
- 1 ч.л. крахмала
- соль



Способ приготовления

- 1 На дно смазанной маслом чаши выложить или нарезанную колбасу, или котлетки.
- 2 Залить взбитой яичной смесью.
- 3 Закрыть крышкой и включить режим «Рис» на 5 минут.

Десерты, выпечка

Шарлотка с персиками

Ингредиенты

- 2 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки
- консервированный персики
- орехи



Способ приготовления

- ☑ Все взбить, добавить орехи
- ☑ Консервированные персики порезать, уложить на дно чаши, залить тестом. Готовить в режиме «Выпечка».