



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

70 рецептов для мультиварки VITEK VT-4219



Функция "Мультиповар" дает возможность самостоятельно выбирать время и температуру для приготовления блюда



Антипригарное покрытие внутренней чаши



Возможность выбора продуктов в рамках одного режима (овощи, мясо, рыба)





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

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

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

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

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

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

Миссия VITEK

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



здоровый взгляд на технику

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



Содержание

Поздравляем с покупкой!	5
Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке	5

Блюда из круп 7

Молочная каша	8
Овсяная каша	9
Гречка с грибами и базиликом	10
Рис со свиной по-сербски	11
Плов с горохом нут и айвой	12
Паэлья с морепродуктами	13

Овощные блюда 15

Баклажанная икра	16
Рататуй	17
Овощи по-керальски	18
Плов с сухофруктами и орехами	19
Запеченные помидоры с пармезаном и прованскими травами	20
Овощи на пару	21
Фаршированный перец на пару	22
Картофель с грибами в сметанном соусе	23
Запечённая картошка с овощами в яичной заливке	24

Супы 27

Борщ полтавский с гречневými пампушками	28
Щи ленивые	29
Рассольник	30
Суп грибной	31
Томатный суп с фрикадельками	32
Минестроне с курицей	33

Солянка мясная	34
Сырный суп	35
Фасолевый суп с беконом	36

Мясные блюда 39

Омлет со шпинатом и ветчиной	40
Мясо по-мексикански	41
Рагу по-ирландски	42
Венгерский гуляш	43
Рагу по-испански	44
Греческая мусака	45
Жаркое из рубленого мяса	46
Карри из баранины с луком	47
Лечо по-венгерски	48
Чили кон карне	49
Филе баранины по-ирански	50
Говядина с черносливом	51
Рулетки из свинины с грибами	52
Печень по-строгановски	53
Соус «Болоньезе»	54

Блюда из птицы 57

Печеные цыплята с пармезаном	58
Куриные грудки с имбирем	59
Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе	60
Тропическая индейка	61
Рагу овощное с курицей	62
Куриные котлеты с сыром на пару	63
Рулетки из куриного филе с черносливом	64

Рыбные блюда 67

Семга с лимонным соусом	68
-------------------------	----

Красная рыба в сливочно-грибном соусе	69
Форель запеченная	70
Слоеный рыбный пирог	71
Форель с картофелем на пару	72

Йогурт 75

Натуральный домашний йогурт	76
Курица на шпажках с соусом из натурального йогурта	77
Заправка для салатов с натуральным йогуртом	78
Холодный суп из йогурта и огурцов	79
Цацки	80
Салат из индейки и йогурта	81
Салат яблочный с йогуртом и мятой	82
Йогуртовый мусс с клубникой и киви	83
Йогуртовая панна котта с медом	84
Мороженое из йогурта	85
Яичный йогурт с клубникой	86
Бананы в йогуртовом соусе (банановая райта)	87

Десерты и выпечка 89

Творожный пудинг с изюмом	90
Творожники	91
Чизкейк с черникой	92
Бланманже	93
Пирог грушево-шоколадный	94
Шарлотка с яблоками	95
Кекс с шоколадом	96

Заключение	98
------------	----



Поздравляем с покупкой!

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

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

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

В этой книге представлено 70 рецептов наиболее вкусных и полезных блюд – простые и быстрые на каждый день и изысканные для праздничного стола. Вы обязательно удивите Ваших гостей, а мультиварка станет Вашим верным помощником!

Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

Мультиварке необходимо определенное время, чтобы достичь максимальной температуры приготовления, при которой бактерии в продуктах погибают. Вот почему все продукты стоит хранить в холодильнике и желательно по отдельности. Охлаждение снижает скорость появления бактерий, а Ваши блюда будут не только вкусными, но и полезными!

Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше.

Не рекомендуется открывать крышку прибора слишком часто. Исключение – проверка готовности и необходимость перемешивания продуктов.

Чтобы снизить жирность мяса и придать блюду более натуральный вкус, мясо можно предварительно обжарить.

Морковь, лук, картофель, свеклу или репу лучше измельчать до нужного размера кусочков и закладывать в мультиварку перед мясом.

Во время приготовления некоторые продукты могут потерять свой естественный цвет, поэтому в завершении рекомендуется использовать, например, различную зелень – петрушку, базилик, томаты, красный лук, сметану и соусы.

Каша

Для того чтобы Ваша каша была приготовлена идеально, все крупы перед приготовлением нужно хорошо промыть до тех пор, пока вода не станет прозрачной или полупрозрачной.

Рис промывайте в холодной воде, а остальные крупы – в теплой. Например, чтобы пшено не горчило, его нужно сначала промыть в теплой воде, а затем ошпарить кипятком.

Кашу лучше варить в предварительно кипяченой или фильтрованной воде – ведь именно от качества воды зависит вкус каши. После того, как каша будет готова, перемешайте ее.





БЛЮДА ИЗ КРУП

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



Молочная каша гречневая, рисовая, пшенная, ячневая

Ингредиенты:

- 1 мульти-стакан крупы
- 6 мульти-стаканов молока
(можно 1:1 молоко с водой)
- 2 ст. ложки сахара
- 1/4 ч. ложки соли
- 20 г сливочного масла

Приготовление:

1. Крупу промыть сточной водой и засыпать в чашу.
2. Добавить молоко (или молоко с водой), соль, сахар, масло. Перемешать.
3. Закрыть крышку, включить режим «Каша». Время приготовления по умолчанию 50 минут.
4. После сигнала открыть мультиварку и перемешать кашу.

Овсяная каша

Ингредиенты:

1 мульти-стакан овсяных хлопьев

4 мульти-стакана молока
(можно воды)

1/2 ч. л. соли

2 ст. л. сахара

1/4 ч. л. ванилина и корицы

Приготовление:

1. Засыпать хлопья в чашу.
2. Добавить молоко (воду), соль, сахар, ванилин и корицу. Перемешать.
3. Закрывать крышку, готовить в режиме «Каша».
4. Готовую кашу выложить в блюдо. Можно украсить изюмом, курагой, черносливом и добавить меда.

Примечание:

Кашу удобно варить на утро в режиме «Отложенный старт», подготовив все ингредиенты с вечера. В этом случае получится нежная молочная каша, при этом получится сэкономить время и не тратить его на приготовление завтрака.





Гречка с грибами и базиликом

Ингредиенты:

2 мульти-стакана гречки

4 мульти-стакана воды

300 г сушеных грибов

2 луковицы

3 ст. л. растительного масла

1 ч. л. базилика

1 ч. л. сушеной зелени

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук порезать полукольцами, грибы нарезать соломкой.
2. В чашу налить растительное масло, положить нарезанный лук.
3. В режиме «Поджаривание» обжаривать лук в течение 5 минут, помешивая.
4. Добавить сушеные грибы, обжаривать в режиме «Поджаривание» в течение 8–10 минут.
5. Добавить промытую гречневую крупу, зелень, базилик, соль, перец по вкусу и залить водой.
6. Включить режим «Каша» на 40 минут
7. После сигнала не открывать мультиварку и дать гречке настояться в течение 10–15 минут.

Рис со свинойной по-сербски



Ингредиенты:

600 г свинины

2 луковицы

1 красный болгарский перец

1 стебель лука порея

2 мульти-стакана риса

2 зубчика чеснока

1/2 мульти-стакана растительного масла

1 л мясного бульона

1 ч. л. молотой паприки

2 ст. л. томатной пасты

соль, перец чёрный молотый по вкусу

2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки

Приготовление:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.
2. Разогреть половину растительного масла в режиме «Поджаривание», обжарить мясо с овощами в течение 7–10 минут, выключить режим.
3. Добавить в чашу паприку и томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, влить мясной бульон и тушить в режиме «Тушение» около 20 минут.
4. Перец вымыть, очистить от семян и перергородок, нарезать соломкой. Лук-порея хорошо вымыть, почистить, нарезать кольцами. Рис промыть и откинуть в дуршлаг.
5. Перец и лук порей смешать в миске, чуть подсолить, влить оставшееся масло, снова перемешать.
6. Выложить овощи и рис в чашу с мясом и готовить в режиме «Рис» 25 минут.
7. При подаче посыпать зеленью.



Плов с горохом нут и айвой

Ингредиенты:

2 мульти-стакана риса

200 г гороха нут

300 г моркови

2 небольших луковицы

2 айвы

1/2 ч. л. красного перца

1 ст. л. сухих плодов барбариса

1 ч. л. розмарина

2 мульти-стакана растительного масла

соль по вкусу

Приготовление:

1. Горох нут замочить в холодной воде на 6–8 ч. Рис хорошо промыть.
2. Две луковицы порезать полукольцами, морковь – соломкой.
3. Айву нарезать кубиками, удалив сердцевину.
4. В чаше в режиме «Поджаривание» в растительном масле обжарить морковь и лук течение 10 минут.
5. Влить в чашу 1 1/2 мульти-стакана горячей воды, положить нут, айву и специи.
6. Закрыть крышку и готовить в режиме «Каша» 30 минут.
7. Добавить рис, влить кипятком слоем выше на 2 см.
8. Закрыть крышку и готовить в режиме «Рис» 15 минут.
9. Когда рис будет готов, не открывая крышку, оставить плов на 20 минут настояться.

Паэлья с морепродуктами



Приготовление:

1. Если вы используете замороженные морепродукты, их надо разморозить и слить жидкость.
2. Шафран залить 100 мл кипятка и дать настояться 15–20 минут.
3. Перец и лимон порезать небольшими кусочками, луковицу мелко порубить.
4. В чаше нагреть оливковое масло, закрыв крышку на 2 минуты, чтобы чаша нагрелась.
5. Открыть крышку и выложить на дно чаши морепродукты.
6. Обжаривать морепродукты в течение 5 минут в режиме «Поджаривание», не закрывая крышку.
7. Переложить морепродукты в отдельную миску.
8. В том же режиме пассировать мелко нарезанный репчатый лук до прозрачности.
9. Всыпать в чашу рис, перемешать и обжаривать рис, помешивая, 3–4 минуты.
10. Добавить обжаренные морепродукты, томатное пюре, горошек и перцы.
11. Влить в чашу кипящую воду так, чтобы она покрывала рис на 1,5–2 см и воду с шафраном, посолить.
12. Закрывать крышку и готовить в режиме «Рис» в течение 20 минут.
13. После сигнала приоткрыть крышку и выложить кусочки лимона.

Ингредиенты:

- 500 г коктейля из морепродуктов
- 1/2 мульти-стакана оливкового масла
- 1 луковица
- 3 мульти-стакана риса «Валенсия»
- 1 ч. л. соли
- 2 мульти-стакана томатного пюре
- 1,5 мульти-стакана горошка зеленого замороженного
- 1/2 зеленого болгарского перца
- 1/2 красного болгарского перца
- 1/4 лимона
- 1/2 ч. л. шафрана
- соль, перец черный молотый по вкусу

14. Закрывать крышку и оставить на 15–20 минут настояться.
15. Подавать к столу паэлью горячей в широком невысоком блюде.
16. Хорошим дополнением к паэлью будет сухое белое вино.





ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

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



Баклажанная икра

Ингредиенты:

- 2 крупных баклажана
- 3 помидора
- 2 болгарских красных перца
- 2 моркови
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 пучок зелени петрушки
- 1/2 ч. л. кориандра
- соль по вкусу

Приготовление:

1. Баклажаны нарезать кубиками.
2. Болгарский перец разрезать пополам, удалить косточки и нарезать кусочками.
3. Лук, морковь, чеснок, зелень мелко порезать.
4. Помидоры порезать кубиками.
5. Баклажаны, лук, перец, морковь, чеснок и помидоры выложить в чашу. Посолить, посыпать кориандром, зеленью, добавить растительное масло и перемешать.
6. Закрывать крышку и готовить в режиме «Тушение» в течение 40–45 минут.
7. После сигнала выложить икру на блюдо и перед подачей на стол сбрызнуть лимонным соком.

Рататуй



Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Картофель и помидоры нарезать кубиками.
2. Баклажаны и болгарский перец нарезать полосками толщиной около 1 см.
3. Лук, чеснок мелко нарубить.
4. Зелень петрушки мелко порезать.
5. Порезанные овощи выложить в чашу и закрыть крышку.
6. Готовить в режиме «Тушение» в течение 45 минут.
7. После сигнала выложить овощи в блюдо и полить оставшимся от тушения соусом.
8. Украсить веточкой петрушки.



Овощи по-керальски

Ингредиенты:

1 баклажан
225 г цуккини
450 г картофеля
100 г стручковой фасоли
450 г помидоров
8 стеблей зеленого лука
2 мульти-стакана овощного бульона
50 г сливочного масла
2 зубчика чеснока
2 ст. л. молотого кориандра
1/3 ст. л. зиры
2 ч. л. куркумы
1/4 ч. л. порошка чили
веточки петрушки
соль по вкусу

Приготовление:

1. Разогреть масло в чаше в режиме «Разогрев».
2. Чеснок, зеленый лук мелко порубить и положить в чашу.
3. Добавить кориандр, зиру, куркуму, порошок чили.
4. В режиме «Поджаривание» тушить, помешивая, около 5 минут.
5. Картофель и баклажан порезать кубиками по 2,5 см.
6. Цуккини и помидоры порезать кружочками.
7. Стручковую фасоль нарезать кусочками по 2,5 см.
8. Добавить картофель, баклажан, фасоль, цуккини в чашу, тушить 5 минут в режиме «Поджаривание».
9. Ввести кружочки помидоров, влить бульон, посолить по вкусу.
10. Тщательно перемешать, закрыть крышку, тушить в течение 40 минут в режиме «Тушение».
11. Подавать, украсив веточками петрушки.

Плов с сухофруктами и орехами

Ингредиенты:

1 1/2 мульти-стакана риса

1/2 мульти-стакана кураги

1/2 мульти-стакана изюма

1/2 мульти-стакана чернослива

5 фиников

5 грецких орехов

1 ст. л. меда

соль по вкусу

Приготовление:

1. Изюм тщательно вымыть и перебрать.
2. Финики очистить от косточек и нарезать соломкой.
3. Курагу и чернослив нарезать кубиками, орехи разломать на четвертинки.
4. Рис промыть, насыпать в чашу и залить 4 мульти-стаканами воды.
5. Включить режим «Рис» на 15 минут.
6. Осторожно открыть крышку, добавить в рис подготовленные сухофрукты и орехи.
7. Закрывать крышку и продолжать готовить оставшиеся 5 минут.
8. В готовое блюдо добавить мед.

Запеченные помидоры с пармезаном и прованскими травами

Ингредиенты 2 порции:

2 крупных помидора

2 ч. л. тертого пармезана
(или любого другого полутвердого сыра)

1 зубчик чеснока

1 ст. л. оливкового масла

перец черный молотый,
прованские травы, соль по вкусу

Совет:

Подавать как горячую или холодную закуску.

На заметку:

Прованские травы – широко известная французская приправа из смеси сушеных трав. В ней присутствуют базилик, майоран, розмарин, шалфей, тимьян, перечная мята, чабрец и душица. Используется для самых разнообразных блюд – мясных, рыбных, салатов, супов и т.д.

Приготовление:

1. Помидоры вымыть и разрезать поперек на две половинки.
2. Каждую часть посолить, посыпать перцем, прованскими травами и тертым чесноком. Сбрызнуть оливковым маслом и выложить в чашу.
3. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 15 минут.
4. За две минуты до окончания приготовления посыпать помидоры тертым пармезаном.

Овощи на пару

Ингредиенты:

1 пакет замороженных овощей

оливковое масло

соль, перец по вкусу



Приготовление:

1. Налить воду в чашу мультиварки.
2. Установить лоток для приготовления на пару, выложить замороженные овощи, посолить и поперчить по вкусу.
3. Закрывать крышку. Готовить в течение 20 минут в режиме «Варка на пару».
4. После окончания режима овощи сбрызнуть оливковым маслом. Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.



Фаршированный перец на пару

Ингредиенты:

3 красных перца

1/2 моркови

1/2 головки репчатого лука

120 г мясного фарша

1 мульти-стакан риса

3 ст.л. мясного бульона

3 ст. л. сливочного масла

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Перцы разрезать пополам, очистить от семян.
2. Залить воду в чашу мультиварки до отметки 4, выложить перцы в лоток для приготовления на пару и готовить в режиме «Варка на пару» 10 минут, затем обсушить.
3. Морковь и лук мелко нарезать, смешать с мясным фаршем, вареным рисом, бульоном и маслом, посолить, поперчить и перемешать.
4. Приготовленной массой нафаршировать перцы и уложить в лоток. Варить их на пару 35 минут.
5. Выложить на блюдо и подавать со сметаной.

Картофель с грибами в сметанном соусе

Ингредиенты:

500 г картофеля

200 г грибов

250 г сметана

1 морковь

1/2 луковицы

50 гр. сливочного масла

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Растопить сливочное масло в режиме тушение.
2. Натереть морковь на крупной терке, измельчить лук. Слегка обжарить в режиме «Поджаривание».
3. Нарезать грибы и картофель кружочками, добавить к луково-морковной массе.
4. Добавить 1/2 мульти-стакана воды, сметану, соль, перец. Все перемешать.
5. Закрывать крышку мультиварки и готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа.



Запечённая картошка с овощами в яичной заливке

Ингредиенты:

5 крупных клубней картофеля

100 г сыра

2 помидора

3 яйца

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Почистить картофель. Помидоры и очищенный картофель нарезать кружочками.
2. Выложить картофель на дно мультиварки, залить 1 мульти-стаканом воды. Сверху покрыть слоем помидоров.
3. Установить режим «Тушение» на 1 час.
4. Через 40 минут открыть крышку и залить содержимое яйцом, приправить, посыпать сыром.
5. Закрыть крышку и готовить до окончания режима.



Приятного аппетита!

Сырный суп

Для сырных супов можно использовать разные сорта сыров. Однако чаще используются твердые или полутвердые (чеддер, швейцарский, пармезан), которые предварительно измельчают на терке или ножом и добавляют в самом конце варки супа. Плавленные и сливочные сыры чаще кладут в бульон перед тем, как добавить остальные ингредиенты. В некоторых рецептах сырных супов плавленный сыр кладут в самом конце, когда суп почти готов. Сыры бри и рокфор обычно кладут в почти готовый суп, иногда смешивая с молоком и сливками.





Супы

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



Совет:

Вы можете использовать вместо белокочанной капусты цветную капусту или использовать оба вида капусты.

Приготовление:

1. Сначала приготовить пампушки. Для этого взять гречневую муку или смолоть полстакана гречневой крупы в кофемолке. Влить в муку тонкой струйкой воду, интенсивно вымешивая. Добавить яйцо и соль и вымесить до однородной консистенции (для удобства и скорости используйте блендер или миксер). Из теста слепить шарики величиной с грецкий орех.
2. В чашу налить 1 литр воды и включить программу «Варка/На пару» на 15 минут. Когда вода закипит, опустить в воду пампушки. Когда они всплывут, вынуть шумовкой на тарелку.
3. Курицу вымыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 л воды и включить программу «Варка/На пару» на 1 час. Когда вода закипит, снять пену. По окончании программы курицу вынуть, бульон процедить в отдельную посуду.
4. Свеклу вымыть щеткой, срезать кожуру, положить кожуру в чашу, добавить 1 ч. л. уксуса и залить водой так, чтобы вода только покрывала свекольную кожуру. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 90 °С на 10 минут. Процедить свекольный настой в стеклянную посуду, кожуру выбросить.
5. В чашу налить масло, положить мелко нарезанный лук, морковь и сельдерей и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Слегка обжарить овощи, помешивая. Когда овощи станут мягкими, положить нарезанную брусочками свеклу, добавить 1 ч. л. уксуса, обжарить, помешивая, 2-3 минуты.
6. Добавить томатную пасту, сахар, 2 мультистакана бульона и потушить овощи до окончания программы.
7. Положить в чашу курицу, налить бульон и включить программу «Суп» на 1 час. Когда суп закипит, положить нарезанный кубиками

Борщ полтавский с гречневыми пампушками

Ингредиенты (6–8 порций):

Для борща:

половина курицы (500 г)
1 крупная свекла, 1 стебель лука-порея
2 стебель сельдерея
1 морковь, 1 картофель
200 г свежей белокочанной капусты
4 зубчика чеснока
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложки томатной пасты
2 ч. ложки яблочного уксуса
1 ч. ложка сахара
лавровый лист, душистый перец,
черный молотый перец, соль
зелень петрушки и укропа

Для пампушек:

полстакана гречневой крупы, 1 яйцо
полстакана воды, щепотка соли

картофель. Через 15 минут добавить мелко нарезанный чеснок, нарезанную соломкой капусту, пампушки, лавровый лист, перец и соль. Когда программа закончится, и суп перестанет кипеть, вылить в борщ свекольный настой и перемешать. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки.

Щи ленивые

Ингредиенты:

300 г куриных шеек
300 г капусты белокачанной
2 клубня картофеля
1/2 моркови
1/2 луковицы
1/2 корня петрушки
3 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. растительного масла
1 лавровый лист
соль по вкусу
3 горошины перца душистого



Приготовление:

- Капусту нашинковать, картофель порезать небольшими кусочками.
- Морковь нарезать соломкой, лук и корень петрушки мелко порубить.
- Морковь и лук обжарить на масле до мягкости, добавить томатную пасту и продолжать тушить в течение 5 минут. Переложить в миску.
- Куриные грудки поместить в чашу, залить 2 л горячей воды, включить режим «Суп» на 30 минут.
- Через 30 минут открыть крышку, снять пенку, добавить томатно-овощную смесь.
- Добавить в чашу капусту, картофель, корень петрушки и лавровый лист.
- Посолить, поперчить, закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» в течение 1 часа.



Рассольник

Ингредиенты:

500 г говядины
1 луковица
300 г огурцов солёных
1 морковь
100 г перловой крупы
2 клубня картофеля
2 лавровых листа
1/2 ч. л. черного перца
1/2 ч. л. красного перца
3 мульти-стакана рассола от солёных огурцов
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. соли
1 ст. л. сельдерея

Приготовление:

1. Морковь потереть на крупной тёрке, лук мелко порезать.
2. Порезать кубиками мясо, огурцы и картофель.
3. Включить режим «Поджаривание», положить лук и морковь, закрыть крышку и

обжаривать на оливковом масле в течение 5 минут, переложить в миску.

4. Мясо поместить в чашу залить 2 л воды и варить в режиме «Суп» в течение 1 часа.
5. Добавить перловую крупу, соль, перец, лавровый лист, огурцы, картофель, сельдерей, огуречный рассол и морковно-

луковую смесь и варить в режиме «Суп» в течение еще 1 часа.

6. После звукового сигнала разлить рассольник по глубоким тарелкам.
7. Приправить блюдо сметаной и по желанию посыпать его мелко порубленной свежей зеленью.

Суп грибной

Ингредиенты:

450-500 г свежих грибов
(шампиньоны, лисички,
белые и т.д.)

600 г картофеля

150 г моркови

150 г лука

1 ст. л. растительного масла

Соль, перец по вкусу



Приготовление:

1. Грибы мелко порезать, лук мелко порубить, морковь натереть на мелкой терке, картофель порезать кубиками.
2. В чаше обжарить морковь и лук на растительном масле в течение 5 минут при закрытой крышке.
3. В чашу налить 2 л горячей воды, добавить грибы, картофель, соль, перец и морковно-луковую смесь.
4. Закрывать крышку, включить режим «Суп» на 1 час.



Томатный суп с фрикадельками

Ингредиенты:

700 г помидоров

500 г фарша (свинина + говядина)

3 ст. л. панировочных сухарей

1 мульти-стакан риса

1 луковица лука

2-3 зубчика чеснока

соль, перец черный молотый,
зелень по вкусу

Приготовление:

1. В фарш добавить панировочные сухари, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
2. Сформировать из фарша фрикадельки размером с грецкий орех.
3. Помидоры очистить от кожицы, положить в блендер, измельчить.
4. Лук мелко покрошить, чеснок выдавить через чеснокодавку.
5. В чашу налить 2 л горячей воды, добавить фрикадельки, рис, лук.
6. Аккуратно ввести измельченные помидоры, чеснок, посолить, поперчить по вкусу.
7. Закрывать крышку и готовить в режиме «Суп» в течение 1 часа.

Минестроне с курицей



Приготовление:

1. Вымыть куриную грудку, положить в чашу и залить 1,5 л горячей воды, закрыть крышку и варить в режиме «Суп» 30 минут.
2. Открыть крышку, снять пену, вынуть мясо из бульона, дать остыть и нарезать кубиками. Бульон процедить.
3. Лук, морковь, сельдерей, кабачок нарезать кубиками.
4. Цветную капусту вымыть и разобрать на небольшие соцветия.
5. Разогреть в чистой чаше оливковое масло в режиме «Поджаривание», добавить сливочное масло.
6. Обжарить лук в течение 5 минут в режиме «Поджаривание».
7. Добавить морковь и сельдерей, обжаривать еще 5 минут.
8. Добавить кабачок, перемешать и готовить еще 3 минуты.
9. Очистить помидоры от кожицы и семян, мелко нарезать и добавить в чашу, приправить солью и перцем по вкусу.
10. Влить горячий бульон, добавить цветную капусту, горошек, закрыть крышку и включить режим «Суп» на 40 минут.
11. Добавить за 10 минут до окончания режима макароны и варить до готовности.
12. Разлить по тарелкам и посыпать тертым пармезаном.

Ингредиенты:

1 куриная грудка
1/2 луковицы
1/2 моркови
2 черешка сельдерея
1 кабачок
300 кочана цветной капусты
100 г свежего или замороженного зеленого горошка
2 помидора
150 г мелких макаронных изделий
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
50 г пармезана
соль, перец по вкусу



Солянка мясная

Ингредиенты:

500 г говядины

500 г охотничьих колбасок,
сосисок, карбонада или шейки

1 морковь

1 средняя луковица

200 г соленых или маринованных
огурцов

5 ст. л. томатной пасты

3 ст. л. каперсов

3 лавровых листа

2 ст. л. растительного масла

3 ломтика лимона

150 г маслин

соль, черный перец молотый,
зелень по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко покрошить, морковь натереть на мелкой терке.
2. Огурцы нарезать кубиками или соломкой.
3. Мясные деликатесы нарезать соломкой или кубиками, обжарить на растительном масле в режиме «Поджаривание» в течение 5 минут, переложить в миску.
4. В том же режиме обжарить лук и морковь в течение 5 минут.
5. Добавить огурцы, обжарить еще в течение 3 минут.
6. Добавить томатную пасту и тушить в режиме «Поджаривание» еще 5–7 минут, переложить в миску.
7. Говядину поместить в чашу, залить 1,5–2 л горячей воды.
8. Закрыть крышку, варить в режиме «Суп» около 30 минут.
9. Затем мясо вынуть, остудить, нарезать небольшими кусочками.
10. Добавить деликатесы, говядину, каперсы, обжаренные лук, морковь, огурцы, 2 мульти-стакана огуречного рассола.
11. Добавить ломтики лимона, порезанные на кружочки маслины, зелень, лавровый лист, посолить, поперчить по вкусу.
12. Закрыть крышку и варить в режиме «Суп» в течение 1 часа.
13. Разлить блюдо по тарелкам, добавить сметану и украсить зеленью.

Сырный суп

Ингредиенты:

500 г куриного филе

400 г плавленого сыра

400 г картофеля

150 г моркови

150 г лука

соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

1. Куриное филе порезать кубиками.
2. Лук мелко покрошить, морковь натереть на мелкой терке.
3. Картофель почистить, нарезать брусочками или кубиками, мясо нарезать небольшими кусочками.
4. В чашу положить куриное филе, картофель, добавить лук и морковь, залить 2 л горячей воды.
5. Закрыть крышку и варить в режиме «Суп» в течение 1 часа.
6. Добавить сыр, хорошо перемешать и оставить на 20 минут в режиме «Поддержание температуры».
7. При подаче посыпать зеленью.



Фасолевый суп с беконом

Ингредиенты:

200 г фасоли

150 г кукурузной муки

1/2 моркови

1/2 луковицы

50 г бекона

1 ст. л. томатной пасты

1 лавровый лист

1/2 стебля сельдерея

1,2 л овощного бульона

1 веточка розмарина

1 ст. л. оливкового масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Фасоль замочить в миске с холодной водой на 4 часа.
2. Бекон нарезать кусочками и обжарить в режиме «Поджаривание» до золотистой корочки с веточкой розмарина. Переложить в миску.
3. Налить в чашу воды, выложить в чашу фасоль, добавить лавровый лист.
4. Закрыть крышку, в режиме «Крупа» варить фасоль до полуготовности 40 минут. Слегка посолить.
5. Затем откинуть на дуршлаг и обсушить.
6. Морковь, лук и сельдерей нарезать и обжарить в разогретом масле до мягкости в режиме «Поджаривание».
7. Добавить фасоль, через несколько минут влить горячий бульон.
8. Когда суп практически закипит, всыпать просеянную муку и перемешать.
9. Закрыть крышку и варить в течение 45 минут в режиме «Суп».
10. Готовый суп посолить, поперчить и заправить томатной пастой.
11. Положить в суп бекон и подавать горячим.



Приятного аппетита!

Соус «Болоньезе»

При выборе говяжьего фарша обратите внимание на его цвет – он должен быть красным. Если вы покупаете говяжий фарш, покрытый полиэтиленовой пленкой, то ближе к середине упаковки цвет фарша становится более темным – так и должно быть. Это объясняется простым недостатком кислорода. После снятия полиэтилена качественный говяжий фарш приобретает естественный и однородный цвет.





Мясные блюда

Сколько бы ни спорили о том, насколько необходимо потребление мяса, факт его пользы остается явным. Мясо – это продукт, который не только компенсирует наши энергетические затраты, но и обеспечивает веществами, необходимыми для поддержания работоспособности организма. Мясо уникально своей энергоемкостью, сбалансированностью аминокислотного состава белков, наличием биологически активных веществ и высокой усвояемостью. К тому же мясо позволяет создать тысячи блюд, которые порадуют самых взыскательных гурманов.



Омлет со шпинатом и ветчиной

Ингредиенты 2 порции:

4 яйца

1 мульти-стакан молока

100 г ветчины

50 г шпината

50 г сливочного масла

1/2 ч. л. базилика

соль по вкусу

Приготовление:

1. Ветчину нарезать кубиками 1x1 см, шпинат мелко порубить.
2. Яйца взбить с молоком и солью в отдельной миске.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С на 15 минут. Когда масло растопится, вылить яичную смесь в чашу, добавить ветчину, посыпать сверху шпинатом, солью и базиликом.
4. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.
5. Готовый омлет выложить на тарелку, украсить листочками шпината.

Совет:

Чтобы омлеты получались пышными и не опали, крышку мультиварки во время приготовления открывать не следует.

Мясо по-мексикански

Ингредиенты:

400 г говяжьего фарша

600 г консервированной красной фасоли

250 г консервированных помидоров

1/3 красного острого перчика

2 луковицы

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. тмина

соль, перец черный молотый

Приготовление:

1. Лук, перчик, помидоры мелко порезать.
2. Обжарить лук в разогретой чаше в режиме «Поджаривание» в течение 5 минут.
3. Добавить фарш и обжаривать еще 10–15 минут.
4. Добавить к фаршу фасоль, помидоры, острый перчик, сахар, тмин, соль и перец.
5. Закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» 20 минут.



Рагу по-ирландски

Ингредиенты:

500 г ошейка или окорока
молодой баранины без костей

700 г картофеля

2 красные луковицы

1 ст. л. рубленого тимьяна

2 ст. л. рубленой петрушки

2 ст. л. растительного масла

соль и молотый черный перец

Приготовление:

1. Срезать с мяса лишний жир и нарезать баранину кубиками по 5 см.
2. Натереть мясо солью, черным перцем и переложить в чашу, смазанную растительным маслом.
3. Нарезать луковицы кольцами, а неочищенный картофель – кружочками.
4. Выложить овощи слоями на мясе, закрывая картофельным слоем.
5. Посыпать тимьяном и 1 ст. л. петрушки. Залить 4 мульти-стаканами горячей воды.
6. Закрывать крышку и тушить рагу в режиме «Тушение» в течение 50 минут.
7. Переложить рагу на большое блюдо и посыпать оставшейся петрушкой.

Венгерский гуляш

Ингредиенты:

600 г говядины
3 помидора
1 клубень картофеля
2 болгарского красного перца
300 г капусты белокачанной
2 маленьких луковичы
3 зубчика чеснока
3 мульти-стакана воды
1 ч. л. базилика
1/2 ч. л. тмина
1/2 ч. л. майорана
1 ст. л. паприка молотая
веточка зелени укропа и петрушки
соль, перец черный молотый

Приготовление:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками, чеснок, зелень и лук измельчить.
2. Включить режим «Поджаривание» и обжарить мясо до румяной корочки.
3. Добавить лук, чеснок, тмин, майоран, паприку, соль и перец.
4. Влить 2 мульти-стакана воды, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» 45 минут.
5. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать ломтиками.
6. Картофель очистить и нарезать кубиками.
7. Болгарский перец очистить от семян и перегородок и нарезать соломкой.
8. Капусту мелко нашинковать.
9. Выложить к мясу картофель, перец, капусту, помидоры, базилик и зелень, влить 1 мульти-стакан воды.
10. Закрыть крышку, включить режим «Тушение» на 40 минут.



Рагу по-испански

Ингредиенты:

600 г копченой грудинки

100 г салями

150 г охотничьих колбасок

1 красный болгарский перец

1 желтый болгарский перец

1 зеленый болгарский перец

250 г маринованных огурчиков

150 г маслин без косточек

100 мл сливок жирностью 22%

1 мульти-стакан говяжьего бульона

1/4 ч. л. паприки

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Нарезать все копчености небольшими кубиками, посыпать паприкой.
2. Обжаривать копчености в режиме «Поджаривание» в течение 5 минут.
3. Сладкий перец нарезать крупными брусочками, огурцы порезать мелкой соломкой.
4. Добавить к копченостям сладкий перец, огурцы и маслины, влить бульон и сливки.
5. Приправить по вкусу, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 20 минут.

Греческая мусака



Приготовление:

1. Картофель нарезать кружочками, положить в чашу, залить горячей водой, закрыть крышку и варить 7–10 минут в режиме «Поджаривание», переложить в миску, воду слить.
2. Баклажан нарезать небольшими ломтиками, посолить и обжарить на оливковом масле в режиме «Поджаривание». Переложить в миску.
3. Для соуса пассеровать муку на сливочном масле, влить молоко и готовить 15 минут в режиме «Поджаривание» при открытой крышке.
4. Перелить в миску, добавить йогурт, яйцо, сыр, посолить, поперчить по вкусу.
5. Лук и чеснок порубить и обжарить в режиме «Поджаривание» в течение 5 минут.
6. Добавить фарш и специи, слегка обжарить в течение 5 минут в том же режиме.
7. Добавить помидоры, посолить, поперчить, закрыть крышку и готовить 15 минут в том же режиме.
8. Выложить слоями картофель, фарш с овощами, баклажаны.
9. Сверху полить соусом, закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 50 минут.

Ингредиенты:

400 г говяжьего фарша

500 г картофеля

1 луковица

1 баклажан

200 г консервированных помидоров в собственном соку

4 зубчика чеснока

2 мульти-стакана молока

150 г натурального йогурта

4 ст. л. тертого сыра

1 яйцо

1/3 мульти-стакана муки

50 г сливочного масла

6 ст. л. оливкового масла

по 1/2 ч. л. розмарина, тимьяна и мускатного ореха

соль, перец черный молотый по вкусу



Жаркое из рубленого мяса

Ингредиенты:

800 г свинины

2 луковицы

5 клубней картофеля

300 г шампиньонов

200 г майонеза

100 г сыра

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук измельчить, мясо и картофель порезать кубиками, шампиньоны мелко нарезать, сыр натереть.
2. Лук слегка обжарить в режиме «Поджаривание» в течение 7 минут.
3. Добавить мясо к луку и обжаривать еще 5–7 минут.
4. На мясо выложить картофель, посолить, поперчить.
5. Сверху выложить шампиньоны, полить 3 мульти-стаканами воды.
6. Полить майонезом и посыпать тертым сыром.
7. Закрыть крышку и готовить в режиме «Выпечка» в течение 50 минут.

Карри из баранины с луком



Приготовление:

1. Баранину нарезать кубиками по 2,5 см.
2. Лук нарезать тонкими колечками, чеснок мелко порубить.
3. Перемешать в чаше баранину, лук, соль, перец чили, чеснок, куркуму, карри и растительное масло.
4. Влить 3 мульти-стакана воды.
5. В режиме «Тушение» готовить в течение 1 часа.
6. Открыть крышку и в режиме «Поджаривание» довести блюдо до кипения.
7. Тушить в течение 10–15 минут до образования густого соуса.
8. Смешать в миске до однородности кинзу, мяту, чили, лимонный сок и 3 ст. л. воды.
9. Добавить пряную пасту в соус карри и продолжать тушение в течение 5 минут.
10. Выключить режим, переложить блюдо в миску и украсить веточками мяты.

Ингредиенты:

900 г баранины без костей
2 луковицы
4 зубчика чеснока
2 ч. л. соли
ч. л. куркумы
1 ч. л. карри
1/2 ч. л. перца чили
ст. л. растительного масла
5 ст. л. рубленой кинзы
ст. л. рубленой мяты
ст. л. свежего лимонного сока

Примечание:

Подавать с отварным рисом и дополнительно украсить блюдо зеленью кинзы и колечками красного перца чили.



Лечо по-венгерски

Ингредиенты:

6 красных болгарских перца

6 помидоров

400 г копченой колбасы

2 луковицы

3 яйца

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. рубленой петрушки

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук нарезать полукольцами, перец нарезать тонкой соломкой.
2. Помидоры и колбасу нарезать кубиками.
3. Разогреть в чаше растительное масло в режиме «Поджаривание», обжарить лук до золотистого цвета.
4. Добавить перцы и колбасу.
5. Закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 25 минут.
6. Добавить в чашу помидоры, посолить по вкусу.
7. Яйца взбить вилкой в отдельной миске, влить в лечо, перемешать и прогревать в течение 4–5 минут в режиме «Поджаривание».
8. Готовое блюдо посыпать рубленой петрушкой, подавать горячим.

Чили кон карне



Ингредиенты:

800 г говядины

800 г помидоров

3 мульти-стакана сухой красной фасоли

1 луковица

3 зубчика чеснока

1 болгарский красный перец

1/2 острого красного перчика

1 ст. л. муки

3 ст. л. томатного пюре

3 ст. л. оливкового масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Фасоль, предварительно замоченную на 6–8 часов, залить свежей водой и варить в режиме «Каша» в течение 20 минут. После этого слить воду.
2. Лук, чеснок и острый красный перчик мелко измельчить.
3. Помидоры и красный перец нарезать дольками, говядину порубить на кусочки диаметром около 1 см.
4. Включить режим «Поджаривание», разогреть в чаше 2 ст. л. оливкового масла и обжарить мясо при открытой крышке в течение 10–13 минут, переложить мясо в миску.
5. Лук и чеснок обжарить в режиме «Поджаривание» в течение 3–4 минут, не закрывая крышку.
6. Добавить мясо, фасоль и муку.
7. Влить 300 мл воды, добавить помидоры, перец и томатное пюре.
8. Приправить солью и перцем, перемешать и тушить в режиме «Тушение» в течение 45 минут.



Филе баранины по-ирански

Ингредиенты:

400 г филе молодой баранины

40 г бараньего сала

2 яблока

1 луковичка

3 зубчика чеснока

1/2 цедры лимона

1 ч. л. муки

1 ч. л. порошка карри

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук, чеснок измельчить, мясо нарезать крупными кубиками, сало – маленькими кубиками.
2. В разогретой в режиме «Поджаривание» чаше обжарить сало.
3. Добавить лук и чеснок, посыпать карри и готовить в течение 6 минут. Переложить в миску.
4. В чашу положить мясо и обжаривать 10 минут в том же режиме.
5. Посыпать мясо мукой, перемешать.
6. Добавить нарезанные соломкой яблоки, лимонную цедру, обжаренные лук и чеснок, соль и перец.
7. Влить 2 мульти-стакана горячей воды, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 40 минут.

Говядина с черносливом



Ингредиенты:

400 г говядины

2 луковицы

1 морковь

2 зубчика чеснока

3 клубня картофеля

200 г чернослива

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. муки

1 лавровый лист

пучок петрушки

соль, молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

1. Говядину нарезать кубиками, лук и чеснок порубить.
2. Морковь нарезать кубиками, картофель – брусочками.
3. Говядину посолить, поперчить и обжаривать на растительном масле в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут.
4. Добавить в чашу лук, морковь, картофель, чеснок, чернослив, лавровый лист и 3 мульти-стакана воды.
5. Муку тщательно развести в 1 мульти-стакане воды, вылить на мясо с овощами.
6. Закрыть крышку и готовить в режиме «Выпечка» в течение 50 минут.
7. Готовое блюдо украсить петрушкой.



Рулетки из свинины с грибами

Ингредиенты 3–4 порции:

800 г постной свинины

200 г свежих шампиньонов

1 луковица

2 ст. ложки растительного масла

молотый черный перец,
соль по вкусу

Совет:

Для приготовления начинки можно использовать также консервированные шампиньоны.

Приготовление:

1. Свинину обмыть, обсушить, нарезать поперек волокна ломтиками толщиной 1 см и отбить.
2. Шампиньоны почистить, мелко нарезать.
3. В чашу налить масло, положить мелко нарезанные шампиньоны и лук, посолить и поперчить. Включить программу «Поджаривание» на 15 минут и обжарить грибы вместе с луком, помешивая.
4. Отбитые куски свинины посолить, поперчить, выложить на каждый кусок грибную

начинку и свернуть рулетом. Края закрепить зубочисткой и уложить в чашу.

5. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С на 30 минут. В процессе жарки аккуратно переворачивать рулетки для равномерного прожаривания.

Печень по-строгановски

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г говяжьей печени

1 луковица

1 ч. ложка томатной пасты

2 ст. ложки растительного масла

1 стакан сметаны

1 ст. ложка муки

1 мульти-стакан молока

зелень петрушки

душистый перец горошком,
соль по вкусу

Совет:

Особенно нежным это блюдо получается из куриной печени.



Приготовление:

1. Печень вымыть, очистить от пленок и нарезать тонкими брусочками.
2. Положить брусочки в миску, залить холодным молоком и поставить в холодильник на 1 час. Затем молоко слить, печень промыть и обсушить.
3. Лук нарезать кольцами.
4. В чашу налить растительное масло, выложить лук так, чтобы он покрывал дно чаши. Включить программу «Поджаривание» на 10 минут. Подождать, пока масло хорошо разогреется, и выложить на лук печень.
5. Через 2 минуты тщательно перемешать. Добавить, соль, перец, посыпать мукой,

затем добавить сметану и томатную пасту, перемешать. Смесь до конца программы успеет вскипеть.

6. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 20 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать с картофельным пюре.



Соус «Болоньезе»

Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша

1 морковь

1 луковица

2 веточки сельдерея

2 зубчика чеснока

250 г порезанных помидоров в собственном соку

1 веточка шалфея или тимьяна

1 веточка розмарина

2 ст. ложки оливкового масла

100 мл красного сухого вина

2 мульти-стакана воды

1 лавровый лист

50 г сливочного масла

соль, перец черный молотый

Приготовление:

1. Измельчить морковь, сельдерей, лук и чеснок.
2. В режиме «Поджаривание» разогреть сливочное и оливковое масло.
3. Добавить лавровый лист, шалфей и измельченные овощи, слегка обжарить в течение 5–6 минут.
4. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить при открытой крышке, помешивая и разминая мясные комочки, пока не выпарится вся жидкость.
5. Влить красное вино и тушить при открытой крышке, пока оно не выпарится.
6. Добавить помидоры, воду и веточку розмарина, перемешать.
7. Закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» в течение 30–40 минут.
8. Готовый соус можно использовать в приготовлении пасты или лазаньи.



Приятного аппетита!

Совет от шеф-повара

Рагу из индейки

Рагу из индейки можно подавать к столу с лапшой, украсив зеленью.





Блюда из птицы

Уже давно известно, насколько полезны, питательны и естественно вкусны блюда из птицы. По содержанию белка птица не уступает говядине и свинине, жиров в ней минимальное количество, а готовится она намного быстрее. Запеченное, тушеное, отварное мясо курицы и индейки легко переваривается, однако и легко насыщает. Блюда из птицы также популярны во всем мире благодаря его минимальной калорийности – именно поэтому его широко используют в диетическом питании.



Печеные цыплята с пармезаном

Ингредиенты:

Пара окорочков с кожей

1 яйцо

2 ст. л. нежирного молока

80 г тертого пармезана

1/2 мульти-стакана панировочных сухарей

1 ч. л. орегано

1/2 ч. л. паприка

2 ст. л. оливкового масла

соль, перец черный молотый

Приготовление:

1. Окорочка промыть, если крупные – разрезать их пополам.
2. Яйцо и молоко смешать.
3. Пармезан, панировочные сухари, орегано и паприку перемешать в отдельной миске. Поперчить.
4. Окорочка обмакнуть в яйцо, затем обвалять в сухарях со специями.
5. Выложить кусочки в смазанную маслом чашу, сбрызнуть сверху оливковым маслом.
6. Закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» в течение 50 минут, не переворачивая.

Куриные грудки с имбирем

Ингредиенты:

2 куриные грудки

3 перышка зеленого лука

1 ст. л. ложка тертого имбиря

1 ч. л. соевого соуса

6 зубчиков чеснока

4 ч. л. оливкового масла

3 веточки кинзы



Приготовление:

1. Куриные грудки промыть, порезать плоскими кусочками, чеснок, кинзу и лук измельчить.
2. В чаше смешать лук, тертый имбирь, чеснок, оливковое масло и соевый соус.
3. Натереть полученной смесью кусочки куриной грудки.
4. Поместить в чашу куриные грудки, закрыть крышку и обжаривать в течение 5 минут в режиме «Поджаривание».
5. Открыть крышку, перевернуть кусочки и продолжать обжаривать еще 5 минут при открытой крышке.
6. Влить 0,5 стакана воды, закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» в течение 45 минут.
7. По желанию можно добавить 1 ст. л. муки, чтобы соус загустел.



Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе

Ингредиенты:

120 г фетучини
170 г куриных грудок
1 ст. л. муки
150 г белых грибов
50 г нежирной сметаны
50 мл куриного бульона
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. шалфея
3 перышка зеленого лука
соль, молотый черный перец

Приготовление:

1. Отварить фетучини, как указано на упаковке. Откинуть на дуршлаг.
2. Смешать в миске сметану и муку.
3. Помешивая, постепенно влить бульон, добавить шалфей и черный молотый перец.
4. Куриные грудки нарезать небольшими полосками, посолить.
5. Грибы тонко нарезать, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
6. Положить грудки, грибы, зеленый лук и чеснок в чашу, закрыть крышку, тушить в режиме «Тушение» в течение 45 минут.
7. Добавить сметанную смесь и, не закрывая крышку, продолжать тушить в режиме «Поджаривание» до загустения.
8. После загустения тушить еще 1–2 минуты, помешивая.
9. Можно подавать на стол, выложив полученный соус на фетучини.

Тропическая индейка



Приготовление:

1. Морковь нарезать соломкой, стручки гороха разрезать поперек.
2. Филе индейки нарезать небольшими ломтиками, ананас порезать на кубики 1–1,5 см.
3. Морковь обжарить на сливочном масле в режиме «Поджаривание» в течение 5 минут с закрытой крышкой.
4. Открыть крышку, помешивая, обжаривать еще 2 минуты.
5. Добавить горох и обжаривать еще 3 минуты.
6. Переложить овощи в другую миску.

Ингредиенты:

500 г грудки индейки
1 морковь
150 г стручкового гороха
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. белого сухого вина
500 г консервированных ананасов
1 ч. л. мяты
1 ч. л. сахара
соль, черный молотый перец по вкусу

7. В чашу положить кусочки индейки, посолить, поперчить и обжаривать в течение 7 минут с каждой стороны, влить 0,5 мульти-стакана воды, закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» 50 минут.
8. Добавить кусочки ананаса, мяту, сахар и вылить сироп из банки с ананасами.
9. Продолжить тушение в режиме «Поджаривание», довести до кипения.
10. Добавить горох с морковью, перемешать и тушить еще 5 минут.



Рагу овощное с курицей

Ингредиенты:

500 г куриного филе

1 средняя морковь

1 луковица

1 красный болгарский перец

8 небольших клубней картофеля

1/2 мульти-стакана сметаны

1 ст. л. майонеза

4 маринованных огурца

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый - по вкусу

Приготовление:

1. Мелко порезать морковь, картофель, и болгарский перец, индейку порезать небольшими кубиками 1,5–2 см диаметром.
2. При открытой крышке обжарить лук, морковь и перец в режиме «Поджаривание» в течение 5 минут.
3. Добавить мясо и обжаривать в течение 7 минут.
4. Добавить майонез, сметану, 1/2 мульти-стакана воды, картофель, мелко порезанные маринованные огурцы, соль, перец.
5. Всё тщательно перемешать, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» 45 минут.

Куриные котлеты с сыром на пару

Ингредиенты:

500 г куриного фарша

200 г сыра

150 г сливочного масла

панировочные сухари

зелень

растительное масло

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Сыр натереть на терке, добавить рубленную зелень, масло. Сформировать небольшие шарики, оставить их в морозилке на 5 минут.
2. Фарш посолить, добавить специи.
3. Слепить котлеты. В каждую лепешку фарша положить 1 шарик сырной массы. Обвалять в панировочных сухарях.
4. В чашу мультиварки налить воду до отметки 4, сверху установить лоток для приготовления на пару, выложить в него котлеты.
5. Включить режим «Варка на пару» и готовить 35 минут.



Рулетики из куриного филе с черносливом

Ингредиенты:

300 г куриного филе

200 г чернослива

1 морковь

1 луковица

растительное масло

соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:

1. Мясо отбить, поперчить, посолить, посыпать специями для курицы.
2. Морковь и лук размельчить, пассеровать с растительным маслом 5 минут в режиме «Поджаривание».
3. В филе положить ложку пассеровки и одну ягоду чернослива, завернуть рулет и заколоть зубочисткой.
4. Налить воду в чашу мультиварки до отметки 4, разложить рулетики на лотке для варки на пару, закрыть крышку и готовить в режиме «Варка на пару» в течение 30 минут.



Приятного аппетита!

***Красная рыба
в сливочно-грибном соусе***

Лучше всего покупать живую рыбу. В этом случае Вы можете быть абсолютно уверены в ее свежести. Определить ее можно по чистым глазам, не затянутому серой пленкой, влажному хвосту, бордовому жабрам и отсутствию душка. При этом поверхность тела рыбы должна быть блестящей и чистой, а мякоть – плотной и эластичной.





Рыбные блюда

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



Семга с лимонным соусом

Ингредиенты:

180 г филе семги
250 мл белого сухого вина
1 луковица
1 лимон
3 горошины черного перца
1/2 ч. л. оливкового масла
1 ст. л. молока
1 ст. л. майонеза
1 ч. л. лимонного сока
2 веточки петрушки, укропа

Приготовление:

1. Выжать сок из лимона. Оставить 1 ч. л. для соуса.
2. Лук нарезать кольцами, укроп измельчить.
3. В чашу налить 2 мульти-стакана воды, положить лук, черный перец, влить вино и лимонный сок.
4. Закрывать крышку и тушить в режиме «Тушение» 20 минут.
5. Приготовить соус. В маленькой миске смешать оливковое масло с чайной ложкой лимонного сока.
6. Добавить майонез и взбить венчиком.
7. Продолжая взбивать, добавить молоко.
8. Положить семгу в бульон, закрыть крышку и варить в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут.
9. Выложить рыбу в тарелку, посыпать укропом, полить соусом и украсить веточкой петрушки.

Красная рыба в сливочно-грибном соусе



Приготовление:

1. Рыбу вымыть, обсушить, натереть солью и перцем.
2. Смазать рыбу оливковым маслом и полить лимонным соком.
3. Лук мелко порезать, шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать пластинками.
4. Выложить в смазанную маслом чашу лук, рыбу, грибы, влить молоко.
5. Добавить рубленую зелень укропа, посолить, поперчить.
6. Закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 30 минут.
7. Сливки смешать с кориандром, паприкой и базиликом.
8. Влить сливки со специями и тушить еще 5 минут в режиме «Поджаривание», не закрывая крышку.
9. Добавить муку, аккуратно перемешать ее с овощами, чтобы соус загустел.
10. Закрыть крышку и оставить на 5 минут в режиме «Поддержание температуры».

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Ингредиенты:

2 стейка семги (лосося, форели)

2 ч. л. оливкового масла

2 ч. л. лимонного сока

150 г шампиньонов

1 луковица

1/3 мульти-стакана нежирных сливок

1/2 мульти-стакана молока

1 ст. л. муки

веточка укропа

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по вкусу

щепотка кориандра

щепотка паприки

щепотка базилика



Форель запеченная

Ингредиенты 2-3 порции:

300 г форели

несколько перышек зеленого лука

1 ст. ложка сливочного масла

щепотка красного молотого перца, эстрагон, соль по вкусу

Совет:

Подавать с ломтиком лимона, отварной спаржей или молодым отварным картофелем.

Приготовление:

1. Форель выпотрошить (кожу не снимать), удалить плавники, вымыть, разрезать пополам вдоль хребта и обсушить.
2. Дно чаши смазать сливочным маслом, выложить форель в чашу кожей вниз, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и эстрагоном.
3. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С на 20 минут.

Слоёный рыбный пирог

Ингредиенты:

200 г рыба без костей

3-4 пера зелёного лука

2 ст.л. соевого соуса

200 г слоёного теста

1 яйцо

Приготовление:

1. Рыбу хорошо измельчить и соединить с соевым соусом. Добавить мелко нарезанный зелёный лук и хорошо перемешать.
2. Готовое слоёное тесто раскатать до толщины в 3–4 миллиметра, уложить на середину раскатанного теста рыбную начинку.
3. Свернуть тесто и хорошо скрепить края, чтобы жидкость изнутри не вытекала. Если рулет не помещается, можно скрутить его улиткой.
4. Сверху смазать пирог яйцом.
5. Включить режим «Выпечка» и оставить на 50 минут.





Форель с картофелем на пару

Ингредиенты:

1 форель

1 луковица

200 г сметаны

6 картофелин

соль, специи по вкусу

Приготовление:

1. Очистить рыбу, избавить от костей и нарезать на кусочки средних размеров.
2. Посыпать рыбу солью. Нарезать репчатый лук кольцами, добавить к нему баночку сметаны средней жирности и поместить в этот маринад рыбу на 30 минут.
3. Разрезать картофель пополам.
4. Налить в мультиварку воду до отметки 4 (сир), положить картофель. Сверху установить лоток для приготовления на пару, положить на него рыбу.
5. Закрывать крышку. Установить режим «Варка на пару» и готовить 30–35 минут.



Приятного аппетита!

Совет от шеф-повара

Не забывайте оставлять одну баночку домашнего йогурта для приготовления следующей порции. Так вы сможете сэкономить на покупке закваски в течение последующих 5 циклов.





Йогурт

Мы привыкли воспринимать йогурт просто как вкусный десерт, хотя он обладает превеликим множеством полезных свойств, о которых мы и не подозреваем. В действительности, это не просто продукт для гурманов, он также показан людям с лишним весом, с проблемами желудочно-кишечного тракта, детям всех возрастов. Йогурт богат кальцием, необходимым для сохранения прочности костных тканей. Одна порция йогурта содержит значительное количество калия, фосфора, рибофлавина, йода, цинка и витамин B5. Он способствует восполнению энергии, работе пищеварительного тракта, а также благодаря молочной кислоте защищает десны и, несмотря на содержание сахара, не вызывает кариеса.



Натуральный домашний йогурт

Ингредиенты:

1 л молока (можно смешать с 15% сливками в пропорции 1/3)

1 упаковка закваски (или 1 бутылочка йогурта Activia)

сахар по желанию

Примечание:

Чем дольше готовится йогурт, тем гуще будет его консистенция, но и тем кислее получится вкус.

Приготовление:

1. Закипятить молоко.
2. Остудить молоко до 35–40° С.
3. Отлить немного молока и тщательно размешать в нем закваску.
4. Смешать получившуюся жидкость с оставшимся молоком, добавить сахар и взбить венчиком.
5. Разлить йогурт по стаканчикам, накрыть крышкой, налить воду в чашу мультиварки так, чтобы она на 2/3 покрывала стаканчики.
6. Установить режим «Йогурт» на 6–10 часов.
7. После приготовления остудить и поставить в холодильник на несколько часов для окончательного загустения.

Курица на шпажках с соусом из натурального йогурта

Ингредиенты:

3 куриные грудки

3 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. растительного масла

Сок и цедра 1 лимона

150 г йогурта

1/4 огурца

базилик по вкусу

соль, перец по вкусу

Примечание:

Закваску для йогурта можно приобрести в любой аптеке.

оставшийся сок лимона и цедру. Приправить.

- Накрыть каждый кусок куриной грудки листиком базилика, закрепить шпажкой. Подавать с соусом.



Приготовление:

- Мясо курицы нарезать маленькими кусочками.
- Огурец натереть, базилик нарезать соломкой. Оставить немного мелких листьев для украшения.
- Курицу соединить в миске с соевым соусом, маслом, половиной лимонной цедры и сока, добавить соль и перец.
- Обжаривать курицу 6–8 минут в режиме «Поджаривание».
- Для соуса смешать в миске натуральный йогурт, огурец, нарезанный базилик,



Заправка для салатов с натуральным йогуртом

Ингредиенты:

50 мл растительного масла

1 ст. л. горчицы

150 мл натурального йогурта

100 мл оливкового масла

1 1/2 ст.л. винного уксуса

сухой базилик или розмарин

соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Миксером перемешать все ингредиенты.
2. Если заправка получается слишком густой, можно слегка разбавить водой.

Холодный суп из йогурта и огурцов

Ингредиенты:

1 л йогурта
3 ст. л. сметаны
2 больших огурца
3 ст. л. белого сухого вина
1 ч. л. оливкового масла
петрушка, укроп по вкусу
перец по вкусу

Приготовление:

1. Очистить огурцы от кожуры, разрезать вдоль на половинки и удалить семечки, нарезать полосками или натереть на крупной терке.
2. Переложить в стеклянную посуду и посыпать одной или двумя ложками соли. Оставить на час, чтобы отделилась вода. Слить воду и отжать огурцы.
3. Залить огурцы йогуртом, добавить сметану и хорошо размешать. Добавить вино и оливковое масло. Перемешать и поставить в холодильник для охлаждения.
4. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа. Можно посыпать паприкой.



Цацики

Ингредиенты:

500 гр. натурального йогурта

1-2 огурца

1-3 зубчика чеснока

2 ст. л. оливкового масла

1/4–1/2 ч.л. молотого красного перца

1 1/2 ст. л. листьев мяты

пучок укропа

соль по вкусу

Приготовление:

1. Натереть огурцы на крупной терке и отжать влагу.
2. Мелко нарезать мяту и укроп, чеснок выдавить.
3. Смешивать отжатые огурцы, укроп, мяту, чеснок, красный перец, соль и масло.
4. Добавить йогурт. Перемешать. Перед подачей охладить в холодильнике 30 минут.

Примечание:

Цацики – традиционный греческий соус-закуска из натурального йогурта, которая подается к овощам, печеной, вареной или жареной картошке, мясу, курице или рыбе. Кроме того, цацики можно намазывать на хлеб или крекеры.

Салат из индейки и йогурта

Ингредиенты:

250 г натурального йогурта

цедра 1 апельсина

сок 1/2 апельсина

350 г мяса индейки

100 г кураги

150 г помидоров

1 красное яблоко

50 г соленого арахиса

85 г руколы

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Отварное мясо индейки нарезать мелкими кубиками, курагу нарезать тонкими полосками.
2. Помидоры и яблоки очистить от семян и мелко нарезать, добавить нашинкованную руколу, соленый арахис, цедру апельсина.
3. Объединить все продукты и залить соусом из йогурта и апельсинового сока, посолить и поперчить.





Салат яблочный с йогуртом и мятой

Ингредиенты:

1/4 стакана натурального йогурта

1 ст. л. мяты (нарубленной свежей)

3 ст. л. миндаля

1/4 ч. л. семян кардамона
(толченых)

2 ст. л. апельсинового или
лимонного сока

3 яблока

1/2 стакана винограда (без косточек)

Приготовление:

1. Миндаль бланшировать в кипящей воде, очистить от кожицы, поджарить в течение 3–4 минут в режиме «Поджаривание» и растолочь.
2. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать дольками. Виноград нарезать на половинки.
3. Смешать в миске йогурт, мяту, миндаль, семена кардамона, сок апельсина или лимона.
4. Добавить яблоки и виноград, перемешать, закрыть крышкой и поставить в холодильник за 30 мин до подачи.

Йогуртовый мусс с клубникой и киви



Ингредиенты:

400 г клубники

200 г киви

12 г желатина

2 ч. л. ванильного сахара

1 лимон

400 г йогурта

40 г сахарной пудры

150 мл сливок (высокой жирности)

1 веточка мяты

Приготовление:

1. Желатин замочить в 100 мл холодной воды на 30 минут, пока крупинки не станут прозрачными; затем выложить на сито, чтобы стекла вода.
2. Из клубники сделать пюре, смешать с половиной нормы ванильного сахара.

3. Лимон промыть, срезать с него тонкими полосками цедру, из половины лимона отжать сок. Йогурт смешать с сахарной пудрой, оставшимся ванильным сахаром и соком лимона.
4. Желатин растопить на слабом огне, не доводя до кипения, перемешать его с 3 столовыми ложками йогурта, а затем

смешать с остальным йогуртом. Поставьте в холодильник.

5. Сливки взбить. Как только йогурт начнет желироваться, перемешать его со взбитыми сливками, клубничным пюре и охладить в течение 4 часов.
6. При подаче киви выложить в вазочки, покрыть йогуртовым муссом. Оформить мятой и цедрой.



Йогуртовая панна котта с медом

Ингредиенты 3–4 порции:

2 мульти-стакана жирных сливок

1 мульти-стакан
натурального йогурта

2 ст. л. сахара

1/4 ч. л. ванильной эссенции

8 г желатина

1/2 мульти-стакана жидкого меда

1/8 ч. л. соли

листочки мяты
и мед для украшения

Совет:

При подаче полить жидким медом и украсить листочками мяты.

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (100 мл) до набухания.
2. В чашу налить сливки и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 10 минут, довести сливки до кипения, добавить сахар и разме-

шать его до полного растворения. Когда жидкость перестанет кипеть, влить в чашу разбухший желатин.

3. Взбить натуральный йогурт с медом и солью до однородной консистенции.
4. Сливки процедить через мелкое сито и смешать с йогуртовой смесью. Все тщательно перемешать.

5. Разлить смесь по формочкам и поставить в холодильник на 4-6 часов.
6. Готовую панна коту извлечь из формочек на десертные тарелки.

Мороженое из йогурта

Ингредиенты:

1/2 ст. л. лимонного сока

250 г замороженных ягод (малина, клубника или черная смородина)

200 г йогурта

3 ст. л. меда

1 яйцо

Приготовление:

1. Размятые ягоды смешать с лимонным соком, медом и йогуртом.
2. Яичный белок взбить до устойчивой пены и соединить с полученной смесью.
3. Вылить массу в морозостойкую чашку и поставить в морозильную камеру на 3 часа. Время от времени перемешивать.
4. Готовое мороженое разложить в креманки или вазочки. Оформить ягодами.



Яичный йогурт с клубникой

Ингредиенты:

1 л молока

1 упаковка закваски (или
1 бутылочка питьевого йогурта)

1 яйцо

50 г сахара

замороженные ягоды клубники

Приготовление:

1. Закипятить молоко.
2. Взбить яйцо вместе с сахаром.
3. Смешать взбитое яйцо с молоком, довести до кипения на маленьком огне, не переставая помешивать, чтобы яйцо не свернулось.
4. Остудить молоко до 35–40° С.
5. Смешать остывшее молоко с закваской (или бутылочкой питьевого йогурта).
6. Разлить получившуюся жидкость по стаканчикам, закрыть крышками. Поставить стаканчики в чашу и залить водой, покрывая 2/3 стаканчиков. Включить режим «Йогурт» на 6–10 часов.
7. После окончания приготовления йогурт поставить в холодильник для окончательного загустения.
8. Дать оттаять замороженным ягодам клубники и измельчить в блендере.
9. Смешать ягоды с охлажденным йогуртом.



Бананы в йогуртовом соусе (банановая райта)

Ингредиенты:

3 мульти-стакана готового
домашнего йогурта

4 банана

2 ч. л. горчицы в зернах

1 ч. л. соли

1/2 ч. л. сахара

2 1/2 ч. л. мелко нарубленной мяты

2 ст. л. растопленного сливочного
или растительного масла

1 острый стручковый перец

листья мяты

Приготовление:

1. Очистить бананы и нарезать тонкими ломтиками по диагонали.
2. Взбить заранее приготовленный натуральный йогурт с солью, сахаром и мятой.
3. Добавить бананы, перемешать.
4. Растопить сливочное масло в режиме «Выпечка» и добавить семена горчицы, закрыть крышку.
5. Нарезать перец.
6. Когда семена перестанут потрескивать, выключить мультиварку и добавить туда нарезанный перец, перемешать и дать постоять 2–3 минут под закрытой крышкой.
7. Полить йогурт готовой приправой, накрыть крышкой и поставить в холодильник не менее, чем на час.
8. Готовую райту выложить в пиалы и украсить листочками мяты.

Совет от шеф-повара

***Творожный пудинг
с изюмом***

Для того чтобы творожный пудинг получился особенно вкусным и нежным, используйте домашний творог.





Десерты и выпечка

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

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



Творожный пудинг с изюмом

Ингредиенты 2–3 порции:

500 г творога

2 яйца

50 г сливочного масла

1/2 мульти-стакана сахара

2 ст. л. манной крупы

100 г изюма

цедра одного апельсина

корица и соль по вкусу

Приготовление

1. Творог протереть сквозь сито.
2. В миске смешать творог, яичные желтки, сахар, корицу, цедру апельсина и манную крупу. Посолить и тщательно вымесить.
3. Добавить промытый изюм, аккуратно ввести взбитые в пену яичные белки.
4. Чашу смазать маслом и выложить творожную массу, разровнять поверхность.
5. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 125 °С на 30 минут.
6. По окончании программы подержать под крышкой еще 10 минут.

Совет:

Подавать со сметаной, вареньем или джемом.

Творожники

Ингредиенты:

500 г творога

1 яйцо

1,5 мульти-стакана муки

2 ст. л. сахара

1/2 ч. л. ванилина

2 ст. л. растительного масла

1 мульти-стакан сметаны

соль

Приготовление:

1. Творог, яйцо, муку, сахар, соль и ванилин смешать миксером.
2. Полученную массу выложить на посыпанную мукой разделочную доску.
3. Скатать массу в толстую колбаску и разрезать на 10 одинаковых лепешек.
4. Каждую лепешку обвалить в муке, придать форму биточка.
5. Включив предварительно режим «Поджаривание» на 3 минуты, обжаривать биточки до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.





Чизкейк с черникой

Ингредиенты:

Для основы:

100 г сливочного масла

2 ст. л. сахара

2 мульти-стакана крошек печенья

Для начинки:

400 г сливочного сыра

100 г сахарной пудры

4 яйца

50 г ягод черники

150 г черничного джема или варенья

Приготовление:

1. Масло растопить с сахаром в режиме «Поджаривание», перелить в миску.
2. Чашу промыть и высушить, поместить в чашу силиконовую форму соответствующего диаметра.
3. В миску с маслом и сахаром высыпать крошку печенья, хорошо перемешать.
4. В форму выложить получившуюся массу и равномерно распределить по всей поверхности.
5. В миске смешать сыр с сахарной пудрой, по одному вбить яйца, вымешивая после каждого. Все размешать до однородной массы. Добавить ягоды черники, аккуратно перемешать, не взбивая.
6. Вылить полученную массу в форму круговыми движениями, начиная с середины.
7. Закрывать крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 50 минут, после сигнала выключить режим «Поддержание температуры» и оставить чизкейк на 60 минут остывать.
8. После этого провести лопаточкой, кулинарум ножом (без металлического лезвия) или деревянной палочкой по краю формы, чтобы при остывании края не потрескались.
9. Аккуратно вынуть форму из чаши, сверху выложить черничное варенье или джем, разбавленный 1 ч.л. воды.
10. Убрать чизкейк для полного застывания в холодильник на ночь или на 5–6 часов.

Бланманже

Ингредиенты 3–4 порции:

2 мульти-стакана сливок

2 мульти-стакана молока

1 мульти-стакан сахара

1 ст. л. желатина

ваниль, мускатный орех по вкусу

Совет:

Подавать с ягодным сиропом, украсив свежими ягодами. Можно посыпать тертым миндалем.

На заметку:

Этот несложный и очень вкусный десерт был одним из любимых блюд А.С. Пушкина. Его упоминание встречается во многих произведениях писателя. В классическом варианте для желирования блюда использовался крахмал или рисовая мука. Сейчас приготовление блюда не представляет сложности, благодаря желатину.

Приготовление

1. Желатин замочить в холодной воде (100 мл) до набухания.
2. В чашу налить сливки и молоко, положить сахар и специи и включить программу «Мультиповар», задать 90 °С на 10 минут. Хорошо прогреть до полного растворения сахара, помешивая.
3. По окончании программы влить в чашу разбухший желатин и тщательно размешать.
4. Перелить смесь в форму. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.
5. Перед подачей подогреть форму в горячей воде и выложить бланманже из формы на блюдо.



Пирог грушево-шоколадный

Ингредиенты:

800 г груш

100 г шоколада

2 мульти стакана муки

2,5 мульти-стакана сахара

3 яйца

50 г сливочного масла

Приготовление:

1. Груши очистить от кожуры, семян и нарезать ломтиками.
2. Шоколад порезать маленькими кусочками.
3. В режиме «Подогрев» растопить сливочное масло и смазать края чаши.
4. Выложить на дно чаши слой груш.
5. Посыпать сверху кусочками шоколада.
6. Миксером взбить яйца с сахаром, пока сахар не растворится.
7. Добавить муку и продолжать взбивать до однородной сметанообразной массы.
8. Вылить тесто на груши, разровнять, чтобы тесто частично распределилось между кусочками груш.
9. Закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 50 минут.
10. После сигнала, не открывая крышки, оставить пирог на 10–15 минут.

Шарлотка с яблоками

Ингредиенты:

1,5 мульти стакана муки

1,5 мульти-стакана сахара

3 яйца

800 г яблок

50 г сливочного масла

Приготовление:

1. Яблоки очистить от кожуры, семенных коробочек и нарезать ломтиками.
2. В режиме «Подогрев» растопить сливочное масло и смазать края чаши.
3. Добавить коричневый сахар и помешивать лопаточкой, пока сахар полностью не растопится в масле.
4. Выложить на дно чаши слой яблок.
5. Миксером взбить яйца с сахаром, пока сахар не растворится.
6. Добавить муку и продолжать взбивать до однородной сметанообразной массы.
7. Вылить тесто на яблоки, распределить между верхним слоем яблок.
8. Закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 50 минут.
9. После сигнала, не открывая крышки, оставить пирог на 10–15 минут.



Кекс с шоколадом

Ингредиенты:

100 г шоколада

3 яйца

200 г сливочного масла

100 г сахарного песка

200 г муки

2 мульти-стакана грецких орехов

1 ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. сахарная пудра

1 ч. л. шоколадной крошки

1 ч. л. корицы

2 ст. л. сахарного сиропа

Приготовление:

1. Измельчить шоколадную плитку на кусочки.
2. Орехи поломать на маленькие кусочки.
3. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром, пока масса не побелеет.
4. Добавить яйца и перемешать.
5. Муку просеять и смешать с разрыхлителем, ввести ее в масляно-яичную смесь.
6. Продолжая размешивать, добавить кусочки шоколада.
7. Смазать дно чаши и выложить тесто.
8. Закрывать крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 50 минут.
9. Смешать шоколадную крошку с сахарной пудрой и корицей, посыпать ими горячий пирог после готовности, сверху выложить грецкие орехи.
10. Дать пирогу остыть, сбрызнуть сиропом перед подачей на стол.



Приятного аппетита!



Заключение

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

Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь результатом!





www.vitek.ru

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

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

факс: +7 (495) 921-01-90

e-mail: info@vitek.ru

служба информационной поддержки:

8-800-100-1830