

MARTA

# КНИГА РЕЦЕПТОВ



**MARTA**



*Мы живем в удивительное время, когда экономическое развитие и научные разработки современного мира расширяют возможности человека, позволяя доверять приготовление пищи «умной» машине.*

*Вы держите в руках универсальное устройство, которое гармонично встроится в быстрый и стремительный темп жизни любой семьи с разными вкусовыми предпочтениями. Мультиварки – наше вдохновение – это единственный кухонный прибор, который гарантирует результат приготовления, осуществляет весь процесс без участия человека и при этом способствует правильному, здоровому питанию.*

*Желаю Вам вкусных открытий!*

*Президент компании MARTA  
Литвинов О.В.*



*Р.С. Дорогой друг, напишите мне о Ваших кулинарных успехах с MARTA, расскажите, что Вам нравится, а что, может быть, не очень, и я буду Вам безмерно благодарен. Письмо можно отправить на [welcome@marta-ru.com](mailto:welcome@marta-ru.com), или по адресу Санкт-Петербург, Гражданский пр. 41А, 407.*



**Защитный слой GREBLON®CK2**

Устойчивость к истиранию и царапинам

**Керамический слой GREBLON®CK2**

Сохраняет полезные свойства продуктов

**Алюминиевая основа**

Небольшой вес и высокая теплопроводность



WEILBURGER Coatings GmbH Ahaeuser Weg 12-22

D-35781 Weilburg Lahn GERMANY

Telefon +49 6471 315 - 0; Fax +49 6471 315 - 116

E-Mail [info@greblon.com](mailto:info@greblon.com)



## GREBLON – керамика нового поколения

Керамика GREBLON® – это результат инновационной разработки немецкой компании Weilburger Coatings GmbH с более чем вековой историей. В своих исследовательских лабораториях немецкие ученые разработали и запатентовали превосходное по своим качествам керамическое покрытие, которое не поддается коррозии, не царапается острыми предметами, не выделяет примесей, при этом сохраняет витамины и полезные свойства продуктов.

Термокерамика GREBLON® предназначена для прямого контакта с продуктами питания и соответствуют всем необходимым стандартам качества.\* По результатам многочисленных потребительских тестов GREBLON® продлевает срок службы кухонной посуды и полностью отвечает за экологическую безопасность. Покрытие обладает превосходными антипригарными качествами, высокой стойкостью к истиранию и абсолютно безвреден для вашего здоровья.\*\*

## Преимущества термокерамики

**Экологическая безопасность.** Керамическое покрытие GREBLON® абсолютно безопасно для здоровья, поскольку не содержит политетрафторэтилен (PTFE). При его создании не используются синтетические полимеры, следовательно, при нагревании не выделяются вредные испарения и канцерогенные вещества.

**Гигиеничность.** Керамика GREBLON® обеспечивает идеально гладкую поверхность, которая отталкивает любую грязь и исключает возможность размножения бактерий.

**Прочность.** Термокерамика GREBLON® прослужит в пять раз дольше обычной. Она устойчива к механическому воздействию и перепадам температур в диапазоне до 450°C.

**Польза для здоровья.** В посуде с таким покрытием легко можно приготовить здоровую пищу с минимальным количеством жира.

\*Немецкий закон о предметах первой необходимости. Предписание ЕЭС за номером 1935/2004 Европейского парламента от 27 октября 2004 года. Термокерамика GREBLON® полностью соответствует требованиям американского управления по санитарному надзору за качеством медикаментов и пищевых продуктов (FDA) CFR 21.

\*\*Okotest, Stiftung Warentest.

**Покрытие GREBLON®CK2 используется в мультиварке MARTA MT-1980.**



**300 рецептов для мультиварок  
MARTА МТ-1979, МТ-1980, МТ-1981**

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

<b>КАШИ</b>	<b>10</b>	Говядина с черносливом и луком в пиве.....	42
Каша кукурузная.....	10	Говядина тушеная в квасе.....	43
Пшеничная каша с черносливом.....	11	Говядина тушеная с луком в бульоне.....	44
Каша «Геркулесовая» (овсяная) молочная.....	12	Голубцы кисло-сладкие.....	45
Каша гречневая молочная.....	13	Гуляш с кукурузой.....	46
Каша кукурузная молочная.....	14	Мясо с картофелем, сыром и ананасом.....	47
Каша манная молочная.....	15	Оладьи из говядины.....	48
Каша пшеничная молочная с тынкой.....	16	Телятина с черносливом и айвой.....	49
Каша пшеничная молочная.....	17	Шпигованная говядина, тушеная в пиве.....	50
Рисовая каша молочная.....	18	Фрикадельки с нутом.....	51
Рисовая каша молочная с яблоками.....	19	Котлеты из кальмаров на пару.....	52
<b>СУПЫ И БУЛЬОНЫ</b>	<b>20</b>	Кальмары отварные.....	53
Борщ летний.....	20	Креветки отварные с укропом.....	54
Борщ Украинский.....	21	Креветки тушеные в белом соусе.....	55
Бульон куриный.....	22	Белокочанная капуста с беконом.....	56
Мясной бульон из говядины.....	23	Брюссельская капуста с жареными орехами.....	57
Похлебка картофельная.....	24	Зеленая фасоль с копченой ветчиной.....	58
Рассольник Ленинградский.....	25	Фасоль с сыром «Фонтина» и маслинами.....	59
Солянка по-Ленинградски.....	26	Китайские вонтоны с начинкой из индейки.....	60
Солянка сборная мясная.....	27	Кольраби, приготовленная на пару.....	61
Суп из замороженных овощей.....	28	Спаржа с лимонно-кунжутным соусом.....	62
Суп картофельный на мясном бульоне.....	29	Морковь с тмином, луком и петрушкой.....	63
Суп картофельный с горохом.....	30	Пудинг из печени птицы.....	64
Щи из свежей капусты с курицей.....	31	Пюре из шпината и грецкого ореха.....	65
Томатный суп с гренками.....	32	Цветная капуста отварная на пару.....	66
Шурпа.....	33	Баклажаны тушеные с луком и помидорами.....	67
<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b>	<b>34</b>	Баклажаны с орехами.....	68
Баранина с почками и грибами.....	34	Баклажаны, цуккини и помидоры с сыром.....	69
Баранина с курагой, тушеная в томате.....	35	Белые грибы с баклажанами в сметане.....	70
Бараны ребрышки с баклажанами.....	36	Бигос.....	71
Биточки из говядины.....	37	Долма.....	72
Говядина отварная с картофелем и укропом.....	38	Жареный картофель с плавленым сыром.....	73
Говядина отварная.....	39	Ленивые голубцы с мясом.....	74
Говядина отварная с имбирем и травами.....	40	Перец фаршированный мясом и рисом.....	75
Говядина с морковью, луком и сливами.....	41	Овощная запеканка с сыром.....	76
		Паровой картофель с ветчиной.....	77
		Голубцы с грибами.....	78

Грибы, запеченные в сметане по-польски.....	79	Свинина, запеченная с сыром.....	116	Отварные макароны.....	147
Жаркое из грибов.....	80	Говядина с грибами и картофелем.....	117	Греча «размазня».....	148
Жюльен из шампиньонов.....	81	Рагу из курицы и грибов в сливочном соусе.....	118	Картофель на пару.....	149
Запеканка из овощей под яйцом и сыром.....	82	Грибное рагу.....	119	Картофель отварной.....	150
Капуста квашеная тушеная с индейкой.....	83	Лазанья мясная.....	120	Картофель под соусом с укропом.....	151
Картофель отварной.....	84	Паста с ветчиной и шампиньонами в соусе.....	121	Картофель, запеченный в фольге.....	152
Картофельная запеканка с творогом.....	85	Макароны с тунцом.....	122	Картофельные кнедлики.....	153
Картофельное пюре с сыром и тмином.....	86	Спагетти по-болонски.....	123	Перловая крупа отварная.....	154
Тушеная свинина с изюмом и корицей.....	87	<b>БЛЮДА ИЗ РЫБЫ</b> .....	<b>124</b>	Рис отварной за 20 минут.....	155
Овощи припущенные.....	88	Жареная рыба с яблоками.....	124	Рис отварной за 40 минут.....	156
Овощи, припущенные в молочном соусе.....	89	Лосось по-фински.....	125	Рис отварной рассыпчатый за 20 минут.....	157
Рататуй.....	90	Рыба в сметане с овощами.....	126	Рис отварной рассыпчатый за 40 минут.....	158
Овощи тушеные с мясом.....	91	Рыба копченая.....	127	Цветная капуста на пару с сыром.....	159
Овощной бириани.....	92	Рыба под грибным соусом.....	128	Завтрак за 20 минут для всей семьи.....	160
Овощной соус для макарон.....	93	Рыба, запеченная с брокколи.....	129	Паровые котлеты с картофелем.....	161
Цветная капуста в молочном соусе.....	94	Треска тушеная в красном вине.....	130	<b>ДЛЯ ДЕТЕЙ</b> .....	<b>162</b>
Шампиньоны тушеные с грейпфрутом.....	95	Филе окуня с помидорами и яйцами.....	131	Куриные паровые котлеты «Ёжики» с рисом.....	162
Яблочный бигос.....	96	Рыбные зразы с яйцом.....	132	Репа с яблоками и изюмом.....	163
Утка по-домашнему с кунжутом.....	97	Калья.....	133	Яблоки с творожным кремом.....	164
Жюльен из птицы с сыром.....	98	Солянка рыбная по-домашнему.....	134	Витаминный чай.....	165
Запеченная утка с айвой и репой.....	99	Уха царская.....	135	Гуляш с овощами и кукурузой.....	166
Запеченные куриные ножки в кефире.....	100	<b>ПЛОВ</b> .....	<b>136</b>	Йогурт с клубникой.....	167
Курица жареная с чесночком.....	101	Плов по-арабски.....	136	Пицца с курицей и майонезом.....	168
Курица, запеченная целиком.....	102	Плов с курицей.....	137	Салат из помидоров с яйцами.....	169
Куриная печень с яблоками и луком.....	103	Плов с айвой.....	138	Куриные паровые котлеты.....	170
Куриное филе отварное.....	104	Плов со свининой.....	139	Суп-пюре из тыквы.....	171
Пудинг из отварной курицы.....	105	Ризотто с кальмарами.....	140	Рыбные паровые котлеты.....	172
Луковый клопс.....	106	Сайядия (арабский плов) с рыбой.....	141	Суп-пюре из цветной капусты для малышей.....	173
Мясо пикантное.....	107	Сайядия с креветками.....	142	Овощное пюре.....	174
Рагу из утки и овощей.....	108	Узбекский плов.....	143	Рыбный бульон.....	175
Гусь тушеный с картофелем и капустой.....	109	Ферганский плов.....	144	Котлеты из морского окуня.....	176
Буженина.....	110	Казахский плов.....	145	Рыбные кнели.....	177
Жареная свинина с шалфеем.....	111	<b>ГАРНИРЫ ДЛЯ ГОРЯЧЕГО</b> .....	<b>146</b>	Овощное рагу.....	178
Жаркое из свинины с овощами.....	112	Греча за 20 минут.....	146	Свекольное пюре с яблоками.....	179
Зразы натуральные с луком и шампиньонами.....	113			Тыквенное пюре с курагой.....	180
Мясо на кости.....	114			Тыквенное пюре.....	181
Свинина тушеная с яблоками и розмарином.....	115				



## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ:

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

Рыбный бульон с фрикадельками.....	182
Греча за 40 минут.....	183
Овощной салат с яблоками.....	184

## ЗАКУСКИ 185

Паштет из баклажан.....	185
Печеночный паштет.....	186
«Экспресс» рыба в маринаде.....	187
Винегрет из мультivarки.....	188
Зеленый салат с луком.....	189
Закуска из запеченных баклажан и томатов.....	190
Салат из моркови и сельдерея на пару.....	191
Голубцы закусочные овощные.....	192
Паровой салат из лука и сельдерея.....	193
Мясной салат.....	194
Рататуй паровой.....	195
Студень из говяжьих хвостов.....	196
Заливное из рыбы.....	197

## СУБПРОДУКТЫ, ФАРШИ 198

Печень жареная с луком.....	198
Мозги с морковью и луком в томате.....	199
Почки отварные.....	200
Почки тушеные в луковом соусе.....	201
Рагу из птичьих потрохов.....	202
Рубец отварной.....	203
Рубец с луком тушеный в сметане.....	204
Хвосты тушеные в бульоне.....	205
Язык говяжий отварной.....	206
Говяжий язык в сметанно-ореховом соусе.....	207
Фарш для пирогов из курицы и грибов.....	208
Фарш из вареных яиц и жареного лука.....	209
Фарш из шампиньонов и лука.....	210
Фарш с грибами, рисом, томатами.....	211

## БЛЮДА ИЗ ТЕСТА 212

Манты с мясом и картофелем.....	212
---------------------------------	-----

Пельмени или манты отварные.....	213
Вареники картофельные с капустой.....	214
Вареники картофельные с яблоками.....	215
Галушки картофельные.....	216
Пельмени с бараниной.....	217
Бешбармак.....	218
Пельмени картофельные со шпиком.....	219

## ЗАПЕКАНКИ 220

Творожная запеканка.....	220
Запеканка из пахты.....	221
Запеканка из баклажанов.....	222
Запеканка из брокколи с рыбой.....	223
Запеканка из пекинской капусты.....	224
Запеканка из риса и копченой рыбы.....	225
Запеканка из тыквы с вином и сыром.....	226
Запеканка луковая с пивом.....	227
Запеканка из простокваши.....	228
Запеканка пшеничная, рисовая, ячневая, овсяная.....	229
Манник с кефиром.....	230
Гречневый протертый крупяник с творогом.....	231
Мясная запеканка с макаронами и капустой.....	232
Рисовая запеканка с рыбой и брокколи.....	233

## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОКА 234

Зеленый омлет.....	234
Омлет из куриных яиц.....	235
Яйца «à la cocotte».....	236
Яйца куриные отварные «вкрутую».....	237
Яйца куриные отварные «всмятку».....	238
Яйцо жареное в хлебе.....	239
Биточки манные.....	240
Блины на кефире.....	241
Домашняя гущенка.....	242
Йогурт классический.....	243
Йогурт с клубникой.....	244
Кипяченое молоко.....	245

Оладьи «домашние» на кефире.....	246
Оладьи «малоросские» картофельные.....	247
Оладьи «медовые».....	248
Оладьи на кефире с зеленым луком.....	249

### **СОУСЫ ГОРЯЧИЕ, ФОНДЮ 250**

Красный соус с вином.....	250
Красный соус.....	251
Соус «Болоньез».....	252
Луковый соус.....	253
Натуральная томатная паста.....	254
Сметанно-сырный соус.....	255
Сметанный соус с томатом.....	256
Сметанный соус.....	257
Соус грибной на кефире.....	258
Соус с укропом.....	259
Соус сливочный основной.....	260
Соус «Бешамель».....	261
Сырное фондю, французский рецепт.....	262
Фондю из сыра и яиц.....	263

### **ДЕСЕРТЫ, ВЫПЕЧКА 264**

Печеные яблоки с топленым молоком.....	264
Рахат-лукум.....	265
Фруктовый ласси.....	266
Черешня дюшес.....	267
Чурчелла.....	268
Яблочное суфле.....	269
Яблоки с финиками и корицей.....	270
Ягодное желе.....	271
Бисквит «классический».....	272
Рулет из слоеного теста с вишней.....	273
Греческий пирог.....	274
Кекс морковный.....	275
Пирог холостяка.....	276
Шоколадный кекс.....	277
Яблочный пирог.....	278

Пирог с изюмом и морковью.....	279
Пицца с ветчиной и шампиньонами.....	280
Хлеб чесночный.....	281
Пампушки по-сычуаньски.....	282
Баурсаки.....	283

### **НАПИТКИ 284**

Глинтвейн.....	284
Брусничный чай.....	285
Горячий шоколад.....	286
Витаминный чай.....	287
Кисель из сухофруктов.....	288
Кисель из яблок.....	289
Компот из свежих яблок.....	290
Напиток из изюма.....	291
Напиток из отрубей.....	292
Напиток из черной смородины.....	293
Напиток рябиновый.....	294
Отвар сушеной черники.....	295
Яблочная вода.....	296
Яблочный морс.....	297

### **ЗАГОТОВКИ 298**

Варенье из ягод.....	298
Варенье из «райских яблочек».....	299
Колбаса кровяная по-немецки.....	300
Колбаски из баранины с сыром.....	301
Земляника в собственном соку.....	302
Земляничное варенье.....	303
Куриная тушенка в мультиварке.....	304
Малосольные «экспресс» огурцы.....	305
Натуральное томатное пюре.....	306
Начинка для пирогов из красной рябины.....	307
Стерилизация банок для консервации.....	308
Томатный сок на зиму.....	309



## **РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

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



88

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 750 мл
- Сахар 15 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа кукурузная 150 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать крупу, добавить соль, сахар и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Варка» на 40 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Чернослив 120 г
- Крупа пшеничная 250 г
- Вода 500 мл
- Сахар 15 г
- Соль 6 г
- Масло сливочное 6 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, добавить нарезанный чернослив, соль, сахар. Засыпать крупу, все хорошо размешать, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 20 мин. Подавать со сливочным маслом.

132

ккал





123  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа «Геркулес» или овсяные хлопья 150 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо размешать. Закрыть крышку, запустить программу «Каша молочная» на 1 час 20 минут.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа гречневая ядрица 200 г
- Масло сливочное 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо размешать. Закрыть крышку, запустить программу «Каша молочная» на 1 час 20 мин.





125  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа кукурузная 150 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо размешать. Закрыть крышку, запустить программу «Каша молочная» на 1 час 20 минут.



Рецепт каши идеально подходит для программы «Отложенный старт».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа манная 80 г
- Масло сливочное 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар. Помешивая, засыпать манную крупу. Закрывать крышку, запустить программу «Каша молочная» на 40 минут.

112

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква 200 г
- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа пшенная 150 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить сахар, соль, крупу и мелко нарезанную тыкву. Все хорошо размешать, закрыть крышку и запустить программу «Каша молочная».



Масло сливочное добавить при подаче.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа пшеничная 150 г
- Масло сливочное 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить молоко, добавить сахар, соль, крупу и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Каша молочная».

Масло сливочное добавить при подаче.



130

ккал





133

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Рис круглый 150 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, крупу и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Каша молочная».



Масло сливочное добавить при подаче.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Рис круглый 150 г
- Яблоки свежие 300 г
- Масло сливочное 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить молоко, добавить сахар, соль, крупу, мелко нарезанные яблоки и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Каша молочная».

Масло сливочное добавить при подаче.



145

ккал





35

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свекольная ботва 400 г
- Картофель 400 г
- Морковь 100 г
- Репчатый лук 100 г
- Бульон или вода 1,4 л
- Свежие бобы или горох 80 г
- Сметана 60 г
- Специи, соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить свекольные листья, нарезанные овощи, свежие бобы или горох. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Суп/Бульон». Готовое блюдо подавать со сметаной.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясо на костьке 400 г
- Капуста белокочанная 200 г
- Картофель 200 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 100 г
- Лавровый лист 2шт
- Перец свежий паприка 150 г
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Соль 20 г
- Масло растительное 100 г
- Вода 2,5 л
- Помидоры 200 г
- Свекла 300 г
- Томатная паста 75 г
- Чеснок 15 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

Масло можно растереть ступкой с зеленью и чесноком и добавить в борщ при подаче.



50  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки курицы, крупно нарезанные овощи, петрушку и сельдерей. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Томление».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 2 л
- Говядина бескостная 500 г
- Соль крупная 10 г
- Лавровый лист 2-3 листа
- Морковь 100 г
- Лук 100 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить кусочки мяса, крупно нарезанные овощи, соль и лавровый лист. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Томление».





25

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 1,5 л
- Картофель 5-6 шт
- Лук 1 шт
- Лавровый лист 2-3 шт
- Зелень петрушки или укропа по вкусу
- Соль и специи по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи, залить все водой, посолить, поперчить, закрыть крышку и запустить программу «Суп/Бульон». Готовое блюдо посыпать зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварная говядина 300 г  
по нашему рецепту (стр. 39)
- Отварные почки 200 г  
по нашему рецепту (стр. 200)
- Отварная свинина 200 г
- Морковь 1 шт
- Репчатый лук 1 шт
- Корень петрушки
- Корень сельдерея
- Солёные огурцы 2 шт
- Отварная перловая крупа 150 г
- Картофель 5-6 шт
- Масло сливочное 1 ст л
- Сметана 100 г
- Мясной бульон 2 л  
по нашему рецепту (стр. 23)
- Соль, зелень петрушки и укропа по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные морковь, лук и сельдерей. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» на 15 мин. По окончании программы открыть крышку, добавить крупу, мелко нарезанные огурцы, нарезанный картофель, кусочки мяса, почки и соль. Залить все бульоном, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварное мясо птицы 200 г
- Репчатый лук 3 шт
- Соленые огурцы 3 шт
- Каперсы 2 ст л
- Маслины 2 ст л
- Корень сельдерея
- Сливочное масло 40 г
- Мясной или куриный бульон 1, 6 л  
по нашему рецепту (стр. 22, 23)
- Сметана 0,5 ст
- Томатная паста 80 г
- Зелень петрушки или укропа по вкусу
- Соль и специи по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанный лук и корень сельдерея. Добавить томатную пасту, закрыть крышку, запустить программу «Жарка» на 15 минут. По окончании программы открыть крышку, добавить мелко нарезанные огурцы, кусочки птицы, каперсы, специи и соль. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп/Бульон».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварное мясо 200 г
- Отварная ветчина 100 г
- Сосиски 70 г
- Отварные почки 120 г  
по нашему рецепту (стр. 206)
- Репчатый лук 200 г
- Солёные огурцы 100 г
- Каперсы 180 г
- Маслины 80 г
- Томатная паста 80 г
- Сметана 100 г
- Перец, лавровый лист по вкусу
- Мясной бульон 2 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты нарезать и положить в чашу мультиварки. Добавить томатную пасту, соль, перец и лавровый лист. Залить все бульоном, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовую солянку подавать со сметаной.

65

ккал





50  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бульон мясной горячий 2 л по нашему рецепту (стр. 23)
- Мясо отварное 400 г по нашему рецепту (стр. 39)
- Замороженные овощи 500 г
- Картофель 150 г
- Лук репчатый 50 г
- Паприка красная свежая 100 г
- Лавровый лист 2 шт
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Соль по вкусу
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить бульон, добавить овощи, посолить, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы открыть крышку, добавить специи и масло.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бульон мясной горячий 2 л  
по нашему рецепту (стр. 23)
- Мясо отварное 400 г  
по нашему рецепту (стр. 39)
- Картофель 400 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 100 г
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Соль по вкусу
- Масло сливочное 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты нарезать и положить в чашу мультиварки. Посолить, залить все бульоном, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы открыть крышку, добавить специи и масло.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина мякоть 500 г
- Горох сушеный 300 г
- Морковь 100 г
- Лук репчатый 150 г
- Картофель 400 г
- Вода 2 л
- Соль по вкусу
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Лавровый лист 3-4 шт

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Предварительно замочить горох в холодной воде на 2-3 часа. В чашу мультиварки налить воду, добавить кусочки мяса, горох, нарезанные овощи и специи. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 500 г
- Капуста белокочанная 400 г
- Картофель 400 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 100 г
- Лавровый лист 2 шт
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Соль по вкусу
- Масло сливочное 40 г
- Вода 2 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, добавить кусочки курицы и нарезанные овощи. Посолить, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы открыть крышку, добавить специи и масло.





79  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бульон овощной (или вода) 1,5 л
- Масло оливковое 100 г
- Лук 100 г
- Чеснок 30 г
- Паприка свежая 1 шт
- Перец острый по вкусу
- Помидоры свежие 500 г
- Соль крупная по вкусу
- Черный перец по вкусу
- Гренки хлебные 200 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные овощи. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы открыть крышку, залить овощи бульоном, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовое блюдо подавать с гренками.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина на косточке 600 г
- Масло растительное 100 г
- Морковь 250 г
- Репчатый лук 250 г
- Картофель 400 г
- Паприка свежая 200 г
- Помидоры 400 г
- Соль, перец по вкусу
- Перец острый по вкусу
- Зира 1/2 чайной ложки
- Кориандр приправа 1/2 чайной ложки
- Лавровый лист 2-3 шт
- Вода 1,5 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки баранины, нарезанные лук и морковь. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка». По окончании программы открыть крышку, посолить, добавить специи, нарезанные помидоры, картофель и паприку. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина мякоть 400 г
- Почки бараньи 200 г
- Лук репчатый 300 г
- Картофель 500 г
- Грибы свежие или замороженные 100 г
- Масло сливочное 50 г
- Мясной бульон или вода 250 мл
- Соль, перец, специи по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты нарезать и положить в чашу мультиварки. Посолить, поперчить, залить бульоном, добавить растопленное сливочное масло, закрыть крышку, запустить программу «Жаркое».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина мякоть 600 г
- Абрикосы сушеные 200 г
- Лук репчатый 500 г
- Масло сливочное топленое 3-4 ст. л.
- Томатная паста 100 г
- Бульон или вода 250 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Предварительно замочить абрикосы в воде на 15-20 мин. В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки баранины и нарезанный лук. Посолить, поперчить, закрыть крышку, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы открыть крышку, добавить томатную пасту, абрикосы, залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Запекание».

Абрикосы можно заменить курагой, которую замачивать не нужно.



146

ккал





133  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бараньи или свиные ребрышки 500 г
- Картофель 500 г
- Лук репчатый 350 г
- Баклажаны 400 г
- Морковь 250 г
- Сельдерей корень или пастернак 150 г
- Масло растительное 75-100 г
- Вода или бульон 250 г
- Перец, специи, соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить бараньи ребрышки, сверху нарезанные овощи, специи и коренья. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина бескостная 400 г
- Сало 40 г
- Молоко или вода 100 г
- Масло растительное 100 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Вода 100 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо и сало пропустить через мясорубку, добавить молоко, специи и все хорошо размешать. Из полученной массы сформировать биточки. В чашу мультиварки налить масло, положить биточки, закрыть крышку, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо». После начала приготовления открыть крышку, перевернуть биточки, добавить воду, закрыть крышку и дождаться окончания программы.

Сало в рецепте можно заменить на шпик.



298  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина отварная 600 г по нашему рецепту (стр. 39)
- Картофель в соусе с укропом приготовленный в мультиварке по нашему рецепту 1500 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо нарезать поперек волокон и положить в чашу мультиварки. Добавить картофель под соусом, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 20 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (грудинка, кострец, чельшко, рулька) 800 г
- Морковь 100 г
- Лук репчатый 100 г
- Сельдерей корень 100 г
- Вода 2 л
- Лавровый лист 2-3 шт
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить крупные куски мяса, нарезанные овощи и приправы. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».

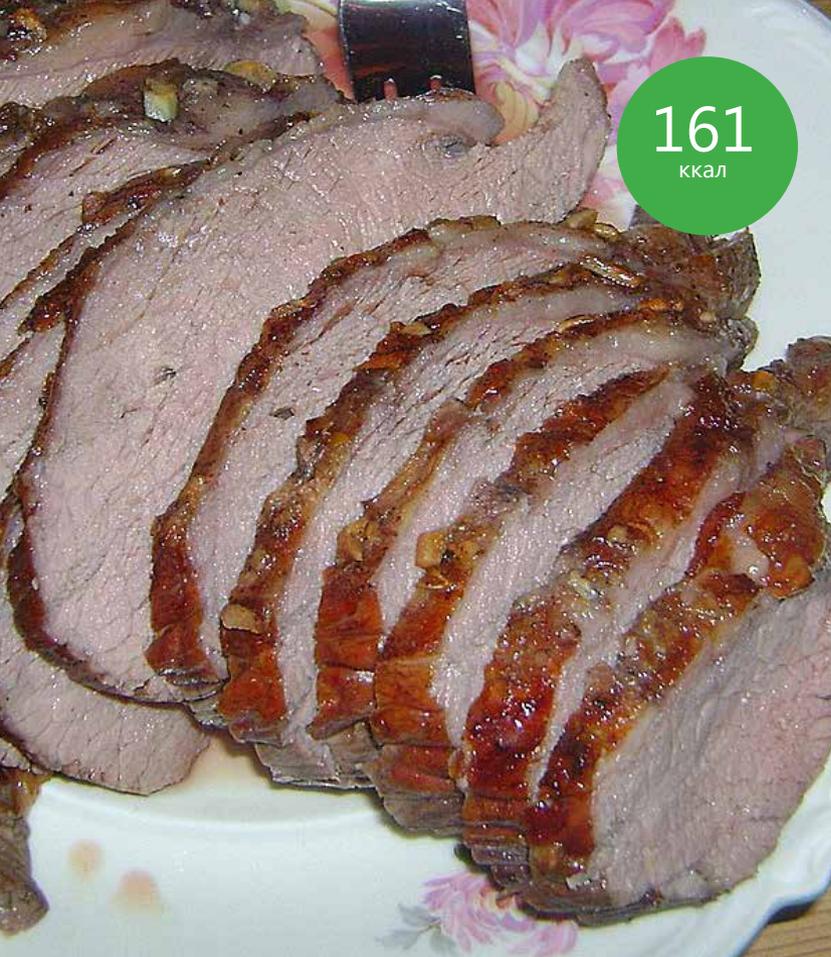
Для получения более вкусного мяса, лучше использовать программу «Томление» на 4 часа.



187

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 600 г
- Лук репчатый 1 шт
- Имбирь 20 г
- Петрушка, укроп
- Соевый соус 3 ст. л.
- Водка 2 ст. л.
- Душистый перец по вкусу
- Корица, бадьян, гвоздика по вкусу
- Соль и перец по вкусу
- Вода 2 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить мясо, добавить мелко нарезанный лук, имбирь, специи, соевый соус, крупно нарубленную зелень, водку и соль. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина бескостная 800 г
- Лук репчатый 500 г
- Морковь 150 г
- Сливы (не сладкие) 100 г
- Растительное масло 100 г
- Томатная паста 75 г
- Чеснок 20 г
- Зелень укропа 20 г
- Соль, лавровый лист, перец по вкусу
- Бульон или вода 1 ст

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, добавить кусочки говядины, нарезанные овощи и томатную пасту. Залить все бульоном, добавить соль, лавровый лист и черный молотый перец. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо». Сливы и чеснок измельчить в блендере, залить полученной смесью готовое блюдо.

122

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мякоть говядины 500 г
- Пиво темное 500 г
- Лук репчатый 350 г
- Чернослив 100 г
- Масло сливочное топленое 100 г
- Томатная паста 50 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить сливочное масло, кусочки говядины, нарезанный лук и томатную пасту. Сверху выложить нарезанный чернослив. Залить все пивом, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 2 кг
- Шпик свиной 400 г
- Лук репчатый 450 г
- Корень сельдерея 150 г
- Лимон 100 г
- Черный хлеб 200 г
- Квас хлебный 1-1,5 л
- Гвоздика 3-4 шт
- Лавровый лист 2-3 шт
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезанную говядину посолить, поперчить, положить в чашу мультиварки. Сверху выложить слоями ломтики свиного шпика, нарезанный кольцами лук, коренья, пряности, дольки лимона с цедрой и кусочки чёрного хлеба. Залить все квасом, закрыть крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Мясо».

139

ккал





103

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 500 г
- Мясной бульон или вода 1 ст
- Топленое сало 2 ст л
- Лук репчатый 350 г
- Томатная паста 75 г
- Лавровый лист по вкусу
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить топленое сало, кусочки мяса и нарезанный лук. Добавить томатную пасту, залить все бульоном, посолить, поперчить. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжий фарш 500 г
- 8 больших капустных листьев
- Отварной рис 100 г  
по нашему рецепту (стр. 157)
- Репчатый лук 50 г
- Изюм 50 г
- Томатная паста 240 г
- Яблочного уксуса 3% 100 мл
- Вода 250 мл
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капустные листья залить кипятком, оставить на 2-3 мин, затем вынуть и просушить. Фарш, рис, мелко нарезанный лук, изюм, соль и перец хорошо размешать и нафаршировать полученной смесью капустные листья. Выложить голубцы в чашу мультиварки. Сверху залить томатной пастой, добавить воду, уксус, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».

170

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина мякоть 700 г
- Лук репчатый 350 г
- Чеснок 10 г
- Паприка сладкая красная 150 г
- Паприка сладкая зеленая 150 г
- Масло растительное 150 г
- Лавровый лист по вкусу
- Мясной бульон или вода 250 мл
- Кукуруза консервированная 200 г
- Огурцы маринованные 200 г
- Сливки 22% 100 мл
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса, добавить лавровый лист, соль, перец, мелко нарезанные лук и паприку. Залить все бульоном, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо». За 10 минут до окончания программы открыть крышку, добавить в гуляш нарезанные огурцы и консервированную кукурузу. Закрывать крышку и дождаться окончания программы. При подаче гуляш заправить сливками.



Кукурузу можно добавить прямо с жидкостью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясо 250 г
- Лук 150 г
- Картофель 500 г
- Ананас 300 г
- Майонез 150 г
- Сыр типа «Гауда» 100 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить кусочки мяса и нарезанные овощи. Сверху ровным слоем выложить ломтики ананаса, посолить, поперчить, залить все майонезом и посыпать тертым сыром. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи».





194

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина мякоть 300 г
- Яйцо куриное 2 шт
- Молоко или вода 800 мл
- Масло растительное 150 г
- Масло сливочное 100 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо пропустить через мясорубку, добавить молоко, взбитые яйца, соль, перец. Все хорошо размешать. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо». Полученную мясную массу выкладывать порциями в чашу и обжаривать с двух сторон при открытой крышке до румяной корочки.



Такие оладьи можно делать из любого вида мяса, птицы или печени.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Телятина 1 кг
- Картофель 1 кг
- Лук репчатый 300 г
- Чернослив 100 г
- Айва 50 г
- Петрушка 25 г
- Масло растительное 100 г
- Бульон или вода 2 л
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса, нарезанные овощи, чернослив и айву. Залить все бульоном, добавить соль и перец. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».

115

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 1,5 кг
- Свиное сало 200 г
- Пиво 1 ст
- Яблочный уксус 250 г
- Лук репчатый 150 г
- Морковь 150 г
- Гвоздика 5-6 соцветий
- Лавровый лист по вкусу
- 10—15 горошин душистого перца
- Вода 250 мл
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Говядину нашинговать салом и нарезать средними кусочками. Мясо положить в чашу мультиварки, залить пивом, добавить душистый перец, лавровый лист, гвоздику, уксус и крупно нарезанные овощи. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясной фарш 300 г
- Петрушка зелень 10 г
- Манная крупа 15 г
- Горошек нут консервированный 450 г
- Томатный сок 350 г  
по нашему рецепту (стр. 309)
- Лук репчатый 150 г
- Кумин молотый 1 ч. л.
- Перец «Чили», корица по вкусу
- Имбирь свежий корень 50 г
- Масло растительное 150 г
- Соль, куркума, перец по вкусу
- Вода 100 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В мясной фарш добавить воду, мелко нарезанную петрушку, манку, соль, перец, специи. Хорошо размешать и сформировать шарики. В чашу мультиварки налить масло, положить фрикадельки, нарезанный лук, томатный соус и нут. Закрывать крышку и запустить программу «Запекание».

Горох можно заменить на сухой, но тогда его нужно предварительно замочить и отварить.



376  
ккал





131  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кальмары 500 г
- Яйцо 1 шт
- Лук репчатый 0,5 шт
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кальмары пропустить через мясорубку, добавить яйцо, мелко нарезанный лук, соль и перец. Все хорошо размешать и сформировать из фарша небольшие котлеты. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить котлеты, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Рыба».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кальмары 1 кг
- Вода 1,5 л
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кальмары положить в чашу мультиварки, залить водой, закрыть крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Рыба».

Для приготовления блюд можно использовать и бульон от кальмаров.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свежие или замороженные креветки 1кг
- Вода 1,5 л
- Укроп 15 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, посолить, опустить размороженные креветки, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным укропом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные креветки 300 г по нашему рецепту (стр. 54)
- Соус сливочный 100 г по нашему рецепту (стр. 260)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панциря, положить в чашу мультиварки, залить соусом, закрыть крышку и запустить программу «Омлет».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста белокочанная 400 г
- Бекон сырокопченый 200 г
- Лук репчатый 150 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить нарезанную капусту, нашинкованный лук и бекон. Закрывать крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста брюссельская 500 г
- Масло сливочное 100 г
- Орехи 100 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить капусту. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовые овощи полить растопленным сливочным маслом и посыпать орехами.





272

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свежая отварная зеленая фасоль 500 г
- Масло оливковое 5 г
- Ветчина варено-копченая 250 г
- Лук репчатый 100 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, добавить ветчину, нарезанный лук, фасоль, соль и перец. Закрыть крышку и запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Рыба».



Стручки фасоли долго не жарить, нельзя допускать изменения цвета

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фасоль зеленая свежая стручковая 500 г
- Сыр типа «Фонтина» 200 г
- Лимон 1/2 шт
- Масло оливковое 100 г
- Маслины без косточки 100 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить фасоль. Закрывать крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовую фасоль выложить на блюдо, сверху посыпать маслинами, добавить кусочки сыра, лимонный сок и оливковое масло.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тесто для вонтонов 500 г
- Фарш из индейки 500 г
- Имбирь свежий 50 г
- Лук шалот 150 г
- Масло кунжутное 15 г
- Соевый соус 50 г
- Шерри сухой (или портвейн) 30 мл
- Крахмал кукурузный 30 г
- Уксус рисовый, соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Фарш, лук, соевый соус, шерри, крахмал, имбирь, кунжутное масло, соль, перец и уксус тщательно измельчить в блендере. Тесто раскатать, нарезать на прямоугольнички. В центр каждого прямоугольничка положить примерно по 1 ст л мясной смеси. Края теста поднять и соединить. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить вонтоны, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста кольраби 300 г
- Масло сливочное 100 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить капусту. Закрывать крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовую капусту полить растопленным сливочным маслом.





## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Спаржа 500 г
- Масло оливковое 70 г
- Чеснок 10 г
- Масло кунжутное 30 мл
- Цедра лимона 2 г
- Сыр «Пармезан» 20 г
- Лимонный сок 2 ст. л.
- Уксус рисовый 1 ст. л.
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить соус: чеснок, лимонную цедру, уксус, оливковое и кунжутное масло, лимонный сок, сыр и перец тщательно размешать.

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить спаржу, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовую спаржу выложить на блюдо и полить соусом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь 500 г
- Масло сливочное 20 г
- Масло оливковое 20 г
- Тмин 1 ч. л.
- Лук репчатый 100 г
- Петрушка 20 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить морковь и измельченный лук. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовые овощи переложить на блюдо, добавить растопленное сливочное масло, тмин, оливковое масло, соль и перец. Перемешать, посыпать рубленой петрушкой.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная печень 500 г
- Чеснок 10 г
- Яйцо 2 шт
- Яичный желток 2 шт
- Петрушка зелень 25 г
- Сметана 15% 175 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты тщательно измельчить в блендере. Полученную смесь выложить в формочки из фольги. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку поместить наполненные формочки, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Рыба».



При приготовлении этого блюда можно использовать формочки для йогурта с крышками из комплекта поставки.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шпинат замороженный 400 г
- Чеснок 15 г
- Орех грецкий 100 г
- Масло оливковое 50 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить шпинат. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовый шпинат, оливковое масло, чеснок, орехи, соль и перец измельчить в блендере до однородной массы.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста цветная 600 г
- Масло сливочное 40 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-паровку выложить капусту. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовую капусту полить растопленным сливочным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны 4-5шт
- Помидоры 5-6 шт
- Лук репчатый 200 г
- Масло растительное 100 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, выложить слоями нарезанные баклажаны, затем лук кольцами, сверху разрезанные пополам помидоры. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны 1 кг
- Грецкие орехи 150 г
- Лук репчатый 250 г
- Чеснок 20 г
- Зелень петрушки 25 г
- Гранатовый сок 100 г
- Гранатовые зерна 150 г
- Оливковое масло 100 г
- Перец «Чили» острый красный 1 стручок
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовить соус: грецкие орехи растолочь вместе с чесноком, добавить острый перец, соль, измельчённую зелень, мелко нарезанный лук, гранатовый сок и оливковое масло. Все хорошо размешать. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить баклажаны. Закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 30 минут. Готовые баклажаны остудить, залить ореховым соусом, посолить, поперчить, посыпать зернами граната и полить оливковым маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны 500 г
- Цукини 500 г
- Картофель 400 г
- Лук репчатый 150 г
- Бульон или вода 150 мл
- Масло оливковое или растительное 100 г
- Помидоры 250 г
- Сухари, молотые белые 15 г
- Сыр твердый 100 г
- Укроп 20 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, сухари, соль и перец. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое». Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью.





89

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Белые свежие грибы 500 г
- Баклажаны 2 кг
- Лук репчатый 350 г
- Сливочное масло 150 г
- Сметана 300 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Грибы, баклажаны и лук нарезать, положить в смазанную маслом чашу мультиварки. Посолить, поперчить, добавить сметану, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (окорок, лопатка, шея) 400 г
- Квашеная капуста 150 г
- Свежая капуста 300-400 г
- Лук репчатый 150 г
- Морковь 150 г
- Масло подсолнечное 75 г
- Помидор среднего размера
- Томатная паста 100 г
- Вода 200 мл
- Бекон 250 г
- Лавровый лист 2-3 штуки
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, кусочки мяса, бекон, добавить томатную пасту, квашенную капусту и специи. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».

174

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш (из баранины или говядины) 400-500 г
- Мята зелень 20 г
- Петрушка зелень 20 г
- Укроп зелень 20 г
- Лук зеленый 50 г
- Рис отварной 300 г
- Чеснок 20 г
- Виноградные листья (соленые или свежие) 300 г
- Соль и перец по вкусу
- Вода кипяток 2 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Фарш, рис, мелко нарезанную зелень, перец и соль тщательно размешать. Сформировать из фарша маленькие колбаски и завернуть их в листья винограда. На дно чаши мультиварки плотно уложить долму, залить все кипятком, закрыть крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Овощи».



Готовую долму доставать щипцами и подавать с йогуртом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 700 г
- Сыр плавленный 100 г
- Масло растительное 100 г
- Майонез 100 г
- Зелень петрушки 25 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, выложить ровным слоем нарезанный кружочками картофель, сверху полить майонезом, посыпать тертым сыром. Закрывать крышку и запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи».

Готовое блюдо перед подачей посыпать зеленью.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста белокачаная 1 шт
- Мясной фарш 500 г
- Морковь 1 шт
- Лук репчатый 2 шт
- Бульон 1, 5 ст
- Рис 0,5 ст
- Лавровый лист, перец, соль по вкусу
- Масло растительное 150 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, выложить слоями фарш, мелко нарезанные овощи, нашинкованную капусту и промытый рис. Добавить лавровый лист, специи, залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Плов/Рис». Готовое блюдо размешать.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сладкий перец 5 шт
- Мясной фарш 250 г
- Отварной рис 1 ст
- Лук репчатый 1 шт
- Сливочное масло 2 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фарш, рис, мелко нарезанный лук, соль и перец тщательно размешать и нафаршировать начинкой перцы. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить перцы, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Мясо».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сыр 150 г
- Яйцо 3 шт
- Кабачок 1 шт
- Баклажан 1 шт
- Сладкий перец 1 шт
- Соль и зелень по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи нарезать, добавить соль, перец, яйцо и тертый сыр. Все размешать, выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку, запустить программу «Жаркое». Готовую запеканку посыпать зеленью.

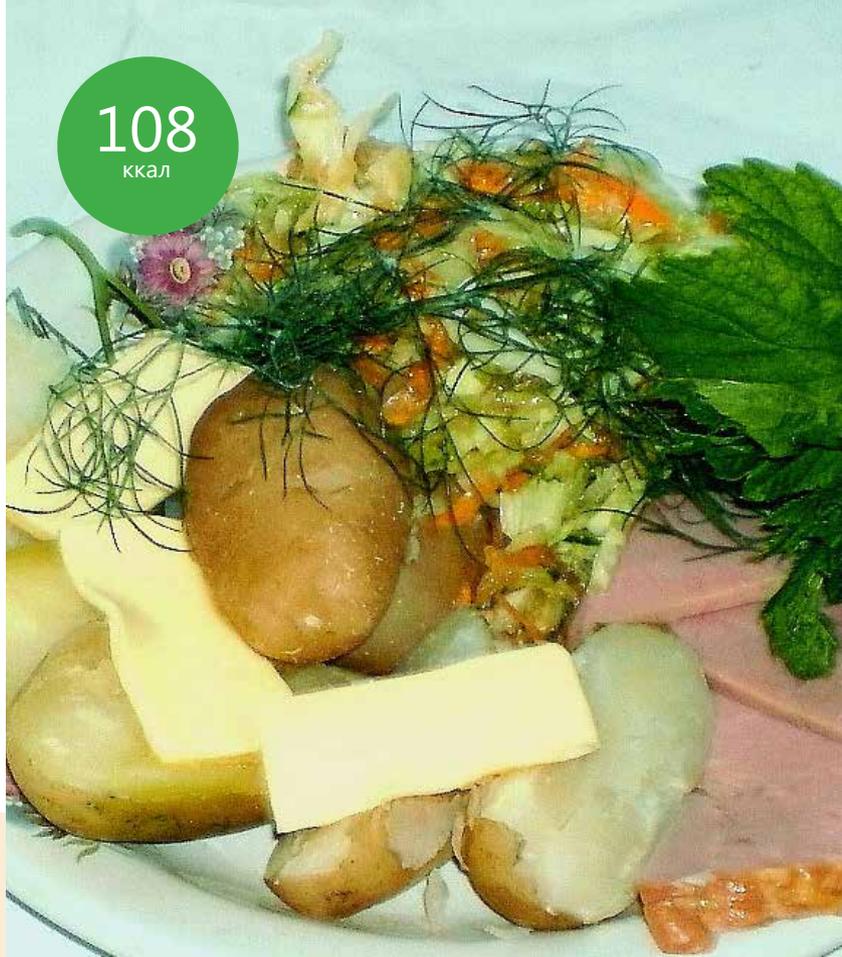
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 6 шт
- Ветчина 200 г
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить картофель и нарезанную ветчину. Посолить, поперчить, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи».

Для улучшения вкуса можно добавить морковь, а картофель отварить в мундире.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста белокочанная 8-10 листьев
- Вода 300 мл
- Соль по вкусу
- Растительное масло 2 ст. л.

#### ДЛЯ НАЧИНКИ:

- Грибы 500 г
- Томатная паста 2 ст. л.
- Рассыпчатая рисовая каша 1/2 стакана
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Листья капусты залить крутым кипятком, оставить на 2-3 мин, затем вынуть и охладить. Для начинки смешать ингредиенты, полученную смесь завернуть в капустные листья. В чашу мультиварки налить масло, положить голубцы, залить водой, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибы свежие лесные 1 кг
- Сливочное масло 100 г
- Сметана 1 ст
- Тертый твердый сыр 2 ст. л.
- Столовое белое вино 2 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить грибы, залить сметаной, добавить белое вино, специи и тертый сыр. Закрывать крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».

134

ккал





75

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свежие грибы 500 г
- Лук репчатый 250 г
- Сметана 150 г
- Картофель 1 кг
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанный картофель, сверху ровным слоем выложить нарезанные лук и грибы. Добавить сметану, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое». При подаче готовое блюдо можно посыпать свежей зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свежие шампиньоны 1 кг
- Репчатый лук 1 кг
- Сметана 500 г
- Масло растительное 150 г
- Сыр типа «Эдам» 150 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные грибы и лук. Добавить сметану, соль, перец. Сверху посыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое».

143

ккал





124  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Болгарский перец 400 г
- Помидор 300 г
- Лук репчатый 300 г
- Растительное масло 100 г
- Брынза или твердый сыр 150 г
- Простокваша 400 г
- Яйцо 5 шт
- Мука пшеничная 30 г
- Зелени петрушки 20 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные овощи. Яйца, муку и простоквашу взбить в блендере, залить полученной смесью овощи. Сверху посыпать тертым сыром или брынзой. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе индейки 800 г
- Квашеная капуста 500 г
- Перец болгарский 1 шт
- Лук репчатый 100 г
- Чеснок 2-3 зубчика
- Сахар 1 ч. л.
- Масло растительное 100 г
- Соль и перец по вкусу
- Лавровый лист
- Вода 1 ст

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить капусту, нарезанные овощи и кусочки мяса. Посолить, поперчить, добавить сахар, лавровый лист и другие любимые специи. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».





73

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 1 кг
- Сливочное масло 100 г
- Укроп 5 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить очищенный картофель. Закрывать крышку и запустить программу «Пароварка». Готовое блюдо полить растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью.



Если картофель будет использован для салата, то время приготовления уменьшить до 40 минут.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной картофель 1 кг
- Творог 200 г
- Яйцо 2 шт
- Сахар 15 г
- Сливочное масло 30 г
- Молотые белые сухари 30 г
- Соль по вкусу

116

ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель размять, добавить яйца, соль и все хорошо размешать. Творог протереть через сито, добавить сахар и тоже тщательно размешать. Чашу мультиварки смазать маслом, слоями выложить картофель, творог и снова картофель. Сверху посыпать молотыми сухарями. Закрыть крышку, запустить программу «Жаркое».

Готовое блюдо сбрызнуть растопленным маслом и подать горячим.





166  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной картофель 500 г
- Масло сливочное или маргарин 50 г
- Яйцо 2 шт
- Лук репчатый 150 г
- Сыр 200 г
- Соль, тмин и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

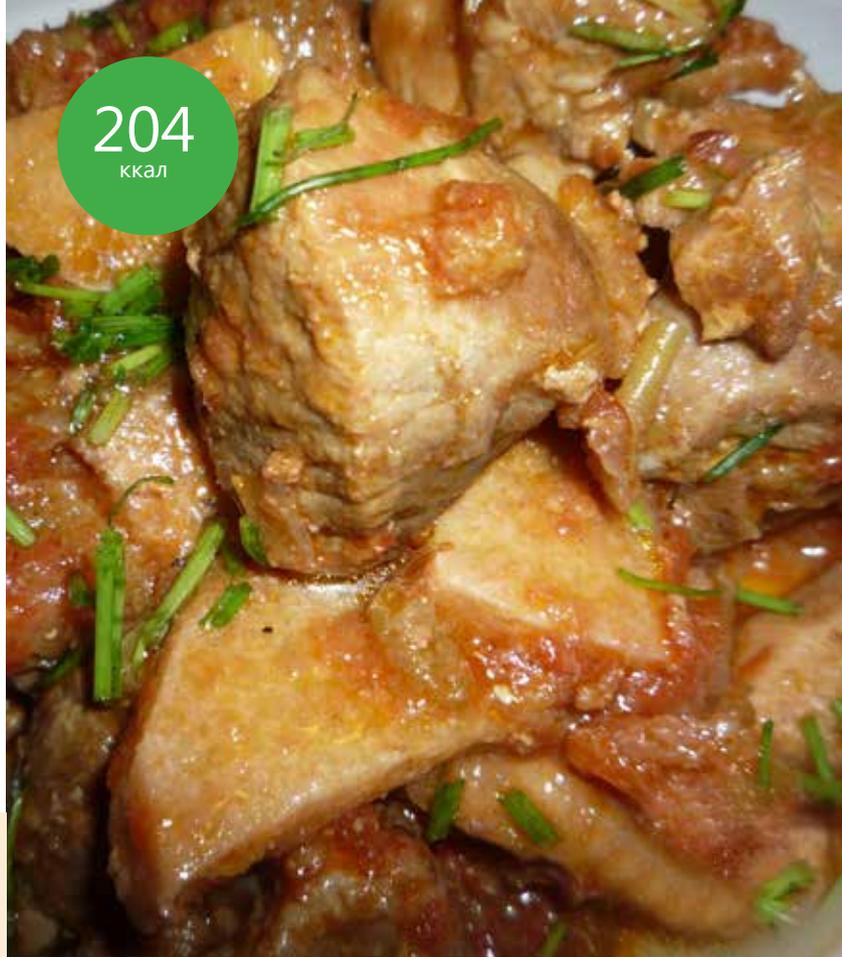
Картофель размять, добавить яйца, мелко нарезанный лук, тертый сыр, тмин, соль и перец. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку и запустить программу «Жаркое». Готовое блюдо можно посыпать зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мякоть свинины 600 г
- Морковь 200 г
- Лук репчатый 300 г
- Вода 700 г
- Изюм 100 г
- Щепотка корицы, специи и приправы
- Масло растительное 100 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки свинины и нарезанные овощи. Добавить изюм, специи, корицу, соль, перец. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь 150 г
- Капуста б/к 150 г
- Репа или брюква 120 г
- Тыква или кабачок 150 г
- Масло сливочное 20 г
- Соль и перец по вкусу
- Вода 500 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарезанные овощи положить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».



Можно использовать любые сезонные овощи.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Овощи припущенные 400 г по нашему рецепту (стр. 88)
- Соус «Бешамель» 400 г по нашему рецепту (стр. 261)
- Сыр типа «Пармезан» 100 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Овощи положить в чашу мультиварки, залить соусом и посыпать тертым сыром. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 20 мин.

500  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажан 400 г
- Лук репчатый 150 г
- Красный перец сладкий 250 г
- Желтый перец сладкий 250 г
- Оливковое масло 100 г
- Чеснок 2 зубчика
- Консервированные очищенные томаты в собственном соку 250 г
- Сухие пряности, соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить томатную пасту, пряности, соль и перец. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 500 г
- Морковь 100 г
- Паприка свежая красная 200 г
- Капуста белокачанная 400 г
- Лук репчатый 100 г
- Масло растительное 100 г
- Чеснок 30 г
- Шея свиная 400 г
- Крупная соль, черный перец
- Лавровый лист 2-3 шт
- Вода 1 ст

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки шеи, нарезанные овощи, чеснок, лавровый лист, перец горошком и соль. Все залить водой, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».



159

ккал



98

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной рис басмати 180 г
- Гвоздика 2 шт
- Кардамон 2 коробочки
- Овощной бульон или вода 450 мл
- Чеснок 2 зубчика
- Репчатый лук 1 шт
- Кумин 1 ч. л.
- Кориандр (молотый) 1 ч. л.
- Турмерик (молотый) 1/2 ч. л.
- Чили (молотый) 1/4 ч. л.
- Соль и перец по вкусу
- Картофель 2 шт
- Морковь 2 шт
- Цветная капуста 1/2 шт
- Кинза (или петрушка) 1 пучок
- Лайм (или лимон) по вкусу
- Вода 200 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Специи и зелень измельчить в блендере. Получившуюся пасту выложить в чашу мультиварки, добавить нарезанный овощ и разобранную на небольшие соцветия цветную капусту. Залить все бульоном, сверху выложить рис, закрыть крышку и запустить программу «Плов/Рис».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

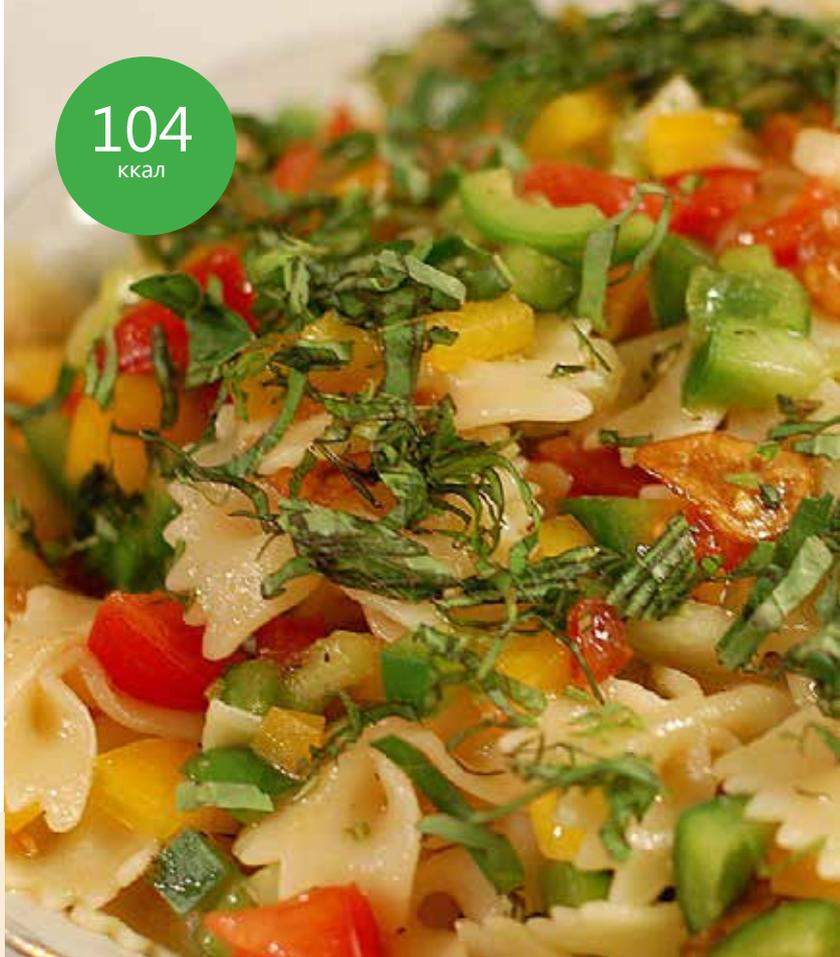
- Морковь 150 г
- Кабачок 400 г
- Лук репчатый 150 г
- Перец паприка красная 250 г
- Перец паприка зеленая 250 г
- Томатная паста 140 г
- Помидоры в собственном соку 250 г
- Вода 150 мл
- Петрушка зелень 20 г
- Соль, перец и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи, добавить томатную пасту, соль, перец и зелень. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Омлет».

104

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста цветная, отваренная на пару 400 г по нашему рецепту (стр. 159)
- Соус «Бешамель» 400 г по нашему рецепту (стр. 261)
- Сыр типа «Пармезан» 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки сложить соцветия капусты, залить соусом, посыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 20 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны 300 г
- Масло сливочное 150 г
- Грейпфрут 300 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить грибы, добавить очищенные дольки грейпфрута и масло. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина мякоть 500 г
- Ветчина 150 г
- Растительное масло 2 ст л
- Капуста белокочанная 800
- Лук репчатый 150 г
- Яблоки зеленые свежие 200 г
- Помидоры 100 г
- Мясной бульон или вода 300 мл
- Соль, лавровый лист и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса и ветчины, нарезанные овощи и очищенные дольки яблок. Залить все бульоном, добавить специи, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».



Мясо можно заменить сосисками.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Утиная тушка 600 г
- Картофель 400 г
- Масло растительное 100 г
- Лук репчатый 300 г
- Кунжутные семечки
- Соль, лавровый лист и перец по вкусу
- Вода или бульон 600 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки утиной тушки, добавить нарезанные овощи, кунжутные семечки, специи и соль. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо». Готовое блюдо посыпать зеленью.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 400 г
- Масло растительное 100 г
- Сыр типа «Гауда» 150 г
- Соус «Бешамель» 300 г  
по нашему рецепту (стр. 261)
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки курицы, посолить, поперчить. Залить соусом, посыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Утиная тушка 1200 г
- Репа 1 кг
- Масло растительное 100 г
- Лук репчатый 150 г
- Айва 500 г
- Корень петрушки или сельдерей 100 г
- Соль, лавровый лист и перец по вкусу
- Вода 200 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки утки, нарезанные репу, лук и сельдерей. Залить водой, добавить очищенную айву, специи и соль. Закрыть крышку, запустить программу «Жаркое». Готовое блюдо посыпать зеленью.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная голень 1 кг
- Масло растительное 5 г
- Специи для курицы 2 г
- Соль крупная 10 г
- Черный перец по вкусу
- Свежие или сушеные травы
- Кефир 200-250 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить куриные ножки, посолить, поперчить, добавить любимые приправы. Залить все кефиром, закрыть крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи».



К этому блюду можно подать соус «Барбекю» или «Ткемалиевый».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица 700 г
- Масло растительное 150 г
- Соль крупная 10 г
- Чеснок 30 г
- Черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кусочки курицы натереть чесноком, посолить, поперчить. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо». Обжарить при открытой крышке кусочки курицы с одной стороны до золотистой корочки. Перевернуть, закрыть крышку и готовить до окончания программы.





213

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица 1,5 кг
- Масло растительное 50 г
- Специи для курицы 2 г
- Соль крупная 10 г
- Чеснок 30 г
- Черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть целую курицу чесноком, солью, перцем и любимыми приправами. Положить тушку в чашу мультиварки, закрыть крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная печень 700 г
- Яблоко зеленое 200 г
- Лук репчатый 250 г
- Мед 1 ч. л.
- Оливковое масло 75 г
- Соевый соус 30 г
- Сметана 50 г
- Соль, перец, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанную печень, кусочки яблок, специи, мед, соевый соус и сметану. Закрыть крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи».





71

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 1 кг
- Вода 1,5 л
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе курицы положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, поперчить. Закрывать крышку, запустить программу «Варка» на 30 мин.



Бульон можно использовать для приготовления других блюд.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе куриное 200 г
- Вода 1 л
- Соль и перец по вкусу
- Масло сливочное 10 г
- Сливки 70 г

144

ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе курицы положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, поперчить. Закрывать крышку, запустить программу «Варка» на 30 мин.

Готовое мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить сливки, сливочное масло и размешать все до однородной массы.

Это блюдо хорошо использовать для детского и диетического питания.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 800 г
- Лук 4 шт
- Сметана 100 г
- Вода 250 мл
- Соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки говядины и нарезанный лук. Посолить, поперчить, добавить сметану и залить все водой. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 600 г
- Репчатый лук 500 г
- Морковь 200 г
- Петрушка 100 г
- Сельдерей 100 г
- Чеснок 100 г
- Каперсы 15 г
- Маринованные огурцы 100 г
- Белый хлеб 200 г
- Соль, перец, майоран, лавровый лист, гвоздика

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить крупно нарезанные кусочки мяса, добавить нарезанный лук, коренья, перец, соль, майоран, лавровый лист. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Мясо». За 5 мин до окончания программы добавить каперсы, нарезанные огурцы и хлеб.





228

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Утиная тушка 1200 г
- Картофель 500 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 150 г
- Корень петрушки или сельдерей 100 г
- Томатная паста 100 г
- Соль, лавровый лист и перец по вкусу
- Вода 500 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки утки, нарезанные овощи и сельдерей. Добавить томатную пасту, залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо». Готовое блюдо посыпать зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тушка гуся 1 кг
- Растительное масло 100 мл
- Картофель 5 шт
- Лук 1 шт
- Морковь 2 шт
- Яблоко 2 шт
- Бульон 1 ст
- Квашеная капуста 250 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки птицы и крупно нарезанные овощи. Добавить очищенные дольки яблок, капусту, соль и перец. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» на 1 час 30 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (окорок, лопатка, шея) 1300 г
- Масло растительное 30 г
- Специи для свинины 2 г
- Соль крупная по вкусу
- Чеснок 20 г
- Морковь 100 г
- Черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо посолить, поперчить и натереть чесноком. Сделать маленькие надрезы в виде кармашков, вложить туда кусочки моркови и чеснока. Завернуть мясо в фольгу и положить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Буженина». По окончании программы аккуратно вскрыть фольгу.



Фольгу лучше вскрывать после полного остывания мяса.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шея свиная 250-300 г
- Шалфей свежий зеленый 10 г
- Масло растительное 50 г
- Соль и перец по вкусу

428

ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину посолить, поперчить. Сделать маленькие надрезы в виде кармашков и вложить туда зелень шалфея. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо». При открытой крышке обжарить мясо с одной стороны до золотистой корочки, перевернуть, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

Свинину можно заменить куском говядины или баранины.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (мякоть) 600 г
- Картофель 600 г
- Лук репчатый 200 г
- Морковь 300 г
- Чеснок 50 г
- Болгарский перец 250 г
- Масло растительное 100 мл
- Томатная паста 75 г
- Вода 100 г
- Соль, перец, лавровый лист по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мякоть свинины 1 кг
- Фарш из лука и шампиньонов 1 кг по нашему рецепту (стр. 210)
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину нарезать пластинами и отбить. Кусочки мяса посолить, поперчить, сверху выложить луковый фарш. Скрутить рулетики, завернуть в фольгу и сложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Буженина».



322

ккал



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (окорок, лопатка, шея) 2 кг
- Масло растительное 30 г
- Специи для свинины 2 г
- Соль крупная 10 г
- Чеснок 20 г
- Черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо натереть чесноком и маслом, посолить, поперчить и положить в чашу мультиварки. Закрывать крышку и запустить программу «Русская печь».



Мясо можно готовить в фольге

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (шея или эскалоп) 500 г
- Масло сливочное 160 г
- Яблоко зеленое 250 г
- Розмарин свежий 5 г
- Соль и перец по вкусу
- Вода 250 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить кусочки свинины, очищенные дольки яблок и веточки розмарина. Посолить, поперчить, залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиное мясо 600 г
- Томаты 300 г
- Майонез 200 г
- Сыр типа «Гауда» 150 г
- Масло растительное 100 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить растительное масло, положить кусочки свинины и нарезанные томаты. Добавить специи, залить все майонезом и посыпать сверху тертым сыром. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи».



По желанию можно заменить свинину на птицу.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 500 г
- Растительное масло 100 г
- Грибы 500 г
- Лук репчатый 1 шт
- Корень петрушки
- Сметана 1 ст
- Картофель 1 кг
- Грибной бульон или вода 5 ст
- Соль, перец, зелень по вкусу
- Красный соус 200 г  
по нашему рецепту (стр. 251)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки говядины, нарезанные овощи и грибы. Посолить, поперчить, добавить зелень и красный соус. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо» .





148

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе курицы 300 г
- Шампиньоны 250 г
- Сливки 33% 1 л
- Соль, перец по вкусу
- Зелень петрушки по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

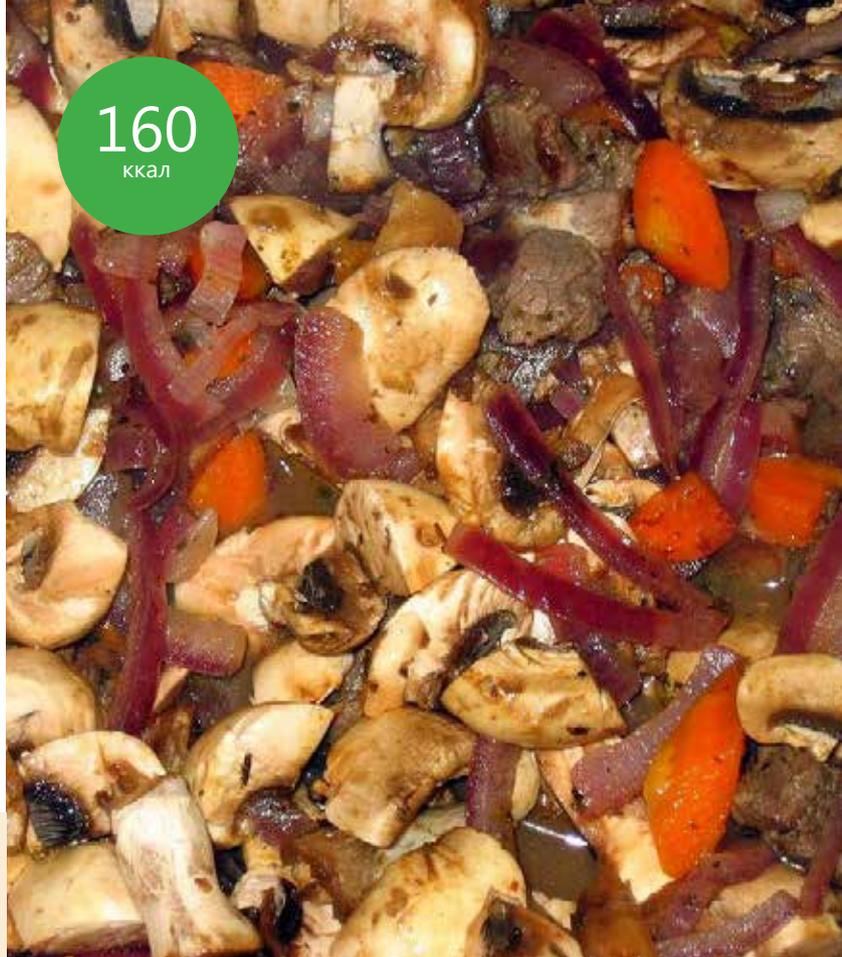
В чашу мультиварки положить кусочки курицы и нарезанные шампиньоны. Посолить, поперчить, залить сливками, закрыть крышку и запустить программу «Томление» и выбрать режим «Мясо». Готовое блюдо посыпать зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны 400 г
- Репчатый лук 300 г
- Болгарский перец 400 г
- Чеснок 2-3 зубчика
- Томатная паста 75 г
- Масло растительное 150 г
- Перец и соль по вкусу
- Вода 350 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи и грибы. Добавить томатную пасту, соль, перец и залить все водой. Закрывать крышку, запустить программу «Жаркое».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясной соус «Болоньез» 500 г по нашему рецепту (стр. 252)
- Соус «Бешамель» 300 г по нашему рецепту (стр. 261)
- Помидоры 300 г
- Масло сливочное 50 г
- Сыр типа «Эдем» 300 г
- Сыр типа «Пармезан» 20 г
- Отварные листы для лазаньи

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Начиная с листов лазаньи выкладывать равными слоями: лист лазаньи, соус «Болоньез», кружочки помидоров, немного соуса «Бешамель» и тонкий слой тертого сыра. Повторить слои пока не закончатся ингредиенты. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание». Готовое блюдо посыпать тертым сыром «Пармезан».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные макароны 300 г  
по нашему рецепту (стр. 165)
- Шампиньоны 150 г
- Ветчина 150 г
- Сливки 33% 250 г
- Масло растительное 70 г
- Соль и перец по вкусу
- Зелень петрушки или базилика
- Сыр типа «Пармезан» 50 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанную соломкой ветчину и грибы. Добавить сливки, закрыть крышку, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Рыба». Готовый соус смешать с макаронами, сверху посыпать зеленью и тертым сыром.





162  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные макароны 250 г по нашему рецепту (стр. 147)
- Тунец консервированный 150
- Лук репчатый 150 г
- Паприка свежая красная 100 г
- Масло оливковое 100 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Томатная паста 20 г
- Зелень петрушки или базилика по вкусу
- Сыр типа «Пармезан» 150 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи и кусочки рыбы. Добавить томатную пасту, закрыть крышку, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо». За 5 минут до окончания программы открыть крышку, добавить отварные макароны и все хорошо размешать. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные спагетти 120 г  
по нашему рецепту (стр. 147)
- Куриная печень 230 г
- Лук репчатый 150 г
- Чеснок 15 г
- Масло оливковое 100 г
- Грибы 75 г
- Специи (шалфей, чабрец, базилик) по вкусу
- Бульон или вода 300 мл
- Кетчуп 100 г
- Сыр, тертый типа «Пармезан» 150 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, кусочки печени и грибы. Добавить кетчуп, специи и залить все бульоном. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо». За 5 минут до окончания программы открыть крышку, добавить отварные спагетти и все хорошо размешать. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.





228

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе рыбы 300 г
- Мука пшеничная 100 г
- Масло растительное 100 г
- Яйцо 1 шт
- Яблоко зеленое 200 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоко натереть на мелкой терке и размешать с яйцом. Рыбу посолить, поперчить, обвалить сначала в муке, затем в яблочной массе. В чашу мультиварки налить масло, запустить режим «Жарка» и выбрать режим «Рыба». При открытой крышке обжарить рыбное филе с одной стороны до золотистой корочки. Перевернуть, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лосось филе 1 кг
- Сливки 22% 400 г
- Укроп 20 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе лосося положить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным укропом и залить сливками. Закрывать крышку, запустить программу «Копчение» и выбрать режим «Рыба».

121

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе белой рыбы 200 г
- Картофель 250 г
- Сметана 15% 100 г
- Лук репчатый 150 г
- Морковь 150 г
- Масло растительное 10 г
- Соль, лавровый лист и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные овощи. Сверху выложить кусочки рыбы, посолить, поперчить и залить все сметаной. Закрывать крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Рыба».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба 1 кг
- Соль крупная по вкусу
- «Жидкий дым» 50-70 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу посолить, полить «жидким дымом» и положить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Копчение» и выбрать режим «Рыба».

Для этого рецепта лучше брать рыбу, которая не была заморожена.





135

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Соус «Грибной на кефире» 1 кг по нашему рецепту (стр. 258)
- Рыбное филе 1 кг
- Сыра типа «Эдам» 100 г
- Бекон сырокопченный 100 г
- Сметана 100 г
- Майонез 100 г
- Зелень 20 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки рыбы и мелко нарезанный бекон. Залить соусом, добавить сметану и майонез. Закрывать крышку, запустить программу «Копчение» и выбрать режим «Рыба». Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба морская белая 600 г
- Капуста брокколи 400 г
- Лимон
- Рыбный бульон 1 ст  
по нашему рецепту (стр. 175)
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить кусочки рыбы и брокколи. Закрывать крышку, запустить программу «Копчение» и выбрать режим «Рыба». Блюдо залить рыбным бульоном, добавить лимонный сок и специи.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе трески 1 кг
- Корень сельдерея 300 г
- Лук репчатый 150 г
- Красное вино 100 г
- Сливочное масло 50 г
- Приправа карри 1 ч. л.
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, слоями выложить кусочки рыбы, нарезанные овощи и снова рыбу. Посолить, поперчить, добавить специи и залить все вином. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе окуня 500 г
- Майонез 100 мл
- Лук репчатый 150 г
- Помидор 200 г
- Вареное куриное яйцо 1 шт по нашему рецепту (стр. 237)
- Сыр тертый 100 г
- Масло растительное 100 г
- Листья зеленого салата 250 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки рыбы, нарезанные овощи и яйца, нарезанные кружочками. Посолить, поперчить, залить все майонезом, сверху посыпать тертым сыром. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Рыба».

Можно взять любую другую рыбу.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш из вареных яиц и жареного лука 150 г по нашему рецепту (стр. 209)
- Рыбный фарш 400 г
- Масло растительное 100 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Вода 150 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сформировать из рыбного фарша лепешки, в середину каждой положить немного фарша из яиц и лука. Края лепешки соединить. В чашу мультиварки налить масло, запустить режим «Жарка» и выбрать режим «Мясо». При открытой крышке обжарить на масле зrazy с одной стороны до золотистой корочки. Перевернуть, залить водой, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба 1,5 кг
- Соленые огурцы 2 шт
- Огуречный рассол 1 ст
- Картофель 4 шт
- Лимон 0,5 шт
- Лук 2 шт
- Лук-порей по вкусу
- Морковь 1 шт
- Лавровый лист, укроп, петрушка по вкусу
- Шафран, сухой эстрагон по вкусу
- Вода 2 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи и крупные куски рыбы. Добавить огуречный рассол и залить все водой. Закрыть крышку, запустить программу «Суп/Бульон». В готовое блюдо добавить эстрагон, сок лимона, нарезанные укроп и лук-порей.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе рыбы 600 г
- Лук 1 шт
- Картофель 3 шт
- Соленые огурцы 2 шт
- Томатное пюре 3 ст. л.
- Растительное масло 150 мл
- Маслины 100 г
- Рыбный бульон 2 л
- Зелень, соль, специи, лимон по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, посолить, поперчить и добавить томатную пасту. Закрыть крышку, запустить программу «Жарка» на 15 мин. По окончании программы открыть крышку, залить овощи рыбным бульоном, добавить кусочки рыбы и маслины. Закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное мясо 300 г
- Филе рыбы 200 г
- Картофель 3 шт
- Лук репчатый 2 шт
- Сухие грибы 50 г
- Морковь 1 шт
- Вода 2 л
- Соль, пряности, травы, коренья по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи, грибы, кусочки курицы и рыбы. Добавить специи, травы, коренья, пряности и залить все водой. Закрывать крышку, запустить программу «Суп/Бульон».

35

ккал





231  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис 300 г
- Говядина 600 г
- Цветная или белокачанная капуста 300 г
- Топленое масло 50 г
- Растительное масло 50 г
- Соль и перец по вкусу
- Вода 500 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса и нарезанную капусту. Закрыть крышку, запустить программу «Жарка» на 15 мин. По окончании программы открыть крышку, добавить рис, соль, перец и специи. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Плов/Рис».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 600 г
- Лук репчатый 250 г
- Морковь 200 г
- Специи для плова 2 г
- Масло растительное 200 г
- Чеснок 100 г
- Рис 300 г
- Вода 500 мл
- Соль крупная 20 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки курицы и мелко нарезанные овощи. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» на 20 мин. По окончании программы открыть крышку, засыпать промытый рис, добавить специи, соль и чеснок. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Плов/Рис».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис 300 г
- Мясо 200 г
- Айва 2-3 шт
- Масло растительное 150 г
- Морковь 3 шт
- Лук репчатый 2 шт
- Соль и специи по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи и разрезанную пополам айву без косточек. Добавить рис, специи и соль. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Плов/Рис».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (окорок, лопатка, шея) 500 г
- Лук репчатый 250 г
- Морковь 250 г
- Специи для плова 2 г
- Масло растительное 200 г
- Чеснок 100 г
- Рис пропаренный 300 г
- Вода 500 мл
- Соль крупная 20 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки свинины и нарезанные овощи. Закрыть крышку, запустить программу «Жарка» на 15 мин. По окончании программы открыть крышку, высыпать ровным слоем рис, добавить специи и залить все водой. Закрыть крышку, запустить программу «Плов/Рис». По окончании программы все хорошо размешать.

Свинину можно заменить другим видом мяса.



187  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Масло оливковое 100 г
- Лук репчатый 150 г
- Чеснок 20 г
- Кукуруза замороженная или консервированная 250 г
- Рис 300 г
- Кальмары свежие 500 г
- Зелень петрушки 15 г
- Вода или бульон 500 мл
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, кукурузу, очищенные кольца кальмаров и рис. Посолить, поперчить и залить все водой. Закрывать крышку и запустить программу «Плов/Рис».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе форели 600 г
- Лук репчатый 350 г
- Специи для плова 2 г
- Масло растительное 100 г
- Рис 300 г
- Вода 500 мл
- Соль крупная 20 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки рыбы и мелко нарезанные овощи. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» на 20 мин. По окончании программы открыть крышку, засыпать промытый рис, добавить специи, соль и чеснок. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Плов/Рис».





136  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки очищенные 500 г
- Лук репчатый 150 г
- Рис 300 г
- Перец черный
- Кумин, куркума по вкусу
- Масло растительное 150 г
- Вода 600 мл
- Соль и специи по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, очищенные креветки и рис. Добавить перец, кумин, куркуму и соль. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Плов/Рис».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис 300 г
- Баранина 300 г
- Морковь 350 г
- Лук 350 г
- Растительное масло 150 г
- Соль, перец по вкусу
- Вода 500 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи и кусочки баранины. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» на 15 мин. По окончании программы открыть крышку, посолить, поперчить, добавить рис и залить все водой. Закрывать крышку и запустить программу «Плов/Рис».

225

ккал





206  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис 300 г
- Баранина или говядина 400 г
- Морковь 350 г
- Лук репчатый 350 г
- Сало или растительное масло
- Соль, перец, барбарис и кумин по вкусу
- Вода 500 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи и кусочки мяса. Закрыть крышку, запустить программу «Жарка» на 15 мин. По окончании программы открыть крышку, добавить промытый рис, специи и залить все водой. Закрыть крышку, запустить программу «Плов/Рис».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис 300 г
- Баранина 300 г
- Лук репчатый 350 г
- Морковь 2 шт
- Сушеные яблоки или курага 0,5 ст
- Топленое масло 2 ст. л.
- Соль, перец по вкусу
- Вода 500 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки баранины и нарезанные овощи. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» на 20 мин. По окончании программы открыть крышку, посолить, поперчить, добавить измельченные сушеные яблоки и промытый рис. Закрывать крышку, запустить программу «Плов/Рис».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 300 мл
- Гречка ядрица 150 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытую гречку и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Гречка/Крупы» на 20 минут.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Макароны изделия 120 г
- Вода 1200 мл
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

309

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 600 мл
- Гречка ядрица 150 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытую гречку и посолить. Закрыть крышку, запустить программу «Греча/Крупы» на 30 минут.



Вместо воды можно использовать молоко

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

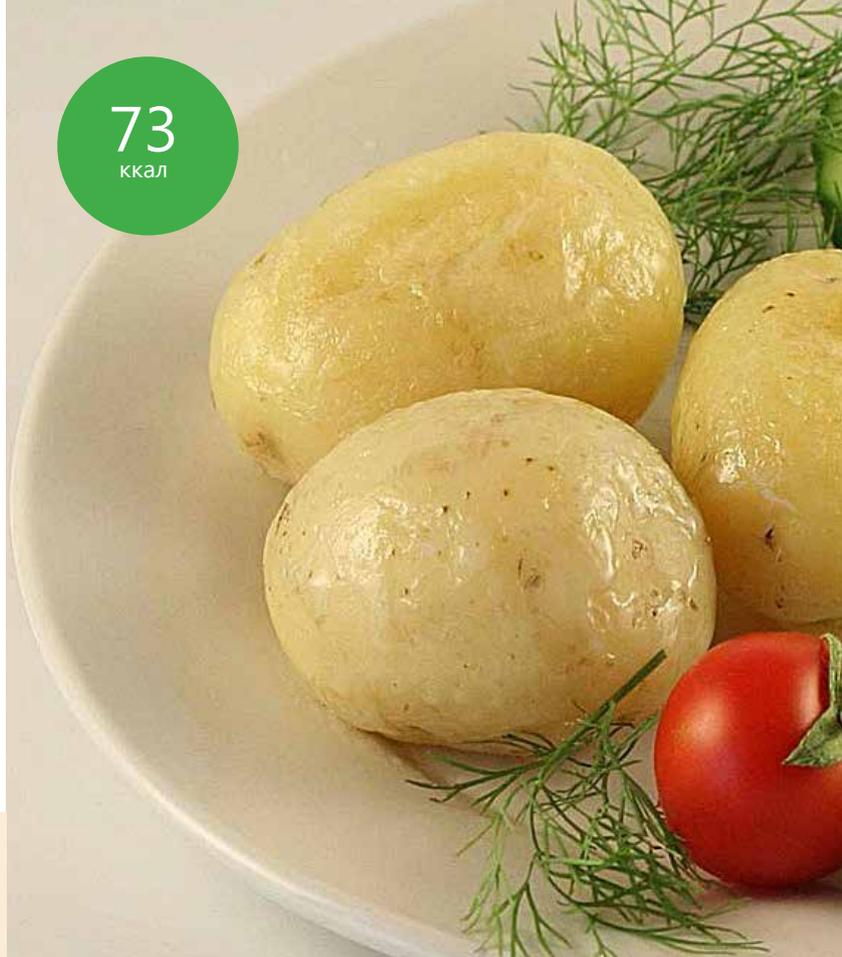
- Картофель среднего размера 1 кг
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить очищенный картофель. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка».

73

ккал





73

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель среднего размера 1 кг
- Вода 1,5 л
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить очищенный картофель, посолить и залить водой. Закрыть крышку, запустить программу «Варка».



Если картофель варится для салата, то время приготовления нужно сократить до 40 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель отварной 1 кг по нашему рецепту (стр. 150)
- Сметана 15% - 500 г
- Соус с укропом 500 г по нашему рецепту (стр. 259)
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить картофель, добавить сметану, посолить, поперчить и залить соусом. Закрыть крышку, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Рыба».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 500 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вымытые клубни картофеля плотно завернуть в алюминиевую фольгу и положить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Рыба». Готовое блюдо подавать со сметаной.



Для приготовления можно использовать очищенный картофель.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель отварной 400 г  
по нашему рецепту (стр. 150)
- Крупа манная 20 г
- Сметана 15% - 100 г
- Яйцо 1 шт
- Мука 10 г
- Соль и перец по вкусу
- Вода 1 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, муку, яйца и все хорошо размешать. Из полученной массы сформировать небольшие колбаски и положить в чашу мультиварки. Залить водой, закрыть крышку, запустить программу «Варка» на 20 минут. Готовое блюдо подавать со сметаной.





320  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа перловая 200 г
- Вода 600 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать крупу и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Мясо».



Рецепт является базовым, на его основе можно приготовить другие вкусные блюда (смотри другие рецепты).

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

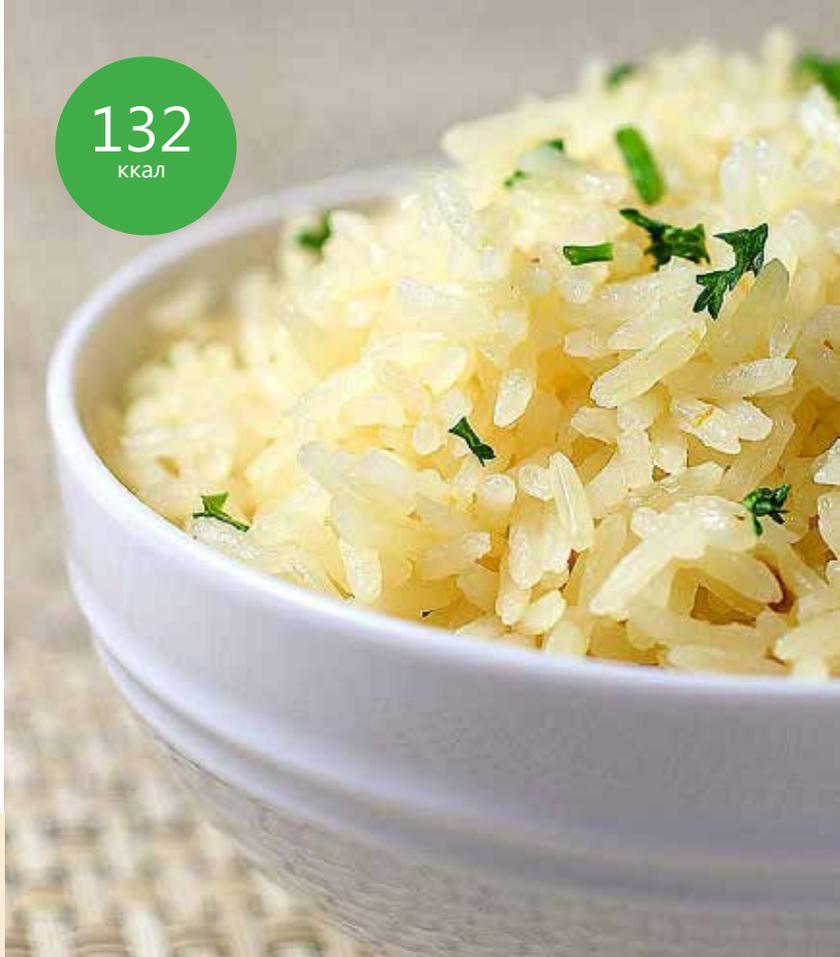
- Вода 300 мл
- Рис круглый 150 г
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытый рис и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Греча/Крупы» на 20 мин.

132

ккал





132

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 300 мл
- Рис круглый 150 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытый рис и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Каша молочная» на 40 минут.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 300 мл
- Рис длинный пропаренный 150 г
- Соль по вкусу

132  
ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





132

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 300 мл
- Рис длинный пропаренный 150 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать пропаренный рис и посолить. Закрыть крышку, запустить программу «Каша молочная» на 40 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цветная капуста 1 кг
- Сыр 200 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить капусту, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы слить воду, капусту положить на дно чаши мультиварки, посыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Рыба».

81  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 400 мл
- Греча ядрица 150 г
- Соль по вкусу
- Сосиски на 3-4 порции
- Яйцо 3-4 шт
- Сливочное масло 80 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать крупу и посолить. На контейнер-пароварку выложить сосиски и яйца. Закрывать крышку, запустить программу «Варка» на 20 минут.



Сливочное масло добавь в тарелку к грече при подаче.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### ДЛЯ ГАРНИРА:

- Картофель 800 - 1000 г

### ДЛЯ ФАРША:

- Филе кури 500 г
- Яйцо 1 шт
- Лук репчатый 150 г
- Чеснок 15 г
- Хлеб белый или батон 100 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе курицы и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец и все хорошо размешать. Сформировать котлеты и выложить на контейнер-пароварку. Картофель положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить. Установить контейнер с котлетами, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка».

Блюдо является диетическим, его можно использовать для лечебного питания.



100  
ккал





226  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная грудка 500 г
- Луковица 1 шт
- Яйцо 1 шт
- Рис 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриную грудку и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и все хорошо размешать. Сформировать из фарша небольшие котлеты в виде ежиков - с зауженным носиком впереди. Верхнюю часть котлет посыпать промытым рисом. Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить котлеты. Закрывать крышку, запустить программу «Пароварка».



При приготовлении этого блюда ваш ребенок может принять активное участие.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Репа 200 г
- Молоко 150 г
- Яблоки 100 г
- Изюм 20 г
- Сахар 5 г
- Масло растительное 5 г
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить мелко нарезанную репу, кусочки яблок, изюм. Залить молоком, добавить растительное масло, сахар и все размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».

Репу можно заменить брюквой, а яблоки грушей.



64

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоко 2 шт
- Творожная масса 100 г
- Изюм 20 г
- Мед 50 г
- Яйцо перепелиное 3 шт

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоко разрезать пополам, аккуратно вырезать сердцевину и сделать углубление. В каждую половинку положить чайную ложку меда и немного творожной массы. Сверху посыпать сахаром и корицей. Половинки яблок поместить в чашу мультиварки, закрыть крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи»..

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 1 л
- Чай черный или зеленый 8 г
- Лимон 1 шт
- Апельсин 2 шт
- Сахар по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, засыпать сахарный песок, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 12 минут. По окончании программы добавить заварку, сок лимона и сок апельсина.

Крепость чая выбирайте по вкусу. Напиток можно подавать со льдом.





168

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина мякоть 700 г
- Лук репчатый 350 г
- Чеснок 10 г
- Паприка сладкая красная 150 г
- Паприка сладкая зеленая 150 г
- Масло растительное 150 г
- Лавровый лист 1 шт
- Мясной бульон или вода 250 мл
- Кукуруза консервированная 200 г
- Морковь 200 г
- Сливки 22% 100 мл
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи и кусочки мяса. Посолить, поперчить, залить все бульоном, закрыть крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Мясо». За 10 минут до окончания программы добавить консервированную кукурузу. При подаче гуляш заправить сливками.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Йогурт 500 мл  
по нашему рецепту (стр. 243)
- Сливки 22% 200 мл
- Клубника свежая 200 г
- Сахар 50 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клубнику, сливки, йогурт и сахар взбить в блендере до состояния пышной пены.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дрожжевое тесто 300 г
- Растительное масло 50 г

#### ДЛЯ НАЧИНКИ:

- Отварное мясо цыпленка 300 г
- Помидоры 250 г
- Майонез 150 г
- Чеснок 10 г
- Перец сладкий 100 г
- Морковь 250 г
- Лук репчатый 100 г
- Сыр 150 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, на дно положить тесто, сверху смазать майонезом, выложить кусочки куриного филе и нарезанные овощи. Засыпать тертым сыром, закрыть крышку, запустить программу «Запекание».



Майонез можно заменить томатным соусом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры 600 г
- Яйцо 4 шт
- Сметана 15% 200 г
- Зелень петрушки 20 г
- Соль и перец по вкусу
- Вода 1,5 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить яйца и залить водой. Закрывать крышку, запустить программу «Омлет». Готовые яйца и помидоры нарезать дольками, выложить в салатник, залить сметаной и украсить зеленью.

Сметану можно заменить на «Йогурт классический», приготовленный в мультиварке.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе курицы 320 г
- Белый хлеб 60 г
- Масло сливочное 75 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе и хлеб пропустить через мясорубку, посолить по вкусу. Сформировать из фарша котлетки. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить котлетки, закрыть крышку и запустить программу «Детское питание», выбрать режим «Мясо».



При подаче полить растопленным сливочным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква 1,2 кг
- Картофель 400 г
- Сметана 15% 150 г
- Куриный бульон 2 л  
по нашему рецепту (стр. 22)
- Соль и перец по вкусу
- Мускатный орех по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи, залить бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Детское питание», выбрать режим «Рыба». По окончании программы овощи измельчить в блендере, добавить сметану, мускатный орех, соль, перец и размешать.

Куриный бульон можно заменить на овощной





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе рыбы 320 г
- Белый хлеб 40 г
- Масло сливочное 25 г
- Яйцо 1 шт
- Соль и черный перец по вкусу
- Масло сливочное 70 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рыбное филе и хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить по вкусу и все хорошо размешать. Сформировать из фарша котлеты. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить котлеты, закрыть крышку, запустить программу «Детское питание» и выбрать режим «Рыба».



Подавать на стол с растопленным сливочным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цветная капуста 120 г
- Сливки 2 ст. л.
- Бульон или вода 0,5 ст
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить цветную капусту, закрыть крышку, запустить программу «Детское питание» и выбрать режим «Овощи». Готовую капусту и бульон измельчить в блендере до кашеобразного состояния, добавить, сливки, соль, перец и все хорошо размешать.

205

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 350 г
- Морковь 200 г
- Капуста б/к 150 г
- Брюква 100 г
- Зеленый горошек 100 г
- Молоко 100 мл
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи и залить водой. Закрывать крышку, запустить программу «Детское питание» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы слить воду, овощи измельчить в блендере до однородной массы, добавить молоко и размешать.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба (судак, окунь, осетр, севрюга, белуга на выбор) 600 г
- Лук репчатый 1 шт
- Вода 2 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Крупные куски рыбы положить в чашу мультиварки, залить водой, добавить нарезанный лук и посолить. Закрыть крышку, запустить программу «Томление».

Специи можно добавить в конце варки.



20  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе морского окуня 400 г
- Яйцо 1 шт
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе рыбы пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и все хорошо размешать. Сформировать из фарша котлеты. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить котлеты, закрыть крышку, запустить программу «Детское питание» и выбрать режим «Рыба».



В фарш можно добавить нарезанную зелень.

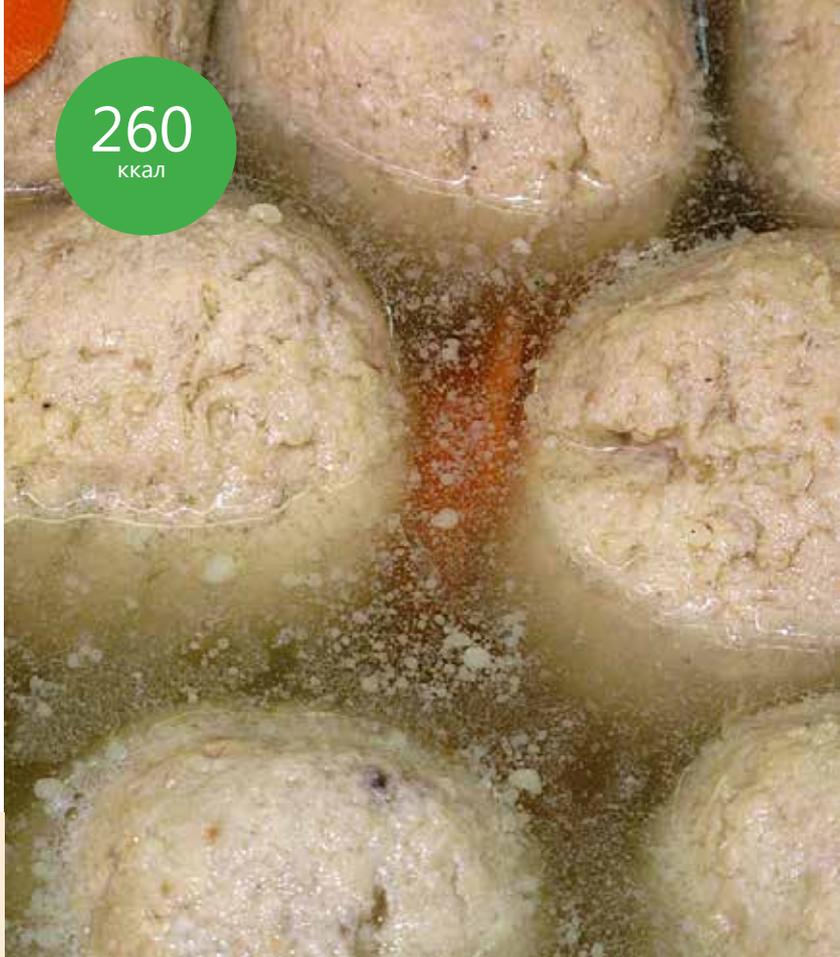
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе рыбы 300 г
- Яйцо 2 шт
- Масло сливочное 15 г
- Соль и перец по вкусу
- Вода 1 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить яйца и все хорошо размешать. Сформировать из фарша кнели, положить в чашу мультиварки, залить водой и посолить. Закрыть крышку, запустить программу «Детское питание» и выбрать режим «Рыба». Готовое блюдо подавать с растопленным сливочным маслом.

В процессе варки можно добавить морковь.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 500 г
- Капуста белокочанная 250 г
- Репа или брюква 150 г
- Морковь 350 г
- Зелень петрушки 150 г
- Зеленый горошек 150 г
- Тыква или кабачки 250 г
- Лук репчатый 200 г
- Томатное пюре 50 г
- Масло растительное 150 г
- Масло сливочное топленое 100 г
- Лавровый лист, чеснок, гвоздика по вкусу
- Соль и перец по вкусу
- Вода 300 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить томатное пюре, зеленый горошек, нашинкованную зелень и специи. Залить водой, закрыть крышку, запустить программу «Жаркое».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

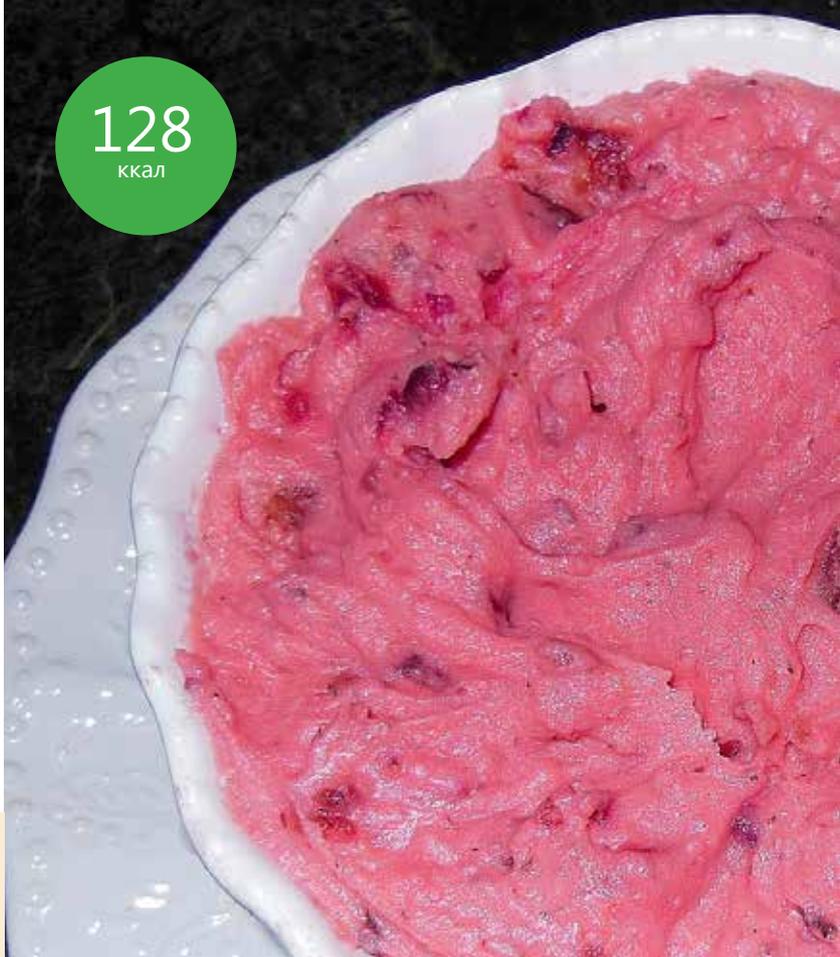
- Отварная свекла 400 г
- Яблоки 300 г
- Сметана 15% 200 г
- Сахар 40 г
- Масло сливочное 30 г
- Соль и перец по вкусу
- Вода 1 л

128

ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу пропустить через мясорубку, добавить натертые на мелкой терке яблоки, сахар, заправить сливочным маслом и все хорошо размешать. Полученную массу выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Детское питание» и выбрать режим «Овощи». Готовое пюре полить сметаной.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква 150 г
- Курага 40 г
- Сметана 15% 100 г
- Сахар 15 г
- Масло растительное 40 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить курагу, кусочки тыквы, добавить сметану и сахар. Закрывать крышку, запустить программу «Детское питание» и выбрать режим «Овощи». Готовую массу взбить в блендере.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква 600 г
- Масло растительное 40 г
- Соль и перец по вкусу
- Сметана 200 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чашу мультиварки налить масло, положить кусочки тыквы и добавить сметану. Закрывать крышку, запустить программу «Детское питание» и выбрать режим «Овощи». Готовую массу взбить блендером.

105

ккал





59

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Для фарша:
- Филе рыбы 600 г
- Лук репчатый 2 шт
- Чеснок 2-3 зубчика
- Яйцо 3 шт
- Булка 50 г
- Соль, перец по вкусу
- Рыбный бульон 2 л  
по нашему рецепту (стр. 175)

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе рыбы, булку и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить яйца, соль, перец и все хорошо размешать. Сформировать из фарша шарики, положить в чашу мультиварки и залить рыбным бульоном. Закрыть крышку, запустить программу «Детское питание» и выбрать режим «Рыба».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 300 мл
- Гречка ядрица 150 г
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытую гречку и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Каша молочная» на 40 минут.

104

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель отварной 200 г  
по нашему рецепту (стр. 150)
- Яйцо куриное отварное «вкрутую» 3 шт  
по нашему рецепту (стр. 237)
- Огурцы свежие 150 г
- Яблоки 150 г
- Горошек зеленый 100 г
- Сметана 50 г
- Зелень петрушки 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Картофель, яйцо, свежие огурцы и яблоки нарезать, добавить зеленый горошек и все хорошо размешать. Заправить сметаной и посыпать зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны 400 г
- Масло оливковое 100 г
- Лимон для сока 30 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные баклажаны, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» на 15 мин. Готовые овощи взбить в блендере до однородной массы, посолить и добавить немного лимонного сока.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень свиная 500 г
- Лук репчатый 150 г
- Морковь 300 г
- Масло оливковое 75 г
- Масло сливочное 50 г
- Вода 150 мл
- Соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, кусочки печени, добавить соль, перец. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо». По окончании программы готовую массу вместе со сливочным маслом взбить в блендере, выложить в блюдо и охладить.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба морская 500 г
- Лук репчатый 350 г
- Морковь 350 г
- Томатная паста 120 г
- Перец горошком 6 шт
- Лавровый лист 3 шт
- Уксус 9% 2 ст. л.
- Растительное масло 150 г
- Соль по вкусу
- Вода 150 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки рыбы и нарезанные овощи. Добавить томатную пасту, соль, уксус, лавровый лист и горошины перца. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Рыба».





217  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свекла 300 г
- Морковь 150 г
- Картофель 200 г
- Соленые огурцы 100 г
- Квашеная капуста 100 г
- Лимонный сок или уксус
- Растительное масло 100 г
- Сахар по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить свеклу, морковь и картофель. Закрывать крышку, запустить программу «Пароварка». Готовые овощи и соленые огурцы мелко нарезать, добавить квашенную капусту, лимонный сок и соль. Все хорошо размешать и заправить растительным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Зеленый салат 350 г
- Яйцо куриное отварное «вкрутую» 5 шт по нашему рецепту (стр. 237)
- Сметана 200 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца и листья салата нарезать, заправить сметаной, посолить и поперчить.

Для заправки можно использовать йогурт.



290  
ккал





117

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажан 380 г
- Помидор 300 г
- Лук репчатый 140г
- Сыр (любой на выбор) 150 г
- Чеснок 2-3 зубчика
- Оливковое масло 3 ст. л.
- Тимьян 3/4 ч. л.
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло. Овощи нарезать кольцами и выкладывать слоями: лук, баклажаны, помидоры, измельченный чеснок и тертый сыр. Чередовать слои, пока не закончатся ингредиенты. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи». Подавать блюдо можно как в горячем, так и в холодном виде.



В рецепте можно использовать свежий базилик.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь 500 г
- Сельдерей 250 г
- Яблоки 300 г
- Растительное масло 100 г
- Сок лимона 1 ст. л.
- Свежая петрушка
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить морковь и сельдерей. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Рыба». По окончании программы готовые овощи и яблоки нарезать и размешать. Посолить, поперчить и заправить растительным маслом.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста 1 шт
- Морковь 5-7 шт
- Чеснок по вкусу
- Соль по вкусу
- Рассол (1 л воды + 1 ст. л. соли)
- Вода 1,5 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, опустить листья капусты, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». В готовые листья завернуть натертую морковь с чесноком. Голубцы сложить в глубокую посуду, залить рассолом и оставить на 2 суток.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Стебель сельдерея 400 г
- Лук зеленый 150 г
- Растительное масло 3 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить сельдерей. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовые сельдерей и лук нарезать, добавить любимые приправы, соль, перец, растительное масло и все хорошо размешать.

86

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварное мясо 300 г  
по нашему рецепту (стр. 39)
- Отварной картофель 2 шт  
по нашему рецепту (стр. 150)
- Листья салата 60 г
- Помидор 3 шт
- Огурец 3 шт
- Консервированный горошек 150 г
- Майонез 160 г
- Горчица 1 ч. л.
- Растительное масло 100 г
- Сахар, соль, перец, уксус по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты для салата нарезать, добавить горошек, майонез, горчицу и растительное масло. Все размешать, выложить на блюдо и украсить зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сладкий перец 3 шт
- Лук репчатый 2 шт
- Морковь 1 шт
- Чеснок 2-3 зубчика
- Помидор 1 шт
- Растительное масло 100 г
- Зелень по вкусу
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На смазанную маслом фольгу выложить нарезанные овощи. Посолить, добавить чеснок, любимые пряности и завернуть. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку поместить овощи в фольге, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовое блюдо посыпать зеленью.

Можно использовать любые овощи.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 2 л
- Говяжьи хвосты 500 г
- Подбедерок (мясо говядины) 600 г
- Морковь 1 шт
- Лук репчатый 1 шт
- Лавровый лист, чеснок по вкусу
- Соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарубленные хвосты, кусочки мяса, очищенные овощи, лавровый лист и черный перец горошком. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Студень» на 10 часов. Готовый бульон процедить, мясо отделить от костей. В подготовленные формы разложить кусочки мяса, чеснок и залить все бульоном. Убрать в холодильник до полного застывания.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба 1 кг
- Морковь 2шт
- Корень петрушки ½ шт
- Корень сельдерея ½ шт
- Лук репчатый 1 шт
- Горошины черного перца 5 шт
- Соль по вкусу
- Желатин 5 ст. л.
- Вода 2,75 л
- Перепелиное яйцо 6-7 шт
- Зеленый или шнитт-лук 5 г
- Петрушка или кинза по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить крупные куски рыбы, добавить белые корни, морковь, соль и специи. Закрывать крышку, запустить программу «Студень» на 2 часа. По окончании программы рыбу и морковь вынуть и охладить. Бульон процедить, добавить разбавленный в воде желатин, размешать и снова вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Варка» на 15 мин. В форму для заливного выложить отварные яйца, нарезанную морковь и кусочки рыбы. Залить бульоном, поставить в холодильник до полного застывания.

190  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень 500 г
- Лук репчатый 250 г
- Масло растительное 100 г
- Перец и соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить крупно нарезанную печень и нарезанный соломкой лук. Запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо». Обжаривать печень при открытой крышке, периодически помешивая. В самом конце блюдо посолить, поперчить и посыпать зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные мозги 400 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 150 г
- Масло растительное 100 г
- Лимон 100 г
- Зелень петрушки 20 г
- Соль и перец по вкусу
- Красный соус 400г  
по нашему рецепту (стр. 251)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить отварные мозги, специи и соль. Залить все красным соусом, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».

130

ккал





66

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Почки говяжьи, свиные, телячьи, бараньи 500 г
- Лавровый лист, соль, перец горошек по вкусу
- Вода 2 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные почки, добавить специи и соль. Залить водой, закрыть крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Почки отварные 300 г по нашему рецепту (стр. 200)
- Лимон 50 г
- Луковый соус 500 г по нашему рецепту (стр. 253)
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить мелко нарезанные почки, залить луковым соусом, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи». За 5 минут до окончания программы добавить лимонный сок.





135

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Потроха домашней птицы 600 г
- Красный соус 600 мл по нашему рецепту (стр. 251)
- Картофель 600 г
- Морковь 350 г
- Лук репчатый 300 г
- Корень петрушки 100 г
- Масло растительное 100 г
- Зелень петрушки 20 г
- Соль, сахар, специи и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить потроха, нарезанные овощи, добавить корень петрушки, специи и соль. Залить красным соусом, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рубец телячий 1 кг
- Вода 2 л
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленный рубец посолить, завернуть рулетом, завязать нитками и положить в чашу мультиварки. Залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Студень» на 6 часов.





269  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рубец отварной 800 г  
по нашему рецепту (стр. 203)
- Лук репчатый 300 г
- Сметана 15% 500 г
- Масло растительное 150 г
- Сухари панировочные 50 г
- Сыр типа «Пармезан» 50 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанный рубец, добавить луковые кольца, специи и соль. Залить сметаной, сверху посыпать сухарями и тертым сыром. Закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Рыба».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Коровьи или телячьи хвосты 1000 - 1500 г
- Масло растительное 100 г
- Лук репчатый 250 г
- Сметана 15% 200 г
- Бульон мясной или вода 300 мл
- Соль, специи и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарубленные хвосты и нарезанный лук. Добавить сметану, лавровый лист, соль, перец и залить все бульоном. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».





163  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Язык говяжий 1 кг
- Лук репчатый 2 шт
- Вода 2 л
- Соль и перец по вкусу
- Лавровый лист по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить язык, добавить лук, морковь, лавровый лист и соль. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Студень» на 3 часа.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Язык говяжий отварной 600 г
- Лук репчатый 350 г
- Масло растительное 100 г
- Грибы свежие лесные 300 г
- Сметана 15% 200 г
- Грецкий орех 100 г
- Зелень петрушки 20 г
- Чеснок 2-3 зубчика
- Бульон или вода 150 мл
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанный язык, луковые кольца и грибы. Добавить орехи, чеснок, специи, соль. Залить сметаной, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Рыба».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 300 г
- Грибы 100 г
- Репчатый лук 2 шт
- Сметана 1 ст. л.
- Зелень по вкусу
- Соль, перец по вкусу
- Растительное масло 150 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанное куриное филе, грибы и нарезанный лук. Посолить, поперчить, залить все сметаной, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лук репчатый 200 г
- Яйцо отварное «вкрутую» 10 шт по нашему рецепту (стр. 237)
- Масло растительное 120 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук, запустить программу «Жарка». Обжарить лук при открытой крышке до золотистого цвета. На крупной терке натереть яйцо, посолить, поперчить, добавить обжаренный лук и все хорошо размешать.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лук репчатый 400 г
- Шампиньоны 1 кг
- Помидоры 400 г
- Масло растительное 150 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи и шампиньоны. Посолить, поперчить, закрыть крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибы 500 г
- Томатная паста 1-2 ст. л.
- Рис отварной рассыпчатый 0,5 ст по нашему рецепту (стр. 157)
- Соль по вкусу
- Вода 500 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить грибы, налить воду, закрыть крышку и запустить программу «Омлет». Готовые грибы мелко нарезать, добавить рис, томатную пасту, соль и все хорошо размешать.

143

ккал





172

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

##### НАЧИНКА:

- Мясо на выбор 500 г
- Лук репчатый 5 шт
- Картофель 4 шт

##### ТЕСТО:

- Яйцо 3 шт
- Вода 180 мл
- Мука 500 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замесить тесто, раскатать и нарезать на небольшие квадратики. Мясо, картофель и лук пропустить через мясорубку, тщательно размешать и выложить полученную начинку в центр каждого квадратика. Края теста поднять вверх и соединить. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить манты, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Мясо».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 2 л
- Пельмени 500 г
- Соль по вкусу
- Лавровый лист 2-3 штуки
- Перец черный горошком 5-6 горошин

309

ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, добавить соль, перец, лавровый лист, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». После того, как вода закипит, высыпать пельмени, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

Пельмени можно подавать вместе с бульоном.





120  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной картофель 5 шт по нашему рецепту (стр. 150)
- Яйцо 1 шт
- Мука 2 ст. л.

#### ДЛЯ ФАРША:

- Капуста белокочанная 100 г
- Домашняя ветчина 50 г
- Соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Картофель измельчить в блендере, добавить яйцо, муку, все хорошо размешать и сформировать лепешки. Капусту смешать с мелко нарезанной ветчиной и завернуть полученную начинку в картофельное тесто. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить вареники, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи».



Контейнер-пароварку можно смазать маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной картофель 4 шт по нашему рецепту (стр. 150)
- Мука 3 ст. л.
- Яйцо 1 шт
- Яблоки 5 шт
- Сахар 3 ст. л.
- Сметана 0,5 ст
- Сливочное масло 2 ст. л.
- Соль, корица по вкусу
- Мелкий изюм

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель измельчить в блендере, добавить яйцо, муку, все хорошо размешать и сформировать лепешки. Яблоки нарезать ломтиками, смешать с сахаром, сметаной, корицей и изюмом. Яблочную смесь вернуть в картофельное тесто. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить вареники, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи».





182

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной картофель 5 шт по нашему рецепту (стр. 150)
- Сливочное масло 2 ст. л.
- Яйцо 2 шт
- Мука 2 ст. л.
- Тертый сыр 2 ст. л.
- Соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Картофель измельчить в блендере, добавить масло, яйца, муку, сыр, молотый перец и соль. Все хорошо размешать и разделить на кусочки. Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды, выложить галушки на контейнер-пароварку, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дрожжевое тесто 500 г
- Мякоть баранины 500 г
- Молотый имбирь 1 ст. л.
- Сахар 1 ст. л.
- Растительное масло 1 ст. л.
- Лук репчатый 2 шт
- Соевый соус 10 г
- Душистый перец по вкусу
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баранину порубить, добавить нарезанный лук, перец, соль, сахар, растительное масло, имбирь и все хорошо размешать. Из теста и начинки слепить пельмени. В чашу мультиварки налить воду, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Мясо». После того, как вода закипит, высыпать пельмени, посолить, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

Пельмени можно подавать вместе с бульоном.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясо (на выбор) 300 г
- Морковь 1 шт
- Лук репчатый 3 шт
- Лавровый лист 2 шт
- Соли перец по вкусу
- Петрушка, укроп по вкусу
- Вода 1,5 л
- Мука 1 ст
- Яйцо 1 шт

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки мяса и нарезанные овощи. Добавить лавровый лист, соль, перец горошком. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» на 1 час 30 мин.

Пока готовится мясо, смешать воду, яйцо и муку, посолить, раскатать тесто и порезать на тонкие квадратики. За 15 минут до окончания программы открыть крышку, выложить сверху приготовленные пластины из теста, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной картофель 7 шт по нашему рецепту (стр. 150)
- Мука 0, 5 ст. л.
- Яйцо 1 шт
- Лук репчатый 1 шт
- Шпик 100 г
- Сметана 2 ст. л.
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель измельчить в блендере, добавить яйцо, муку, все хорошо размешать и сформировать лепешки. Смесь из шпика и нарезанного лука завернуть в картофельное тесто.

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить пельмени, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовое блюдо полить сметаной.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром, добавить творог, кефир, манку, ваниль, соль, разрыхлитель и изюм. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Выпечка/хлеб» на 40 мин.

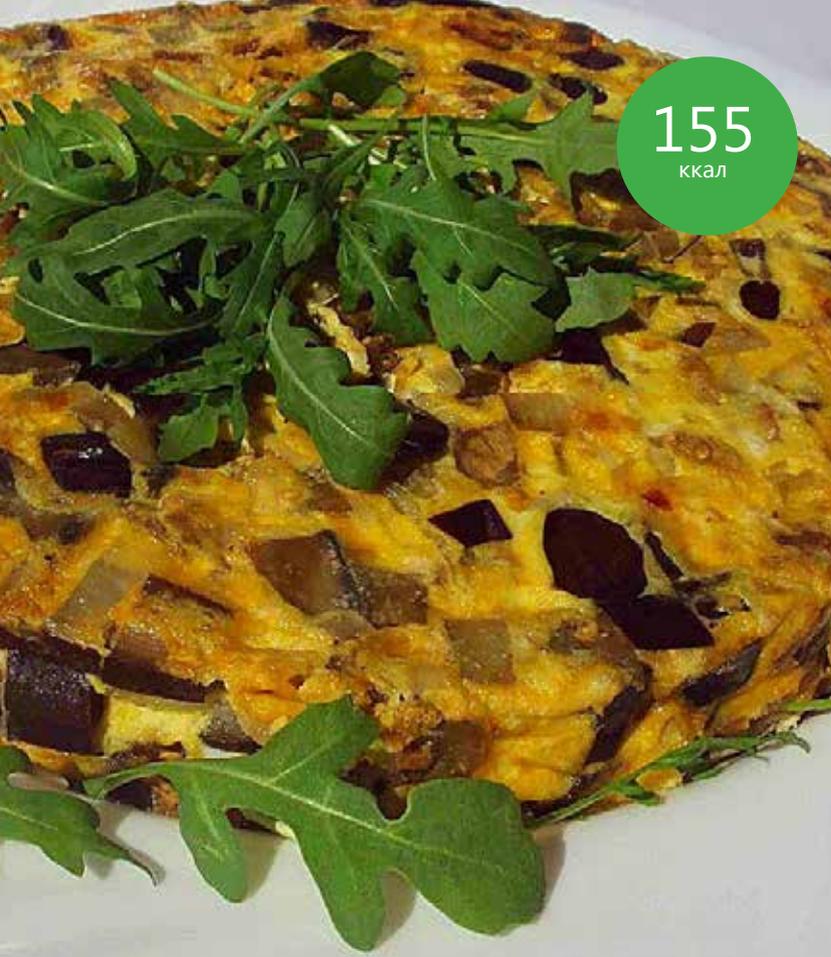
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Холодная пахта 300 мл
- Яйцо 12 шт
- Тертый сыр 250 г
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца и пахту взбить до однородной массы, добавить тертый сыр, соль. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 40 минут.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны 1кг
- Помидоры 1кг
- Нут вареный или консервированный 1 ст
- Лук репчатый 2 шт
- Мята сушеная 2ст. л.
- Чеснок 16 зубчиков
- Масло растительное 2 ст. л.
- Соль, сахар по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить нут, соль и сахар. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».



Блюдо подавать холодным.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной картофель 500 г по нашему рецепту (стр. 150)
- Отварная брокколи 500 г
- Пикша 500 г
- Соль, черный перец по вкусу
- Лимонный сок 4 ст. л.
- Сметана 250 г
- Яйцо 2 шт
- Горчица 2 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки выложить нарезанный картофель, кусочки рыбы и брокколи. Сметану, яйца, горчицу тщательно размешать и залить сверху полученной смесью. Закрывать крышку, запустить программу «Жаркое».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста пекинская 400 г
- Яйцо 5 шт
- Масло растительное 100 г
- Сметана 150 г
- Соль, специи по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Чашу мультиварки смазать маслом, положить на дно нарезанные листья капусты. Сверху залить смесью из яиц и сметаны, посолить, добавить специи. Закрыть крышку и запустить программу «Омлет».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной рассыпчатый рис 300 г по нашему рецепту (стр. 157)
- Копченая рыба без костей 200 г
- Помидоры 5 шт
- Молоко 0,5 ст
- Яйцо 2 шт
- Тертый твердый сыр 2 ст. л.
- Сливочное масло 30 г
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чашу мультиварки смазать маслом, выложить слоями промытый рис, кусочки рыбы, нарезанные помидоры и снова рис. Залить смесью из молока и яиц, посыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварная тыква 1 кг
- Масло сливочное 40 г
- Мука 40 г
- Молоко 300 мл
- Белое вино 100 мл
- Тертый сыр 150 г
- Сметана 50 г
- Соль, перец, мускатный орех по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки тыквы, добавить сметану, сыр, молоко и специи. Залить все вином, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое».

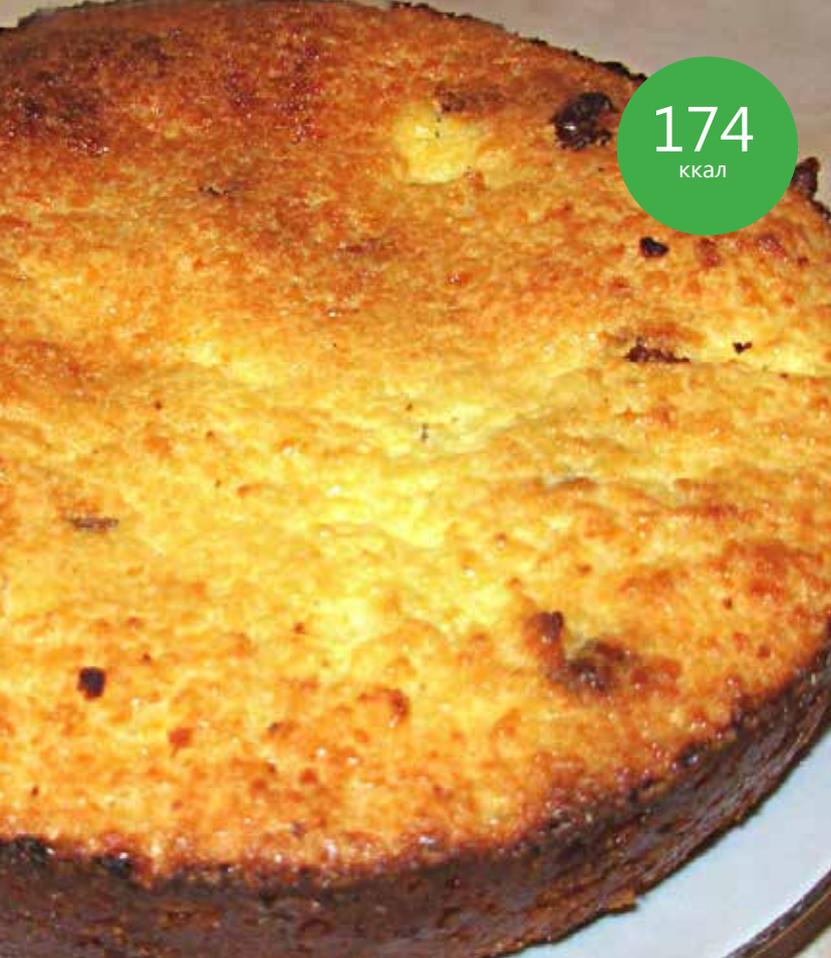
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лук репчатый 500 г
- Картофель 1 кг
- Пиво 1 ст
- Сливки 22% 1 ст
- Сыр 100 г
- Соль, мускатный орех по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи, добавить сливки, тертый сыр и специи. Залить пивом, закрыть крышку и запустить программу «Запекание».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Простокваша 500 г
- Яйцо 6 шт
- Пшеничная мука 3 ст. л.
- Кукурузная мука 3 ст. л.
- Масло сливочное 40 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца и простоквашу взбить, добавить муку и соль. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 40 минут.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Каша молочная по нашему рецепту 300 г
- Сахар 1 ст
- Сливочное масло 40 г
- Сметана 1 ст. л.
- Яйцо 1 шт
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кашу добавить сахар, соль, сырые яйца. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Полить сверху сметаной, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб».





244  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Манная крупа 1 ст
- Кефир 0,5 л
- Сахар 2 ст. л.
- Яйцо 1 шт
- Сода  $\frac{1}{2}$  ч. л.
- Сметана или сливочное масло 4 ст. л.
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Манную крупу, кефир, соль, яйцо, сахар и соду тщательно размешать. Полученное тесто выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание». Готовое блюдо полить сметаной или растопленным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Каша гречневая молочная 300 г  
по нашему рецепту (стр. 13)
- Творог 100 г
- Яйцо 1/2 шт
- Сметана 30 г
- Сахар 16 г
- Масло сливочное 40 г
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Молочную кашу и творог протереть через крупное сито, добавить сахар, яйцо и соль. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб». Готовое блюдо подавать с ягодным или молочным соусом.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясо отварное 200 г  
по нашему рецепту (стр. 39)
- Отварные макароны 120 г  
по нашему рецепту (стр. 147)
- Капуста белокочанная 200 г
- Лук репчатый 100 г
- Яйцо 1 шт
- Масло сливочное 20 г
- Сыр типа «Гауда» 100 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо пропустить через мясорубку, добавить макароны, нарезанные овощи и сырое яйцо. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Сверху посыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе белой рыбы 200 г
- Филе красной рыбы 200 г
- Брокколи 250 г
- Рис отварной 600 г  
по нашему рецепту (стр. 157)
- Соус «Бешамель» 400 г  
по нашему рецепту (стр. 261)
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки выложить ровным слоем рис, сверху положить кусочки рыбы и брокколи. Посолить, поперчить, залить соусом. Закрыть крышку, запустить программу «Жаркое».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 1 л
- Яйцо 15 шт
- Соль крупная 10 г
- Лук репчатый 150 г
- Салат зеленый 250 г
- Сок лимона 30 г
- Мускатный орех по вкусу
- Петрушка или другая зелень

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Молоко, яйца и соль взбить до однородной массы. Добавить нарезанный салат, зелень и щепотку мускатного ореха. Все хорошо размешать, вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку, запустить программу «Омлет».



Можно использовать для детского и диетического питания.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 1 л
- Яйцо 10 шт
- Соль крупная по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Молоко, яйца и соль взбить до однородной массы, вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку, запустить программу «Омлет».





171

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 4 шт
- Сметана 100 г
- Соль и перец по вкусу
- Мускатный орех по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взять 4 формочки для кексов (можно бумажные), в каждую разбить по одному яйцу, сверху добавить сметану, посолить, поперчить.  
В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контеинер-пароварку выложить формочки с яйцами, закрыть крышку и запустить программу «Пар/Варка» на 20 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 1-6 шт
- Вода 1,5 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, положить яйца, закрыть крышку, запустить программу «Омлет» на 20 мин.





157

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 1-6 шт
- Вода 1,5 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, положить яйца, закрыть крышку, запустить программу «Омлет» на 15 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 1 шт
- Масло растительное 15 гр
- Хлеб черный или белый 30 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить на дно кусочек хлеба, с вырезанной сердцевинкой. В центр разбить яйцо, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» на 15 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Каша манная 300 г
- Растительное масло 3 ст. л.
- Яйцо 1 шт
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кашу добавить яйцо и тщательно размешать. Из полученной массы сформировать биточки. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Овощи». Обжарить биточки при открытой крышке с обеих сторон до золотистой корочки.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кефир (не менее 3,2% жирности) 500 мл
- Яйцо 2 шт
- Мука 300 г
- Соль по вкусу
- Сахар по вкусу
- Сода 1 ч. л.
- Растительное масло 3-4 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кефир, муку, яйца, соль, сахар и соду тщательно размешать до однородной массы. В чашу мультиварки налить масло, запустить режим «Жарка». Выпекать блины при открытой крышке с обеих сторон до румяной корочки.





328  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2 ст
- Сахар 1 ст
- Сухое молоко 1 ст

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты взбить в блендере и вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» на 1 час. В процессе приготовления рекомендуется иногда открывать крышку мультиварки и помешивать содержимое.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 3,5 % 700 мл
- Сливки 10% 130 мл
- Сахар 4 ст. л.
- Йогурт без вкусовых добавок 70 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





112

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Йогурт классический 500 мл по нашему рецепту (стр. 243)
- Сливки 22% 200 мл
- Клубника свежая 200 г
- Сахар 50 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Клубнику, сливки, йогурт и сахар взбить в блендере до состояния пышной пены. Готовый йогурт украсить свежими ягодами.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 1 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Молоко вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Томление» на 20 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 3 шт
- Соль по вкусу
- Сахар 1 ст. л.
- Мука 2 ст
- Кефир 3 ст
- Сода 1 ч. л.
- Растительное масло 3-4 ст. л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца, кефир, муку, сахар, соду и соль размешать до однородной массы. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка». Выпекать оладьи при открытой крышке с обеих сторон до румяной корочки.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 500 г
- Репчатый лук 1 шт
- Яйцо 2 шт
- Кефир 3 ст. л.
- Мука 2-3 ст. л.
- Масло растительное 150 г
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель натереть на мелкой терке, добавить нарезанный лук, яйца, муку, кефир и соль и все хорошо размешать. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка». Выпекать оладьи при открытой крышке с обеих сторон до румяной корочки.

223

ккал





284

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 3 шт
- Кефир 2 ст
- Мука 1,5 ст
- Мед 2 ст. л.
- Соль по вкусу
- Сода 1 ч. л.
- Масло растительное 150 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца, кефир, мед, муку, соль и соду тщательно размешать. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка». Выпекать оладьи при открытой крышке с обеих сторон до румяной корочки.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кефир 200 мл
- Мука 200 г
- Яйцо 1 шт
- Лук зеленый 70 г
- Сода 1 ч. л.
- Соль по вкусу
- Масло растительное 150 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты тщательно размешать, добавить мелко нарезанный зеленый лук. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка». Выпекать оладьи при открытой крышке с обеих сторон до румяной корочки.

279

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вино красное сухое 100 г
- Мука пшеничная 30 г
- Масло сливочное 30 г
- Бульон 200 мл
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить бульон, вино, добавить масло, муку, соль и перец. Все хорошо размешать, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» на 10 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Масло сливочное 100 г
- Морковь 150 г
- Лук репчатый 100 г
- Мука пшеничная 60 г
- Томатная паста 60 г
- Сахар по вкусу
- Бульон 400 мл
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить бульон, добавить томатную пасту, нарезанные овощи, муку, масло, соль и перец. Все хорошо размешать, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» на 10 мин. Готовый соус взбить в блендере до однородной массы.





165  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш мясной или куриный 1 кг
- Помидоры свежие или консервированные 500 г
- Масло растительное 150 г
- Лук репчатый 200 г
- Морковь 150 г
- Чеснок 3-4 зубчика
- Вино красное сухое 200 г
- Вода 1 л
- Соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук, морковь, добавить измельченные в блендере помидоры и фарш. Запустить программу «Жарка» и при открытой крышке обжарить 15 мин. Залить мясо водой, посолить, поперчить, добавить вино. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Масло растительное 100 г
- Мука пшеничная 60 г
- Лук репчатый 400 г
- Бульон или вода 400 мл
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить бульон, добавить нарезанный лук, соль, перец. Муку смешать с растительным маслом и добавить в бульон. Все размешать, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» на 25 мин. Готовый соус взбить в блендере до однородной массы.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры 1100 г
- Сахар 70 г
- Уксус столовый 6% 30 г
- Перец душистый 3-4 шт
- Гвоздика соцветие 1-2 шт
- Соль, перец по вкусу
- Корица по вкусу
- Чеснок по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помидоры измельчить в блендере и вылить вместе с соком в чашу мультиварки. Добавить сахар, соль, растертый чеснок, молотые специи и уксус. Все хорошо размешать, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 30 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сыр типа «Пармезан» 40 г
- Сливки 80 г
- Сметана 15% 100 г
- Яйцо 2 шт
- Масло сливочное 20 г
- Мука пшеничная 60 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливки смешать с мукой, добавить тертый сыр, яйца и сметану. Все тщательно размешать и вылить в смазанную маслом чашу мультиварки. При открытой крышке запустить программу «Жарка». Помешивая, готовить соус в течении 5 минут. Соль следует добавить в самом конце.





179

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Томатная паста 60 г
- Сметана 15% 200 г
- Мясной бульон 200 мл  
по нашему рецепту (стр. 23)
- Масло сливочное 20 г
- Мука пшеничная 60 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить бульон, добавить томатную пасту, сметану, муку, соль и перец. Все хорошо размешать, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» на 15 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сметана 500 г
- Масло сливочное 50 г
- Мука пшеничная 25 г
- Специи, соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло. Запустить программу «Жарка», при открытой крышке обжарить муку до светло-желтого цвета. Добавить при помешивании сметану, соль и перец. Через 5 минут соус будет готов. Соль следует добавить в самом конце.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны 1 кг
- Лук репчатый 2 шт
- Черный перец 5 горошин
- Кефир 200 мл
- Растительное масло 100 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанный лук и грибы. Посолить, поперчить, залить кефиром, закрыть крышку и запустить программу «Жарка».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Укроп 25 г
- Мясной бульон 500 мл  
по нашему рецепту (стр. 23)
- Масло сливочное 40 г
- Мука пшеничная 40 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло. Запустить программу «Жарка», при открытой крышке обжарить муку до светло-желтого цвета. Тонкой струйкой влить бульон и непрерывно помешивать. Добавить мелко нарезанный укроп. Через 5 минут соус будет готов. Соль и перец следует добавить в самом конце.





205  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 3,2 % 500 мл
- Сливки 22% 500 мл
- Мука пшеничная высший сорт 40 г
- Масло растительное 100 мл
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко и сливки. При открытой крышке запустить программу «Жарка» на 15 мин. Муку тщательно размешать с маслом и аккуратно ввести в молочную смесь, после того, как она закипит. Постоянно помешивая, дождаться окончания программы. Соль и перец следует добавить в самом конце.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 3,2% 1 л
- Мука пшеничная высший сорт 40 г
- Масло растительное 100 мл
- Мускатный орех 1 г
- Яйцо (желток) 2 шт
- Майоран 1 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Твердый сыр или комбинация из 3-х разных сортов по 600 г
- Белое сухое вино 600 мл
- Крахмал 1 ч. л.
- Вишневка 1 рюмка

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить вино, закрыть крышку и запустить программу «Каша молочная» на 20 мин. По окончании программы открыть крышку, добавить мелко нарезанный сыр, вишневку, крахмал, соль и перец. Размешать до состояния густого крема и перелить в удобную посуду.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 4 шт
- Желтый сыр 500 г
- Сливочное масло 100 г
- Грибной экстракт в порошке 1 ч. л.
- Соль, перец, тимьян по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Белки взбить, добавить желток, тертый сыр, грибной экстракт, специи, соль и перец. Все хорошо размешать и выложить в чашу мультиварки. Запустить программу «Жарка» и при открытой крышке помешивать до густой, однородной массы.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки зеленые 600 г
- Сахар 100 г
- Молоко топленое 150 г
- Чернослив 100 г
- Вино красное 25 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные яблоки, чернослив и сахар. Залить все вином, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб». По окончании программы яблоки и чернослив тщательно размешать, выложить в порционные чашки и залить холодным топленым молоком.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сахар 1 кг
- Вода 300 мл
- Крахмал 100 г
- Абрикосовое варенье 100 г
- Варенье из розы 100 г
- Лимонная цедра с 1 лимона
- Корицы 1 сухая палочка
- Миндаль жареный 20 г
- Фундук жареный 20 г
- Сахарная пудра 0,5 т

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки высыпать сахар, цедру и корицу. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 15 мин. В готовую смесь добавить разведенный в воде крахмал, варенье и орехи. Все хорошо размешать, выложить в формы и дать застыть. Остывшую массу нарезать кубиками и обвалить в сахарной пудре.

Можно менять сорт варенья и орехов.





54

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Йогурт классический 200 г по нашему рецепту (стр. 243)
- Вода 300 мл
- Сахар 50 г
- Ваниль или ванилин по вкусу
- Джем или варенье 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Йогурт, сахар, ваниль и воду взбить в блендере. Полученную массу разлить по бокалам, сверху для красоты добавить варенье.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Черешня крупная 300 г
- Сахарная пудра 75 г
- Яйцо 1 шт

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Белки взбить до пенообразного состояния. Каждую черешню обмакнуть сначала в белок, потом в сахарную пудру. Готовую черешню выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 15 мин.

Черешню можно подать с мороженым.



109

ккал





255  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Орех грецкий или другой 400 г
- Сок гранатовый натуральный 1 л
- Мука 200 г
- Сахар 200 г
- Вода 300 мл
- Крахмал 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, добавить сахар, муку и сок. Все тщательно размешать, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 20 мин. В готовый сироп добавить разведенный в воде крахмал и хорошо размешать.

На крепкую нитку надеть очищенные грецкие орехи, обмакнуть все в сладкую массу и повесить для высыхания на пару дней.



Для приготовления можно брать любые орехи, изюм, цукаты.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоко зеленое 300 г
- Яйцо 1 шт
- Манная крупа 25 г
- Сахар по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки натереть на мелкой терке, добавить яйцо, крупу и сахар. Все тщательно размешать и выложить в удобные формочки. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, поставить формочки на контейнер-пароварку, закрыть крышку и запустить программу «Омлет».

Для приготовления суфле можно взять готовое яблочное или фруктовое пюре.



83

ккал





146

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кислые яблоки 3 шт
- Финики 6 шт
- Сахар 3 ч. л.
- Корица 0,5 ч. л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить порезанные яблоки и финики, сверху посыпать сахаром и корицей. Закрывать крышку и запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ягоды 1 ст
- Вода 3 ст
- Сахар 0,5 ст
- Желатин 75 г
- Лимонная кислота

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ягоды растереть, положить в чашу мультиварки, добавить сахар, лимонную кислоту и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Варка» на 20 мин. В готовую смесь добавить разведенный в воде желатин, тщательно размешать, разлить по формочкам и охладить.





273  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 5 шт
- Мука пшеничная 1 ст
- Сахар песок 1 ст
- Сода пищевая 1 ч. л.
- Соль по вкусу
- Уксус для гашения соды

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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



Бисквит можно использовать как заготовку для торта.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Слоеное дрожжевое тесто 300 г
- Вишня без косточек 300 г
- Сахар 3 ст
- Сахарная пудра

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто раскатать, сверху ровным слоем выложить вишню и посыпать сахаром. Все аккуратно свернуть рулетом, защипать свободные края и уложить в чашу мультиварки в виде улитки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 40 минут. По окончании программы открыть крышку, перевернуть рулет, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб» еще на 40 мин. Готовый рулет посыпать сахарной пудрой.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука 300 г
- Разрыхлитель теста 2 ч. л.
- Тыква 600 г
- Сахар 200 г
- Изюм 150 г
- Коньяк 40 г
- Корица  $\frac{1}{2}$  ч. л.
- Гвоздика  $\frac{1}{4}$  ч. л.
- Мед 100 г
- Растительное масло 40 г
- Апельсин 1 шт

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарезанные кусочки тыквы и остальные ингредиенты тщательно размешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать маслом, вылить полученное тесто, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 40 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 3 шт
- Мука 1 ст
- Сахар песок 1 ст
- Сода пищевая 1 ч. л.
- Соль по вкусу
- Уксус (для гашения соды)
- Морковь 200 г
- Маргарин для выпечки 150 г
- Изюм без косточек 100 г
- Корица 0,5 ч. л.
- Мускатный орех 0,5 ч. л.
- Сметана 100 г
- Варенье 50 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, растопленный маргарин, тертую морковь, изюм, гашеную соду, корицу и мускат. Все хорошо размешать и вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 60 мин. Сметану смешать с вареньем и полить сверху готовый кекс.

285

ккал





172

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 3 шт
- Сахар 200 г
- Мука пшеничная 150 г
- Яблоки зеленые 500 мл
- Масло сливочное 10 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца, сахар, муку и соль размешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать маслом, положить на дно очищенные, крупно нарезанные яблоки, сверху залить тестом, закрыть крышку и запустить программу «Запекание».



При подаче пирог можно посыпать сахарной пудрой.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука 2 ст
- Какао 0,5 ст
- Сахар 1 ст
- Разрыхлитель 1 ч. л.
- Сода 1 ч. л.
- Яйцо 1 шт
- Молоко 1 ст
- Растительное масло 40 г
- Ванилин 1 ч. л.
- Вода кипятком 0,5 ст

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать все сухие ингредиенты, добавить яйцо, молоко, масло, ваниль и кипятком. Все хорошо размешать и вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб».





276

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная 300 г
- Масло сливочное или маргарин 220 г
- Сахарная пудра 70 г
- Яблоки зеленые 500 г
- Сахар 30 г
- Изюм 80 г
- Корица 1 г
- Крахмал картофельный 50 г
- Яйцо 1 шт

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Муку, сахарную пудру и сливочное масло размешать до однородной массы. Отделить 1/3 теста и убрать в холодильник. Оставшееся тесто выложить на смазанное растительным маслом дно мультиварки. Растянуть его по всему периметру и сделать бортики высотой 3-4 см. Яблоки нарезать, смешать с изюмом, корицей, крахмалом и выложить на тесто. Оставшееся тесто достать из холодильника, раскатать тонким слоем и накрыть им начинку. Поверхность пирога смазать яйцом. Закрыть крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб». По окончании программы открыть крышку, перевернуть штрудель, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 40 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 1 шт
- Молоко 50 г
- Творог или домашний сыр 200 г
- Морковь тертая 150 г
- Изюм 50 г
- Соль, специи, травы по вкусу
- Мука 100 г
- Сода 20 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты тщательно размешать до однородной массы и вылить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб».





## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Дрожжевое тесто 300 г

### Для НАЧИНКИ:

- Ветчина 350 г
- Помидоры 250 г
- Шампиньоны 150 г
- Масло растительное 50 г
- Томатная паста 100 г
- Сыр 150 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, на дно положить тесто, сверху смазать томатной пастой, добавить нарезанные шампиньоны и кусочки ветчины. Засыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Запекание».



Для начинки можно использовать любые продукты.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная 500 г
- Вода 200 мл
- Дрожжи 20 г
- Масло растительное 100 г
- Сахар 5 г
- Соль 10 г
- Чеснок 10 г
- Базилик сухой или смесь «Итальянских трав»

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Дрожжи развести с водой, сахаром и солью. Добавить просеянную муку и 100 мл воды. Замесить тесто руками. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить тесто, закрыть крышку, запустить программу «Тесто» на 40 минут. По окончании программы открыть крышку, смазать тесто смесью из масла и чеснока, посыпать травами. Закрыть крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб».





265  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дрожжевое тесто 500 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Из теста сформировать небольшие круглые шарики. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить булочки, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 35 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дрожжевое тесто 500 г
- Растительное масло 250 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто раскатать и нарезать небольшими полосками. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка». При открытой крышке обжарить кусочки теста с обеих сторон до золотистой корочки.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Изюм 10 г
- Корень имбиря 10 г
- Апельсиновая корка 10 г
- Палочки корицы 10 г
- Кардамон 10 г
- Гвоздика 10 г
- Вино красное сухое 700 мл
- Сахар 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты для глнтвейна сложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, установить режим «Томление» на 30 минут. По окончании программы оставить глнтвейн в мультиварке еще на 30 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Брусничные листья сухие 2 ст. л.
- Чай ½ ч. л.
- Вода 1 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 15 мин. По окончании программы открыть крышку, добавить листья брусники и чай. Закрывать крышку и дать настояться 5 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 300 г
- Какао 100 г
- Шоколад натуральный 50 г
- Сахар по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 1 л
- Чай черный или зеленый 8 г
- Лимон 1 шт
- Апельсин 2 шт
- Сахар по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, засыпать сахар, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 12 мин. По окончании программы добавить заварку, лимонный и апельсиновый сок.

Напиток можно подавать со льдом.





54  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сухофрукты 100 г
- Вода 1 л
- Сахар 100 г
- Крахмал картофельный или кукурузный 25 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить сухофрукты, добавить сахар и залить все водой. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» на 40 мин. По окончании программы, добавить разведенный в воде крахмал и тщательно размешать.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

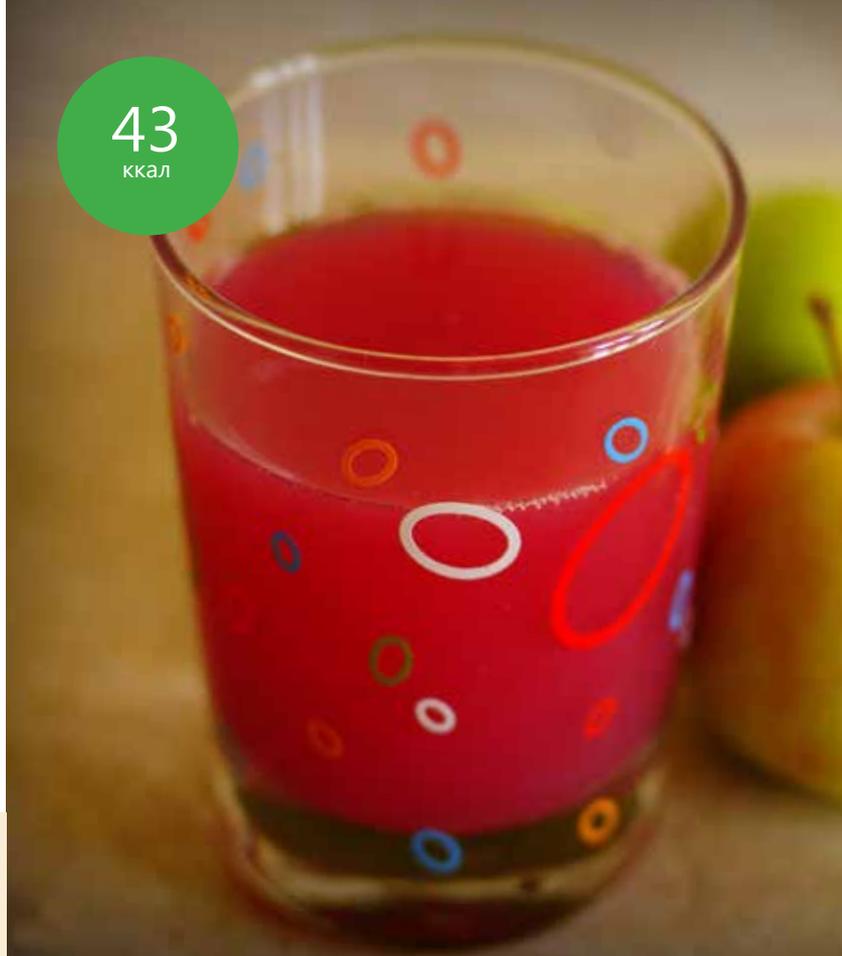
- Яблоки 500 г
- Вода 1 л
- Сахар 100 г
- Крахмал картофельный или кукурузный 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

43

ккал





53

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки 1 кг
- Сахар 250 г
- Вода 1250 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоки нарезать, положить в чашу мультиварки, добавить сахар и залить водой. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Овощи»..



Яблоки можно заменить другими фруктами.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 1 л
- Изюм 1,5 ст
- Сахар 150 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить изюм, добавить сахар, залить водой и запустить программу «Томление» на 20 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отруби 200 г
- Сахар 100 г
- Лимон 100 г
- Вода 1 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить отруби, добавить сахар и залить водой. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» на 60 мин. В готовый напиток добавить мелко нарезанную лимонную цедру и сок лимона.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Черная смородина 500 г
- Сахар 150 г
- Вода 700 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, добавить сахар, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 15 мин. По окончании программы добавить протертую черную смородину. Напиток охладить, процедить и подавать холодным.

Черную смородину можно заменить любой другой ягодой.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рябина 200 г
- Сахар или мед 30 г
- Вода 400 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить промытую рябину, добавить мед, сахар и залить все водой. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сахар 100 г
- Черника сушеная 100 г
- Вода 1 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытые ягоды положить в чашу мультиварки, добавить сахар и залить водой. Закрывать крышку, запустить программу «Варка» на 20 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки 200 г
- Сахар 30 г
- Лимон 60 г
- Вода 400 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоки нарезать, положить в чашу мультиварки, добавить сахар и залить водой. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» на 30 мин. По окончании программы добавить лимонный сок.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки 200 г
- Сахар 120 г
- Вода 1 л
- Лимон 60 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки натереть на мелкой терке, положить в чашу мультиварки и залить водой. Запустить программу «Варка» на 15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахар и лимонный сок.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ягоды садовые свежие любые или плоды без косточек любые 1кг
- Сахар 1 кг

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить промытые ягоды, засыпать сахаром, запустить программу «Тушение» на 1 час. Готовить при открытой крышке до окончания программы. Готовое варенье разложить по банкам.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки «китайские» 500 г
- Яблоки «коричные» 500 г
- Сахар 1300 г
- Вода 400 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки проколоть зубочисткой и положить в чашу мультиварки. Добавить сахар и залить все водой. Запустить программу «Тушение» на 1 час. Готовить при открытой крышке до окончания программы. Готовое варенье разложить по банкам.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Черева свиная (кишка натуральная) 500 г
- Кровь 1 л
- Свиное сало 300 г
- Рис 100 г
- Лук репчатый 150 г
- Печень свиная 300 г
- Легкое свиное 300 г
- Тимьян зелень (чабрец, богородская трава) 50 г
- Соль, перец черный, перец душистый по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Легкие и печень пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный шпик, рис, специи и натертый на терке лук. В полученную массу добавить кровь, посолить и все хорошо размешать. Кишки промыть в воде, набить готовым фаршем и завязать оба конца ниткой. В чашу мультиварки налить воду, опустить колбаски, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Мясо». По окончании программы, открыть крышку, слить воду, закрыть крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Черева свиная (кишка натуральная) 4 метра
- Фарш из баранины крупного помола 1,2 кг
- Курдючное сало (или свиное сало) 150 г
- Мякоть баранины (свинины) 400 г
- Помидор 250 г
- Лук репчатый 250 г
- Чеснок 50 г
- Сыр типа «Сулугуни» 200 г
- Зелень (петрушка, укроп, кинза) 100 г
- Коньяк 100 мл
- Соль, перец, любимые приправы по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты для начинки нарезать, добавить коньяк и тщательно все размешать. Кишки промыть в воде, набить готовым фаршем, сформировать колбаски и выложить на дно мультиварки. Залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка». По окончании программы, открыть крышку, слить воду, закрыть крышку, запустить программу «Запекание» и выбрать режим «Овощи».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- На 1 кг ягод: 1 стакан сахара

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить промытые ягоды и сахар. Запустить программу «Пароварка». Готовить при открытой крышке до окончания программы. Готовую землянику разложить по банкам.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- На 1 кг ягод: 1,5 кг сахара

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки выложить слоями промытые ягоды и сахар. Запустить программу «Тушение» на 1 час. Готовить при открытой крышке до окончания программы. Остывшее варенье переложить в банки.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица 2,5 кг
- Соль, перец, лавровый лист по вкусу
- Вода 250 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки куриного мяса, добавить соль и залить водой. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» на 2 часа. За час до окончания программы добавить специи и лавровый лист. Готовую тушенку разложить по банкам и поставить под одеяло остывать. Хранить в холодильнике.



Таким же способом можно приготовить любую птицу и любое мясо.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Огурцы свежие 2,5 кг
- Соль поваренная крупная 100 г
- Вода питьевая 3200 мл
- Зонтики и стебли укропа 150 г
- Чеснок 20 г
- Лавровый лист по вкусу
- Перец черный горошек по вкусу
- Листья или корень хрена по вкусу
- Лист черной смородины по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, добавить соль, специи, лавровый лист и перец горошком. Закрывать крышку и запустить программу «Варка» на 20 мин. Огурцы, специи и чеснок сложить в банки и залить готовым рассолом. Через 10-12 часов огурцы будут готовы.

Для засолки используйте огурцы мелких размеров, с тонкой кожицей.





86

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры 1100 г
- Сахар 70 г
- Соль 10 г
- Уксус столовый 6% 30 г
- Перец черный 5-6 шт
- Перец душистый 3-4 шт
- Гвоздика соцветие 1-2 шт
- Корица, молотая по вкусу
- Чеснок по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помидоры измельчить в блендере и протереть через крупное сито. Томатную массу вылить в чашу мультиварки, при открытой крышке запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». В готовое томатное пюре добавить сахар, соль, растертый чеснок, молотые специи и уксус. Все хорошо размешать.



Для длительного хранения пюре используйте стерилизованные банки по нашему рецепту.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ягоды красной рябины 1 кг
- Сахар 500 г
- Вода 300 мл

133

ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить промытые ягоды, залить водой, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». Готовые ягоды измельчить в блендере, протереть через сито, добавить сахар и все хорошо размешать.

Лучше всего для рецепта подходит моравская сладкоплодная рябина и русская рябина сорта «Невезинская».





#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 0,5 л воды. Установить контейнер-пароварку внутрь чаши и поставить в него банки горловиной вниз. Запустить программу «Стерилизация». По окончании программы аккуратно снять банку и использовать ее для дальнейшего консервирования. Если предполагается длительная стерилизация банок, то нужно периодически следить за уровнем воды в мультиварке.



Одновременно на контейнер-пароварку положите крышки от банок, которые в процессе кипения тоже станут стерильными.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры 3 кг

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры пропустить через соковыжималку. Полученный сок вылить в чашу мультиварки. При открытой крышке запустить программу «Пароварка» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы разлить томатный сок по банкам и «закатать» металлическими крышками.

По желанию можно добавить соль или сахар.



20  
ккал



[www.marta-ru.com](http://www.marta-ru.com)

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