

Moulinex®



КНИГА РЕЦЕПТОВ





Спасибо за приобретение мультиварки Moulinex!

Теперь вы можете забыть о долгих часах, проводимых у плиты. Все, что Вам будет нужно – это выложить подготовленные продукты в чашу мультиварки и нажать несколько кнопок, и мультиварка Moulinex сделает все за Вас. Посвящайте свободное время любимому хобби и общению с близкими!

В данной книге мы предлагаем Вам набор рецептов, которые можно легко и просто приготовить в мультиварке Moulinex: теплые салаты, каши и гарниры, легкие овощные блюда и наваристые мясные супы, аппетитное жаркое, нежные десерты и натуральный йогурт с добавками или без. С помощью корзины для приготовления на пару Вы сможете готовить два блюда одновременно, каждое из которых будет не только полезным, но и вкусным.

Благодаря функции отложенного старта Вы сможете поспать утром чуть подольше, в то время как мультиварка Moulinex приготовит Вам и Вашей семье завтрак. Время подготовки, указанное в рецептах, предполагает очистку и нарезку ингредиентов; время приготовления включает в себя обжаривание (там, где это необходимо) и время, заложенное в автоматическую программу.

Мультиварка позволяет регулировать время приготовления на некоторых функциях с точностью до минуты для того, чтобы вы могли готовить самые изысканные блюда. Экспериментируйте, фантазируйте, добавляйте в блюда новые ингредиенты – и у Вас все получится! Мультиварка Moulinex сделает Вашу жизнь легче, а Ваши близкие обязательно оценят ваши кулинарные таланты.

Еще больше рецептов на www.moulinex.ru

Содержание

Закуски

Холодец из свинины	стр. 6
Салат из свинины с кунжутом	стр. 7

Завтраки

Геркулесовая каша с малиной и бананом	стр. 8
Манная каша	стр. 9
Каша пшенная с маслом	стр. 10
Омлет с грибами, помидорами и зеленью	стр. 11

Супы

Борщ с телятиной и черносливом	стр. 12
Шурпа с бараниной	стр. 13
Испанский суп с фасолью и колбасками	стр. 14
Суп лапша с курицей	стр. 15
Суп гороховый с копченой грудинкой	стр. 16

Гарниры

Гречка с лесными грибами	стр. 17
Жареный картофель с грибами и луком	стр. 18
Сотэ из овощей	стр. 19
Картофельный гратен с сырной корочкой	стр. 20
Рататуй по-домашнему	стр. 21
Запеканка с цветной капустой, сыром и карри	стр. 22

Основные блюда

Плов из баранины	стр. 23
Жаркое по-домашнему	стр. 24
Ризотто с лесными грибами	стр. 25

Солянка мясная	стр. 26
Голубцы капустные	стр. 27
Бефстроганов из телятины с вешенками	стр. 28
Чахохбили из курицы	стр. 29
Куриные потрошки в сметанном соусе	стр. 30
Запеченная курица с рагу из баклажанов, помидоров и цуккини	стр. 31
Тефтели в томатном соусе	стр. 32

Блюда на пару

Овощи ассорти на пару с цитрусовой заправкой	стр. 33
Лосось на пару в румяной корочке	стр. 34
Нежные паровые котлетки из курицы с овощами и грибами	стр. 35
Рыба с травами по-провански с рисом	стр. 36

Выпечка и десерты

Яблочная шарлотка	стр. 37
Йогурт классический	стр. 38
Йогурт с джемом	стр. 39
Нежный чизкейк	стр. 40
Запеканка творожная	стр. 41

Напитки

Компот из сухофруктов с корицей и красным перцем	стр. 42
Сбитень безалкогольный	стр. 43

Детское меню

Суп с фрикадельками из индейки	стр. 44
Куриные котлетки на пару	стр. 45



«Здравствуйте, меня зовут Дмитрий Малютин. Я работаю с ресторанным бизнесе уже более 10 лет, в течение которых я сотрудничал с лучшими ресторанами Москвы, был управляющим шеф-поваром на универсиаде в Казани, занял 1 место на конкурсе «Мастера Москвы», и консультировал такие журналы, как «Гастроном», «Домашний очаг» и «Вкусно и полезно».

Я хочу сказать Вам несколько слов о приобретенной мультиварке. Это отличный помощник на кухне. В мультиварке Moulinex все готовится просто и прекрасно, быстро и вкусно. При этом нет необходимости все время находиться на кухне, а режим отсрочки старта — это вообще находка. Например: с утра заложили все необходимые ингредиенты, установили время включения и возвращаетесь с работы к готовому ужину. Или представьте себе, что Вы легли спать и проснулись от приятного аромата готового завтрака!

Конечно, придется сначала научиться использовать режимы, что бы все получалось идеально, и в этом я Вам помогу. В итоге у Вас не возникнет никаких проблем с приготовлением блюд, а разнообразие домашнего меню будет только расти».

Таблица температурных режимов и времени приготовления*

ПРОГРАММА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ			ТЕМПЕРАТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ	ПОЛОЖЕНИЕ КРЫШКИ ПРИ ГОТОВКЕ	
	По умолчанию	Интервал (минуты)	Шаг (минуты)		крышка закрыта	крышка открыта
РИС	определяется автоматически				●	
ПЛОВ	определяется автоматически				●	
РАЗОГРЕВ	25 мин	8 - 45	1	100°	●	
МОЛОЧНАЯ КАША	10 мин	5 - 90	1	100°	●	
ТУШЕНИЕ	60 мин	20 мин - 9 ч	1 мин, после 90 мин-1ч	100°	●	
ПАРОВАРКА/СУП	30 мин	15 - 120	1 мин, после 90 мин-1ч	100°	●	
ЙОГУРТ	8 часов	6 ч - 12 ч	1 час	42°	●	
ВЫПЕЧКА	35 мин	20 - 240	1 мин, после 90 мин-1ч	135°	●	
ЖАРКА	15 мин	5 - 60	1	160°	●	●
ПОДДЕРЖАНИЕ В РАЗОГРЕТОМ СОСТОЯНИИ	до 24 часов			75°	●	

*На время приготовления может оказывать влияние географическое положение, степень охлаждения продукта и другие факторы, не зависящие от производителя. Вы всегда можете увеличить время приготовления блюда по Вашему вкусу до необходимого. При увеличении/уменьшении количества ингредиентов время приготовления необходимо скорректировать в большую или меньшую сторону.



Холодец из свинины

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 3 часа

Ингредиенты:

- Ножки свиные – 1 кг
- Морковь – 2 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Перец чёрный горошком – 5-7 шт.
- Лист лавровый – 2-3 шт.
- Соль – 1 ч. ложка

Способ приготовления:

1. Помыть свиные ножки, лук разрезать пополам, морковь – на три части.
2. Заложить ножки, лук и морковь в мультиварку, долить воды до отметки MAX, выставить режим ТУШЕНИЕ на 3 часа.
3. После окончания добавить соль, чёрный перец горошком и лавровый лист, перемешать.
4. Разобрать мясо, процедить бульон. Разложить мясо в формы и залить процеженным бульоном, поставить в холодильник до полного застывания (можно на ночь).

Совет: в процессе готовки для получения более прозрачного бульона можно несколько раз долить кипятком.



Салат из свинины с кунжутом

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 20 мин

Ингредиенты:

- Помидоры – 2 шт.
- Салат (любой) – 1 лист
- Шампиньоны – 200 г
- Грибы вешенки – 100 г
- Свинина (мякоть) – 300 г
- Кунжут – 30 г
- Подсолнечное масло – 2 ст. ложки
- Чеснок – 2 зубчика
- Уксус бальзамический – 3 ст. ложки
- Сахар – 1 ч. ложка
- Соль
- Перец молотый чёрный
- Сушёный базилик

Способ приготовления:

1. Нарезать свинину брусочками, шампиньоны – дольками, грибы вешенки – кусочками, помидоры – ломтиками.
2. Натереть свинину солью и перцем.
3. Залить в мультиварку подсолнечное масло, выставить режим ЖАРКА, обвалить брусочки свинины в кунжute, затем выложить в мультиварку вместе с шампиньонами, вешенками и измельчённым чесноком, перемешать и обжаривать в течение 20 минут.
4. Смешать в отдельной миске с дольками помидора, бальзамическим уксусом, сахаром и сушёным базиликом.
5. Положить на тарелку салатный лист и выложить на него готовое блюдо.



Геркулесовая каша с малиной и бананом

Количество порций: 4
 Время подготовки: 5 мин
 Время приготовления: 10 мин

Ингредиенты:

- Геркулес – 150 г
- Молоко – 600 мл
- Масло сливочное – 15 г
- Банан – 1 шт.
- Соль – по вкусу
- Сахар – по вкусу
- Малина – 1 горсть

Способ приготовления:

1. Добавить в мультиварку геркулес, молоко, соль и сахар, перемешать.
2. Выставить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 10 минут.
3. После окончания режима добавить в кашу сливочное масло, нарезанный банан и малину, перемешать.



Манная каша

Количество порций: 4
 Время подготовки: 5 мин
 Время приготовления: 10 мин

Ингредиенты:

- Молоко – 800 мл (4 стакана)
- Крупа манная – 80 г (6 ст. ложек)
- Соль – по вкусу
- Сахар – по вкусу
- Масло сливочное – 30 г

Способ приготовления:

1. Добавить все ингредиенты в мультиварку. Выставить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 10 минут.
2. После приготовления тщательно перемешать.
3. Можно добавить варенье, джем или ягоды.



Каша пшенная с маслом

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 40 мин

Ингредиенты:

- Пшено – 400 г
- Масло сливочное – 2-3 ст. ложки
- Соль – 1 ч. ложка
- Вода – 1 л

Способ приготовления:

1. Промыть пшено проточной водой, до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. Добавить его в мультиварку, залить водой. Выставить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 40 минут.
3. После окончания режима добавить в кашу сливочное масло, перемешать.



Омлет с грибами, помидорами и зеленью

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 20 мин

Ингредиенты:

- Яйцо – 5 шт.
- Молоко – 1 стакан
- Помидоры – 100 г
- Масло сливочное – 20 г
- Зелень – 1 пучок
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Грибы – 100 г
- Сыр – 50 г (по желанию)

Способ приготовления:

1. Взбить яйца с молоком, нарезать помидоры и грибы на ломтики, добавить соль и перец, перемешать.
2. Добавить в мультиварку сливочное масло и получившуюся смесь.
3. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 20 минут.
4. При подаче украсить рубленной зеленью.



Борщ с телятиной и черносливом

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 70 мин

Ингредиенты:

- Мякоть телятины – 500 г
- Картофель (средний) – 2-3 шт.
- Капуста белокачанная – 200 г
- Вода – 2 л
- Чернослив – несколько шт.
- Чеснок – 6 зубчиков
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свекла – 1 шт.
- Перец болгарский красный – 0,5 шт.
- Пюре томатное – 1 ст. ложка
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Сахар (песок) – 1,5 ч. ложки
- Уксус (или лимон) – 3 ст. ложки
- Лист лавровый – 1 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – 2-3 горошины

Способ приготовления:

1. Натереть морковь и свёклу на крупной тёрке, лук и болгарский перец нарезать соломкой. Нарезать телятину кубиком, нашинковать картофель и капусту, измельчить чеснок, отложить. Замочить чернослив на полчаса, измельчить и отложить.
2. Добавить в мультиварку растительное масло, лук, морковь, телятину, свёклу, томатное пюре, болгарский перец, уксус, сахар, соль и перец, перемешать и выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
3. Добавить капусту и картошку, залить водой до отметки МАХ, выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 минут.
4. После окончания режима добавить рубленый чеснок, чернослив, лавровый лист и сухой базилик.



Шурпа с бараниной

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Баранина (корейка) – около 500 г
- Лук (крупный) – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Перец болгарский – 1 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Горох нут – 200 г
- Чеснок – 1-2 зубчика
- Зира (кумин) – 1 ч. ложка
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Шафран – 1 ч. ложка
- Вода – 2 л

Способ приготовления:

1. Замочить горох нут на ночь.
2. Нарезать баранину на средние кусочки, морковь на четвертинки, лук – крупным кубиком, болгарский перец и помидоры – кубиком, картофель – крупно, на 4-5 частей.
3. Выложить в мультиварку все продукты и специи. Залить водой, выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 минут.

Совет: баранину можно заменить на говядину.



Испанский суп с фасолью и колбасками

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Колбаски-гриль андульские или любая острая охотничья колбаса – 200 г
- Бульон куриный – 2 л
- Фасоль белая (консерв.) – 225 г (1 банка)
- Лист лавровый – 1 шт.
- Шафран – 1 щепотка
- Луковица – 1 шт.
- Чеснок – 4 зубчика
- Перец болгарский красный – 1 шт.
- Паприка сладкая – 1 ст. л.
- Свекла Мангольд листовая (или шпинат) – 200 г
- Томаты в собственном соку – 100 г
- Перец чили – 1 шт.

Способ приготовления:

1. Мелко нарезать болгарский перец и лук, измельчить чеснок, фасоль, помидоры в собственном соку и перец чили, нарезать колбаски.
2. Выложить в мультиварку все ингредиенты и специи (кроме свеклы или шпината). Выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 минут.
3. После окончания режима добавить в горячий суп листья свёклы или шпината.

Совет: бульон можно заменить водой.



Суп лапша с курицей

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 65 мин

Ингредиенты:

- Филе грудки – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Масло подсолнечное – 4 ст. ложки
- Перец чёрный – по вкусу
- Лист лавровый – 2 шт.
- Соль – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать лук и филе грудки соломкой, натереть морковь на мелкой тёрке.
2. Залить масло в мультиварку, добавить лук, морковь и филе грудки. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут.
3. Залить водой, добавить лапшу, соль и перец. Выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 минут.

Совет: можно приготовить домашнее тесто и из него сделать лапшу. Яйцо – 1 шт.; Мука – 100-150 г; Вода – 2-3 ст. ложки; Соль – по вкусу.

Смешать муку, яйцо, воду. Для эластичности можно добавить капельку оливкового масла. Замесить крутое тесто, дать постоять полчаса под салфеткой (чтобы не высохло), раскатать тесто толщиной в 3 мм, затем скатать в рулет, очень тонко нашинковать, просушить.



Суп гороховый с копчёной грудинкой

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 70 мин

Ингредиенты:

- Грудинка свиная копчёная – 200 г
- Бекон – 150 г
- Картофель (средний) – 3 шт.
- Горох – 1/2 стакана
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Зелень – 1 пучок
- Бульон (или кипяток) – 2 л
- Перец чёрный – по вкусу

Способ приготовления:

1. Предварительно замочить горох на ночь.
2. Нарезать бекон и грудинку соломкой, лук, морковь и картофель – кубиками.
3. Добавить бекон, грудинку, лук и морковь в мультиварку, выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
4. Залить бульон (или кипяток), добавить горох и картофель. Выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 минут.
5. После окончания режима добавить перец по вкусу и рубленную зелень.



Гречка с лесными грибами

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Гречка – 1 стакан
- Лук репчатый – 2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Тимьян (листья) – 1 ч. ложка
- Петрушка – 1 пучок
- Грибы свежие (или свежемороженые) – 100 г
- Вода – 2 стакана
- Масло оливковое – 2 ст. ложки
- Масло сливочное – 15 г

Способ приготовления:

1. Нарезать лук и грибы мелким кубиком, чеснок измельчить.
2. Влить оливковое масло в мультиварку, добавить грибы, лук и чеснок. Выбрать режим ЖАРКА на 10 минут.
3. Затем добавить гречку и сливочное масло, залить водой и выставить режим РИС/КРУПЫ на 20 минут.
4. Подавать с рубленной зеленью.



Жареный картофель с грибами и луком

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 20 мин

Ингредиенты:

- Картофель (большой) – 4 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Грибы (разные) – 300 г
- Масло растительное – 4 ст. ложки
- Перец чили – по вкусу
- Чеснок – по вкусу
- Соль – по вкусу

Способ приготовления:

1. Очистить картофель и нарезать брусочками, грибы – тонкими дольками, лук – полукольцами, чеснок измельчить.
2. Вылить растительное масло в мультиварку, выложить в неё картофель, грибы, лук, чеснок, добавить соль и перец чили.
3. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут.
4. Перемешать после окончания режима.



Сотэ из овощей

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 20 мин

Ингредиенты:

- Баклажан – 1 кг
- Сладкий перец – 500 г
- Помидоры – 300 г
- Томатная паста – 20 г
- Морковь – 250 г
- Лук – 250 г
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Чеснок – 40 г
- Листья кориандра, розмарин – по вкусу
- Соль, специи

Способ приготовления:

1. Порезать баклажаны полукольцами толщиной 1,5 см, потереть морковь. Нарезать лук и чеснок, тонко порезать перец и помидоры. Соломкой нарезать перец чили и кориандр.
2. Положить все в кастрюлю и перемешать.
3. Закрыть крышкой.
4. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 20 минут.



Картофельный гратен с сырной корочкой

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 40 мин

Ингредиенты:

- Лук порей (белая часть) – 100 г
- Масло сливочное – 1 ст. ложка
- Сыр Пармезан – 50 г
- Сыр Грюйер, Эдам или Эмменталь – 50 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Сливки 33% – 200 мл
- Картофель (средний) – 7-8 шт.
- Мускатный орех – 1/4 ч. ложки
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – по вкусу
- Тимьян – пара веточек

Способ приготовления:

1. Смазать сливочным маслом чашу мультиварки.
2. Нарезать картофель тонкими дольками, белую часть лука порей - тонкой соломкой, натереть сыр. Выложить картофель слоями в чашу мультиварки вместе с остальными ингредиентами, влить сливки. Отставить на 10 минут, чтобы блюдо пропиталось.
3. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 40 минут.



Рататуй по-домашнему

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Перец болгарский – 2 шт.
- Кабачок – 2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Баклажаны – 2 шт.
- Помидоры – 3 шт.
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Тимьян – 1 веточка
- Базилик – 1 веточка
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать мелким кубиком болгарский перец, кабачок, лук репчатый, баклажаны и помидоры, чеснок измельчить.
2. Залить растительное масло в мультиварку, добавить овощи и специи. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут.

Совет: если Вы предпочитаете более хрустящую текстуру овощей, время приготовления можно уменьшить до 40 минут.



Запеканка с цветной капустой, сыром и карри

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 45 мин

Ингредиенты:

- Цветная капуста – 500 г
- Сыр моцаррела (без жидкости) – 250 г
- Вино белое сухое – 100 мл
- Карри – 1/4 ложки
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – по вкусу
- Масло оливковое – 1 ст. ложка

Способ приготовления:

1. Влить оливковое масло в мультиварку, добавить все ингредиенты (+125 г сыра нарезанного соломкой), перемешать.
2. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 45 минут.
3. Подавать, выложив сверху запеканки оставшийся мелко нарезанный сыр моцаррела.



Плов из баранины

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Баранина с косточкой (или филе) – 250 г
- Рис для плова – 250 г
- Масло растительное – 5 ст. ложек
- Морковь – 250 г
- Лук репчатый – 2-3 шт.
- Изюм – 50 г
- Чеснок – 2 головки
- Вода – 250 мл
- Приправа для плова – 50 г
- Зира (кумин) – 1 ст. ложка
- Горох нут – 100 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Предварительно замочить горох нут на ночь, а изюм и рис на полчаса перед готовкой.
2. Нарезать морковь на брусочки, лук – полукольцами, баранину – на кусочки.
3. Залить растительное масло в мультиварку, добавить лук, морковь и мясо, выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
4. После окончания режима добавить остальные ингредиенты, залить водой. Выставить режим ПЛОВ.



Жаркое по-домашнему

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Свинина (мякоть) – 200 г
- Говядина (мякоть) – 200 г
- Картофель (средний) – 10 шт.
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Перец болгарский красный – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Паприка сладкая – 1 ч. ложка

Способ приготовления:

1. Нарезать говядину, свинину, картофель, болгарский перец, помидор и лук кубиком, измельчить чеснок.
2. Выложить в мультиварку, добавить соль, перец, паприку, масло, перемешать.
3. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут.



Ризотто с лесными грибами

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Грибы лесные свежие (или замороженные) – 300 г
- Рис для ризотто – 300 г
- Бульон (овощной) – 1 л
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Вино белое сухое (по желанию) – 70 мл
- Сыр твёрдый (например, пармезан) – 50 г
- Масло сливочное – 50 г
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Тимьян – пара веточек
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный свежемолотый – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать грибы и лук мелким кубиком, измельчить чеснок.
2. Залить оливковое масло в мультиварку, добавить лук, чеснок и рис. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. Залить вино, подождать, пока оно выпарится, добавить грибы и бульон.
3. Выставить режим ПЛОВ.
4. После окончания режима добавить в ризотто сливочное масло, соль и перец по вкусу.
5. Подавать к столу, посыпав пармезаном и украсив тимьяном.

Совет: рекомендуется использовать для ризотто круглозёрный рис (например, арборио или карнароли).



Солянка мясная

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Сосиски копченые – 400 г
- Капуста зимняя – 800 г
- Шампиньоны – 200 г
- Томаты – 600 г
- Лук репчатый – 200 г
- Масло растительное – 4 ст. ложки
- Вода – 100 мл
- Морковь – 60 г
- Укроп – 1 пучок
- Паприка сладкая – 1 ч. ложка
- Соль, перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать сосиски на круглые кусочки, капусту нашинковать, шампиньоны нарезать дольками, лук репчатый и томаты полукольцами, морковь соломкой.
2. Вылить в мультиварку масло, добавить сосиски, лук и морковь, выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
3. Добавить все остальные ингредиенты (кроме зелени) и выставить режим РИС/КРУПЫ.
4. Подавать с рубленой зеленью.



Голубцы капустные

Количество порций: 4
 Время подготовки: 25 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Мясной фарш – 500 г
- Рис – 100 г
- Вода – 400 мл
- Лук репчатый – 2 шт.
- Перец – по вкусу
- Соль – по вкусу
- Капуста белокочанная – 1 шт. (чтобы поместилась в чашу мультиварки)
- Сметана – 100 г
- Зелень – 1 пучок
- Масло растительное – 1 ст. ложка

Способ приготовления:

1. Рис сварить на режиме РИС/КРУПЫ по инструкции.
2. У капусты вырезать кочерыжку. Положить в емкость, налить 2 стакана воды. Варить на режиме ПАРОВАРКА/СУП 10 мин. После остудить в холодной воде. Отделить листья.
3. Нарезать лук мелким кубиком, соединить мясной фарш с луком и рисом, добавить перец и соль по вкусу.
4. Завернуть получившийся фарш в листья капусты, выложить в корзину для приготовления на пару, в основную чашу налить воды до отметки 2 чашки (2 cups) и выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 50 минут.
5. Подавать с рубленой зеленью и сметаной.

Совет: по желанию можно вместо мясного фарша использовать овощной.



Бефстроганов из телятины с вешенками

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 25 мин

Ингредиенты:

- Лук репчатый – 2 шт.
- Горчица неострая – 2 ст. ложки
- Грибы вешенки – 200 г
- Сливки 22% – 200 мл
- Масло оливковое – 4 ст. ложки
- Сметана жирная – 250 г
- Говядина (тонкий край, вырезка или почечная часть) – 500 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Лук, грибы и говядину нарезать соломкой.
2. Налить оливковое масло в мультиварку, добавить лук, грибы и говядину.
3. Выставить режим ЖАРКА и обжаривать в течение 10 минут.
4. Добавить сливки и сметану, соль и перец, выставить режим ЖАРКА ещё на 15 минут.

Совет: грибы вешенки можно заменить на шампиньоны.



Чахохбили из курицы

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Курица – 1 шт.
- Лук репчатый – 4-6 шт.
- Перец болгарский – 2 шт.
- Помидор (небольшой) – 6-8 шт.
- Базилик – 1 пучок
- Кинза – 1 пучок
- Перец красный острый молотый – 1/4 ч. ложки
- Паприка красная молотая – 2 ч. ложки
- Чеснок – 3 зубчика
- Соль – по вкусу
- Масло растительное – 3 ст. ложки

Способ приготовления:

1. Крупно нарубить курицу, нарезать полукольцами лук, помидоры и болгарский перец, измельчить чеснок. Натереть курицу красным перцем, паприкой и солью.
2. Залить растительное масло в мультиварку, выложить слоями на дно курицу, затем лук, помидоры, болгарский перец.
3. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут.
4. После окончания режима добавить в блюдо измельчённый чеснок и зелень.



Куриные потрошки в сметанном соусе

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Потроха куриные – 500 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Масло сливочное – 2 ст. ложки
- Вода – 1/4 стакана
- Сметана – 4 ст. ложки
- Соль – по вкусу
- Зелень – 1 пучок

Способ приготовления:

1. Нарезать лук соломкой, потрошки – пополам, измельчить чеснок.
2. Смазать сливочным маслом дно и стенки чаши мультиварки, добавить потрошки, лук, чеснок, соль и перец, сметану. Выставить режим **ТУШЕНИЕ** на 60 минут.
3. При подаче украсить рубленой зеленью.



Запечённая курица с рагу из баклажанов, помидоров и цуккини

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 45 мин

Ингредиенты:

- Масло оливковое – 5 ст. ложек
- Грудки куриные – 4 шт.
- Лук репчатый – 3 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Чеснок – 4 зубчика
- Баклажаны – 2 шт.
- Цуккини – 2 шт.
- Вино белое – 100 мл
- Помидоры – 6 шт.
- Тимьян – 1 веточка

Способ приготовления:

1. Курицу, помидоры, баклажаны и цуккини нарезать кубиком. Измельчить чеснок и лук.
2. Залить масло в мультиварку, выложить туда курицу, помидоры, баклажаны, цуккини, чеснок и лук. Добавить тимьян, соль, перец и вино.
3. Выставить режим **ВЫПЕЧКА** на 45 минут.



Тефтели в томатном соусе

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 45 мин

Ингредиенты:

- Фарш (свинина, говядина) – 500 г
- Сыр Гауда – 100 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Паста томатная – 150 г
- Сметана – 50 г
- Хлеб белый – 100 г
- Вода – 1 стакан
- Мука – 1 ст. ложка
- Масло подсолнечное – 1 ст. ложка
- Молоко – 50 мл
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – по вкусу
- Сахар – 1 ч. ложка

Способ приготовления:

1. Добавить к фаршу сыр Гауда, нарезанный мелким кубиком лук, замоченный в молоке хлеб, соль, перец.
2. Сформировать тефтели, обвалять в муке.
3. Залить масло в мультиварку, выложить тефтели в чашу, выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
4. Развести томатную пасту с водой, добавить сметану. Добавить получившуюся пасту в мультиварку, перемешать и выставить режим ТУШЕНИЕ на 30 минут.

Совет: в качестве гарнира можно использовать картофельное пюре или овощи на пару.



Овощи ассорти на пару с цитрусовой заправкой

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 20 мин

Ингредиенты:

- Спаржа зелёная средняя – 8 шт.
- Картофель средний – 3 шт.
- Корень сельдерея – 100 г
- Морковь средняя – 1 шт.
- Горошек зелёный стручковый (свежий) – 100 г
- Брокколи – 100 г
- Апельсин – 1 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Масло оливковое – 3 ст. ложки
- Соус соевый – 1 ст. ложка
- Сахар – 1/2 ч. ложки
- Перец чили – 1 шт.
- Соль – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать морковь на круглые кусочки, спаржу пополам, корень сельдерея на брусочки, картофель на дольки, разобрать брокколи на сегменты.
2. Выложить нарезанные овощи в паровую форму вместе с зелёным горошком, поставить в мультиварку, налить воды до отметки 2 чашки (2 cups) и выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 20 минут.
3. Смешать сок апельсина и лимона, добавить соевый соус, масло оливковое, сахар, измельчённый перец чили, соль.
4. Выложить овощи из пароварки на тарелку, полить цитрусовой заправкой.



Лосось на пару в румяной корочке

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 30 мин

Ингредиенты:

- Филе лосося – 500 г
- Вода – 200 мл
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Лимон – 1 шт.
- Салат – 1 лист (на украшение)

Для глазури:

- Чеснок – 1 зубчик
- Джем абрикосовый – 1 ст. ложка
- Соус соевый – 1 ч. ложка
- Соус хойсин – 1 ч. ложка
- Кетчуп – 50 мл

Способ приготовления:

1. Нарезать лосось на стейки, по вкусу – добавить лимонный сок и натереть солью и перцем, выложить в мультиварку в паровую форму.
2. В нижнюю чашу налить воды до отметки 2 чашки (2 cups).
3. Выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 30 минут.
4. Сделать глазурь: смешать абрикосовый джем, соевый соус, соус хойсин, кетчуп и измельченный чеснок.
5. Достать лосось и смазать глазурью.
6. Выложить на тарелку на лист салата.

Совет: соус хойсин можно заменить на соус терияки.



Нежные паровые котлетки из курицы с овощами и грибами

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 40 мин

Ингредиенты:

- Филе куриное – 300 г
- Хлеб белый – 50 г
- Молоко – 50 мл
- Овощная смесь с грибами с/м – 500 г
- Соль – по вкусу

Способ приготовления:

1. Приготовить куриный фарш: Прокрутить куриную грудку через мясорубку, добавить мелконарезанный кубиком лук, соль, перец и замоченный в молоке хлеб.
2. Сформировать из фарша шарики – тефтели.
3. Выложить тефтели в паровую форму, выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 40 минут.
4. Одновременно на дно мультиварки выложить овощную смесь, добавив немного воды.

Совет: можно использовать готовый куриный фарш.



Рыба с травами по-провански с рисом

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 40 мин

Ингредиенты:

- Рис – 300 г
- Вода – 600 мл
- Сёмга (стейк) – 4 шт. по 100 г
- Масло оливковое – 2 ч. ложки
- Соль морская – по вкусу
- Перец чёрный молотый – по вкусу
- Прованские травы – 1 щепотка
- Сок лимонный – 2 ст. ложки
- Зелень – 1 пучок
- Болгарский перец – 1 шт. (для украшения)

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить рис и добавить воду.
2. Семгу натереть смесью соли, перца и прованских трав, по вкусу добавить лимонный сок, выложить в емкость для приготовления на пару. Поместить емкость в чашу мультиварки.
3. Выставить режим РИС.
4. Выложить на тарелку, украсить зеленью и болгарским перцем.



Яблочная шарлотка

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Мука – 200 г
- Сахар – 150 г
- Яйца – 5 шт.
- Яблоко – 500 г
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Масло сливочное (для смазывания формы) – 20 г

Способ приготовления:

1. Взбить яйца с сахаром до однородной массы, добавить муку и разрыхлитель, перемешать до однородности.
2. Яблоки нарезать дольками, сбрызнуть лимонным соком (по желанию).
3. Смазать дно и стенки мультиварки сливочным маслом.
4. Выложить яблоки в чашу мультиварки, залить тестом.
5. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 50 минут.



Йогурт классический

Количество порций: 6
 Время подготовки: 5 мин
 Время приготовления: 8 часов

Ингредиенты:

- Молоко 3.2 % –1 л
- Йогурт натуральный без добавок –100 г

Способ приготовления:

1. Молоко и йогурт перемешать до однородной массы, разложить по порционным стаканчикам.
2. Выставить режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. По окончании процесса приготовления, поставьте йогурт в холодильник минимум на 4 часа.

Совет: при использовании ультрапастеризованного молока предварительное кипячение не требуется. При использовании цельного или пастеризованного молока, его необходимо предварительно прокипятить, а затем остудить до комнатной температуры. В качестве закваски можно использовать сухую лиофилизированную закваску.



Йогурт с джемом

Количество порций: 6
 Время подготовки: 5 мин
 Время приготовления: 8 часов

Ингредиенты:

- Молоко 3.2 % –1 л
- Йогурт натуральный без добавок –100 г
- Абрикосовый джем – 80 г

Способ приготовления:

1. Молоко и йогурт перемешать до однородной массы, на дно стаканчиков положить джем, после добавить молочную смесь.
2. Выставить режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. По окончании процесса приготовления, поставьте йогурт в холодильник минимум на 4 часа.

Совет: вместо абрикосового джема, можно использовать любой другой.



Нежный чизкейк

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 1 час

Ингредиенты:

- Печенье (можно овсяное) – 200 г
- Масло сливочное (комнатной температуры) – 75 г
- Сыр сливочный – 750 г
- Яйцо – 3 шт.
- Сахар – 220 г
- Сметана – 180 г
- Цедра лимонная (мелко тёртая) – 2 ч. ложки
- Сок лимонный – 60 мл

Способ приготовления:

1. Овсяное печенье размять, всбить с размягченным маслом до однородной массы, постепенно добавить сахар 120 г, продолжая взбивать.
2. Выложить массу в мультиварку, равномерно размять ровным слоем по основанию мультиварки до отметки 4.
3. Сделать сливочную смесь из лимонной цедры, сливочного сыра и 100 г сахара. Залить сливочную смесь на основание.
4. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 1 час.
5. Готовый чизкейк поставить в холодильник на 2 часа.



Запеканка творожная

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Творог – 500 г
- Песок сахарный – 2 ст. ложки
- Мука высшего сорта – 3 ст. ложки
- Соль – по вкусу
- Яйцо – 1 шт.
- Ванилин – 1 маленький пакетик (1 г)
- Сметана 20% – 100 мл
- Масло сливочное – 20 г (для смазывания формы)

Способ приготовления:

1. Венчиком или миксером взбить все ингредиенты до однородной массы. Смазать дно мультиварки сливочным маслом, добавить все ингредиенты.
2. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 50 минут.



Компот из сухофруктов с корицей и красным перцем

Количество порций: 10
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 30 мин

Ингредиенты:

- Смесь сухофруктов – 200 г
- Палочка корицы – 1
- Красный перец чили – 1/4
- Сахар – 50 г
- Вода – 2 л

Способ приготовления:

1. Перец почистить от семян, разрезать на крупные кусочки, сухофрукты промыть.
2. Сложить все ингредиенты в чашу, залить 2 л воды и поставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 30 минут.



Сбитень безалкогольный

Количество порций: 10
 Время подготовки: 5 мин
 Время приготовления: 55 мин

Ингредиенты:

- Сахар – 150 г
- Мед – 150 г
- Лавровый лист – 2 шт.
- Гвоздика
- Корица
- Имбирь
- Кардамон – по 5 г
- Вода – 1 л

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки залить 1 л воды. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут.
2. В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить лавровый лист, пряности и поставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 20 минут.
3. После окончания режима настаивать при закрытой крышке 30 минут.
4. Процедить через марлю или мелкое сито. Подавать горячим. Можно украсить палочками корицы.



Суп с фрикадельками из индейки

Количество порций: 6
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Филе индейки – 400 г
- Яйцо – 1шт.
- Лук – 1шт.
- Болгарский перец – 1шт.
- Морковь – 1шт.
- Вермишель: звездочки или азбука – 100 г
- Вода – 1.5 - 2л
- Соль

Способ приготовления:

1. Из филе сделать фарш, добавить перемолотый или натертый на мелкой терке лук, яйцо, посолить. Сформировать некрупные фрикадельки.
2. Морковь натереть на терке, болгарский перец порезать соломкой.
3. Положить все ингредиенты, кроме вермишели, в чашу мультиварки, залить водой. Выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 45 минут.
4. Добавить вермишель, выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 15 минут.

Совет: можно использовать готовый фарш из индейки. Вермишель можно отварить заранее и добавить уже в тарелку.



Куриные котлетки на пару

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 15 мин


Ингредиенты:

- Куриное филе – 300 г
- Мини-кукуруза – 1 упаковка
- Горошек консервированный
- Помидоры черри – 8 шт.
- Масло сливочное – 70 г
- Соль

Способ приготовления:

1. Из филе сделать фарш, добавить соль и размягченное сливочное масло. Сформовать небольшие котлетки.
2. В чашу мультиварки залить 1 литр воды, положить мини кукурузу.
3. В корзину для приготовления на пару выложить котлетки, установить корзину в чашу мультиварки.
4. Выставить режим ПАРОВАРКА/СУП на 15 минут

Совет: куриное филе можно заменить на готовый куриный фарш.



Разработка рецептов – Малютин Дмитрий, кулинарная студия Clever
Фото – Шкондина Татьяна
Оформление и дизайн – ООО «EmotionPRO»

NC00121342