



# ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

70 рецептов для мультиварки VITEK VT-4212



Функция  
«Холодец»



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



Корпус  
из нержавеющей  
стали





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

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

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

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

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

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

Миссия VITEK

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



## здоровый взгляд на технику

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



## Содержание

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

### Блюда из круп..... 7

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

### Овощные блюда ..... 15

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

### Супы ..... 27

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

Солянка мясная .....	34
Сырный суп .....	35
Фасольевый суп с беконом .....	36

### Мясные блюда ..... 39

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

### Блюда из птицы..... 57

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

### Рыбные блюда..... 67

Семга с лимонным соусом .....	68
Форель запеченная .....	69
Карп, жареный в сметане .....	70
Слоёный рыбный пирог .....	71
Форель с картофелем на пару .....	72
Рыба заливная (судак) .....	73
Скумбрия под маринадом .....	74
Рыбные биточки с моцареллой .....	75

### Йогурт ..... 77

Натуральный домашний йогурт .....	78
Курица на шпажках с соусом из натурального йогурта .....	79
Заправка для салатов с натуральным йогуртом .....	80
Цацики .....	81
Салат яблочный с йогуртом и мятой .....	82
Салат из индейки и йогурта .....	83
Йогуртовая панна котта с медом .....	84
Йогуртовый мусс с клубникой и киви .....	85
Мороженое из йогурта .....	86

### Десерты и выпечка .... 89

Бланманже .....	90
Творожники .....	91
Чизкейк с черникой .....	92
Торт «Черный принц» .....	93
Груши, припущенные с йогуртом .....	94
Шарлотка с яблоками .....	95
Кекс с шоколадом .....	96
Заключение .....	98



## Поздравляем с покупкой!

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

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

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

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

## Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

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

Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше.

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

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

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

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



### *Каша*

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

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

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





## БЛЮДА ИЗ КРУП

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



## Молочная каша гречневая, рисовая, пшенная, ячневая

### Ингредиенты:

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

### Приготовление:

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



## Овсяная каша

### Ингредиенты:

1 мульти-стакан овсяных хлопьев

4 мульти-стакана молока  
(можно воды)

1/2 ч. л. соли

2 ст. л. сахара

1/4 ч. л. ванилина и корицы

### Приготовление:

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

### Примечание

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





## Гречка с грибами и базиликом

### Ингредиенты:

2 мульти-стакана гречки

4 мульти-стакана воды

300 г сухих грибов

2 луковицы

3 ст. л. растительного масла

1 ч. л. базилика

1 ч. л. сушеной зелени

соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

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

## Рис со свинойной по-сербски



### Ингредиенты:

600 г свинины

2 луковицы

1 красный болгарский перец

1 стебель лука порея

2 мульти-стакана риса

2 зубчика чеснока

1/2 мульти-стакана растительного масла

1 л мясного бульона

1 ч. л. молотой паприки

2 ст. л. томатной пасты

соль, перец чёрный молотый по вкусу

2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки

### Приготовление:

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





## Плов с горохом нут и айвой

### Ингредиенты:

2 мульти-стакана риса

200 г гороха нут

300 г моркови

2 небольших луковицы

2 айвы

1/2 ч. л. красного перца

1 ст. л. сухих плодов барбариса

1 ч. л. розмарина

2 мульти-стакана растительного масла

соль по вкусу

### Приготовление:

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



## Паэлья с морепродуктами



### Приготовление:

1. Сварить крепкий куриный бульон, добавив в него настой шафрана (см. рецепт плова) или щепотку сухого шафрана и дать настояться.
2. Мидии тщательно вымыть щеткой. Налить в чашу мультиварки вино, положить мидии, закрыть крышку и включить программу «Варить» на 15 минут. Выложить мидии на тарелку (нераскрывшиеся мидии выбросить!), а получившийся соус слить в отдельную посуду.
3. Налить в чашу мультиварки оливковое масло, добавить нарезанную кубиками куриную грудку, включить программу «Поджаривание» на 25 минут и обжарить курицу до золотистой корочки. Добавить к курице мелко нарезанную колбасу и бекон и продолжать обжаривать до подрумянивания всех продуктов. Выложить мясное ассорти в отдельную посуду.
4. В чашу мультиварки положить мелко нарезанный лук и сладкий перец, измельченный чеснок, перец чили и тимьян и включить программу «Поджаривание» еще на 15 минут. За 2 минуты до окончания программы положить в чашу рис, паприку и лавровый лист, перемешать и продолжить обжаривание. По окончании программы добавить в чашу мясное ассорти, куриный бульон, соус, в котором варились мидии, и включить программу «Рис» на 30 минут. Перемешивать блюдо в течение этого времени не нужно.
5. Затем открыть крышку, добавить мидии, сливочное масло, мелко нарезанные помидоры и соль. Все тщательно перемешать, закрыть крышку и включить

### Ингредиенты:

1,5 стакана среднезерного риса

15 мидий в раковинах (или крупных очищенных креветок)

2 куриные грудки

100 г твердой копченой колбасы

50 г копченого бекона

1 луковица

1 сладкий перец

3 средних помидора

2 дольки чеснока

1 маленький перец чили

3 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки сливочного масла

2 стакана куриного бульона

125 мл белого сухого вина

2 ст. ложки настоя шафрана

1 лавровый лист

программу «Мультиповар», задать температуру 130 °C на 15 минут. После окончания программы дать настояться еще 10 минут.





## ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

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



## Баклажанная икра

### Ингредиенты:

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

### Приготовление:

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



## Рататуй

## Ингредиенты:

- 1 средний цукини
- 1 средний баклажан
- 1 луковица
- 2 сладких перца разного цвета
- 2 помидора
- 2–3 дольки чеснока
- 4 ст. ложки оливкового масла
- зелень петрушки, базилика,  
тимьяна
- прованские травы
- соль по вкусу

## Приготовление:

1. Цукини и баклажан нарезать тонкими кружочками (баклажан не надо очищать от кожицы), лук и перец нарезать полукольцами. С помидоров снять кожицу и нарезать кружочками.

2. В чашу мультиварки налить масло, положить лук и включить программу «Поджаривание» на 20 минут.
3. Помешивая, обжарить лук до прозрачности. Добавить в чашу цукини, баклажан и перец и продолжить обжаривание. Когда овощи слегка зажарятся, добавить поми-

дору и мелко нарезанный чеснок. Перемешать и продолжить обжаривание до конца программы.

4. Затем добавить мелко нарезанную зелень, специи и соль и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 15 минут.



## Овощи по-керальски

### Ингредиенты:

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

### Приготовление:

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

## Плов с сухофруктами и орехами

### Ингредиенты:

1 1/2 мульти-стакана риса

1/2 мульти-стакана кураги

1/2 мульти-стакана изюма

1/2 мульти-стакана чернослива

5 фиников

5 грецких орехов

1 ст. л. меда

соль по вкусу

### Приготовление:

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







## Овощная запеканка в томатном соусе

### Ингредиенты:

4 крупных клубня картофеля

1 красный сладкий перец

1 зеленый сладкий перец

3 зубчика чеснока

2 ст. л. базилика

400 г томатной мякоти в  
собственном соку

1 ч. л. молотой сладкой паприки

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по  
вкусу

### Приготовление:

1. Картофель нарезать тонкими ломтиками, перцы нарезать длинными полосками, удалив сердцевину.
2. Чеснок очистить и измельчить, смешать с паприкой, базиликом, солью и черным перцем
3. Чашу смазать растительным маслом, выложить слоями картофель и перцы, посыпая каждый слой чесноком со специями, поливая 2–3 ст. л. томатной мякоти.
4. Полить сверху оставшимися томатами, посыпать паприкой, накрыть фольгой.
5. Закрыть крышку и готовить в режиме «Выпечка» в течение 45 минут.



## Запеченные помидоры с пармезаном и прованскими травами

### Ингредиенты:

2 крупных помидора

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

1 долька чеснока

1 ст. ложка оливкового масла, черный молотый перец, прованские травы, соль по вкусу

### Приготовление:

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



## Фаршированный перец на пару

### Ингредиенты:

- 3 красных перца
- 1/2 моркови
- 1/2 головки репчатого лука
- 120 г мясного фарша
- 1 мульти-стакан риса
- 3 ст.л. мясного бульона
- 3 ст. л. сливочного масла
- соль, перец по вкусу

### Приготовление:

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

## Картофель с грибами в сметанном соусе

### Ингредиенты:

500 г картофеля

200 г грибов

250 г сметана

1 морковь

1/2 луковицы

50 гр. сливочного масла

соль, перец по вкусу

### Приготовление:

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





## Тофу с овощами

### Ингредиенты:

400 г тофу (соевый сыр)

1 стебель лука-порейя

1 морковь

1 кабачок

3 дольки чеснока

2 ст. ложки светлого соевого соуса

1 ст. ложка крахмала

3 ст. ложки растительного масла  
(лучше арахисового)

несколько перышек зеленого лука

2 ст. ложки острой бобовой пасты  
(доубанъзян)

### Приготовление:

1. Морковь, лук и кабачок почистить и нарезать некрупными кусочками. Тофу нарезать такими же кубиками, посолить.
2. В чашу мультиварки налить масло, положить тофу и включить программу

«Поджаривание» на 25 минут. Обжарить тофу, помешивая, до золотистой корочки. Вынуть из чаши, положить в чашу в то же масло овощи и обжарить, постоянно помешивая. Добавить соевый соус и измельченный чеснок и продолжить обжаривание до конца программы.

3. Крахмал развести в воде (или овощном бульоне), влить в овощи, добавить бобовую пасту, положить тофу, перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 15 минут.
4. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком.





**Приятного аппетита!**

### ***Сырный суп***

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





## Супы

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





### Приготовление:

1. Сначала приготовить пампушки. Для этого нужно смолоть полстакана гречневой крупы в кофемолке. Влить туда тонкой струйкой воду, интенсивно вымешивая. Добавить яйцо и соль и вымесить до однородной консистенции. Из теста слепить шарики величиной с грецкий орех. В чашу налить 2 литра воды и включить программу «Варить» на 15 минут. Когда вода закипит, опустить в воду пампушки. Когда они всплывут, вынуть шумовкой на тарелку.
2. Курицу нарезать кусками, залить водой и включить программу «Варить» на 40 минут. Когда вода закипит, снять пену. По окончании программы курицу вынуть, а бульон процедить в отдельную посуду.
3. Со свеклы срезать кожуру, положить кожуру в чашу, добавить 1 ч. л. уксуса и

залить водой. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 10 минут. Процедить свекольный настой в стеклянную посуду, кожуру выбросить.

4. В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук и морковь и включить программу «Поджаривание» на 20 минут. Когда овощи станут мягкими, положить нарезанную свеклу, добавить 1 ч. л. уксуса, обжарить, помешивая, 2–3 минуты, добавить томатную пасту и сахар и, помешивая, продолжить обжаривание до конца программы.
5. Затем положить курицу, налить 2 л бульона и включить программу «Суп» на 1 час. Когда суп закипит, положить нарезанный картофель. Через 15 минут добавить мелко нарезанный чеснок, нарезанную соломкой капусту, пампушки, лавровый лист, перец и соль.

## Борщ полтавский с гречневыми пампушками

### Ингредиенты (6–8 порций):

#### Для борща:

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

#### Для пампушек:

полстакана гречневой крупы  
1 яйцо  
полстакана воды  
щепотка соли

6. Когда программа закончится, и суп перестанет кипеть, вылить в борщ свекольный настой и перемешать.



## Щи ленивые

### Ингредиенты:

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



### Приготовление:

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



## Рассольник

### Ингредиенты:

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

### Приготовление:

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

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

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

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

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

## Суп грибной

### Ингредиенты:

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

600 г картофеля

150 г моркови

150 г лука

1 ст. л. растительного масла

Соль, перец по вкусу



### Приготовление:

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



## Томатный суп с фрикадельками

### Ингредиенты:

700 г помидоров

500 г фарша (свинина + говядина)

3 ст. л. панировочных сухарей

1 мульти-стакан риса

1 луковица лука

2-3 зубчика чеснока

соль, перец черный молотый,  
зелень по вкусу

### Приготовление:

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



## Минестроне с курицей



## Ингредиенты:

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

## Приготовление:

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



## Солянка мясная

### Ингредиенты:

500 г говядины

500 г охотничьих колбасок,  
сосисок, карбонада или шейки

1 морковь

1 средняя луковица

200 г соленых или маринованных  
огурцов

5 ст. л. томатной пасты

3 ст. л. каперсов

3 лавровых листа

2 ст. л. растительного масла

3 ломтика лимона

150 г маслин

соль, черный перец молотый,  
зелень по вкусу

### Приготовление:

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

## Сырный суп

### Ингредиенты:

500 г куриного филе

400 г плавленого сыра

400 г картофеля

150 г моркови

150 г лука

соль, перец, зелень по вкусу

### Приготовление:

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



## Фасолевый суп с беконом

### Ингредиенты:

200 г фасоли
150 г кукурузной муки
1/2 моркови
1/2 луковицы
50 г бекона
1 ст. л. томатной пасты
1 лавровый лист
1/2 стебля сельдерея
1,2 л овощного бульона
1 веточка розмарина
1 ст. л. оливкового масла
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

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





**Приятного аппетита!**

### **Соус «Болоньезе»**

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





## Мясные блюда

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





## Омлет со шпинатом и ветчиной

### Ингредиенты:

4 яйца

1 мульти-стакан молока

100 г ветчины

50 г шпината

60 г сливочного масла

1/2 ч. л. базилика

соль по вкусу

### Приготовление:

1. Ветчину нарезать кубиками около 1 см, шпинат мелко порубить.
2. Яйца взбить с молоком и солью в отдельной миске.
3. Растопить в чаше масло в режиме «Поджаривание», вылить полученную смесь в чашу, добавить ветчину, посыпать сверху шпинатом, солью и базиликом.
4. Закрывать крышку и в режиме «Поджаривание» готовить в течение 15 минут.
5. Готовый омлет выложить на тарелку, украсить листочками шпината.



## Жаркое из кролика

### Ингредиенты (6–8 порций):

кролик (примерно 1 кг)

1 стакан чернослива без косточек

1 стакан красного сухого вина

2 ст. ложки растительного масла

полстакана сметаны

1 лавровый лист, соль и перец по вкусу

### Приготовление:

1. Кролика вымыть, обсушить и нарезать на порционные куски, натереть солью и сметаной.
2. В чашу мультиварки налить масло, положить кролика и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 25 минут. Обжарить кролика, периодически перемешивая.
3. Затем добавить вино, положить чернослив, лавровый лист, перемешать и включить программу «Тушить» на 1 час 30 минут.





## Паста карбонара

### Ингредиенты (2–3 порции):

100 г бекона

200 г ветчины

полстакана сливок

50 мл сухого белого вина

1 яичный желток

100 г тертого сыра Пармезан

2 ст. ложки оливкового масла

2 дольки чеснока

соль по вкусу

### Приготовление

1. В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные маленькими тонкими ломтиками бекон и ветчину. Включить программу «Поджаривание» на 15 минут.
2. Когда мясопродукты зарумянятся, добавить растертый чеснок и обжарить, помешивая, до конца программы. Затем добавить сливки и вино и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 10 минут.
3. Проварить соус, помешивая, в конце добавить желток, тертый сыр, соль и размешать.
4. Полить готовую пасту соусом, посыпать зеленью базилика.

## Венгерский гуляш

### Ингредиенты:

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

### Приготовление:

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







## Рагу по-испански

### Ингредиенты:

600 г копченой грудинки

100 г салями

150 г охотничьих колбасок

1 красный болгарский перец

1 желтый болгарский перец

1 зеленый болгарский перец

250 г маринованных огурчиков

150 г маслин без косточек

100 мл сливок жирностью 22%

1 мульти-стакан говяжьего  
бульона

1/4 ч. л. паприки

соль, перец черный молотый по  
вкусу

### Приготовление:

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



## Греческая мусака



### Приготовление:

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

### Ингредиенты:

- 400 г говяжьего фарша
- 500 г картофеля
- 1 луковица
- 1 баклажан
- 200 г консервированных помидоров в собственном соку
- 4 зубчика чеснока
- 2 мульти-стакана молока
- 150 г натурального йогурта
- 4 ст. л. тертого сыра
- 1 яйцо
- 1/3 мульти-стакана муки
- 50 г сливочного масла
- 6 ст. л. оливкового масла
- по 1/2 ч. л. розмарина, тимьяна и мускатного ореха
- соль, перец черный молотый по вкусу



## Жаркое из рубленого мяса

### Ингредиенты:

800 г свинины

2 луковицы

5 клубней картофеля

300 г шампиньонов

200 г майонеза

100 г сыра

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Лук измельчить, мясо и картофель порезать кубиками, шампиньоны мелко нарезать, сыр натереть.
2. Лук слегка обжарить в режиме «Поджаривание» в течение 7 минут.
3. Добавить мясо к луку и обжаривать еще 5–7 минут.
4. На мясо выложить картофель, посолить, поперчить.
5. Сверху выложить шампиньоны, полить 3 мульти-стаканами воды.
6. Полить майонезом и посыпать тертым сыром.
7. Закрывать крышку и готовить в режиме «Выпечка» в течение 45 минут.

## Язык заливной



### Ингредиенты (6–8 порций):

говяжий язык (примерно 1 кг)

1 луковица

1 морковь

10–12 г желатина (столовая ложка)

1 ст. ложка соли, 1–2 лавровых  
листа и душистый перец по вкусу

2 ст. ложки кон сервированного  
зеленого горошка для украшения

### Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Язык вымыть, положить в чашу мультиварки, залить холодной водой и включить программу «Холодец» на 2 часа. Через час с начала варки добавить очищенные и нарезанные крупно коренья.
3. За 15 минут до окончания варки добавить соль и специи. Сваренный горячий язык обдать холодной водой и снять кожу. Бульон процедить, перелить в чашу мультиварки, добавить желатин, тщательно размешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 10 минут, чтобы разогреть бульон.
4. Затем открыть крышку и оставить на 15 минут. Язык нарезать поперек волокон ломтиками, выложить на блюдо, украсить звездочками из вареной моркови и зеленым горошком. Залить бульоном, остудить и поставить в холодильник до полного застывания.



## Лечо по-венгерски

### Ингредиенты:

6 красных болгарских перца

6 помидоров

400 г копченой колбасы

2 луковицы

3 яйца

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. рубленой петрушки

соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

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



## Чили кон карне



### Ингредиенты:

800 г говядины

800 г помидоров

3 мульти-стакана сухой красной фасоли

1 луковица

3 зубчика чеснока

1 болгарский красный перец

1/2 острого красного перчика

1 ст. л. муки

3 ст. л. томатного пюре

3 ст. л. оливкового масла

соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Фасоль, предварительно замоченную на 6–8 часов, залить свежей водой и варить в режиме «Крупа» в течение 20 минут. После этого слить воду.
2. Лук, чеснок и острый красный перчик мелко измельчить.

3. Помидоры и красный перец нарезать дольками, говядину порубить на кусочки диаметром около 1 см.
4. Включить режим «Поджаривание», разогреть в чаше 2 ст. л. оливкового масла и обжарить мясо при открытой крышке в течение 10–13 минут, переложить мясо в миску.

5. Лук и чеснок обжарить в режиме «Поджаривание» в течение 3–4 минут, не закрывая крышку.
6. Добавить мясо, фасоль и муку.
7. Влить 300 мл воды, добавить помидоры, перец и томатное пюре.
8. Приправить солью и перцем, перемешать и тушить в режиме «Тушение» в течение 45 минут.



## Филе баранины по-ирански

### Ингредиенты:

400 г филе молодой баранины

40 г бараньего сала

2 яблока

1 луковица

3 зубчика чеснока

1/2 цедры лимона

1 ч. л. муки

1 ч. л. порошка карри

соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

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

## Говядина с черносливом



### Ингредиенты:

400 г говядины

2 луковицы

1 морковь

2 зубчика чеснока

3 клубня картофеля

200 г чернослива

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. муки

1 лавровый лист

пучок петрушки

соль, молотый черный перец по вкусу

### Приготовление:

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



## Рулетики из свинины с грибами

### Ингредиенты:

800 г постной свинины

200 г свежих шампиньонов

1 луковица

2 ст. ложки растительного масла

молотый черный перец, соль по вкусу

### Приготовление:

1. Свинину обмыть, обсушить, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1 см и отбить. Шампиньоны почистить, мелко нарезать.
2. В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанные шампиньоны

и лук, посолить и поперчить. Включить программу «Поджаривание» на 20 минут и обжарить грибы вместе с луком, помешивая.

3. Отбитые куски свинины посолить, поперчить, выложить на каждый кусок грибную начинку и свернуть рулетом. Края закрепить зубочисткой и уложить в чашу

мультиварки. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С на 30 минут.

4. В процессе жарки аккуратно переворачивать рулетики для равномерного прожаривания.



## Печень по-строгановски

### Ингредиенты:

500 г говяжьей печени

1 луковица

1 ч. ложка томатной пасты

2 ст. ложки растительного масла

стакан сметаны

1 ст. ложка муки

полстакана молока

зелень петрушки

душистый перец горошком, соль по вкусу



### Приготовление:

1. Печень вымыть, очистить от пленок и нарезать тонкими брусочками. Положить брусочки в миску, залить холодным молоком и поставить в холодильник на 1 час. Затем молоко слить, печень обмыть и обсушить. Лук нарезать кольцами.

2. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить лук так, чтобы он покрывал дно чаши. Включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Подождать, пока масло хорошо разогреется, и выложить на лук печень. Через 2 минуты тщательно перемешать. Добавить, соль, перец, посыпать мукой, затем добавить

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

3. Затем закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 ° на 15 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать с картофельным пюре.



## Соус «Болоньезе»

### Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
1 морковь
1 луковица
2 веточки сельдерея
2 зубчика чеснока
250 г порезанных помидоров в собственном соку
1 веточка шалфея или тимьяна
1 веточка розмарина
2 ст. ложки оливкового масла
100 мл красного сухого вина
2 мульти-стакана воды
1 лавровый лист
50 г сливочного масла
соль, перец черный молотый

### Приготовление:

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



Приятного аппетита!



*Совет от шеф-повара*

*Рагу из индейки*

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







## Блюда из птицы

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



## Печеные цыплята с пармезаном

### Ингредиенты:

Пара окорочков с кожей

1 яйцо

2 ст. л. нежирного молока

80 г тертого пармезана

1/2 мульти-стакана панировочных сухарей

1 ч. л. орегано

1/2 ч. л. паприка

2 ст. л. оливкового масла

соль, перец черный молотый

### Приготовление:

1. Окорочка промыть, если крупные – разрезать их пополам.
2. Яйцо и молоко смешать.
3. Пармезан, панировочные сухари, орегано и паприку перемешать в отдельной миске. Поперчить.
4. Окорочка обмакнуть в яйцо, затем обвалять в сухарях со специями.
5. Выложить кусочки в смазанную маслом чашу, сбрызнуть сверху оливковым маслом.
6. Закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» в течение 40 минут, не переворачивая.

## Куриные грудки с имбирем

### Ингредиенты:

2 куриные грудки

3 перышка зеленого лука

1 ст. л. ложка тертого имбиря

1 ч. л. соевого соуса

6 зубчиков чеснока

4 ч. л. оливкового масла

3 веточки кинзы



### Приготовление:

1. Куриные грудки промыть, порезать плоскими кусочками, чеснок, кинзу и лук измельчить.
2. В чаше смешать лук, тертый имбирь, чеснок, оливковое масло и соевый соус.
3. Натереть полученной смесью кусочки куриной грудки.
4. Поместить в чашу куриные грудки, закрыть крышку и обжаривать в течение 5 минут в режиме «Поджаривание».
5. Открыть крышку, перевернуть кусочки и продолжать обжаривать еще 5 минут при открытой крышке.
6. Влить 0,5 стакана воды, закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут.
7. По желанию можно добавить 1 ст. л. муки, чтобы соус загустел.



## Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе

### Ингредиенты:

120 г фетучини

170 г куриных грудок

1 ст. л. муки

150 г белых грибов

50 г нежирной сметаны

50 мл куриного бульона

1 зубчик чеснока

1/2 ч. л. шалфея

3 перышка зеленого лука

соль, молотый черный перец

### Приготовление:

1. Отварить фетучини, как указано на упаковке. Откинуть на дуршлаг.
2. Смешать в миске сметану и муку.
3. Помешивая, постепенно влить бульон, добавить шалфей и черный молотый перец.
4. Куриные грудки нарезать небольшими полосками, посолить.
5. Грибы тонко нарезать, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
6. Положить грудки, грибы, зеленый лук и чеснок в чашу, закрыть крышку, тушить в режиме «Тушение» в течение 25 минут.
7. Добавить сметанную смесь и, не закрывая крышку, продолжать тушить в режиме «Поджаривание» до загустения.
8. После загустения тушить еще 1–2 минуты, помешивая.
9. Можно подавать на стол, выложив полученный соус на фетучини.



## Холодец из курицы



### Ингредиенты (6–8 порций):

куриные крылья, ножки, шейки  
(примерно 1 кг)

1 луковица

2 моркови

5 долек чеснока

10–12 г желатина (столовая ложка)

лавровый лист, душистый перец  
и соль по вкусу

### Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Промытые куски курицы сложить в чашу мультиварки и залить холодной водой, чтобы уровень воды был на 6–7 см выше курицы. Включить программу «Холодец» на 2 часа. Когда бульон закипит, нужно

- открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром.
3. Через полчаса после начала варки добавить очищенные и нарезанные крупно коренья, еще через полчаса добавить соль и специи. Сваренную курицу вынуть из бульона, снять кожу и выбросить, мясо разобрать на волокна и выложить в форму, украсить кружочками вареной

моркови. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками.

4. Бульон процедить, перелить в чашу мультиварки, добавить разбухший желатин, чеснок, тщательно размешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 10 минут, чтобы разогреть бульон.
5. Затем открыть крышку и оставить на полчаса. Залить бульоном курицу. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.



## Рагу овощное с курицей

### Ингредиенты:

500 г куриного филе

1 средняя морковь

1 луковица

1 красный болгарский перец

8 небольших клубней картофеля

1/2 мульти-стакана сметаны

1 ст. л. майонеза

4 маринованных огурца

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый - по вкусу

### Приготовление:

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

## Куриные котлеты с сыром на пару

### Ингредиенты:

500 г куриного фарша

200 г сыра

150 г сливочного масла

панировочные сухари

зелень

растительное масло

соль, перец по вкусу

### Приготовление:

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

## Рулетки из куриного филе с черносливом

### Ингредиенты:

300 г куриного филе

200 г чернослива

1 морковь

1 луковица

растительное масло

соль, перец, специи по вкусу

### Приготовление:

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

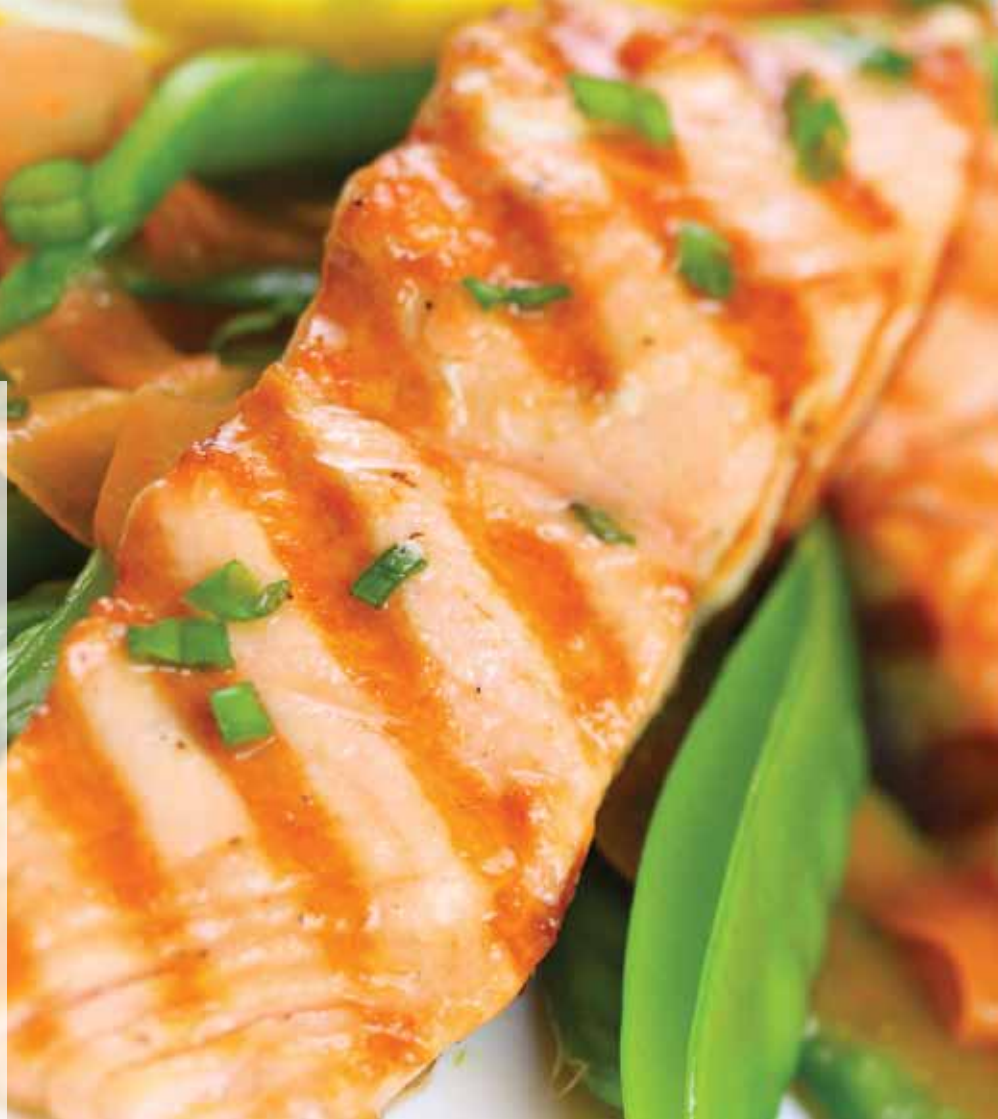




**Приятного аппетита!**

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

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





## Рыбные блюда

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





## Семга с лимонным соусом

### Ингредиенты:

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

### Приготовление:

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



## Форель запеченная

### Ингредиенты:

300 г форели

несколько перышек зеленого лука

1 ст. ложка сливочного масла

щепотка красного молотого перца, эстрагон, соль по вкусу



### Приготовление:

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



## Карп, жареный в сметане

### Ингредиенты:

1 карп

2 ст. ложки муки

200 г сметаны

2 ст. ложки растительного масла

соль

### Приготовление:

1. Карпа выпотрошить, удалить чешую, отрезать плавники, из головы удалить жабры. Тщательно вымыть и обсушить. Посолить, обвалить в муке.
2. В чашу мультиварки налить масло, выложить карпа и включить программу «Поджаривание» на 20 минут.
3. Равномерно обжарить карпа с обеих сторон. По окончании программы залить карпа сметаной и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 15 минут.

### Примечание

*Подавать с жареным картофелем или гречневой кашей и зеленым салатом.*

## Слоёный рыбный пирог

### Ингредиенты:

200 г рыба без костей

3-4 пера зелёного лука

2 ст.л. соевого соуса

200 г слоёного теста

1 яйцо

### Приготовление:

1. Рыбу хорошо измельчить и соединить с соевым соусом. Добавить мелко нарезанный зелёный лук и хорошо перемешать.
2. Готовое слоёное тесто раскатать до толщины в 3–4 миллиметра, уложить в середину раскатанного теста рыбную начинку.
3. Свернуть тесто и хорошо скрепить края, чтобы жидкость изнутри не вытекала. Если рулет не помещается, можно скрутить его улиткой.
4. Сверху смазать пирог яйцом.
5. Включить режим «Выпечка» и оставить на 45–50 минут.





## Форель с картофелем на пару

### Ингредиенты:

1 форель

1 луковица

200 г сметаны

6 картофелин

соль, специи по вкусу

### Приготовление:

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



## Рыба заливная (судак)

**Приготовление:**

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Почистить и выпотрошить рыбу – удалить чешую, жабры. Отрезать голову, плавники, вырезать хребет. Филе нарезать крупными кусками. Все части рыбы тщательно промыть. Сложить голову, плавники и кости в чашу мультиварки. Залить рыбу водой так, чтобы уровень

воды был на 6–7 см выше рыбы, и включить программу «Холодец» на 2 часа.

3. Через полтора часа добавить в чашу рыбное филе, очищенные и разрезанные на половинки коренья, соль и специи, закрыть крышку. По окончании приготовления вынуть филе из чаши в отдельную посуду, остудить и удалить кости.
4. Выложить филе в форме рыбы в сервировочное блюдо, украсить кружочками вареного яйца, лимона, зеленью

**Ингредиенты (6–8 порций):**

судак (примерно 1 кг)

1 луковица

1 морковь

1 корень петрушки

10–12 г желатина (столовая ложка)

1 ст. ложка соли, 1–2 лавровых листа и душистый перец по вкусу

лимон, вареные яйца и зелень петрушки для украшения

петрушки. Можно добавить нарезанную звездочками морковь, сваренную с рыбой.

5. Теплый бульон процедить, снова перелить в чашу мультиварки, добавить разбухший желатин, тщательно размешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °C на 10 минут, чтобы разогреть бульон.
6. Затем открыть крышку и подождать 15 минут. Залить филе рыбы бульоном. Остудить и поставить блюдо в холодильник до полного застывания.



## Скумбрия под маринадом

### Ингредиенты:

400 г скумбрии

1 ст. ложка растительного масла

### Для маринада:

1 стакан рыбного бульона

3 моркови

1 луковица

1 стакан томатного пюре

1 ст. ложка томатной пасты

3 ст. ложки растительного масла

2 ст. ложки яблочного уксуса

2 ст. ложки сахара

душистый перец горошком,

1 лавровый лист, гвоздика, корица

соль по вкусу

### Приготовление:

1. Скумбрию выпотрошить, отрезать плавники, и нарезать порционными кусками. Тщательно вымыть, обсушить и посолить. В чашу мультиварки налить масло, выложить рыбу и включить программу «Поджаривание» на 25 минут. Обжарить скумбрию с двух сторон. По окончании программы вынуть рыбу из чаши.
2. Овощи нарезать соломкой, положить в чашу, добавить растительное масло и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Пассировать овощи, помешивая.
3. Отдельно приготовить маринад. Томатную пасту и пюре развести рыбным бульоном, добавить уксус, сахар, соль и специи.
4. Положить рыбу в чашу к овощам, добавить маринад и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 15 минут.

### Примечание

Готовое блюдо поставить в холодильник на 2 часа. Подавать охлажденным.

## Рыбные биточки с моцареллой



### Ингредиенты (2 порции):

500 г филе морской рыбы  
(например, пангасиус)

1 луковица

1 яйцо

1 ст. ложка муки

1 ст. ложка сливок

50 г сыра Моцарелла

2 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки лимонного сока

розмарин, черный молотый  
перец, соль по вкусу

### Приготовление:

1. Филе нарезать мелкими кубиками, посолить, добавить щепотку сушеного розмарина, перец, перемешать, полить лимонным соком и поставить на полчаса в холодильник.
2. В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук, включить программу «Поджаривание» на 20 минут и обжарить лук до прозрачности.

Смешать лук с рыбой, добавить яйцо, муку и сливки, тщательно перемешать.

3. Из полужелтого фарша слепить тонкие круглые биточки, выложить их в чашу мультиварки и включить программу «Поджаривание» на 15 минут. Обжарить биточки с двух сторон.
4. Затем вынуть, уложить два биточка друг на друга, проложив моцареллой. Снова положить в чашу, закрыть крышку и вклю-

чить программу «Мультиповар», задать температуру 115 °С на 15 минут.

### Примечание

*Подавать с зеленым салатом, отварной цветной капустой или брокколи.*

**Совет от шеф-повара**

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







## Йогурт

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



## Натуральный домашний йогурт

### Ингредиенты:

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

1 упаковка закваски (или 1 бутылочка йогурта Activia)

сахар по желанию

### Примечание

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

### Приготовление:

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

## Курица на шпажках с соусом из натурального йогурта

### Ингредиенты:

3 куриные грудки

3 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. растительного масла

Сок и цедра 1 лимона

150 г йогурта

1/4 огурца

базилик по вкусу

соль, перец по вкусу

### Примечание

Закваску для йогурта можно приобрести в любой аптеке.

оставшийся сок лимона и цедру. Приправить.

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



### Приготовление:

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



## Заправка для салатов с натуральным йогуртом

### Ингредиенты:

50 мл растительного масла

1 ст. л. горчицы

150 мл натурального йогурта

100 мл оливкового масла

1 1/2 ст.л. винного уксуса

сухой базилик или розмарин

соль и перец по вкусу

### Приготовление:

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



## Цацики

## Ингредиенты:

500 гр. натурального йогурта

1-2 огурца

1-3 зубчика чеснока

2 ст. л. оливкового масла

1/4–1/2 ч.л. молотого красного перца

1 1/2 ст. л. листьев мяты

пучок укропа

соль по вкусу



## Приготовление:

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

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

## Примечание

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



## Салат яблочный с йогуртом и мятой

### Ингредиенты:

1/4 стакана натурального йогурта

1 ст. л. мяты (нарубленной свежей)

3 ст. л. миндаля

1/4 ч. л. семян кардамона  
(толченых)

2 ст. л. апельсинового или  
лимонного сока

3 яблока

1/2 стакана винограда (без косточек)

### Приготовление:

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

## Салат из индейки и йогурта

### Ингредиенты:

250 г натурального йогурта

цедра 1 апельсина

сок 1/2 апельсина

350 г мяса индейки

100 г кураги

150 г помидоров

1 красное яблоко

50 г соленого арахиса

85 г руколы

соль, перец по вкусу

### Приготовление:

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





## Йогуртовая панна котта с медом

### Ингредиенты:

сливки (жирные) - 2 стакана

йогурт - 1 стакан

сахар - 1/4 стакана

ваниль – 1 стручок (или 1/2 ч.л. ванильного экстракта)

желатин - 8г

мед (жидкий) - 1/2 стакана

соль - 1/8 ч.л.

для украшения:

мед

листочки мяты

### Приготовление:

1. В небольшую емкость поместить желатин, залить его 1/2 стакана холодной воды и оставить примерно на 5 минут.
2. В чашу мультиварки влить сливки, в режиме «Поджаривание» довести до кипения, добавить сахар и размешать

до полного растворения кристаллов. Выключить режим и закрыть крышку.

3. Взбить натуральный йогурт с жидким медом и солью до однородности.
4. В чашу со сливками добавить желатин и прогреть до полного растворения желатина.

5. Перелить через сито сливки с желатином в йогурт, все хорошенько перемешать.
6. Разлить получившуюся массу по формочкам, убрать в холодильник на 4–6 часов.
7. Готовую панна котту извлечь из формочек на десертную тарелку, полить жидким медом и украсить листочками мяты.



## Йогуртовый мусс с клубникой и киви



### Ингредиенты:

400 г клубники

200 г киви

12 г желатина

2 ч. л. ванильного сахара

1 лимон

400 г йогурта

40 г сахарной пудры

150 мл сливок (высокой жирности)

1 веточка мяты

### Приготовление:

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

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

затем смешать с остальным йогуртом. Поставьте в холодильник.

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



## Мороженое из йогурта

### Ингредиенты:

1/2 ст. л. лимонного сока

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

200 г йогурта

3 ст. л. меда

1 яйцо

### Приготовление:

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



**Приятного аппетита!**



**Совет от шеф-повара**

*Творожный пудинг  
с изюмом*

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







## Десерты и выпечка

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

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



## Бланманже

### Ингредиенты:

1 стакан сливок

2 стакана молока

полстакана сахара

1 ст. ложка желатина

50 мл воды

ваниль, мускатный орех по вкусу

### Приготовление

1. Желатин замочить в воде до набухания. В чашу мультиварки налить сливки и молоко, положить сахар и специи и включить программу «Мультиповар», задать 95 °С на 10 минут.
2. По окончании программы влить в чашу разбухший желатин и тщательно размешать. Перелить смесь в форму. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.
3. Перед подачей подогреть форму в горячей воде и выложить бланманже из формы на блюдо.

### Примечание

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

## Творожники

### Ингредиенты:

500 г творога

1 яйцо

1,5 мульти-стакана муки

2 ст. л. сахара

1/2 ч. л. ванилина

2 ст. л. растительного масла

1 мульти-стакан сметаны

соль

### Приготовление:

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



## Чизкейк с черникой

### Ингредиенты:

#### Для основы:

100 г сливочного масла

2 ст. л. сахара

2 мульти-стакана крошек печенья

#### Для начинки:

400 г сливочного сыра

100 г сахарной пудры

4 яйца

50 г ягод черники

150 г черничного джема или варенья

### Приготовление:

1. Масло растопить с сахаром в режиме «Поджаривание», перелить в миску.
2. Чашу промыть и высушить, поместить в чашу силиконовую форму соответствующего диаметра.
3. В миску с маслом и сахаром высыпать крошку печенья, хорошо перемешать.
4. В форму выложить получившуюся массу и равномерно распределить по всей поверхности.
5. В миске смешать сыр с сахарной пудрой, по одному вбить яйца, вымешивая после каждого. Все размешать до однородной массы. Добавить ягоды черники, аккуратно перемешать, не взбивая.
6. Вылить полученную массу в форму круговыми движениями, начиная с середины.
7. Закрывать крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 45 минут, после сигнала выключить режим «Поддержание температуры» и оставить чизкейк на 60 минут остывать.
8. После этого провести лопаточкой, кулинарным ножом (без металлического лезвия) или деревянной палочкой по краю формы, чтобы при остывании края не потрескались.
9. Аккуратно вынуть форму из чаши, сверху выложить черничное варенье или джем, разбавленный 1 ч. л. воды
10. Убрать чизкейк для полного застывания в холодильник на ночь или на 5–6 часов.



## Торт «Черный принц»

### Ингредиенты:

4 яйца

2 мульти-стакана сметаны

6 мульти-стакана муки

2 ст. л. какао

2 ч. л. соды

### Для крема:

1 1/2 банка сгущенного молока

500 г сливочного масла

### Приготовление:

1. Сахар, муку, яйца, какао, сметану, соду смешать в отдельной миске.
2. В режиме «Подогрев» растопить сливочное масло и смазать края чаши.
3. Вылить тесто в чашу и выпекать в режиме «Выпечка» 50 минут.
4. Готовый пирог извлечь из чаши, разрезать на несколько коржей. Разложить отдельно друг от друга и дать остыть.
5. Взбить предварительно растопленное масло со сгущенным молоком. Промазать получившимся кремом остывшие коржи.
6. Выложить коржи один на один и остатками крема промазать верх и края пирога.





## Груши, припущенные с йогуртом

### Ингредиенты (3 порции):

3 сладких ароматных груши  
твердых сортов

2 ст. ложки сахара

1/2 ч. ложки корицы

йогурт

### Приготовление:

1. Груши вымыть, разрезать на половинки, вынуть сердцевину. Засыпать сахаром, смешанным с корицей.
2. В чашу мультиварки налить стакан воды, выложить груши и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120 °С на 20 минут.
3. Проварить груши в сиропе до мягкости, вынуть из чаши и охладить. Подавать, полив натуральным йогуртом.

## Шарлотка с яблоками

### Ингредиенты:

1,5 мульти стакана муки

1,5 мульти-стакана сахара

3 яйца

800 г яблок

50 г сливочного масла

### Приготовление:

1. Яблоки очистить от кожуры, семенных коробочек и нарезать ломтиками.
2. В режиме «Подогрев» растопить сливочное масло и смазать края чаши.
3. Добавить коричневый сахар и помешивать лопаточкой, пока сахар полностью не растопится в масле.
4. Выложить на дно чаши слой яблок.
5. Миксером взбить яйца с сахаром, пока сахар не растворится.
6. Добавить муку и продолжать взбивать до однородной сметанообразной массы.
7. Вылить тесто на яблоки, распределить между верхним слоем яблок.
8. Закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 45 минут.
9. После сигнала, не открывая крышки, оставить пирог на 10–15 минут.







## Кекс с шоколадом

### Ингредиенты:

100 г шоколада

3 яйца

200 г сливочного масла

100 г сахарного песка

200 г муки

2 мульти-стакана грецких орехов

1 ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. сахарная пудра

1 ч. л. шоколадной крошки

1 ч. л. корицы

2 ст. л. сахарного сиропа

### Приготовление:

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





**Приятного аппетита!**



## Заключение

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

*Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь результатом!*







[www.vitek.ru](http://www.vitek.ru)

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

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

факс: +7 (495) 921-01-90

e-mail: [info@vitek.ru](mailto:info@vitek.ru)

служба информационной поддержки:

**8-800-100-1830**