



КНИГА РЕЦЕПТОВ



NATIONAL

Обратите внимание, что приведённые ниже рецепты являются ознакомительной информацией, а не строгим руководством к действию с гарантированным результатом. Качество и вкусовые свойства приготовленных блюд зависят от множества сторонних факторов, включая температуру и влажность окружающего воздуха, состав и свойства ингредиентов, ваш опыт приготовления блюд. В любом случае мы надеемся, что у вас все прекрасно получится и мультиварка сделает вашу кулинарную жизнь богаче, интересней и увлекательнее!

Содержание

Антипасто.....	4
Гороховый суп-пюре с копченостям.....	5
Овощное рагу с зеленым горошком.....	6
Тефтели в томатном соке.....	7
Котлеты на пару с гречкой.....	8
Фаршированные перцы.....	9
Голубцы «из детства».....	10
Тушеная капуста с колбасками.....	11
Варенье клубничное и не только.....	12



Антипасто

Антипасто – итальянская закуска, меня научила ее готовить знакомая, много лет прожившая в Италии. Правда, делала она ее не в мультиварке. Представьте себе полыхающий мангал, куда она кидает перцы, баклажаны, лук... Да-да, именно в огонь! А когда они обгорают, сморщиваются и становятся мягкими, достает и бросает в холодную воду. Черная шкурка сразу слезает и остаются красивые чистенькие печеные овощи. Их она режет, добавляет оливковое мало, чеснок и зелень. Это потрясающе вкусное блюдо, на природе исчезает быстрее, чем будет съеден шашлык. Я немного видоизменила его, так как не всегда есть возможность разжечь угли посреди городской кухни, и мне на помощь пришла мультиварка.

Баклажан – 1 шт

Кабачок цукини – 1 шт

Томаты – 3 шт

Перец болгарский толстостенный – 2 шт

Лук репчатый мелкий – 3 шт

Растительное масло – 2-3 сл л

Чеснок – 2 зубчика

Соль – по вкусу

Смесь перцев – по вкусу

ТУШЕНИЕ

60 МИН

Чашу мультиварки смазываем маслом и укладываем в нее лук (в кожуре), баклажан, кабачок, перец, сверху – томаты. Включаем режим «тушение» примерно на час. Как проверить, готовы ли овощи? Пробуем на прочность острой шпажкой лук – как только он будет мягким, содержимое чаши перекладываем в холодную воду, чистим и крупно режем. Добавляем масло, солим и перчим, добавляем пару давленных зубчиков чеснока, слегка перемешиваем.

При желании в это блюдо можно при запекании добавлять целые крупные шампиньоны, картофель и даже... морковь!



Гороховый суп-пюре с копченостями

Суп гороховый, да с копченостями – ммм! Это один из моих любимых супов. Раньше, помню, горох был твердый, приходилось замачивать на ночь и снова долго варить, следя, чтобы не выкипело. Сейчас можно просто купить гороховые хлопья, а если их нет под рукой – засыпать самый обычный горох и включить на «томление» до его полной готовности, даже не заглядывая под крышку.

А какие копчености можно использовать? Я предпочитаю свиные ребрышки, но, честно сказать, иногда в дело идут просто остатки копченой курицы, которые семья не доела накануне.

Копчености – 300-400 г

Картофель – 4 шт

Горох сухой – стакан 300 мл

Морковь – 1 шт

Лук репчатый – 1 шт

Томатная паста – 2 ст л

Перец черный – 2 ч л

Соль - по вкусу

СУП

60 МИН

Я закладываю в чашу мультиварки все сразу: копчености, сухой горох, картофель, порезанный кубиками, морковь, натертую на мелкой терке, шинкованный лук, добавляю томатную пасту. Наливаем воды до верхней отметки и включаем функцию «суп». Если горох хороший, то через час мы получим ароматный густой супчик! Можно использовать гороховые хлопья, тогда время варки уменьшается: в момент, когда картофель готов, насыпаем хлопья (примерно 200 г стакан) и варим еще 10 минут.

В тарелку добавляем молотый перец, можно добавить зелень, а я очень люблю насыпать туда ржаных сухариков.



Овощное рагу с зеленым горошком

Моя семья очень любит блюдо в глиняных горшочках, которое я запекаю в духовке. Что говорить, делать его работа не быстрая, обычно такие готовятся на праздники. Но бывает так, что нечто «особенное», «торжественное» немного изменяется в сторону упрощения и прочно входит в наше меню, так случилось и с моими горшочками, которые теперь практически забыты и достаются разве только удивить приглашенных, когда я вместо крышек делаю лепешки из дрожжевого теста. Мультиварка стала для меня таким большим-большим волшебным горшочком и позволило ощутить любимый вкус без особенных вложений сил и времени. Поделюсь своим рецептом с вами и, надеюсь, вы его оцените по достоинству.

Свинина – 500 г

Лук репчатый – 3 шт

Картофель – 6 шт

Грибы – 300 г

Зеленый горошек – 2 банки

Сметана – 200 мл

Маслины – 1 банка

Сыр – 300 г

Вода – 200 мл

ТУШЕНИЕ

60 МИН

Свинину режем кубиками и укладываем на дно мультиварки первым равномерным слоем. Немного подсаливаем и накрываем вторым слоем – порезанным полукольцами репчатым луком. Картофель чистим и режем небольшими кубиками, размещая поверх лука, немного подсаливаем. Шампиньоны режем – средний гриб на четыре части – это будет новый слой, который мы добавим на картофель. Добавляем воду. Берем сметану и распределяем ее на грибы, сверху все засыпаем зеленым горошком и разравниваем его. Осталось засыпать последний слой – тертый сыр – и включить режим «тушение» на 1 час.

Определяем готовность по мягкости картофеля. Если блюдо суховато, много жидкости ушло – добавляем немного кипятка и ставим еще на 15 минут, но обычно этого не требуется.



Тефтели в томатном соке

Тефтели готовятся очень быстро, но, не смотря на это, блюдо выходит вкусным и любимым во многих семьях. Мне кажется, это одно из самых привычных изделий из мясного фарша, после котлет. Когда я готовила на плите, мне надо было следить, чтобы соус не выкипел, а тефтели не подгорели. Теперь же я просто включаю режим «тушение» и у меня больше нет необходимости бегать на кухню и заглядывать в кастрюлю – мультиварка приготовит их идеально и без моего участия.

Фарш – 700 г

Рис краснодарский – 1 ст

Томатная паста – 5 ст л

Вода – 200 мл

Лук репчатый – 1 шт

Морковь - шт

Соль – по вкусу

Перец черный молотый – 1 ст л

ТУШЕНИЕ

60 МИН

Мясной фарш (я беру свинно-говяжий) смешаем с рисом, солью и перцем. При этом рис нет необходимости замачивать, он прекрасно распарится во время приготовления. Морковь трем на крупной терке, лук шинкуем и смешиваем с морковью. Этой смесью мы будем перекладывать шарики, которые сформируем из фарша с рисом. Я формирую их примерно 5 см в диаметре и укладываю в чашу вместе с овощами. Теперь смешаем томатную пасту с водой и зальем тефтели. Осталось дело за малым – нажать кнопку мультиварки, запустив режим «тушение» на 1 час.

Тефтели можно подавать и без гарнира, как самостоятельное блюдо. Я нас в семье любят, когда они политы соусом, получившимся при приготовлении. К этому блюду хорошо подходит салат из свежих овощей.



Котлеты на пару с гречкой

Котлеты являются неотъемлемой частью традиционной русской кухни. Когда в семье маленькие дети или взрослые с проблемами желудочно-кишечного тракта, многие хозяйки котлеты их не жарят, а готовят на пару. Часто этого же придерживаются и «худеющие» женщины, чтобы исключить масло, которое используется для жарки и дающее блюду лишние калории. Давайте приготовим такие «полезные» котлеты, при этом не будем использовать булку, а заменим ее... Кабачком. На гарнир возьмем тоже «правильную» крупу – гречку.

Фарш мясной – 300 г

Лук – 0,5 шт

Кабачок – 100 г

Гречка – 1 ст

Вода – 2,5 ст

Соль – по вкусу



В чашу мультиварки налейте воды и насыпьте гречку, посолите. Приготовьте котлеты – для этого смешаем подсоленный фарш с луком и кабачком. Кабачок потрем на крупной терке, лук очень мелко шинкуем. Устанавливаем чашу для приготовления на пару в чашу мультиварки и укладываем туда котлеты, формируя их в шарики не очень большого размера. Включаем мультиварку, запуская режим «крупы».

Аналогичным образом можно готовить любой гарнир – к примеру, рис или картофель. Состав котлет так же можно менять по вашему желанию, самое главное, не делать фарш жидким и не формировать их большого размера, иначе они могут остаться сырыми в середине.

Единственный минус – котлеты на пару не так красивы, как жаренные на сковороде.



Фаршированные перцы

Лето – пора дешевых овощей. Сладкий, «болгарский», перец, который в зимний период доступен разве что для свежих салатов, так и просится для фаршировки. Особенно хорошо подходят мясистые сорта с большими полостями внутри, они отдают свой аромат мясу – невозможно устоять! Да и готовить – одно удовольствие, совершенно ничего сложного, справится даже начинающая домохозяйка. И так, все, что нам нужно – дешевый рис, свинно-говяжий фарш, но самое главное – прекрасный, крупный, сочный перец!

Свинно-говяжий фарш – 600 г

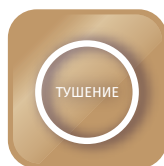
Рис – 200 г

Перец сладкий – количество, необходимое
для фаршировки

Томаты – 3 шт

Петрушка – 1 пучок

Соль – по вкусу



60 МИН

Фарш подсаливаем и перемешиваем с рисом. Сладкий перец готовим для фаршировки: отрезаем «хвостик», вынимаем через срез сердцевину с семечками. Очищенные перцы фаршируем подготовленной смесью, но не набиваем туго – во время приготовления рис увеличится в объеме и может «разорвать» стенки, а мы хотим получить блюдо не только вкусное, но и красивое. Фаршированный перец укладываем в чашу мультиварки, пересыпая нашинкованной петрушкой и томатами, порезанными мелкими кубиками. Добавляем воду так, чтобы она была вровень с верхним слоем перцев, закрывая их, и включаем «тушение» примерно на 2 часа.

Я готовлю это блюдо как самостоятельное, не требующее гарнира. На закуску люблю подавать маринованные корнишоны, а в качестве напитков – томатный сок.



Голубцы «из детства»

Голубцы я очень люблю есть, но не очень люблю делать. По сравнению с аналогичными блюдами – тефтелями и фаршированным перцем – готовятся они сложнее, но зато насколько же вкусны! Самое неприятное из всего процесса приготовления – приготовить капустные листья, это занимает основную часть времени. А приготовить начинку и потом упаковать ее в подготовленную овощную оболочку – дело нескольких минут! Многие за недостатком времени делают аналог – «ленивые голубцы», просто переславив капустой фарш, но мы сделаем настоящий, «из детства».

Фарш свинно-говяжий – 800 г

Рис краснодарский – 1 ст

Лук репчатый – 2 шт

Морковь – 1 шт

Капуста – 1 кочан

Паста томатная – 5 ст л

Вода – 300 мл

Соль, специи – по вкусу

ТУШЕНИЕ

60 МИН

У капусты вырезаем кочерыжку и погружаем вилком в кастрюлю с кипятком, хорошо обвариваем. Пока капуста готовится, делаем начинку: лук чистим и мелко шинкуем, морковь трем на мелкой терке, все это смешиваем с подсолненным фаршем и рисом. Капусту немного остужаем и разбираем на листья, их плотные места слегка отбиваем (я использую молоточек для отбивания мяса). В приготовленные листья заворачиваем начинку по аналогии с фаршированными блинчиками и укладываем в чашу мультиварки. Томатную пасту смешиваем с водой и заливаем этой жидкостью приготовленные для тушения голубцы.

Теперь осталось только включить режим «тушение» на 1,5 часа и дождаться результата, который всегда беспрощаден!



Тушеная капуста с колбасками

Капуста с колбасками у меня ассоциируется с Германией, а у моих детей – с детским садиком, такой уж у нас разный с ними опыт (смеюсь). Это блюдо готовится сразу на двух ярусах – в самой чаше мультиварки и ее контейнере для приготовления на пару. Пока капуста будет тушиться, купаты хорошо прогреются, а если оставить ее на длительное время, но можно использовать и сырые колбаски. Так же можно взять простые сосиски или охотничьи колбаски – варианты на ваш вкус! Не могу сказать, что блюдо это «высокохудожественно», зато готовится быстро и на выходе всегда гарантированный результат.

Капуста – 1кг

Лук репчатый – 2 шт

Морковь – 2 шт

Шампиньоны – 200 г

Томатная паста – 3 ст л

Вода – 100 мл

Соль – по вкусу

ТУШЕНИЕ

60 МИН

Капусту режем и укладываем в чашу мультиварки. Туда же добавляем нашинкованный лук (не очень мелко, можно средними полукольцами), натертую на крупной терке морковь, шампиньоны, порезанные дольками, томатную пасту, соль и воду. При желании можно добавить сладкий перец соломкой, зелень, кабачки. Главное, сохранить пропорции капусты и овощей, чтобы «тушеная капуста» не превратилась в «овощное рагу» (что все равно было бы очень вкусно!). Все перемешиваем.

Устанавливаем в чашу мультиварки контейнер для приготовления на пару и укладываем в него купаты (сосиски, сардельки – что есть под рукой). Запускаем мультиварку на программе «тушение» на два часа. Вот и все. Приятного аппетита!



Варенье клубничное и не только

Как варили варенье наши бабушки? Помню большие тазы, летнюю жару, ос, летающих на запах, пенку, которую бабушка вылавливает на тарелку и отдает мне, и большую деревянную ложку, которой она постоянно помешивает густую сладкую смесь. У меня никогда не было времени и желания на такие ухищрения, я люблю готовить по принципу – положил и забыл до готовности, спасибо мультиварке – варенье я стала заготавливать точно так же. Началось все с того, что я высыпала клубнику в чашу мультиварки, добавила сахар и поставила на «тушение» – посмотреть, что получится. Получилось прекрасное варенье, красивое, с целыми ягодками. Вопрос консервации с этого для был для меня решен раз и навсегда...

Ягоды, фрукты – до максимальной черты

Сахар – по вкусу

ВАРЕНЬЕ/
ДЖЕМ

5 МИН

Укладываем ягоды с учетом того, что мультиварка не должна быть переполнена, чтобы не возникло такого кипения, при котором пена бы пошла через клапан мультиварки. У абрикосов и вишни я удаляю косточки, яблоки и груши режу дольками, убирая сердцевину. Сахар добавляю по вкусу – не люблю очень сладкое. Воды не добавляю, так как сами фрукты дают сок. Исключение – «сухие» яблоки и груши. Оптимальный режим для варки варенья – «варенье/джем». Можно варить до закипания, и после его начала через 5 минут разливать в стерилизованные банки, а можно дать по сильнее развариться (тут опять же – как кто больше любит).

NATIONAL