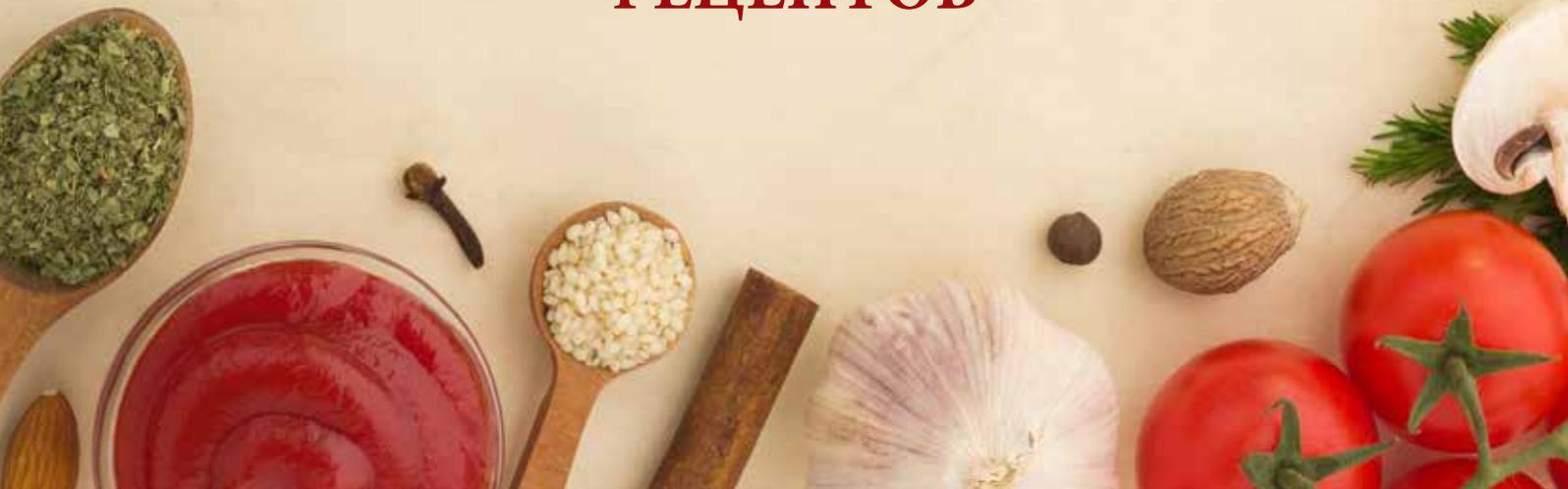


MARTA

# КНИГА РЕЦЕПТОВ



# MARTA



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

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

*Желаю Вам вкусных открытий!*

*Президент компании MARTA  
Литвинов О.В.*



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



**150 рецептов для мультиварок  
MARTA MT-1963, MT-1968,  
MT-1975, MT-1976**

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

<b>КАШИ</b>	<b>8</b>	<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b>	<b>28</b>
Каша кукурузная.....	8	Бараньи ребрышки с баклажанами.....	28
Пшениная каша с черносливом.....	9	Биточки из говядины.....	29
Каша «Геркулесовая» (овсяная) молочная.....	10	Говядина отварная с имбирем и травами.....	30
Каша гречневая молочная.....	11	Говядина с морковью, луком и сливами.....	31
Каша кукурузная молочная.....	12	Говядина тушеная с луком в бульоне.....	32
Каша манная молочная.....	13	Голубцы кисло-сладкие.....	33
Каша пшениная молочная с тыквой.....	14	Гуляш с кукурузой.....	34
Каша пшениная молочная.....	15	Мясо с картофелем, сыром и ананасом.....	35
Рисовая каша молочная.....	16	Шпигованная говядина, тушеная в пиве.....	36
Рисовая каша молочная с яблоками.....	17	Фрикадельки с нутом.....	37
<b>СУПЫ И БУЛЬОНЫ</b>	<b>18</b>	Котлеты из кальмаров на пару.....	38
Борщ летний.....	18	Кальмары отварные.....	39
Борщ Украинский.....	19	Креветки отварные с укропом.....	40
Бульон куриный.....	20	Креветки тушеные в белом соусе.....	41
Мясной бульон из говядины.....	21	Белокочанная капуста с беконом.....	42
Солянка по - Ленинградски.....	22	Брюссельская капуста с жареными орехами.....	43
Солянка сборная мясная.....	23	Зеленая фасоль с копченой ветчиной.....	44
Суп из замороженных овощей.....	24	фасоль с сыром «Фонтина» и маслинами.....	45
Суп картофельный на мясном бульоне.....	25	Китайские вонтоны с начинкой из индейки.....	46
Томатный суп с гренками.....	26	Кольраби, приготовленная на пару.....	47
Шурпа.....	27	Куриные паровые котлеты.....	48

Морковь с тмином, луком и петрушкой.....	49	Куриная печень с яблоками и луком.....	71
Баклажаны с орехами.....	50	Куриное филе отварное.....	72
Баклажаны, цуккини и помидоры с сыром.....	51	Пудинг из отварной курицы.....	73
Белые грибы с баклажанами в сметане.....	52	Рагу из утки и овощей.....	74
Бигос.....	53	Гусь тушеный с картофелем и капустой.....	75
Ленивые голубцы с мясом.....	54	Свинина, запеченная с сыром.....	76
Перец, фаршированный мясом и рисом.....	55	Говядина с грибами и картофелем.....	77
Жаркое из грибов.....	56	<b>БЛЮДА ИЗ РЫБЫ</b>	<b>78</b>
Жюльен из шампиньонов.....	57	Жареная рыба с яблоками.....	78
Картофель отварной.....	58	Лосось по-фински.....	79
Картофельная запеканка с творогом.....	59	Рыба в сметане с овощами.....	80
Картофельное пюре с сыром и тмином.....	60	Рыба копченая.....	81
Тушеная свинина с изюмом и корицей.....	61	Рыбный бульон с фрикадельками.....	82
Овощное рагу.....	62	Рыбный бульон.....	83
Овощи тушеные с мясом.....	63	Солянка рыбная по-домашнему.....	84
Овощной бириани.....	64	Уха царская.....	85
Овощной соус для макарон.....	65	<b>ПАСТА</b>	<b>86</b>
Рататуй.....	66	Макароны с тунцом.....	86
Свекольное пюре с яблоками.....	67	Спагетти по-болонски.....	87
Запеченные куриные ножки в кефире.....	68	Лазанья мясная.....	88
Курица жареная с чесночком.....	69	Паста с ветчиной и шампиньонами в соусе.....	89
Курица, запеченная целиком.....	70		

**ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ ВРЕМЯ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ  
ПРОДУКТОВ  
НА 500 Г ПРОДУКТА ПРИ ОБЪЕМЕ  
ВОДЫ 500-600 МЛ**

ПРОДУКТ	Время (мин)
КАРТОФЕЛЬ ЦЕЛЫЙ	30-40
МОРКОВЬ	30
СВЕКЛА	30
ШПИНАТ	20
ЦУКИНИ/КАБАЧОК	25-30
МАНТЫ	40-50
КУРИНОЕ ФИЛЕ	30
ФИЛЕ РЫБЫ	30
ФРИКАДЕЛЬКИ	30

Указанное время приготовления является приблизительным и может варьироваться в зависимости от личных предпочтений.



### ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ:

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

<b>ПЛОВ</b>	<b>90</b>	Салат из моркови и сельдерея на пару.....	109
Плов по-арабски.....	90	Голубцы закусочные овощные.....	110
Плов с курицей.....	91	Паровой салат из лука и сельдерея.....	111
Плов с айвой.....	92	Студень из говяжьих хвостов.....	112
Плов со свиной.....	93	Заливное из рыбы.....	113
Ризотто с кальмарами.....	94	<b>СУБПРОДУКТЫ</b>	<b>114</b>
Сайядия (арабский плов) с рыбой.....	95	Печень жареная с луком.....	114
<b>ГАРНИРЫ ДЛЯ ГОРЯЧЕГО</b>	<b>96</b>	Мозги с морковью и луком в томате.....	115
Греча отварная.....	96	Почки отварные.....	116
Картофель на пару.....	97	Почки тушеные в луковом соусе.....	117
Картофель отварной.....	98	Язык говяжий отварной.....	118
Рис отварной рассыпчатый.....	99	Говяжий язык в сметанно-ореховом соусе.....	119
Овощное пюре.....	100	<b>ЗАПЕКАНКИ</b>	<b>120</b>
Отварные макароны.....	101	Творожная запеканка.....	120
Перловая крупа отварная.....	102	Запеканка из пахты.....	121
Рис отварной.....	103	Запеканка из тыквы с вином и сыром.....	122
Завтрак за 20 минут для всей семьи.....	104	Запеканка луковая с пивом.....	123
Паровые котлеты с картофелем.....	105	Манник с кефиром.....	124
<b>ЗАКУСКИ</b>	<b>106</b>	Гречневый крупейник с творогом.....	125
Печеночный паштет.....	106	<b>ФАРШИ</b>	<b>126</b>
«Экспресс» рыба в маринаде.....	107	Фарш для пирогов из курицы и грибов.....	126
Закуска из запеченных баклажан и томатов.....	108	Фарш из вареных яиц и жареного лука.....	127

Фарш из шампиньонов и лука.....	128
Фарш с грибами, рисом, томатами.....	129
<b>БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОКА</b>	<b>130</b>
Зеленый омлет.....	130
Омлет из куриных яиц.....	131
Яйца «а la cocotte».....	132
Яйца куриные отварные «вкрутую».....	133
Биточки манные.....	134
Блины на кефире.....	135
<b>СОУСЫ ГОРЯЧИЕ</b>	<b>136</b>
Красный соус с вином.....	136
Красный соус.....	137
Соус «болоньез».....	138
Луковый соус.....	139
Натуральная томатная паста.....	140
Сметанно-сырный соус.....	141
Соус грибной на кефире.....	142
Соус с укропом.....	143
Соус сливочный основной.....	144
Соус «Бешамель».....	145

## **ВЫПЕЧКА** **146**

Бисквит «классический».....	146
Рулет из слоеного теста с вишней.....	147
Греческий пирог.....	148
Кекс морковный.....	149

## **НАПИТКИ** **150**

Глинтвейн.....	150
Брусничный чай.....	151
Кисель из сухофруктов.....	152

Кисель из яблок.....	153
----------------------	-----

## **ЗАГОТОВКИ** **154**

Варенье из ягод.....	154
Варенье из «райских яблочек».....	155
Натуральное томатное пюре.....	156
Начинка для пирогов из красной рябины.....	157
Стерилизация банок для консервации.....	158
Томатный сок на зиму.....	159



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

В книге рецептов указан вес продуктов полностью подготовленных для тепловой обработки — вымытых, очищенных, размороженных, нарезанных. При любых изменениях рецептуры, важно соблюдать пропорции закладки продуктов, иначе вы столкнетесь с такими неприятными явлениями, как подгорание или выкипание. В случае изменения рецепта необходимо подкорректировать время или программу приготовления. Также на степень готовности блюда может влиять регион Вашего проживания, географическая зона происхождения продукта, срок его производства и степень охлаждения. Всё это объективные факторы, из-за которых блюдо может не приготовиться за указанное в рецепте время.



88

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать крупу, добавить соль, сахар и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Плов/Рис».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

132  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





125  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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



Рецепт каши идеально подходит для программы «Отложенный старт».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар. Помешивая, засыпать манную крупу. Закрывать крышку, запустить программу «Каша молочная» при низком давлении на 20 мин.

112  
ккал





135  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить сахар, соль, крупу и мелко нарезанную тыкву. Все хорошо размешать, закрыть крышку и запустить программу «Каша молочная» при низком давлении на 20 мин.



Масло сливочное добавить при подаче.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить молоко, добавить сахар, соль, крупу и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Каша молочная» при низком давлении на 20 мин.

Масло сливочное добавить при подаче.



130  
ккал





133  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, крупу и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Каша молочная» при низком давлении на 20 мин.



Масло сливочное добавить при подаче.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить молоко, добавить сахар, соль, крупу, мелко нарезанные яблоки и все хорошо размешать. Закрыть крышку, запустить программу «Каша молочная» при низком давлении на 20 мин.

Масло сливочное добавить при подаче.



145  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса, нарезанные овощи, нашинкованную капусту, тертую свеклу, чеснок и приправы. Добавить томатную пасту, тертую свеклу, залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Суп».

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



50  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





70  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварное мясо птицы 200 г
- Репчатый лук 3 шт
- Соленые огурцы 3 шт
- Каперсы 2 ст л
- Маслины 2 ст л
- Корень сельдерея
- Сливочное масло 40 г
- Мясной или куриный бульон 1, 6 л  
по нашему рецепту (стр. 20, 21)
- Сметана 0,5 ст
- Томатная паста 80 г
- Зелень петрушки или укроп по вкусу
- Соль и специи по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварное мясо 200 г
- Отварная ветчина 100 г
- Сосиски 70 г
- Отварные почки 120 г  
по нашему рецепту (стр. 116)
- Репчатый лук 200 г
- Соленые огурцы 100 г
- Каперсы 180 г
- Маслины 80 г
- Томатная паста 80 г
- Сметана 100 г
- Перец, лавровый лист по вкусу
- Мясной бульон 2 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

65  
ккал





50  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бульон мясной 2 л по нашему рецепту (стр. 21)
- Мясо отварное 400 г
- Замороженные овощи 500 г
- Картофель 150 г
- Лук репчатый 50 г
- Паприка красная свежая 100 г
- Лавровый лист 2 шт
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Соль по вкусу
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить бульон, добавить овощи, масло, специи и соль. Закрыть крышку и запустить программу «Суп» при низком давлении.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бульон мясной 2 л по нашему рецепту (стр. 21)
- Мясо отварное 400 г
- Картофель 400 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 100 г
- Соль, перец по вкусу
- Масло сливочное 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты нарезать и положить в чашу мультиварки. Посолить, залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп» при низком давлении.





79  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные овощи. Закрыть крышку, запустить программу «Жарка» на 15 минут. По окончании программы открыть крышку, залить овощи бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп». Готовое блюдо подавать с гренками.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





133  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

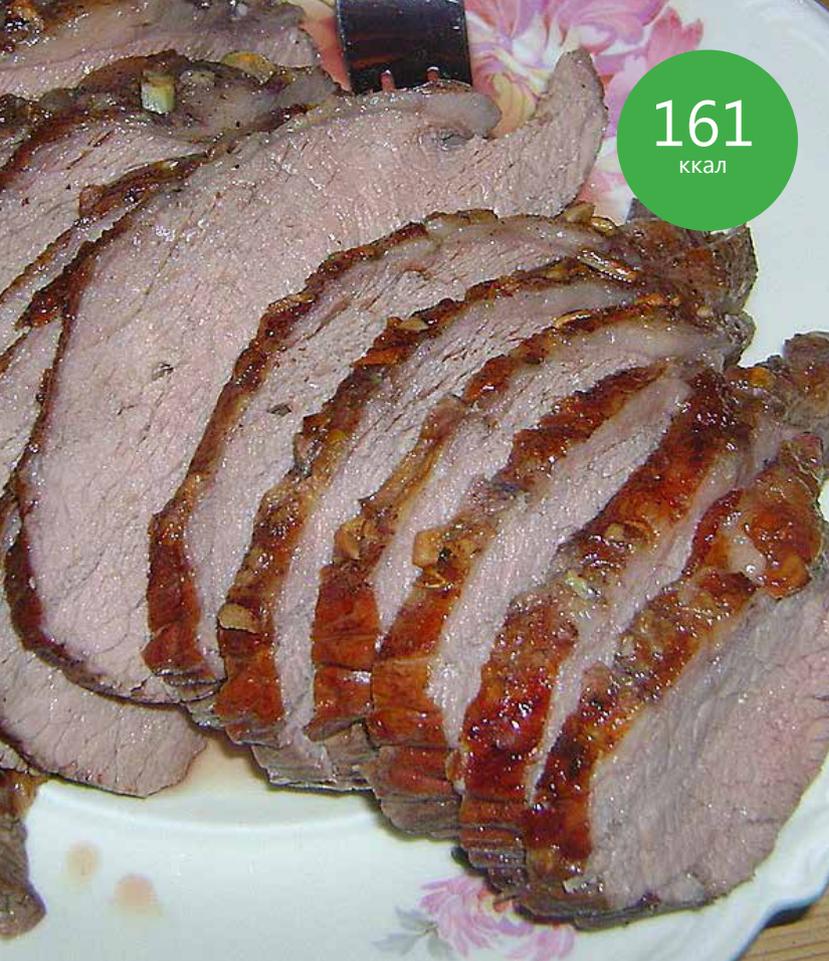
Мясо и сало пропустить через мясорубку, добавить молоко, специи и все хорошо размешать. Из полученной массы сформировать биточки. В чашу мультиварки налить масло, положить биточки, закрыть крышку, запустить программу «Жарка». Через 10 мин после начала приготовления открыть крышку, перевернуть биточки, добавить воду, закрыть крышку и дождаться окончания программы.

Сало в рецепте можно заменить на шпик.



298  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить мясо, добавить мелко нарезанный лук, имбирь, специи, соевый соус, крупно нарубленную зелень, водку и соль. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» при высоком давлении.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





103  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжий фарш 500 г
- 8 больших капустных листьев
- Отварной рис 100 г  
по нашему рецепту (стр. 103)
- Репчатый лук 50 г
- Изюм 50 г
- Томатная паста 240 г
- Яблочного уксуса 3% 100 мл
- Вода 250 мл
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

170  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса, добавить лавровый лист, соль, перец, мелко нарезанные лук, паприку, нарезанные огурцы и консервированную кукурузу. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» при низком давлении. При подаче гуляш заправить сливками.



Кукурузу можно добавить прямо с жидкостью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить кусочки мяса и нарезанные овощи. Сверху ровным слоем выложить ломтики ананаса, посолить, поперчить, залить все майонезом и посыпать тертым сыром. Закрыть крышку и запустить программу «Выпечка» при высоком давлении.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясной фарш 300 г
  - Петрушка зелень 10 г
  - Манная крупа 15 г
  - Горошек нут консервированный 450 г
  - Томатный сок 350 г
- по нашему рецепту (стр. 159)
- Лук репчатый 150 г
  - Кумин молотый 1 ч. л.
  - Перец «Чили», корица
  - Имбирь свежий корень 50 г
  - Масло растительное 150 г
  - Соль, куркума и черный перец по вкусу
  - Вода 100 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В мясной фарш добавить воду, мелко нарезанную петрушку, манку, соль, перец, специи. Хорошо размешать и сформировать шарики. В чашу мультиварки налить масло, положить фрикадельки, нарезанный лук, томатный соус и нут. Закрывать крышку и запустить программу «Выпечка» на 30 мин.

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



376

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кальмары положить в чашу мультиварки, залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Копченая рыба» на 10 мин.

Для приготовления блюда можно использовать и бульон от кальмаров.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свежие или замороженные креветки 1кг
- Вода 1,5 л
- Зелень укропа по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, посолить, опустить размороженные креветки, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 10 мин. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным укропом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные креветки 300 г по нашему рецепту (стр. 40)
- Соус сливочный 100 г по нашему рецепту (стр. 144)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





272  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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



Стручки фасоли долго не жарить, нельзя допускать изменения цвета.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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



При подаче полить растопленным сливочным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

272  
ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





136  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, сухари, соль и перец. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 30 мин. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Грибы, баклажаны и лук нарезать, положить в смазанную маслом чашу мультиварки. Посолить, поперчить, добавить сметану, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 30 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

174  
ккал





126

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанный картофель, сверху ровным слоем выложить нарезанные лук и грибы. Добавить сметану, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 30 мин. При подаче готовое блюдо можно посыпать свежей зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

143

ккал





73  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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



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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

116  
ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

Готовое блюдо сбрызнуть растопленным маслом и подать горячим.





166

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить томатное пюре, зеленый горошек, нашинкованную зелень и специи. Залить водой, закрыть крышку, запустить программу «Запекание» на 30 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





98

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

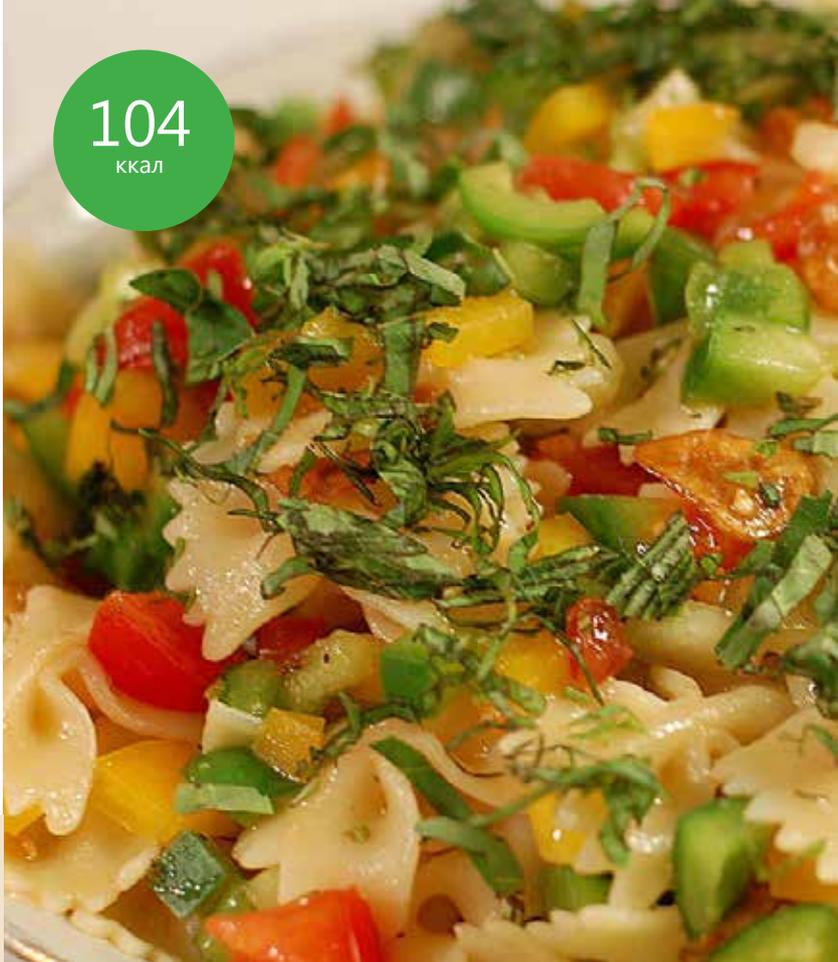
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

104  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить томатную пасту, пряности, соль и перец. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» на 30 мин.

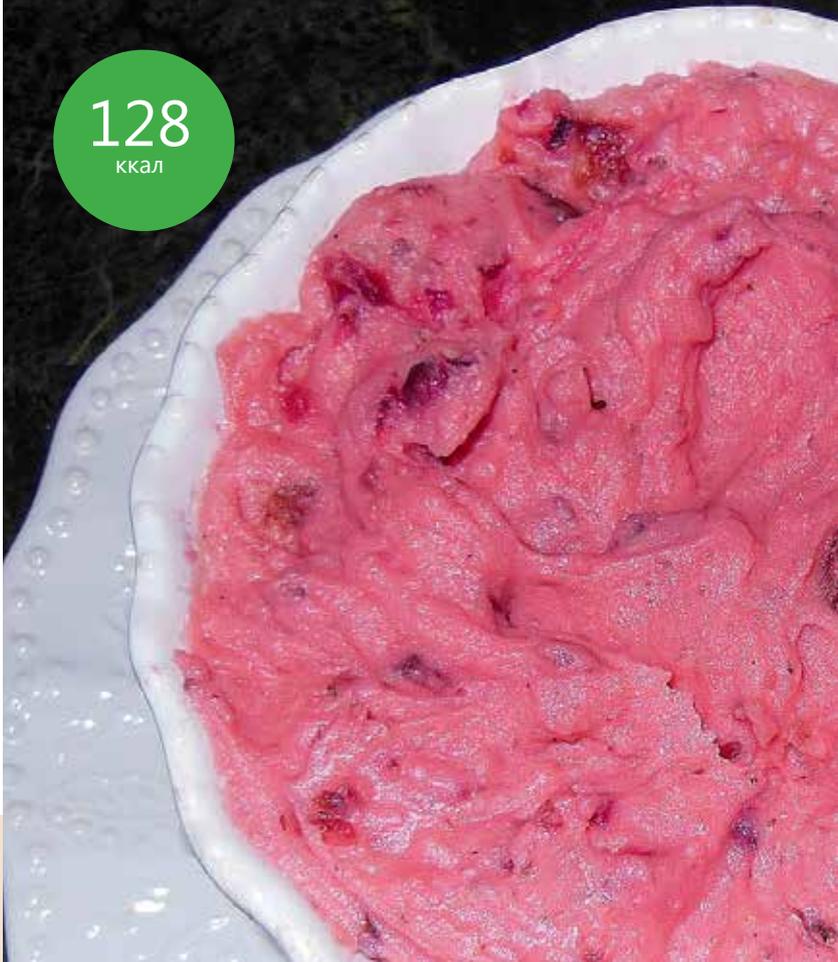
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварная свекла 400 г
- Яблоки 300 г
- Сметана 15% 200 г
- Сахар 40 г
- Масло сливочное 30 г
- Соль и перец по вкусу
- Вода 1,5 л

128  
ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу пропустить через мясорубку, добавить натертые на мелкой терке яблоки, сахар, заправить сливочным маслом и все хорошо размешать. Полученную массу выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Каша молочная» на 20 мин. Готовое пюре полить сметаной.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить куриные ножки, посолить, поперчить, добавить любимые приправы. Залить все кефиром, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 30 мин.



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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





213  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть целую курицу чесноком, солью, перцем и любимыми приправами. Положить тушку в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» при высоком давлении на 30 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанную печень, кусочки яблок, специи, мед, соевый соус и сметану. Закрывать крышку и запустить программу «Жарка».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе курицы положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, поперчить. Закрывать крышку, запустить программу «Пароварка».



Бульон можно использовать для приготовления других блюд.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

144  
ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе курицы положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, поперчить. Закрывать крышку, запустить программу «Пароварка». Готовое мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить сливки, сливочное масло и размешать все до однородной массы.

Это блюдо хорошо использовать для детского и диетического питания.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки утки, нарезанные овощи и сельдерей. Добавить томатное пюре, залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение». Готовое блюдо посыпать зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





300  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить растительное масло, положить кусочки свинины и нарезанные томаты. Добавить специи, залить все майонезом и посыпать сверху тертым сыром. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» на 30 мин.



По желанию можно заменить свинину на птицу.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 500 г
- Растительное масло 100 г
- Грибы 500 г
- Лук репчатый 1 шт
- Корень петрушки
- Сметана 1 ст
- Картофель 1 кг
- Грибной бульон или вода 5 ст
- Соль, перец, зелень по вкусу
- Красный соус 200 г  
по нашему рецепту (стр. 137)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

150  
ккал





228  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе лосося положить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным укропом и залить сливками. Закрывать крышку, запустить программу «Копченая рыба».

121  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу посолить, полить «жидким дымом» и положить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Копченая рыба».

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





59  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Для фарша:
- Филе рыбы 600 г
- Лук репчатый 2 шт
- Чеснок по вкусу
- Яйцо 3 шт
- Булка 50 г
- Соль, перец по вкусу
- Рыбный бульон 2 л  
по нашему рецепту (стр. 83)

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

Специи можно добавить в конце варки.



20  
ккал





83  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

35  
ккал





## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные макароны 250 г по нашему рецепту (стр. 101)
- Тунец консервированный 150
- Лук репчатый 150 г
- Паприка свежая красная 100 г
- Масло оливковое 100 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Томатная паста 20 г
- Зелень петрушки или базилика
- Сыр типа «Пармезан» 150 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные спагетти 120 г по нашему рецепту (стр. 101)
- Куриная печень 230 г
- Лук репчатый 150 г
- Чеснок 15 г
- Масло оливковое 100 г
- Грибы 75 г
- Специи (шалфей, чабрец, базилик) по вкусу
- Бульон или вода 300 мл
- Кетчуп 100 г
- Сыр, тертый типа «Пармезан» 150 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

155  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясной соус «Болоньез» 500 г по нашему рецепту (стр. 138)
- Соус «Бешамель» 300 г по нашему рецепту (стр. 145)
- Помидоры 300 г
- Масло сливочное 50 г
- Сыр типа «Эдем» 300 г
- Сыр типа «Пармезан» 20 г
- Отварные листы для лазаньи

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные макароны 300 г по нашему рецепту (стр. 101)
- Шампиньоны 150 г
- Ветчина 150 г
- Сливки 33% 250 г
- Масло растительное 70 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Зелень петрушки или базилик
- Сыр типа «Пармезан» 50 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанную соломкой ветчину и грибы. Добавить сливки, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» на 15 мин. Готовый соус смешать с макаронами, сверху посыпать зеленью и тертым сыром.





231  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис 300 г
- Говядина 600 г
- Цветная или белокочанная капуста 300 г
- Топленое масло 50 г
- Растительное масло 50 г
- Соль, молотый черный перец
- Вода 500 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





118  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

Свинину можно заменить любым другим видом мяса.



187  
ккал





248

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

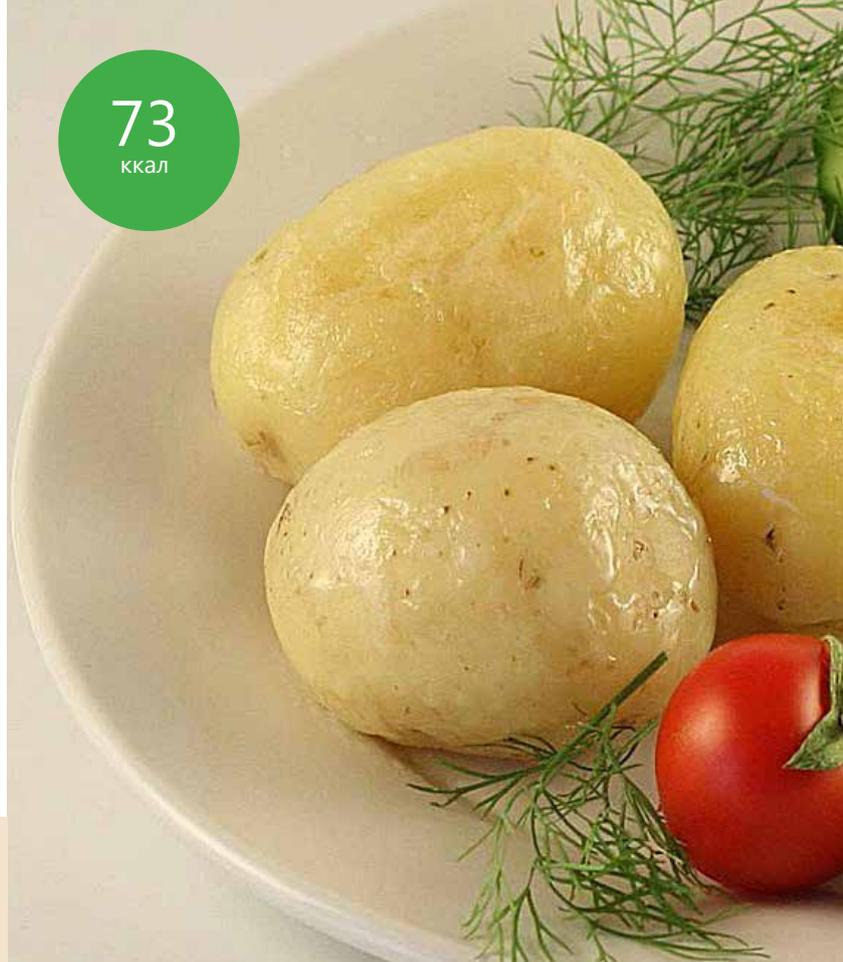
В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытую гречку и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Плов/Рис».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель среднего размера 1 кг
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





73  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить очищенный картофель, посолить и залить водой. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» при высоком давлении.



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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытый рис и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Плов/Рис».

132  
ккал





75  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи и залить водой. Закрыть крышку, запустить программу «Тушение» при низком давлении. По окончании программы слить воду, овощи измельчить в блендере до однородной массы, добавить молоко и размешать.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

309  
ккал





320  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать крупу и посолить. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 60 мин.



Рецепт является базовым, на его основе можно приготовить другие вкусные блюда.

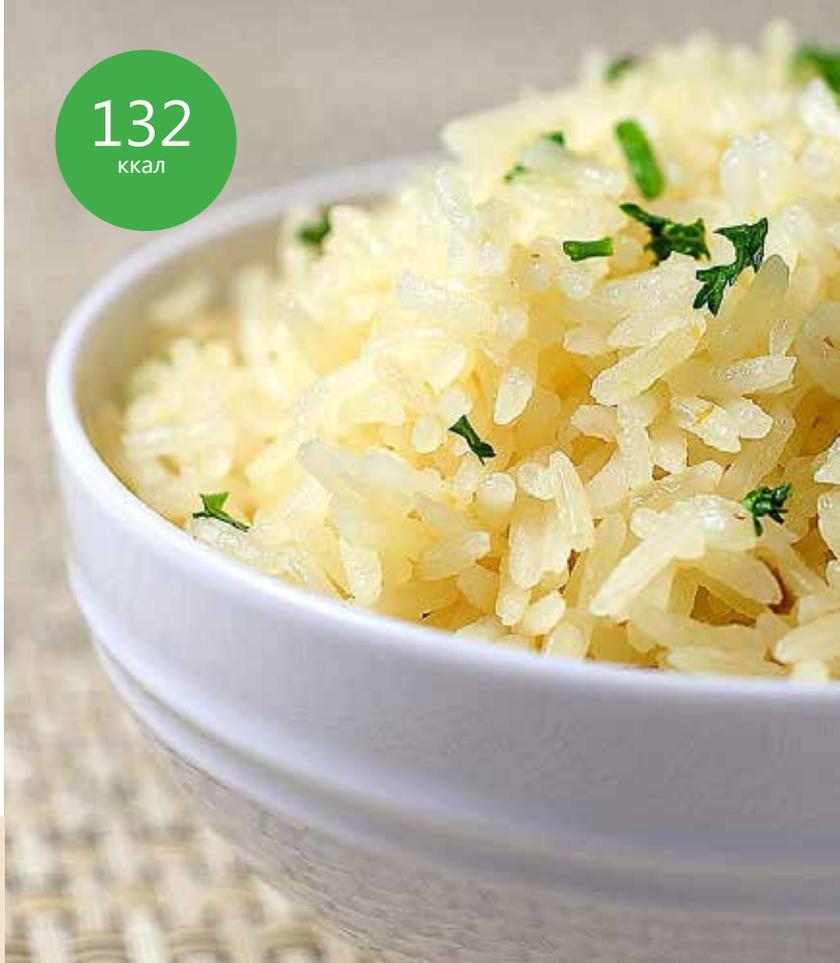
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытый рис и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Плов/Рис».

132  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать крупу и посолить. На контейнер-пароварку выложить сосиски и яйца. Закрывать крышку, запустить программу «Пароварка» при низком давлении.



Сливочное масло добавьте в тарелку к грече при подаче.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### ДЛЯ ГАРНИРА:

- Картофель 800 - 1000 г

### ДЛЯ ФАРША:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

Блюдо является диетическим, его можно использовать для лечебного питания.



100  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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



В рецепте можно использовать свежий базилик.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





32

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

86  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

190  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень 500 г
- Лук репчатый 250 г
- Масло растительное 100 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные мозги 400 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 150 г
- Масло растительное 100 г
- Лимон 100 г
- Зелень петрушки 20 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Красный соус 400 г  
по нашему рецепту (стр. 131)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

130  
ккал





66  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные почки, добавить специи и соль. Залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» при низком давлении.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Почки отварные 300 г  
по нашему рецепту (стр. 116)
- Лимон 50 г
- Луковый соус 500 г  
по нашему рецепту (стр. 139)
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить мелко нарезанные почки, залить луковым соусом, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» при высоком давлении. При подачи добавить лимонный сок.





163  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Язык говяжий 1 кг
- Лук репчатый 2 шт
- Вода 2 л
- Соль 8 г
- Перец по вкусу
- Лавровый лист по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанный язык, луковые кольца и грибы. Добавить орехи, чеснок, специи, соль. Залить сметаной, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» при низком давлении.





185

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром, добавить творог, кефир, манку, ваниль, соль, разрыхлитель и изюм. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Запекание» на 25 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца и пахту взбить до однородной массы, добавить тертый сыр, соль. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» на 25 минут.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки тыквы, добавить сметану, сыр, молоко и специи. Залить все вином, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 25 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Манную крупу, кефир, соль, яйцо, сахар и соду тщательно размешать. Полученное тесто выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» на 25 мин. Готовое блюдо полить сметаной или растопленным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Каша гречневая молочная 300 г по нашему рецепту (стр. 11)
- Творог 100 г
- Яйцо 1/2 шт
- Сметана 30 г
- Сахар 16 г
- Масло сливочное 40 г
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Молочную кашу и творог протереть через крупное сито, добавить сахар, яйцо и соль. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» на 25 мин. Готовое блюдо подавать с ягодным или молочным соусом.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лук репчатый 200 г
- Куриное яйцо отварное «вкрутую» 10 шт по нашему рецепту (стр. 133)
- Масло растительное 120 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





95  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи и шампиньоны. Посолить, поперчить, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» на 40 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибы 500 г
- Томатная паста 1-2 ст. л.
- Рис отварной рассыпчатый 0,5 ст по нашему рецепту (стр. 99)
- Соль по вкусу
- Вода 500 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

143  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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



Можно использовать для детского и диетического питания.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

89  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 4 шт
- Сметана 100 г
- Соль, перец, мускатный орех по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взять 4 формочки для кексов (можно бумажные), в каждую разбить по одному яйцу, сверху добавить сметану, посолить, поперчить.

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить формочки с яйцами, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 10 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 1-6 шт
- Вода 1,5 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, положить яйца, закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 10 мин.

157  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





165  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук, морковь, добавить измельченные в блендере помидоры и фарш. Запустить программу «Жарка» и при открытой крышке обжарить 15 мин. Залить мясо водой, посолить, поперчить, добавить вино. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» при низком давлении на 30 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





86  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

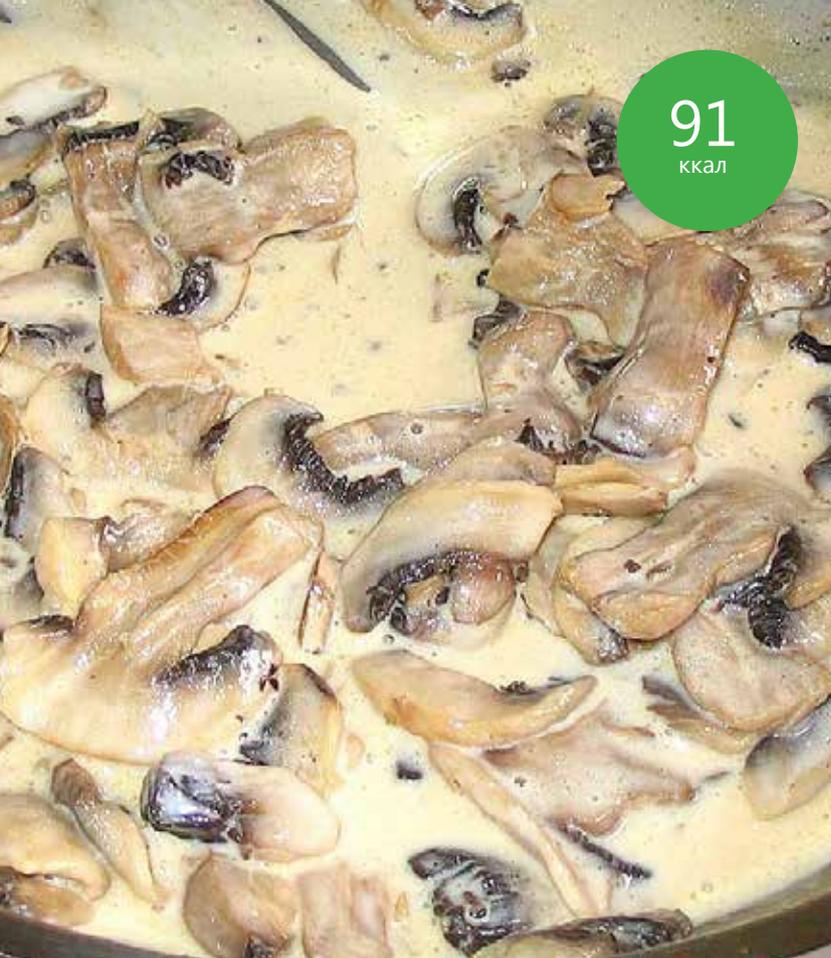
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

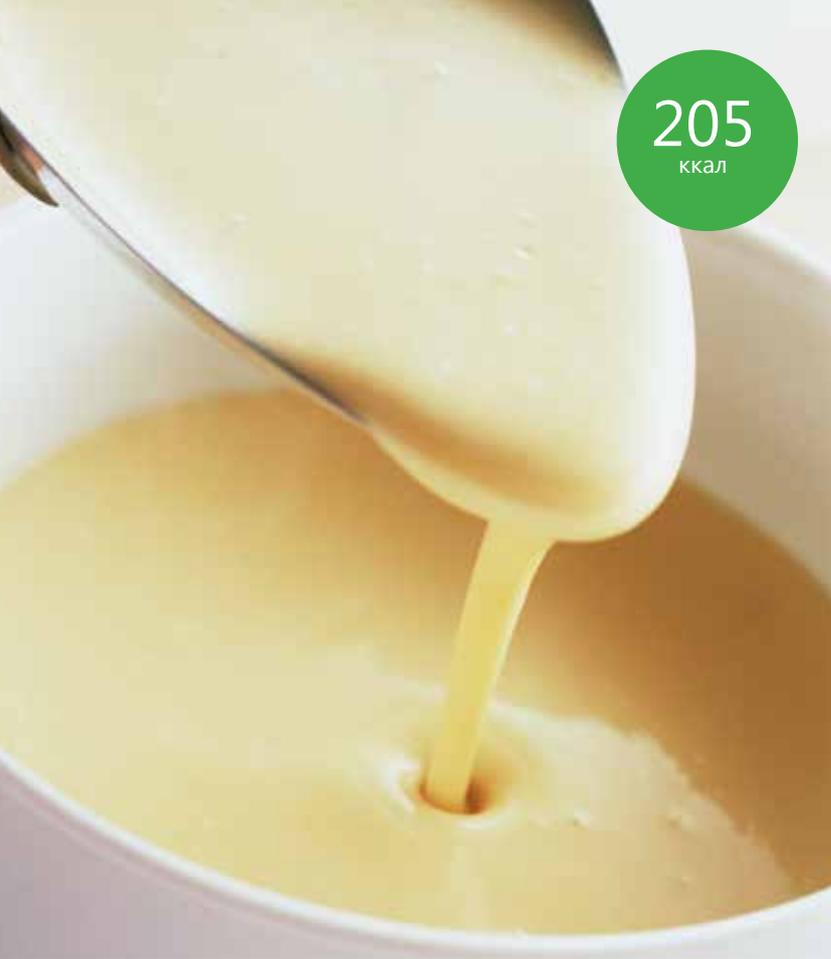
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Укроп 25 г
- Мясной бульон 500 мл  
по нашему рецепту (стр. 21)
- Масло сливочное 40 г
- Мука пшеничная 40 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром до белой густой пены. Добавить муку, гашеную уксусом соду и все хорошо размешать. Вылить полученное тесто в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка» на 35 мин.



Бисквит можно использовать как заготовку для торта.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто раскатать, сверху ровным слоем выложить вишню и посыпать сахаром. Все аккуратно свернуть рулетом, защипать свободные края и уложить в чашу мультиварки в виде улитки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка» на 35 минут. По окончании программы открыть крышку, перевернуть рулет, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка» еще на 40 минут. Готовый рулет посыпать сахарной пудрой.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука 300г
- Разрыхлитель теста 2 ч. л.
- Тыква 600 г
- Сахар 200 г
- Изюм 150 г
- Коньяк 40 г
- Корица ½ ч. л.
- Гвоздика ¼ ч. л.
- Мед 100 г
- Растительное масло 40 г
- Апельсин 1 шт

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарезанные кусочки тыквы и остальные ингредиенты тщательно размешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать маслом, вылить полученное тесто, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка» на 30 мин.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, растопленный маргарин, тертую морковь, изюм, гашеную соду, корицу и мускат. Все хорошо размешать и вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка» на 35 мин. Сметану смешать с вареньем и полить сверху готовый кекс.

285  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки налить воду, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 10 мин. По окончании программы открыть крышку, добавить листья брусники и чай. Закрывать крышку и дать настояться 5 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

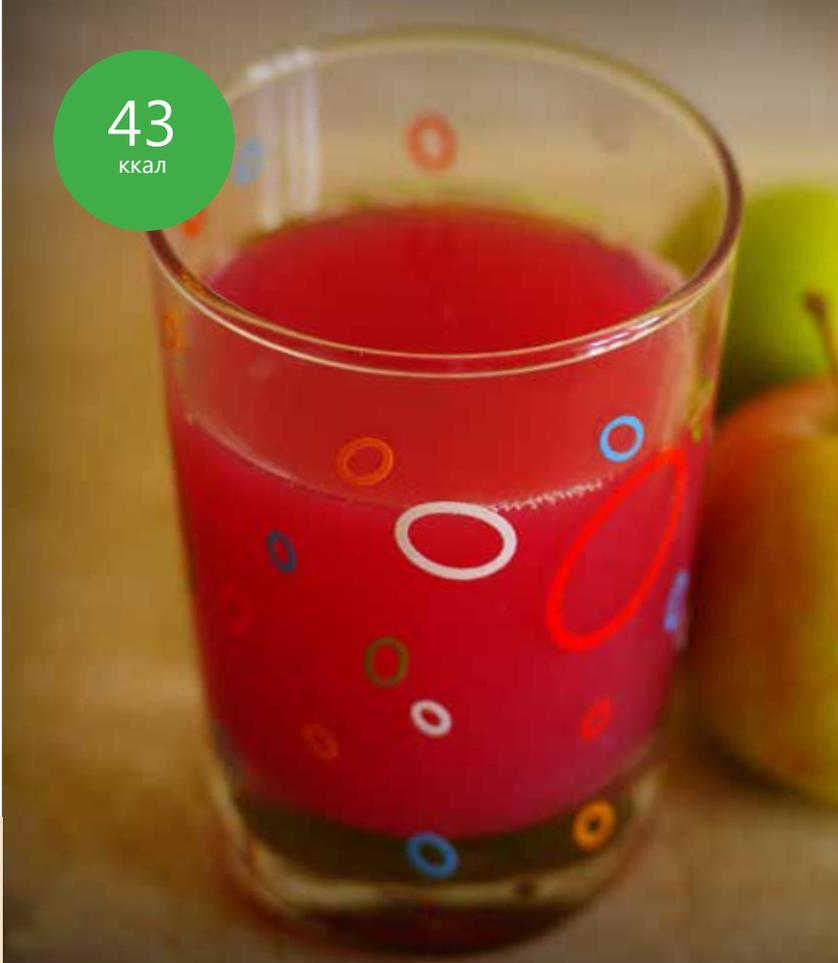
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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

43  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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





86  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помидоры измельчить в блендере и протереть через крупное сито. Томатную массу вылить в чашу мультиварки и при открытой крышке запустить программу «Пароварка» на 20 минут. В готовое томатное пюре добавить сахар, соль, растертый чеснок, молотые специи и уксус. Все хорошо размешать.



Для длительного хранения пюре используйте стерилизованные банки по нашему рецепту.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

133  
ккал

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки положить промытые ягоды, залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 40 мин. Готовые ягоды измельчить в блендере, протереть через сито, добавить сахар и все хорошо размешать.

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





#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 0,5 л воды. Установить контейнер-пароварку внутрь чаши и поставить в него банки горловиной вниз. Запустить программу «Жарка» на 15 минут. Затем аккуратно снять банку и использовать ее для дальнейшего консервирования. Если предполагается длительная стерилизация банок, то нужно периодически следить за уровнем воды в мультиварке.



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

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры 3 кг

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры пропустить через соковыжималку. Полученный сок вылить в чашу мультиварки. При открытой крышке запустить программу «Пароварка» на 20 мин. По окончании программы разлить томатный сок по банкам и «закатать» металлическими крышками.

По желанию можно добавить соль или сахар.





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

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