



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

100 рецептов для мультиварки VITEK VT-4216





1

Самое простое управление



2

20 автоматических рецептов для приготовления риса



3

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



4

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!.....	6
Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке	6

Блюда из круп 8

Молочная каша	10
Овсяная каша	11
Манная молочная каша с бананом	12
Гречка с грибами и базиликом	13
Плов с горохом нут и айвой	14

Овощные блюда 16

Баклажанная икра	18
Рататуй	19
Овощи по-керальски	20
Овощная запеканка в томатном соусе	21
Запеченные помидоры с пармезаном и прованскими травами	22
Фаршированный перец	23
Картофель с грибами в сметанном соусе	24
Тофу с овощами	25
Голубцы с мясом	26
Голубцы овощные с грибами	27

Супы 28

Борщ полтавский с гречневыми пампушками	30
Щи ленивые	31
Рассольник	32
Суп грибной	33
Томатный суп с фрикадельками	34
Минестроне с курицей	35
Солянка мясная	36
Сырный суп	37
Фасолевый суп с беконом	38
Суп из консервированного лосося с зеленым горошком	39

Мясные блюда 40

Холодец из свиных ножек и говяжьей грудинки	42
Язык заливной	43
Омлет со шпинатом и ветчиной	44
Жаркое из кролика	45
Венгерский гуляш	46
Рагу по-испански	47
Греческая мусака	48

Жаркое из рубленого мяса	49
Лечо по-венгерски	50
Чили кон карне	51
Филе баранины по-ирански	52
Говядина с черносливом	53
Рулетки из свинины с грибами	54
Печень по-строгановски	55
Рис со свиной по-сербски	56

Блюда из птицы 58

Холодец из курицы	60
Печенье цыплята с пармезаном	61
Куриные грудки с имбирем	62
Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе	63
Рагу овощное с индейкой	64
Куриные котлеты с сыром на пару	65
Рулетки из куриного филе с черносливом	66
Салат из индейки и йогурта	67
Курица на шпажках с соусом из натурального йогурта	68
Индийский плов с курицей	69



Рыбные блюда 70

Рыба заливная.....	72
Скумбрия под маринадом.....	73
Семга с лимонным соусом.....	74
Форель запеченная.....	75
Карп, жареный в сметане.....	76
Паста маринара.....	77
Форель с картофелем на пару.....	78
Рыбные биточки с моцареллой.....	79
Паэлья с морепродуктами.....	80

Гарниры и соусы 82

Рис рассыпчатый.....	84
Клейкий рис для суши и роллов.....	85
Гречневая каша рассыпчатая.....	86
Паста.....	87
Соус «Карбонара» к пасте.....	88
Соус «Болоньезе» к пасте или лазанье.....	89
Сырное фондю.....	90
Бешамель.....	91
Винный соус к мясу.....	92

Сметанный соус с хреном к рыбе.....	93
Кисло-сладкий соус.....	94
Томатный соус.....	95

Десерты и выпечка 96

Йогуртовая панна кота с медом.....	98
Бланманже.....	99
Творог домашний.....	100
Творожный пудинг с изюмом.....	101
Плов с сухофруктами и орехами.....	102
Чизкейк с черникой.....	103
Шарлотка с яблоками.....	104
Пирог с клюквой.....	105
Кекс с шоколадом.....	106
Шоколадное фондю.....	107
Фондю с ромом к блинчикам.....	108
Творожный десерт со вкусом шоколада.....	109

Детское питание 110

Суп-пюре из брокколи и цветной капусты.....	112
Суп-пюре из тыквы.....	113

Куриные биточки на пару.....	114
Морковные котлетки на пару.....	115
Овощное пюре.....	116
Паштет из куриной печени.....	117
Треска отварная с горошком.....	118
Творожники.....	119
Фаршированные яблоки.....	120
Натуральный домашний йогурт.....	121
Фруктовый или ягодный йогурт.....	122
Груши припущенные, с йогуртом.....	123

Домашнее консервирование 124

Овощные и мясные консервы.....	126
Варенье, джемы.....	127
Балатонский салат.....	128
Аджика.....	129
Варенье «Яблочные дольки».....	130
Варенье из апельсинов.....	131
Сливовый компот.....	132



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 100 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.



Приятного аппетита!





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 2–3 порции:

- 1 мульти-стакан крупы
- 2 мульти-стакана молока
- 2 мульти-стакана воды
- ¼ ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 20 г сливочного масла

Совет:

Если на ваш вкус каша готова раньше окончания программы, просто выключите мультиварку.

Приготовление:

1. Крупу промыть проточной водой и засыпать в чашу.
2. Добавить молоко, воду, соль и сахар. Перемешать.
3. Закрыть крышку, включить программу «Каша» на 30 минут. Варить, периодически перемешивая.
4. По окончании программы добавить масло и перемешать.

Примечание:

Чтобы молоко не убежало, его нужно обязательно разбавлять водой в соотношении 1:1. Но при полной загрузке чаши, тем не менее, необходим контроль закипания. В противном случае, жидкость может выкипеть.

Овсяная каша

Ингредиенты 2–3 порции:

1 мульти-стакан овсяных хлопьев

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

1 ст. л. сахара

½ ч. л. соли

ваниль и корица по вкусу

Приготовление:

1. Засыпать хлопья в чашу.
2. Добавить молоко и воду, соль, сахар, ванилин и корицу. Перемешать.
3. Закрыть крышку и включить программу «Каша» на 20 минут.
4. Готовить, периодически помешивая.
5. При подаче можно украсить изюмом, курагой, черносливом, подать мед.

Примечание

Кашу удобно варить на утро в режиме «Отложенный старт», подготовив все ингредиенты с вечера. Таким образом можно сэкономить время с утра на приготовление завтрака, при этом каша получится особо нежная и хорошо разварится.



Примечание:

Чтобы молоко не убежало, его нужно обязательно разбавлять водой в соотношении 1:1. Но при полной загрузке чаши, тем не менее, необходим контроль закипания. В противном случае, жидкость может выкипеть.

Манная молочная каша с бананом

Ингредиенты 2–3 порции:

½ мульти-стакана манной крупы

2 мульти-стакана молока

2 мульти-стакана воды

½ банана

сахар, соль и сливочное масло по вкусу

Примечание

Если каша готова раньше окончания времени программы, просто выключите мультиварку.

Приготовление:

1. В чашу налить молоко и воду и включить программу «Каша» на 20 минут.
2. Когда жидкость закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить, помешивая, до загустения.
3. В конце варки добавить сахар, щепотку соли. Банан очистить, нарезать кружочками, положить в кашу, перемешать и подержать готовую кашу под крышкой 5-10 минут. При подаче положить масло по вкусу.

Гречка с грибами и базиликом

Ингредиенты 3–4 порции:

2 мульти-стакана гречки

4 мульти-стакана воды

300 г свежих грибов

2 луковицы

3 ст. л. растительного масла

1 ч. л. базилика

1 ч. л. сушеной зелени

соль, перец черный молотый по вкусу

Совет:

Лучше всего для приготовления этого блюда подходят белые грибы, лисички или шампиньоны.

Приготовление:

1. Лук нарезать полукольцами, грибы нарезать ломтиками.
2. В чашу налить растительное масло, положить лук.
3. Включить программу «Жарка» на 10 минут. Обжарить лук, помешивая.
4. Добавить грибы и продолжить обжаривание до окончания программы.
5. Добавить промытую гречневую крупу, зелень, базилик, соль и перец и налить воду. Перемешать.
6. Включить программу «Каша» на 35 минут. Варить, не перемешивая.
7. По окончании программы поддержать под крышкой еще 10–15 минут.



Совет:

Этот плов можно подавать как самостоятельное блюдо, а также в качестве гарнира к мясным блюдам.

Приготовление:

1. Горох-нут замочить в холодной воде на 4-6 часов. Рис хорошо промыть.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь соломкой.
3. Айву нарезать кубиками, удалив сердцевину.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 10 минут. Обжарить лук и морковь.
5. Влить в чашу 1,5 мульти-стакана горячей воды, положить нут, айву и специи, перемешать.
6. Закрыть крышку и включить программу «Плов» на 40 минут.
7. Через 15 минут добавить рис и налить воды так, чтобы уровень воды был на 2 см выше риса. Перемешать и готовить до окончания программы, не перемешивая.
8. По окончании программы поддержать под крышкой еще 10-15 минут.

Плов с горохом нут и айвой

Ингредиенты 3–4 порции:

- 2 мульти-стакана риса
- 200 г гороха нут
- 300 г моркови
- 2 небольшие луковицы
- 2 айвы
- ½ ч. л. красного перца
- 1 ст. л. сухих плодов барбариса
- 1 ч. л. розмарина
- 2 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу



Приятного аппетита!





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.



Совет:

Готовую икру по желанию можно измельчить в блендере до однородной консистенции и подавать в качестве пасты для бутербродов.

Баклажанная икра

Ингредиенты:

- 2 крупных баклажана
- 3 помидора
- 2 болгарских красных перца
- 2 моркови
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 пучок зелени петрушки
- ½ ч. л. кориандра
- соль по вкусу

Приготовление:

1. Баклажаны нарезать кубиками.
2. Болгарские перцы разрезать пополам, удалить семена и нарезать кусочками.
3. Лук, морковь, чеснок и зелень мелко нарезать.
4. Помидоры нарезать кубиками.
5. Баклажаны, лук, перец, морковь, чеснок и помидоры выложить в чашу. Посолить, посыпать кориандром, зеленью, добавить растительное масло и перемешать.
6. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут. В процессе приготовления периодически перемешивать.
7. Готовую икру выложить на блюдо, перед подачей сбрызнуть лимонным соком.

Рататуй

Ингредиенты 3–4 порции:

1 баклажан
3 помидора
2 болгарских перца
2 картофеля
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок зелени петрушки
100 г томатной пасты
8 ст. л. растительного масла
½ ч. л. перца черного молотого
½ ч. л. сушеного базилика
½ ч. л. сушеного тимьяна
3 горошины душистого перца
1 лавровый лист, соль по вкусу

Совет:

Рататуй – традиционное овощное рагу прованской кухни из сезонных овощей. Строгого рецепта для этого блюда не существует, у каждой хозяйки есть свой любимый рецепт, но обязательным компонентом считается томатный соус или томатное пюре.

Приготовление:

1. Картофель и помидоры нарезать кубиками.
2. Баклажаны и болгарский перец нарезать полосками толщиной 1 см.
3. Лук, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить.
4. Подготовленные овощи выложить в чашу, добавить растительное масло и томатную пасту, перемешать.
5. Включить программу «Тушение» на 45 минут. Готовить, периодически перемешивая.
6. За 10 минут до окончания программы добавить специи и соль.
7. После сигнала выложить овощи в блюдо и полить соусом, получившимся при тушении. Украсить зеленью петрушки.



Совет:

Можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Приготовление:

1. Картофель и цукини очистить.
2. Картофель и баклажан нарезать кубиками 2,5 см.
3. Цукини и помидоры нарезать кружочками.
4. Стручковую фасоль нарезать кусочками 2,5 см.
5. В чашу положить масло и включить программу «Жарка» на 20 минут.
6. В хорошо разогретое масло положить измельченный чеснок и мелко нарезанный зеленый лук.
7. Добавить кориандр, зиру, куркуму, порошок чили.
8. Обжарить специи, помешивая, в течение 2-3 минут.
9. Положить картофель, баклажан, цукини и фасоль в чашу и обжарить, помешивая, до окончания программы.

Овощи по-керальски

Ингредиенты 3–4 порции:

- 1 баклажан, 1 цукини
- 2 крупных клубня картофеля
- 100 г стручковой фасоли
- 3 крупных помидора
- 8 перышек зеленого лука
- 1 мульти-стакан овощного бульона
- 50 г сливочного масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. молотого кориандра
- 1/3 ст. л. зиры, 2 ч. л. куркумы
- ¼ ч. л. порошка чили
- несколько веточек петрушки для украшения
- соль по вкусу

10. Добавить помидоры, нарезанные кружочками, влить бульон, посолить по вкусу.
11. Перемешать, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут. Готовить, периодически помешивая.
12. Подавать, украсив веточками петрушки.

Овощная запеканка в томатном соусе

Ингредиенты 5–6 порций:

4 крупных клубня картофеля

2 сладких перца разного цвета

3 зубчика чеснока

2 ст. л. базилика

400 г томатного пюре

1 ч. л. молотой сладкой паприки

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Картофель очистить и 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 и покрывая 2-3 ст. л. томатного пюре.
4. Залить сверху оставшимся томатным пюре, посыпать паприкой.
5. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 40 минут.

Совет:

Можно подавать как самостоятельное блюдо со сметаной или как гарнир к мясным блюдам.

Запеченные помидоры с пармезаном и прованскими травами

Ингредиенты 2 порции:

2 крупных помидора

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

1 зубчик чеснока

1 ст. л. оливкового масла

перец черный молотый,
прованские травы, соль по вкусу

Совет:

Подавать как горячую или холодную закуску.

На заметку:

Прованские травы – широко известная французская приправа из смеси сушеных трав. В ней присутствуют базилик, майоран, розмарин, шалфей, тимьян, перечная мята, чабрец и душица. Используется для самых разнообразных блюд – мясных, рыбных, салатов, супов и т.д.

Приготовление:

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

Фаршированный перец на пару

Ингредиенты 3 порции:

3 крупных болгарских перца
(лучше красного цвета)

½ моркови, ½ луковицы

150 г мясного фарша

2 мульти-стакана вареного риса

2 мульти-стакана мясного бульона

1 ст. л. томатной пасты

соль, перец черный молотый
по вкусу

Совет:

При подаче полить соусом, получившимся при приготовлении, и сметаной.

Приготовление:

1. У перцев срезать верхушку, очистить от семян.
2. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.
3. Приготовить начинку: смешать морковь, лук и вареный рис с мясным фаршем. Посолить и поперчить по вкусу.
4. В чашу мультиварки налить 1 л воды и включить программу «Варка/На пару» на 15 минут.
5. Перцы выложить в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
6. По окончании программы лоток снять, перцы обсушить.
7. Приготовленной начинкой наполнить перцы (неплотно). Выложить перцы в чашу.
8. Томатную пасту размешать в мясном бульоне, слегка подсолить. В каждый перец налить по 1 ст. л. бульона, остальной бульон вылить в чашу.
9. Включить программу «Голубцы» на 35 минут.



Совет:

Для приготовления этого блюда хорошо подходят шампиньоны, белые грибы и лисички.

Картофель с грибами в сметанном соусе

Ингредиенты 2–3 порции:

500 г картофеля

200 г грибов

250 г сметана

1 морковь

1/2 луковицы

50 гр. сливочного масла

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
2. Грибы и картофель нарезать кружочками.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка» на 15 минут. Слегка обжарить лук и морковь, помешивая.
4. Добавить грибы и картофель. Перемешать и обжаривать вместе еще 2–3 минуты до окончания программы.
5. Добавить ½ мульти-стакана воды, сметану, соль и перец. Перемешать.
6. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час.

Тофу с овощами

Ингредиенты 3–4 порции:

400 г тофу (соевый сыр)

1 стебель лука-порей

1 морковь

1 кабачок

3 зубчика 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
(доубаньцзян)

Совет:

Тофу (соевый сыр) не имеет собственного насыщенного вкуса и аромата, но отлично впитывает вкус и запахи других продуктов. Его можно добавлять в овощное рагу, в мясные блюда и рыбные блюда.

Приготовление:

1. Морковь, лук и кабачок почистить и нарезать некрупными кубиками. Тофу нарезать такими же кубиками, посолить.
2. В чашу налить масло, положить тофу и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить тофу, помешивая, до золотистой корочки.
3. Вынуть из чаши, положить в чашу в то же масло овощи и обжарить, постоянно помешивая.
4. Добавить соевый соус и измельченный чеснок и продолжить обжаривание до конца программы.
5. Крахмал развести в холодной воде (или овощном бульоне), влить в овощи, добавить бобовую пасту, положить тофу, хорошо перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °C на 15 минут.
6. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



Совет:

Подавать со сметаной или с соусом бешамель (см. рецепт).

Голубцы с мясом

Ингредиенты 2–3 порции:

5-6 верхних листьев крупного кочана капусты

200 г свиного фарша

1 маленькая луковица

50 г риса

1 ч. л. сливочного масла

2 мульти-стакана мясного бульона

1 ст. л. томатной пасты

соль и перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. У кочана капусты снять верхние большие листья (5-6 штук).
2. В чашу налить 1,5 л воды, добавить ½ ч. л. соли и включить программу «Варка/На пару» на 20 минут.
3. Когда вода закипит опустить листья в кипяток на 2 минуты, затем вынуть и выложить в дуршлаг, чтобы вода стекла.
4. Засыпать в воду промытый рис, перемешать и варить до окончания программы. Сваренный рис промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.
5. Фарш смешать с рисом и мелко нарезанным луком, посолить.
6. У капустных листьев слегка отбить твердые прожилки (или аккуратно срезать утолщения). Выложить на листья начинку и свернуть конвертиком.
7. Чашу смазать сливочным маслом, выложить голубцы.
8. Включить программу «Жарка» на 10 минут. Слегка обжарить голубцы с двух сторон.
9. Томатную пасту размешать в бульоне, слегка подсолить и залить голубцы. Включить программу «Голубцы» на 35 минут.
10. Подавать, полив соусом, получившимся при тушении, отдельно подать сметану.

Голубцы овощные с грибами

Ингредиенты 2–3 порции:

5–6 верхних листьев крупного кочана капусты

150 г свежих шампиньонов

3 вареных яйца

1 маленькая луковича

3 ст. л. консервированной сладкой кукурузы (без жидкости)

2 ст. л. сливочного масла

соль и перец черный молотый по вкусу

1 мульти-стакан кефира

1 ст. л. томатной пасты

свежая зелень

Совет:

Подать со сметаной или с соусом бешамель (см. рецепт).

Приготовление:

1. У кочана капусты снять верхние листья.
2. В чашу налить 1,5 л воды, добавить ½ ч. л. соли и включить программу «Варка/На пару» на 20 минут.
3. Когда вода закипит опустить капустные листья в кипяток на 2 минуты, затем вынуть и выложить в дуршлаг, чтобы вода стекла.
4. Грибы почистить, вымыть. Лук и грибы мелко нарезать. Вареные яйца мелко нарубить.
5. В чашу положить масло и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить грибы с луком, помешивая.
6. Выложить грибы с луком в отдельную посуду, добавить яйца и кукурузу. Посолить и поперчить по вкусу.
7. На капустные листья выложить начинку и свернуть конвертиком.
8. Выложить голубцы в чашу. Кефир смешать с томатной пастой, залить голубцы, слегка посолить.
9. Закрыть крышку и включить программу «Голубцы» на 30 минут.
10. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.





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.



Совет:

Вы можете использовать вместо белокочанной капусты цветную капусту или использовать оба вида капусты.

Приготовление:

1. Сначала приготовить пампушки. Для этого взять гречневую муку или смолоть полстакана гречневой крупы в кофемолке. Влить в муку тонкой струйкой воду, интенсивно вымешивая. Добавить яйцо и соль и вымесить до однородной консистенции (для удобства и скорости используйте блендер или миксер). Из теста слепить шарики величиной с грецкий орех.
2. В чашу налить 1 литр воды и включить программу «Варка/На пару» на 15 минут. Когда вода закипит, опустить в воду пампушки. Когда они всплывут, вынуть шумовкой на тарелку.
3. Курицу вымыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 л воды и включить программу «Варка/На пару» на 1 час. Когда вода закипит, снять пену. По окончании программы курицу вынуть, бульон процедить в отдельную посуду.
4. Свеклу вымыть щеткой, срезать кожуру, положить кожуру в чашу, добавить 1 ч. л. уксуса и залить водой так, чтобы вода только покрывала свекольную кожуру. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 90 °С на 10 минут. Процедить свекольный настой в стеклянную посуду, кожуру выбросить.
5. В чашу налить масло, положить мелко нарезанный лук, морковь и сельдерей и включить программу «Жарка» на 20 минут. Слегка обжарить овощи, помешивая. Когда овощи станут мягкими, положить нарезанную брусочками свеклу, добавить 1 ч. л. уксуса, обжарить, помешивая, 2-3 минуты.
6. Добавить томатную пасту, сахар, 2 мультистакана бульона и потушить овощи до окончания программы.
7. Положить в чашу курицу, налить бульон и включить программу «Суп» на 1 час. Когда суп закипит, положить нарезанный кубиками

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 белокочанной капусты
4 зубчика 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
зелень петрушки и укропа

Для пампушек:

полстакана гречневой крупы, 1 яйцо
полстакана воды, щепотка соли

картофель. Через 15 минут добавить мелко нарезанный чеснок, нарезанную соломкой капусту, пампушки, лавровый лист, перец и соль. Когда программа закончится, и суп перестанет кипеть, вылить в борщ свекольный настой и перемешать. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки.

Щи ленивые

Ингредиенты 5–6 порций:

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

Совет:

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, подавать со сметаной.

Приготовление:

1. Капусту нашинковать, картофель нарезать мелкими кубиками.
2. Морковь нарезать соломкой, лук и корень петрушки мелко нарезать.
3. В чашу налить растительное масло, положить лук и морковь и включить программу

«Жарка» на 10 минут. Слегка обжарить овощи, помешивая.

4. Добавить томатную пасту и продолжить обжаривание 2–3 минуты. Выложить в отдельную посуду.
5. Курицу нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 1,5 л горячей

воды и включить программу «Суп» на 1 час 30 минут. Когда закипит, снять пену.

6. Через полчаса добавить поджаренные овощи, капусту, картофель, корень петрушки и лавровый лист.
7. Посолить, поперчить, закрыть крышку и варить до окончания программы.



Совет:

Вместо перловой крупы можно использовать круглый рис.

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.
2. Огурцы и картофель нарезать кубиками.
3. В чашу мультиварки налить растительное масло, положить лук и морковь и включить программу «Жарка» на 10 минут.

4. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 л воды и включить программу «Суп» на 2 часа. Когда закипит, снять пену и положить промытую перловую крупу.

Рассольник

Ингредиенты 6–8 порций:

500 г говяжьей грудинки

1 луковица

1 морковь

2 соленых огурца

100 г перловой крупы

2 клубня картофеля

3 мульти-стакана огуречного рассола

1 ст. л. растительного масла

2 лавровых листа, сушеная зелень сельдерея по вкусу

черный и красный молотый перец, соль по вкусу

5. Через час положить поджаренные овощи, картофель, влить огуречный рассол, добавить специи. Продолжить варку до окончания программы.
6. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, подавать со сметаной.

Суп грибной

Ингредиенты 5–6 порций:

450–500 г свежих грибов
(шампиньоны, лисички,
белые грибы)

2 крупных клубня картофеля

1 морковь

1 луковица

1 ст. л. растительного масла

1 лавровый лист

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Грибы и лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке, картофель нарезать некрупными кубиками.
2. В чашу налить растительное масло, положить морковь и лук и включить программу «Жарка» на 10 минут. Слегка обжарить овощи, помешивая.
3. Налить в чашу 1,5 л горячей воды, добавить грибы, картофель, лавровый лист, соль и перец, перемешать.
4. Закрывать крышку, включить программу «Суп» на 1 час.

Совет:

Вместо свежих грибов можно использовать сухие. В этом случае сухие грибы нужно замочить перед варкой в холодной воде на 2 часа. Затем воду слить, а грибы промыть.



Томатный суп с фрикадельками

Ингредиенты 5–6 порций:

700 г помидоров

500 г фарша (свинина + говядина)

1 яйцо

1 мульти-стакан риса

1 луковица

2–3 зубчика чеснока

соль, перец черный молотый,
зелень по вкусу

Совет:

Подавать со сметаной. Для получения более насыщенного вкуса и яркой окраски в суп можно добавить 1 ст. л. томатной пасты.

Приготовление:

1. В фарш добавить яйцо, посолить, поперчить, хорошо вымесить.
2. Сформовать из фарша фрикадельки размером с грецкий орех.
3. Помидоры очистить от кожицы, пюрировать при помощи блендера.
4. Лук мелко нарезать, чеснок растереть.
5. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 10 минут. Слегка обжарить фрикадельки, добавить лук и чеснок и обжарить вместе еще 1-2 минуты, аккуратно помешивая.
6. Добавить в чашу томатное пюре, 500 мл воды, соль и перец, закрыть крышку и включить программу «Суп» на 1 час.
7. Когда суп закипит, добавить промытый рис, перемешать, и готовить до окончания программы.

Минестроне с курицей



Совет:

Для приготовления минестроне лучше всего подходят мелкие фигурные макаронные изделия – рожки или звездочки.

Приготовление:

1. Вымыть куриную грудку, положить в чашу, налить 1,5 л горячей воды, закрыть крышку и включить программу «Варка/ На пару» на 40 минут. Когда закипит, снять пену.
2. Сваренную грудку вынуть из бульона, остудить и нарезать кубиками. Бульон процедить в отдельную посуду.
3. Лук, морковь, сельдерей, кабачок и перец нарезать кубиками.
4. Капусту разобрать на соцветия.
5. В чашу положить сливочное масло, налить оливковое масло и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить лук в течение 5 минут.
6. Добавить морковь, сельдерей и перец и обжаривать все вместе, помешивая, еще 5 минут.
7. Добавить кабачок, перемешать и готовить до окончания программы.
8. С помидоров снять кожицу, нарезать кубиками и добавить к овощам. Приправить солью и перцем по вкусу.
9. Влить горячий бульон, добавить цветную капусту, горошек, закрыть крышку и включить программу «Суп» на 1 час.
10. За 15 минут до окончания программы добавить макароны.
11. При подаче посыпать тертым сыром.

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г куриной грудки
1/2 луковицы
1/2 моркови
1 стебель сельдерея
1 небольшой кабачок
300 г цветной капусты
100 г зеленого горошка
2 помидора
1 сладкий болгарский перец
150 г мелких макаронных изделий
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
50 г тертого сыра Пармезан
соль и перец по вкусу



На заметку:

Впервые название «солянка» упоминается в русском сборе правил «Домострой» середины XVI века.

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
2. Огурцы нарезать кубиками или соломкой.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 25 минут. Мясные деликатесы нарезать кубиками или соломкой и обжарить в течение 5 минут. Переложить в отдельную посуду.
4. Обжарить в том же масле лук и морковь в течение 5 минут.
5. Добавить огурцы, обжарить все вместе еще в течение 3 минут.
6. Добавить томатную пасту и тушить еще 5–7 минут. Переложить в отдельную посуду.
7. Говядину положить в чашу, налить 1,5 л горячей воды.
8. Закрыть крышку и включить программу «Варка/На пару» на 40 минут. Когда закипит, снять пену.
9. По окончании программы вынуть мясо из бульона, остудить и нарезать небольшими кусочками. Положить обратно в чашу.
10. Добавить мясные деликатесы, поджаренные овощи, каперсы и огуречный рассол.
11. Добавить маслины, нарезанные кружочками, ломтики лимона, лавровый лист, соль и перец.
12. Закрыть крышку и включить программу «Суп» на 1 час.
13. При подаче посыпать зеленью. Подавать со сметаной.

Солянка мясная

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г говядины
100 г охотничьих колбасок
100 г сосисок, 100 г ветчины
1 морковь, 1 луковица
2 соленых огурца
2 мульти-стакана огуречного рассола
3 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. каперсов, 100 г маслин
2 ст. л. растительного масла
2 лавровых листа,
2 ломтика лимона
соль, перец черный молотый и зелень по вкусу

Сырный суп

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г куриного филе

400 г плавленого сыра

2 картофеля

1 морковь

1 луковица

соль, перец черный молотый
и зелень по вкусу

Приготовление:

1. Куриное филе нарезать кубиками.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке.
3. Картофель очистить, нарезать брусочками или кубиками.
4. В чашу положить куриное филе, картофель, добавить лук и морковь, налить 1,5 л горячей воды.
5. Закрыть крышку и включить программу «Суп» на 1 час.
6. По окончании программы добавить сыр, хорошо размешать и оставить на 20 минут в режиме «Поддержание температуры».
7. При подаче посыпать зеленью.

Совет:

Этот суп нужно готовить непосредственно перед подачей, так как его нежелательно разогревать, иначе вкус супа ухудшится.



На заметку:

Вместо кукурузной муки можно использовать пшеничную муку.

Приготовление:

1. Фасоль замочить в холодной воде на 4 часа. Затем воду слить, фасоль промыть.
2. Бекон нарезать тонкими ломтиками.
3. Морковь натереть на крупной терке, мелко нарезать лук и сельдерей.
4. В чашу налить оливковое масло, положить веточку розмарина и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить бекон до золотистой корочки. Выложить в отдельную посуду.
5. Слегка обжарить в том же масле овощи. Выложить в отдельную посуду.
6. Положить в чашу фасоль, томатную пасту, налить овощной бульон.
7. Перемешать и включить программу «Суп» на 1 час.
8. Муку тщательно размешать в небольшом количестве бульона. Когда суп закипит, влить мучную смесь, положить поджаренные овощи, лавровый лист, перец и соль. Перемешать и варить до окончания программы.
9. При подаче в каждую порцию положить ломтики поджаренного бекона.

Фасолевый суп с беконом

Ингредиенты 3–4 порции:

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

Суп из консервированного лосося с зеленым горошком

Ингредиенты 3–4 порции:

1 банка лосося
в собственном соку (180 г)

6 ст. л. консервированного
горошка

2 клубня картофеля

1 небольшая морковь

1 маленькая луковица

1 стебель сельдерея

1 ст. л. растительного масла

2 душистых перца горошком

1 лавровый лист

зелень укропа, сливочное масло
и соль по вкусу

Совет:

Вместо лосося можно использовать консервированного тунца.

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке, лук и стебель сельдерея мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 10 минут. Обжарить морковь, лук и сельдерей 5-6 минут, затем добавить картофель, перец и готовить вместе до окончания программы.
3. Налить в чашу 1,2 л воды и включить программу «Суп» на 1 час.
4. За 15 минут до окончания программы добавить лосося вместе с соком из банки, зелень укропа, зеленый горошек, лавровый лист, перец и соль, перемешать.

5. В каждую порцию при подаче положить кусочек сливочного масла.





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.



Холодец из свиных ножек и говяжьей грудинки

Ингредиенты 5–6 порций:

- 1 свиная ножка (700 г)
- 300 г говяжьей грудинки
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 корень петрушки
- 3-4 зубчика чеснока
- 5 шт. перца душистого горошком
- 2 лавровых листа
- соль по вкусу

Совет:

Для украшения в холодец можно добавить ломтики вареного яйца.

Приготовление

1. Свиную ножку тщательно вымыть, разрубить пополам. Говяжью грудинку вымыть.
2. Положить мясо в чашу, налить воды таким образом, чтобы уровень воды был на 5-7 см выше мяса.
3. Включить программу «Холодец» на 4 часа. Когда закипит, снять пену.
4. За час до окончания варки добавить очищенные морковь, корень петрушки и стебель сельдерея целиком.
5. Добавить зубчики чеснока целиком, перец, лавровый лист, посолить.
6. По окончании программы вынуть мясо и овощи из бульона.
7. Отделить мясо от костей, разобрать мясо на волокна и выложить в форму.
8. Снять ложкой с поверхности бульона жир. Процедить бульон в форму, залив им мясо.
9. Подождать, пока остынет, и поставить форму в холодильник до полного застывания. Подавать с хреном и горчицей.

Язык заливной

Ингредиенты 5–6 порций:

говяжий язык (примерно 1 кг)

1 луковица

1 морковь

1 ст. л. желатина

2 ст. л. консервированного
зеленого горошка

3 горошины душистого перца

1 лавровый лист

соль по вкусу

Совет:

Заливное из языка следует подавать на стол в блюде, в котором оно застывало, не перекладывая в другую посуду.

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Язык вымыть, положить в чашу, залить холодной водой таким образом, чтобы уровень воды был на 5-6 см выше языка.
3. Включить программу «Холодец» на 4 часа. Когда закипит, снять пену.
4. За час до окончания варки добавить очищенные и нарезанные крупно лук и морковь, специи и соль.
5. По окончании программы вынуть язык и овощи из бульона. Сваренный язык обдать холодной водой и снять кожу. Бульон процедить.
6. Язык нарезать поперек волокон ломтиками, выложить на блюдо, украсить кружочками вареной моркови и зеленым горошком.
7. Бульон перелить в чашу и включить программу «Разогрев». Не доводить до кипения.
8. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном язык на блюде.
9. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания.
10. Подавать с хреном, горчицей или майонезом.



Омлет со шпинатом и ветчиной

Ингредиенты 2 порции:

4 яйца

1 мульти-стакан молока

100 г ветчины

50 г шпината

50 г сливочного масла

1/2 ч. л. базилика

соль по вкусу

Приготовление:

1. Ветчину нарезать кубиками 1x1 см, шпинат мелко порубить.
2. Яйца взбить с молоком и солью в отдельной миске.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °C на 15 минут. Когда масло растопится, вылить яичную смесь в чашу, добавить ветчину, посыпать сверху шпинатом, солью и базиликом.
4. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.
5. Готовый омлет выложить на тарелку, украсить листочками шпината.

Совет:

Чтобы омлеты получались пышными и не опали, крышку мультиварки во время приготовления открывать не следует.

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 разрезать на порционные куски, натереть солью и сметаной.
2. В чашу налить масло, положить кролика и включить программу «Жарка» на 25 минут. Равномерно обжарить куски кролика, перемешивая.
3. Добавить вино, положить чернослив, лавровый лист, перемешать и включить программу «Тушение» на 1 час 30 минут.

Совет:

Подавать, полив соусом от тушения, с отварным картофелем или картофельным пюре и укропом.



На заметку:

Для приготовления гуляша можно использовать телятину, но самый вкусный гуляш получается из говяжьей грудинки.

Приготовление:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками (30 г), чеснок, зелень и лук измельчить.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 25 минут. Обжарить мясо до румяной корочки.
3. Добавить лук, чеснок, тмин, майоран, паприку, соль и перец.
4. Влить 2 мульти-стакана воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час 30 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. Через 45 минут с начала тушения добавить в чашу картофель, перец, капусту, помидоры, базилик и зелень, влить 1 мульти-стакан воды. Перемешать и продолжить приготовление до окончания программы.

Венгерский гуляш

Ингредиенты 3–4 порции:

600 г говядины
3 помидора
1 картофель
2 болгарских красных перца
300 г белокочанной капусты
1 луковица
3 зубчика чеснока
3 мульти-стакана воды
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. базилика
1/2 ч. л. тмина, 1/2 ч. л. майорана
1 ст. л. молотой паприки
веточки зелени укропа и петрушки
соль, перец черный молотый по вкусу

Рагу по-испански



Ингредиенты 3–4 порции:

600 г копченой грудинки

100 г салями

150 г охотничьих колбасок

3 болгарских перца разного цвета

250 г маринованных огурчиков

150 г маслин без косточек

100 мл жирных сливок

1 мульти-стакан говяжьего
бульона

1/4 ч. л. паприки

соль, перец черный молотый
по вкусу

Совет:

Подавать с овощным или зеленым салатом.

Приготовление:

1. Нарезать все копчености небольшими кубиками, посыпать паприкой.
2. Выложить копчености в чашу и включить программу «Жарка» на 10 минут, слегка обжарить, помешивая.
3. Сладкий перец нарезать крупными брусочками, огурцы нарезать мелко соломкой.
4. Добавить к копченостям сладкий перец, огурцы и маслины, влить бульон и сливки, перемешать.
5. Приправить по вкусу солью и перцем, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 30 минут.



Греческая мусака

Ингредиенты 3–4 порции:

400 г фарша из баранины

3 клубня 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

Приготовление:

1. Картофель очистить, нарезать кружочками, положить в чашу, залить горячей водой, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 140° С на 15 минут.
2. Отваренный до полуготовности картофель выложить в отдельную посуду, воду слить.
3. В чашу положить сливочное масло, включить программу «Жарка» на 10 минут. Обжарить муку до золотистого цвета, затем влить тонкой струйкой молоко, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, и проварить 1-2 минуты.
4. Соус вылить в миску. Добавить йогурт, яйцо, сыр, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.
5. Лук и чеснок порубить. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарка» на 25 минут. Обжарить лук и чеснок в течение 5 минут.
6. Добавить фарш и специи и прожарить все вместе в течение еще 10 минут.
7. Положить помидоры, посолить, поперчить, закрыть крышку и продолжить приготовление до окончания программы.
8. Выложить в чашу слоями картофель, фарш с овощами и баклажаны.
9. Залить соусом, закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 45 минут.

Совет:

Мусаку также можно готовить с фаршем из говядины или телятины.

Жаркое из рубленого мяса



Ингредиенты 5–6 порций:

800 г свинины

2 луковицы

5 клубней картофеля

300 г шампиньонов

200 г майонеза

100 г полутвердого сыра

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый
по вкусу

Совет:

Это блюдо можно также приготовить с телятиной или говядиной.

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, мясо и картофель нарезать кубиками, шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, сыр натереть на мелкой терке.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить лук в течение 5 минут.
3. Добавить мясо и обжаривать вместе до окончания программы.
4. На мясо выложить картофель, посолить, поперчить.
5. Сверху выложить шампиньоны, налить в чашу 3 мульти-стакана воды (или мясного бульона).
6. Залить сверху майонезом и посыпать тертым сыром.
7. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 45 минут.



Совет:

Для остроты в лечо можно добавить несколько капель соуса «Табаско».

Лечо по-венгерски

Ингредиенты 3–4 порции:

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. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 10 минут. Обжарить лук до золотистого цвета.
4. Добавить перцы и колбасу, обжарить вместе до окончания программы.
5. Добавить в чашу помидоры, посолить по вкусу.
6. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 30 минут.
7. Яйца взбить вилкой в отдельной миске, за 10 минут до готовности влить в лечо и перемешать.
8. Готовое блюдо посыпать рубленой петрушкой. Подавать горячим.

Чили кон карне

Ингредиенты 6–8 порций:

800 г говядины

800 г помидоров

3 мульти-стакана сухой фасоли

1 луковица

3 зубчика чеснока

1 болгарский красный перец

1/2 острого красного перчика чили

1 ст. л. муки

3 ст. л. томатного пюре

3 ст. л. оливкового масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Совет:

Для приготовления этого блюда можно использовать консервированную красную фасоль. В этом случае ее не нужно предварительно отваривать.

Приготовление:

1. Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 6-8 часов, затем промыть, залить свежей водой и включить программу «Варка/На пару» на 30 минут. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг.
2. Лук, чеснок и острый красный перчик мелко измельчить.
3. Помидоры и красный перец нарезать дольками, говядину нарезать кубиками 1x1 см.
4. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить мясо при открытой крышке в течение 10–12 минут. Выложить в миску.
5. Лук и чеснок обжарить в том же масле в течение 3-4 минут, не закрывая крышку.
6. Добавить мясо, фасоль, посыпать мукой, перемешать.
7. Влить 2 мульти-стакана воды, добавить помидоры, перец и томатное пюре.
8. Приправить солью и перцем, перемешать и включить программу «Тушение» на 45 минут.



Филе баранины по-ирански

Ингредиенты 3–4 порции:

400 г филе молодой баранины

40 г бараньего сала

2 яблока

1 луковича

3 зубчика чеснока

цедра половины лимона

1 ч. л. муки

1 ч. л. порошка карри

соль, перец черный молотый по вкусу

Совет:

При подаче посыпать черным молотым перцем.

Приготовление:

1. Лук и чеснок измельчить, мясо нарезать крупными кубиками, сало – маленькими кубиками.
2. В чашу положить сало и включить программу «Жарка» на 25 минут. Обжарить сало до золотистой корочки.
3. Добавить лук и чеснок, посыпать карри и готовить в течение 2-3 минут. Переложить в миску.
4. В чашу положить мясо и обжаривать в течение 10 минут.
5. Посыпать мясо мукой, перемешать.
6. Добавить нарезанные соломкой яблоки, лимонную цедру, обжаренные лук и чеснок, приправить солью.
7. Влить 2 мульти-стакана горячей воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут.

Говядина с черносливом



Совет:

Чернослив перед приготовлением лучше замочить в холодной воде на полчаса.

Ингредиенты 3–4 порции:

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. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить говядину, перемешивая.
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 в чашу.
6. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут.
7. Готовое блюдо украсить петрушкой.



Рулетики из свинины с грибами

Ингредиенты 3–4 порции:

800 г постной свинины

200 г свежих шампиньонов

1 луковица

2 ст. ложки растительного масла

молотый черный перец,
соль по вкусу

Совет:

Для приготовления начинки можно использовать также консервированные шампиньоны.

Приготовление:

1. Свинину обмыть, обсушить, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1 см и отбить.
2. Шампиньоны почистить, мелко нарезать.
3. В чашу налить масло, положить мелко нарезанные шампиньоны и лук, посолить и поперчить. Включить программу «Жарка» на 15 минут и обжарить грибы вместе с луком, помешивая.
4. Отбитые куски свинины посолить, поперчить, выложить на каждый кусок грибную

начинку и свернуть рулетом. Края закрепить зубочисткой и уложить в чашу.

5. Включить программу «Мультивар», задать температуру 110 °С на 30 минут. В процессе жарки аккуратно переворачивать рулетики для равномерного прожаривания.



Печень по-строгановски

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г говяжьей печени

1 луковица

1 ч. ложка томатной пасты

2 ст. ложки растительного масла

1 стакан сметаны

1 ст. ложка муки

1 мульти-стакан молока

зелень петрушки

душистый перец горошком,
соль по вкусу

Совет:

Особенно нежным это блюдо получается из куриной печени.

Приготовление:

1. Печень вымыть, очистить от пленок и нарезать тонкими брусочками.
2. Положить брусочки в миску, залить холодным молоком и поставить в холодильник на 1 час. Затем молоко слить, печень промыть и обсушить.
3. Лук нарезать кольцами.
4. В чашу налить растительное масло, выложить лук так, чтобы он покрывал дно чаши. Включить программу «Жарка» на 10 минут. Подождать, пока масло хорошо разогреется, и выложить на лук печень.
5. Через 2 минуты тщательно перемешать. Добавить, соль, перец, посыпать мукой,

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

6. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 20 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать с картофельным пюре.



Совет:

Для приготовления этого блюда лучше использовать длиннозерный рис.

Приготовление:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать.
2. В чашу налить половину растительного масла и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить мясо с овощами.

3. Добавить в чашу паприку и томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, влить мясной бульон и включить программу «Тушение» на 30 минут.
4. Перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, очистить, нарезать колечками. Рис промыть и откинуть на дуршлаг.

Рис со свиной по-сербски

Ингредиенты 5–6 порций:

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

750 мл 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

5. Перец и лук-порея смешать в миске, чуть подсолить, влить оставшееся масло, хорошо перемешать.
6. Выложить овощи и рис в чашу, перемешать с мясом и включить программу «Плов» на 25 минут.
7. При подаче посыпать зеленью.



Приятного аппетита!





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.



Холодец из курицы

Ингредиенты (6–8 порций):

куриные крылья, ножки, шейки
(примерно 1 кг)

1 луковица

2 моркови

5 зубчиков чеснока

10–12 г желатина (столовая ложка)

лавровый лист, душистый перец
и соль по вкусу

Совет:

Подавать с горчицей, хреном и салатом из свежих овощей.

на волокна и выложить в форму, украсить кружочками вареной моркови.

6. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Бульон процедить, перелить в чашу, добавить разбухший желатин, чеснок, тщательно размешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С на 10 минут, чтобы разогреть бульон.
7. Залить бульоном курицу. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Промытые куски курицы сложить в чашу и залить холодной водой, чтобы уровень воды был на 6–7 см выше курицы.
3. Включить программу «Варка/На пару» на 2 часа. Когда бульон закипит, открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром.
4. Через полчаса после начала варки добавить очищенные и нарезанные крупно коренья, еще через полчаса добавить соль и специи.
5. Сваренную курицу вынуть из бульона, кожу снять и выбросить, мясо разобрать

Печеные цыплята с пармезаном

Ингредиенты 2 порции:

пара куриных окорочков с кожей

1 яйцо

2 ст. л. молока

80 г тертого пармезана

1/2 мульти-стакана панировочных сухарей

1 ч. л. орегано

1/2 ч. л. сладкой паприки

2 ст. л. оливкового масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Окорочка промыть, если крупные – разрезать пополам.
2. Яйцо и молоко смешать.
3. Пармезан, панировочные сухари, орегано, перец и паприку перемешать в отдельной миске.
4. Окорочка обмакнуть в яйцо, затем обвалять в сухарях со специями.
5. Выложить в смазанную маслом чашу, сбрызнуть сверху оливковым маслом.
6. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут. В процессе приготовления один раз перевернуть.

Совет:

Вы можете использовать готовые панировочные сухари или приготовить их самостоятельно. Для этого куски белого хлеба нужно натереть чесноком, подсушить в духовке, затем измельчить в блендере.



Куриные грудки с имбирем

Ингредиенты 2 порции:

- 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

Совет:

Можно использовать сушеный имбирь.

Приготовление:

1. Куриные грудки промыть, нарезать тонкими ломтиками.
2. Чеснок, имбирь, лук и кинзу измельчить. Смешать с оливковым маслом и соевым соусом.
3. Натереть полученной смесью кусочки куриной грудки.
4. Положить в чашу куриные грудки, закрыть крышку и включить программу «Жарка» на 10 минут. Обжарить грудки в течение 5 минут.
5. Открыть крышку, перевернуть кусочки и продолжить обжаривание еще 5 минут при открытой крышке.
6. Влить 1 мульти-стакан воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 30 минут.
7. По желанию можно добавить 1 ст. л. муки, чтобы соус загустел.

Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе

Ингредиенты 2 порции:

120 г фетучини
2 куриные грудки
1 ст. л. муки
150 г белых грибов
50 г нежирной сметаны или сливок
50 мл куриного бульона
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. шалфея
3 перышка зеленого лука
черный молотый перец и соль по вкусу

На заметку:

Фетучини – популярная ленточная разновидность итальянской пасты. По желанию можно заменить спагетти.

Приготовление:

1. В программе «Макароны» отварить фетучини, как указано на упаковке. Откинуть на дуршлаг. Сохранить в тепле.
2. Куриные грудки нарезать тонкими брусочками, посолить.
3. Грибы тонко нарезать, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
4. В чашу положить грудки, грибы, зеленый лук и чеснок, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 40 минут. Готовить, помешивая.
5. Смешать в миске сметану и муку.
6. Помешивая, постепенно влить бульон, добавить шалфей и черный молотый перец.
7. За 10 минут до окончания тушения добавить сметанную смесь, перемешать и продолжить приготовление, помешивая.
8. При подаче выложить соус на фетучини.



Рагу овощное с индейкой

Ингредиенты 3-4 порции:

500 г филе индейки

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

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Морковь, лук, болгарский перец и картофель и индейку нарезать кусочками 2x2 см.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить лук, морковь и перец в течение 5 минут при открытой крышке.
3. Добавить мясо и обжаривать все вместе, помешивая, в течение 7 минут.
4. Добавить майонез, сметану, 1/2 мульти-стакана воды, картофель, мелко нарезанные маринованные огурцы, соль и перец.
5. Тщательно перемешать, закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 45 минут.

Совет:

Это блюдо можно также приготовить с куриным филе.

Куриные котлеты с сыром на пару

Ингредиенты:

500 г куриного фарша

200 г сыра

150 г сливочного масла

2/3 мульти-стакана панировочных сухарей

зелень петрушки

черный молотый перец
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Сыр и сливочное масло натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Сформовать небольшие шарики, положить их в морозилку на 5 минут.
2. Фарш посолить, добавить специи.
3. Слепить из фарша котлеты. В каждую лепешку фарша положить шарик сырной массы. Обвалять котлеты в панировочных сухарях.
4. В чашу мультиварки налить 1 л воды, сверху установить лоток для приготовления на пару, выложить в лоток котлеты.
5. Закрыть крышку и включить программу «Варка/На пару» на 35 минут.

Совет:

По желанию котлеты можно предварительно слегка обжарить на растительном масле в программе «Жарка».



Рулетики из куриного филе с черносливом

Ингредиенты 2 порции:

300 г куриного филе

200 г чернослива

1 луковица

1 морковь

1 ст. л. растительного масла

смесь специй (майоран, шалфей, розмарин, базилик, тимьян)

черный молотый перец
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Филе курицы нарезать широкими ломтиками, аккуратно отбить, полерчить, посолить и посыпать специями.
2. Лук и морковь мелко нарезать.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 10 минут. Слегка обжарить лук с морковью.
4. На каждый ломтик курицы положить 1 ст. л. обжаренных овощей, одну ягоду чернослива. Свернуть филе рулетиком и закрепить зубочисткой.
5. В чашу налить 1 л воды, сверху установить лоток для приготовления на пару, выложить рулетики в лоток. Закрыть крышку и включить программу «Варка/На пару» на 30 минут.

Совет:

Чернослив перед приготовлением лучше замочить в холодной воде на полчаса.



Салат из индейки и йогурта

Ингредиенты 2-3 порции:

250 г натурального йогурта

50 мл апельсинового сока

цедра 1 апельсина

350 г мяса индейки

100 г кураги

150 г помидоров

1 красное яблоко

50 г соленого арахиса

85 г рукколы

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Филе индейки выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 л воды, установить лоток и включить программу «Варка/На пару» на 45 минут.
3. Сваренное мясо индейки остудить и нарезать мелкими кубиками.
4. Курагу нарезать тонкими полосками.
5. Помидоры и яблоки очистить от семян и нарезать мелкими кубиками, добавить нашинкованную рукколу, соленый арахис, цедру апельсина.
6. Смешать все продукты в салатнике.
7. Йогурт смешать с апельсиновым соком, посолить и поперчить по вкусу. Залить салат приготовленным соусом.

Совет:

Заправленный салат перед подачей подержать в холодильнике в течение полчаса.



Курица на шпажках с соусом из натурального йогурта

Ингредиенты 3–4 порции:

3 куриные грудки

3 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. растительного масла

сок и цедра 1 лимона

150 г натурального йогурта

1/4 свежего огурца

базилик, черный молотый перец
и соль по вкусу

Примечание

Закваску для приготовления натурального йогурта можно приобрести в любой аптеке.

Приготовление:

1. Мясо курицы нарезать маленькими кусочками
2. Огурец натереть на крупной терке, зелень базилика мелко нарезать. Оставить несколько листиков базилика для украшения.
3. В отдельной посуде смешать соевый соус, масло, сок и цедру половины лимона, перец и соль. Положить в смесь кусочки курицы, хорошо перемешать, оставить на полчаса.
4. Положить кусочки курицы в чашу и включить программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить курицу, помешивая.
5. На каждый кусок грудки положить листик базилика, закрепить шпажкой. Отдельно подать соус.
6. Для соуса смешать в миске натуральный йогурт, огурец, базилик, оставшийся сок лимона и цедру. Приправить солью и перцем.

Индийский плов с курицей

Ингредиенты 3–4 порции:

Для маринада:

2 ст. л. меда

3 ст. л. соевого соуса

1 зубчик чеснока

перец черный молотый по вкусу

Для плова:

8 куриных крылышек

2 мульти-стакана
длиннозерного риса

1/2 луковицы

1 зубчик чеснока

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла

1/2 ч. л. карри

1/2 ч. л. сушеного молотого
кориандра

перец черный молотый
и соль по вкусу

На заметку:

Плов во время приготовления не следует перемешивать.

Приготовление:

1. Приготовить маринад. Для этого смешать мед, растертый зубчик чеснока, соевый соус и перец.
2. Крылышки вымыть, залить маринадом и поставить на ночь в холодильник.
3. Рис промыть холодной проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
4. Лук мелко нарезать.
5. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить лук до прозрачности, постоянно помешивая.
6. Крылышки вынуть из маринада, обсушить и обжарить вместе с луком, периодически помешивая, до образования равномерной румяной корочки.
7. В конце обжаривания добавить томатную пасту, растертый зубчик чеснока, перемешать, налить 1 мульти-стакан воды. Оставить покипеть 2-3 минуты.
8. Всыпать в чашу рис, налить еще 2,5 мульти-стакана подсоленной воды, добавить карри и кориандр, перемешать и оставить кипеть при открытой крышке до окончания программы.
9. Затем закрыть крышку и включить программу «Плов» на 30 минут.





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!



Совет:

Чтобы желе заливного блюда из рыбы или мяса получилось прозрачным, его можно осветлить при помощи яичного белка. Для этого 2 белка растереть с небольшим количеством холодной воды. Процеженный бульон перелить в чашу, добавить растертые белки и включить программу «Варка/На пару» на 10 минут. Когда бульон закипит, выключить мультиварку и влить тонкой струйкой белки, постоянно помешивая. Оста-

вить бульон в чаше на 15 минут. Затем процедить бульон через марлю и добавить разбухший желатин, перемешать и залить филе рыбы бульоном.

Для приготовления заливной рыбы лучше всего подходят судак, стерлядь, осетрина, белуга. Вкусное заливное получается также из филе окуня, леща. В качестве гарнира к заливной рыбе можно подать соленые или маринованные огурчики, зеленый лук, а также отварной картофель.

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.
3. Все части рыбы тщательно промыть. Сложить голову, плавники и кости в чашу.
4. Залить рыбу водой так, чтобы уровень воды был на 6-7 см выше рыбы, и включить программу «Холодец» на 2 часа.
5. Через полтора часа добавить в чашу рыбное филе, очищенные и разрезанные на половинки коренья, соль и специи, закрыть крышку.
6. По окончании приготовления вынуть филе из чаши в отдельную посуду, остудить и удалить кости.
7. Выложить филе в форме рыбы в сервировочное блюдо, украсить кружочками вареного яйца, лимона, зеленью петрушки. Можно добавить нарезанную звездочками морковь, сваренную с рыбой.
8. 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.
9. Залить филе рыбы бульоном. Остудить и поставить блюдо в холодильник до полного застывания.

Рыба заливная (судак)

Ингредиенты (6–8 порций):

судак (примерно 1 кг)

1 луковица

1 морковь

1 корень петрушки

10-12 г желатина (столовая ложка)

1 ст. л. соли

1-2 лавровых листа и душистый перец по вкусу

лимон, вареные яйца и зелень петрушки для украшения

Скумбрия под маринадом

Ингредиенты 3–4 порции:

400 г скумбрии

1 ст. ложка растительного масла

Для маринада:

2 мульти-стакана рыбного бульона

3 моркови

1 луковица

1 мульти-стакан томатного пюре

2 ст. л. томатной пасты

3 ст. л. растительного масла

2 ст. л. яблочного уксуса

2 ст. л. 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.
2. В чашу налить масло, выложить рыбу и включить программу «Жарка» на 20 минут. Обжарить скумбрию с двух сторон. По окончании программы вынуть рыбу из чаши.
3. Овощи нарезать соломкой, положить в чашу, добавить растительное масло и включить программу «Жарка» еще на 15 минут. Спассеровать овощи, помешивая.
4. Отдельно приготовить маринад. Томатную пасту и пюре развести рыбным бульоном, добавить уксус, сахар, соль и специи.
5. 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.



Семга с лимонным соусом

Ингредиенты 2 порции:

300 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

Совет:

При подаче украсить веточкой петрушки и ломтиком лимона.

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 включить программу «Тушение» на 30 минут.
5. За 15 минут до окончания программы положить семгу в чашу.
6. Приготовить соус. В маленькой миске смешать оливковое масло с чайной ложкой лимонного сока.
7. Добавить майонез и взбить венчиком.
8. Продолжая взбивать, добавить молоко.
9. Выложить рыбу на тарелку, посыпать укропом, полить соусом.

Форель запеченная

Ингредиенты 2-3 порции:

300 г форели

несколько перышек зеленого лука

1 ст. ложка сливочного масла

щепотка красного молотого перца, эстрагон, соль по вкусу

Совет:

Подавать с ломтиком лимона, отварной спаржей или молодым отварным картофелем.

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 2 порции:

1 небольшой карп (700 г)

2 ст. л. муки

200 г сметаны

2 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Совет:

Подавать с жареным картофелем или гречневой кашей и зеленым салатом.

Приготовление:

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

Паста маринара

Ингредиенты 3-4 порции:

400 г замороженных морепродуктов (кальмары, креветки, мидии, гребешки)

1 луковица

1 ст. л. растительного масла

200 мл сливок

200 г плавленого сыра

перец черный молотый, перец белый молотый, сушеный чеснок, тертый мускатный орех по вкусу

соль по вкусу

Совет:

Вместо спагетти можно использовать ленточную пасту фетучини.



Приготовление:

1. Морепродукты разморозить и промыть. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Отварить спагетти до готовности (см. рецепт «Паста»), сохранить в тепле.
3. В чашу налить растительное масло, положить мелко нарезанный лук и включить программу «Жарка» на 15 минут.
4. Обжарить лук, помешивая, 5 минут, затем добавить морепродукты. Когда выделится сок, добавить специи и соль. Готовить, помешивая, до окончания программы.

5. Налить в чашу сливки, положить плавленый сыр, натертый на крупной терке, и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 10 минут. Готовить, перемешивая.
6. Подавать, выложив соус на спагетти.



Совет:

Отдельно подать соус бешамель (см. рецепт).

Форель с картофелем на пару

Ингредиенты 3-4 порции:

1 форель

1 луковица

200 г сметаны

6 небольших клубней картофеля

соль и специи по вкусу

Приготовление:

1. Очистить рыбу, удалить кости и нарезать небольшими кусочками.
2. Посыпать рыбу солью. Нарезать лук кольцами, добавить к нему мульти-стакан сметаны средней жирности и положить в этот маринад рыбу на 30 минут.
3. Картофель разрезать пополам.
4. Положить картофель в чашу, налить воды, чтобы она закрывала картофель. Сверху установить лоток для приготовления на пару, положить в него рыбу.
5. Закрывать крышку и включить программу «Варка/На пару» на 40 минут.

Рыбные биточки с моцареллой

Ингредиенты 2-3 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

Совет:

Подавать с зеленым салатом, отварной цветной капустой или брокколи.

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 налить масло, положить мелко нарезанный лук, включить программу «Жарка» на 10 минут и обжарить лук до прозрачности.
3. Смешать лук с рыбой, добавить яйцо, муку и сливки, тщательно перемешать.
4. Из полученного фарша слепить тонкие круглые биточки, выложить их в чашу мультиварки и включить программу «Жарка» на 10 минут.
5. Обжарить биточки с двух сторон. Затем вынуть, уложить два биточка друг на друга, проложив моцареллой.
6. Снова положить в чашу, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 115 °C на 15 минут.



На заметку:

Это испанское блюдо очень популярно во всем мире и так же, как и плов с ризотто, не имеет строгого рецепта. Основное правило – сочетание подкрашенного шафраном риса, оливкового масла и жареных мясных копченостей с другими компонентами блюда. Паэлью делают с мясом, морепродуктами, курицей, овощами. Паэлья – гордость испанской кухни и считается национальным символом Валенсии.

Приготовление:

1. Замороженные морепродукты перед приготовлением предварительно разморозить, промыть и выложить на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Шафран залить 100 мл кипятка и дать настояться 15-20 минут.
3. Перец и лимон нарезать небольшими кусочками, мелко нарезать лук.
4. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарка» на 20 минут.
5. В хорошо нагретое масло выложить морепродукты.
6. Обжарить морепродукты в течение 5-7 минут, не закрывая крышку. Выложить

морепродукты из чаши в отдельную посуду.

7. Положить в чашу лук и припустить до прозрачности.
8. Всыпать в чашу рис, перемешать и готовить, помешивая, 3-4 минуты.
9. Добавить морепродукты, томатное пюре, горошек и перцы, перемешать.
10. Влить в чашу горячую воду и настой шафрана таким образом, чтобы уровень жидкости был на 2 см выше уровня риса.
11. Закрывать крышку и включить программу «Плов» на 20 минут.
12. Когда программа закончится, положить сверху ломтики лимона.

Паэлья с морепродуктами (испанская кухня)

Ингредиенты 5–6 порций:

500 г коктейля из морепродуктов

1/2 мульти-стакана оливкового масла

1 луковица

3 мульти-стакана риса «Валенсия»

1 ч. л. соли

2 мульти-стакана томатного пюре

1,5 мульти-стакана замороженного зеленого горошка

1/2 зеленого болгарского перца

1/2 красного болгарского перца

1/4 лимона

1/2 ч. л. шафрана

соль, перец черный молотый по вкусу

13. Дать настояться под крышкой 15-20 минут.
14. Подавать паэлью на широком блюде. Хорошим дополнением к паэлье будет сухое белое вино.



Приятного аппетита!





Гарниры и соусы

Гарниры предназначены оттенять и дополнять вкус основного блюда – снижать его остроту или наоборот, а также придавать особый оттенок. Это слово пришло в кулинарию из изысканной французской кухни и в переводе буквально означает «украшать». Профессиональные повара шутят, что ошибки кулинара исправляет соус. Поэтому умение приготовить соус – это обязательный шаг к качественно иному подходу в приготовлении блюд. К тому же соус – это прекрасная возможность творчества. Тут нет единых рецептов, ведь вкусы у всех разные. Мы предлагаем Вашему вниманию классические соусы и гарниры как приглашение к творчеству и уверены, что новые программы, предназначенные для этих блюд, понравятся Вам и сделают творческий процесс приятным и успешным.



Рис рассыпчатый

Ингредиенты 2–3 порции:

2 мульти-стакана риса
(лучше длиннозерный рис)

3 мульти-стакана воды

1/2 ч. л. соли

Примечание

Время приготовления в программе «Рис» регулируется автоматически.

Совет:

Рис будет вкуснее, если после приготовления оставить его в чаше под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры».

Приготовление:

1. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. В чашу налить воду, положить рис, добавить соль, перемешать.
3. Закрывать крышку и включить программу «Рис».

Клейкий рис для суши и роллов

примерно для 10 суши или роллов

Ингредиенты:

2 мульти-стакана круглого риса с высоким содержанием клейковины (лучше специальный рис для суши или круглый рис)

2,5 мульти-стакана воды

1 ст. л. рисового уксуса (или белого винного уксуса)

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. соли

Совет:

Рис для суши и роллов нужно использовать сразу после приготовления, иначе рис сильно склеится и ему трудно будет придать нужную форму.

Приготовление:

1. Рис тщательно промыть проточной холодной водой, откинуть на сито и оставить на час.
2. В чашу налить воду, положить рис. Закрыть крышку и включить программу «Рис».
3. После окончания программы оставить рис в чаше под крышкой на 15 минут в режиме «Поддержание температуры».
4. В отдельной посуде тщательно смешать уксус, сахар и соль.
5. Рис выложить в миску и равномерно полить приготовленной смесью. Не перемешивать. Подождать, пока рис остынет.



Совет:

Каша сварится быстрее и будет вкуснее, если крупу залить водой и оставить в чаше мультиварки на 2-3 часа.

Гречневая каша рассыпчатая

Ингредиенты 2-3 порции:

2 мульти-стакана крупы (ядрица)

4 мульти-стакана воды

соль по вкусу

Приготовление:

1. Крупу перебрать, промыть, положить в чашу.
2. Залить холодной водой, добавить соль и включить программу «Каша» на 25 минут.

Паста

Ингредиенты 2-3 порции:

500 г любых макаронных изделий
сливочное масло и соль по вкусу

Совет:

Макароны будут вкуснее, если при варке добавить в воду 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление:

1. В чашу налить 2 л воды и включить программу «Макароны», задать время, указанное на упаковке, плюс 10-12 минут.
2. Когда вода закипит, добавить соль, положить макаронные изделия, перемешать.
3. Варить до готовности.
4. Сваренные макаронные изделия откинуть на дуршлаг.
5. Когда вода стечет, положить обратно в чашу, добавить сливочное масло, чтобы макароны не слиплись, и подсушить в течение 5 минут в режиме «Поддержание температуры».





Соус «Карбонара» к пасте

Ингредиенты 2–3 порции:

100 г бекона

200 г ветчины

1 мульти-стакан нежирных сливок

50 мл сухого белого вина

1 яичный желток

100 г тертого сыра Пармезан

2 ст. л. оливкового масла

2 зубчика чеснока

соль по вкусу

Приготовление:

1. Отварить пасту до готовности (см. рецепт «Паста»), сохранить в тепле.
2. В чашу налить масло и положить нарезанные маленькими тонкими ломтиками бекон и ветчину.
3. Включить программу «Жарка» на 10 минут. Когда мясoproductы зарумянятся, добавить растертый чеснок и обжарить, помешивая, до конца программы.
4. Добавить сливки и вино, перемешать и включить программу «Соус» на 5 минут. Проварить соус, помешивая, в конце добавить желток, тертый сыр, соль и размешать.
5. 5. Полить готовую пасту соусом, посыпать зеленью базилика.

Совет:

Это блюдо нужно готовить непосредственно перед подачей, т.к. его нежелательно разогревать или готовить впрок.

Соус «Болоньезе» к пасте или лазанье

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г говяжьего фарша
1 морковь
1 луковица
2 веточки зелени сельдерея
2 зубчика чеснока
250 г томатного пюре
1 веточка шалфея или тимьяна
1 веточка розмарина
2 ст. л. оливкового масла
100 мл красного сухого вина
2 мульти-стакана воды
1 лавровый лист
50 г сливочного масла
черный молотый перец и соль по вкусу

Совет:

При подаче посыпать сверху тертым сыром.

Приготовление:

1. Морковь натереть на мелкой терке, измельчить сельдерей, лук и чеснок.
2. В чашу налить оливковое масло и положить сливочное масло. Включить программу «Жарка» на 25 минут.
3. Положить измельченные овощи, шалфей и лавровый лист и слегка обжарить в течение 5-6 минут.
4. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить при открытой крышке, помешивая и разминая мясные комочки, чтобы получилась однородная консистенция и выпарилась вся жидкость.
5. Влить красное вино и готовить при открытой крышке, пока вино не выпарится.
6. Добавить томатное пюре, воду, веточку розмарина, перемешать.

7. Закрыть крышку и включить программу «Соус» на 15 минут.
8. Готовый соус подавать к пасте (или использовать при приготовлении лазаньи).



Сырное фондю

Ингредиенты:

- 200 г сыра Грюйер
- 200 г сыра Эмменталь
- 200 мл сухого белого вина
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. крахмала
- 2 ст. л. лимонного сока
- тертый мускатный орех и перец
черный молотый по вкусу

Совет:

Если фондю получается слишком густым, добавить вина.

Приготовление:

1. Сыр натереть на крупной терке или нарезать мелкими кубиками.
2. Крахмал тщательно смешать с лимонным соком.
3. Чеснок раздавить и натереть им чашу, остатки чеснока оставить на дне чаши.
4. Влить вино и включить программу «Фондю», задать температуру 95 °С на 25 минут. Хорошо прогреть, но не доводить до кипения.
5. Добавить сыр небольшими порциями, помешивая. Каждую новую порцию сыра добавлять после растворения предыдущей.
6. Добавить крахмальную смесь, тщательно перемешать.
7. Добавить мускатный орех и перец. Перемешать и подождать, пока сырная масса начнет пузыриться.
8. Перелить смесь в фондюшницу и подавать.

Бешамель

Ингредиенты:

2 ст. л. сливочного масла

1/2 мульти-стакана муки

2 мульти-стакана молока

тертый мускатный орех по вкусу

соль по вкусу

Приготовление:

1. Масло растереть с мукой. Выложить в чашу и включить программу «Соус» на 10 минут.
2. Когда мука станет светло-желтой, влить тонкой струйкой молоко, тщательно размешивая, чтобы не было комков.
3. Добавить соль и тертый мускатный орех.
4. Варить, помешивая, до окончания программы.

На заметку:

Это классический соус к мясу или рыбе, он также используется при приготовлении лазаньи.



Винный соус к мясу

Ингредиенты:

1,5 мульти-стакана мясного бульона (или воды)

50 мл красного сухого вина

1,5 ст. л. оливкового масла

1 небольшая луковича

1 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

соль и перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарка» на 10 минут. Обжарить лук в разогретом масле, помешивая.
3. Добавить томатную пасту и обжарить вместе 2 минуты.
4. Положить сливочное масло, перемешать.
5. Посыпать мукой, перемешать и готовить, помешивая, еще 1 минуту.
6. Влить тонкой струйкой бульон, тщательно размешивая, чтобы не было комков, и варить до окончания программы.
7. Добавить вино, соль и перец и включить программу «Соус» на 10 минут. Варить, помешивая.

Совет:

Подавать к жареному мясу, мясному жаркому, блюдам из рубленого мяса.

Сметанный соус к рыбе с хреном



Ингредиенты:

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. тертого хрена

2 мульти-стакана рыбного бульона

1 мульти-стакан сметаны

соль и перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. В чашу насыпать муку и включить программу «Жарка» на 10 минут.
2. Прогреть муку в сухой чаше в течение 5 минут, перемешивая.
3. Добавить сливочное масло, перемешать.
4. Добавить хрен, перемешать и готовить 1-2 минуты.
5. Тонкой струйкой влить рыбный бульон, тщательно перемешивая, чтобы не было комков, прокипятить 2-3 минуты до окончания программы.
6. Добавить сметану, соль и перец и включить программу «Соус» на 10 минут. Варить, помешивая.

Совет:

Подавать к холодным или горячим рыбным блюдам и закускам.



Совет:

Для приготовления этого соуса можно использовать готовые пастеризованные соки, но лучше взять натуральный сок с кисловатым вкусом. Подавать к блюдам китайской, тайской кухни, а также к жареному мясу.

Приготовление:

1. Лук, имбирь и чеснок мелко нарезать.
2. Крахмал тщательно размешать в холодной воде.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 10 минут.
4. Обжарить лук до прозрачности, затем добавить чеснок и обжарить еще 1 минуту.
5. Добавить имбирь и готовить, помешивая, еще 1-2 минуты.
6. Влить яблочный сок, соевый соус, уксус, перемешать.
7. До конца программы соус успеет вскипеть. Когда закипит, добавить сахар и томатную пасту, перемешать.
8. Влить крахмал, тщательно размешать и включить программу «Соус» на 5 минут. Варить соус, непрерывно помешивая.

Кисло-сладкий соус

Ингредиенты:

- 1 мульти-стакан яблочного сока
- 2 ст. л. воды
- 1 ст. л. крахмала
- 1 небольшая луковица
- 3 ст. л. растительного масла
- кусочек свежего корня имбиря 5 см
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. белого уксуса
- 2 ст. л. коричневого сахара
- 2 ст. л. томатной пасты
- соль и перец черный молотый по вкусу

Томатный соус

Ингредиенты:

3 крупных помидора

1 небольшая луковица

4 ст. л. растительного масла

1 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. сахара

соль и перец черный молотый
по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать. С помидоров снять кожицу, мякоть пюрировать блендером.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка» на 10 минут.
3. Потушить лук до прозрачности.
4. Добавить томатное пюре и проварить до окончания программы.
5. Добавить томатную пасту, соль и перец и включить программу «Соус» на 15 минут.
6. Варить, помешивая.

На заметку:

Этот соус можно подавать к мясным блюдам или как соус к спагетти. При подаче соуса к спагетти, сверху посыпать тертым сыром.





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.



Йогуртовая панна котта с медом

Ингредиенты 3–4 порции:

2 мульти-стакана жирных сливок

1 мульти-стакан
натурального йогурта

2 ст. л. сахара

1/4 ч. л. ванильной эссенции

8 г желатина

1/2 мульти-стакана жидкого меда

1/8 ч. л. соли

листочки мяты
и мед для украшения

Совет:

При подаче полить жидким медом и украсить листочками мяты.

Приготовление

1. Желатин замочить в холодной воде (100 мл) до набухания.
2. В чашу налить сливки и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °C на 10 минут, довести сливки до кипения, добавить сахар и размешать его до полного растворения. Когда жидкость перестанет кипеть, влить в чашу разбухший желатин.
3. Взбить натуральный йогурт с медом и солью до однородной консистенции.
4. Сливки процедить через мелкое сито и смешать с йогуртовой смесью. Все тщательно перемешать.

5. Разлить смесь по формочкам и поставить в холодильник на 4-6 часов.
6. Готовую панна коту извлечь из формочек на десертные тарелки.

Бланманже

Ингредиенты 3–4 порции:

2 мульти-стакана сливок

2 мульти-стакана молока

1 мульти-стакан сахара

1 ст. л. желатина

ваниль, мускатный орех по вкусу

Приготовление

1. Желатин замочить в холодной воде (100 мл) до набухания.
2. В чашу налить сливки и молоко, положить сахар и специи и включить программу «Мультиповар», задать 90 °С на 10 минут. Хорошо прогреть до полного растворения сахара, помешивая.
3. По окончании программы влить в чашу разбухший желатин и тщательно размешать.
4. Перелить смесь в форму. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.
5. Перед подачей подогреть форму в горячей воде и выложить бланманже из формы на блюдо.

Совет:

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

На заметку:

Этот несложный и очень вкусный десерт был одним из любимых блюд А.С. Пушкина. Его упоминание встречается во многих произведениях писателя. В классическом варианте для желирования блюда использовался крахмал или рисовая мука. Сейчас приготовление блюда не представляет сложности, благодаря желатину.



Творог домашний

Ингредиенты :

3 л кефира жирностью не менее
3,2 % (или домашнего йогурта)

Совет:

Домашний творог имеет нежный вкус, это превосходный десерт. Его можно подавать в натуральном виде со сметаной, фруктами или ягодами, вареньем и т.п., а также использовать для приготовления других блюд. Запеканки, пудинги и сырники из домашнего творога гораздо вкуснее аналогичных блюд из готового покупного творога.

1. В чашу налить кефир (или йогурт).
2. Закрывать крышку и включить программу «Творог» на 5 часов. Во время приготовления не перемешивать.
3. Вылить содержимое чаши в марлевый мешочек и подвесить мешочек над раковиной.
4. Через 3-4 часа вынуть готовый творог из мешочка.

Творожный пудинг с изюмом

Ингредиенты 2–3 порции:

500 г творога

2 яйца

50 г сливочного масла

1/2 мульти-стакана сахара

2 ст. л. манной крупы

100 г изюма

цедра одного апельсина

корица и соль по вкусу

Приготовление

1. Творог протереть сквозь сито.
2. В миске смешать творог, яичные желтки, сахар, корицу, цедру апельсина и манную крупу. Посолить и тщательно вымесить.
3. Добавить промытый изюм, аккуратно ввести взбитые в пену яичные белки.
4. Чашу смазать маслом и выложить творожную массу, разровнять поверхность.
5. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 125 °С на 30 минут.
6. По окончании программы подержать под крышкой еще 10 минут.

Совет:

Подавать со сметаной, вареньем или джемом.



Плов с сухофруктами и орехами

Ингредиенты 3–4 порции:

1,5 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.
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. Закрывать крышку и включить программу «Плов» на 30 минут.
6. Через 10 минут добавить подготовленные сухофрукты и орехи, перемешать.
7. Далее готовить, не перемешивая.
8. В готовое блюдо добавить мед.

Совет:

Подавать на десерт или как основное блюдо к завтраку или ужину.

Чизкейк с черникой

Ингредиенты 4–5 порций:

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

Совет:

Перед подачей аккуратно порезать на порции.

Приготовление:

1. Размягченное сливочное масло тщательно растереть с сахаром.
2. Подготовить форму для чизкейка, которая помещается в чашу.
3. Смешать крошку печенья с растертым маслом и выложить в форму. Равномерно распределить по всему дну формы.
4. При помощи блендера или миксера смешать сыр с сахарной пудрой, по одному вбить яйца, вымешивая массу после добавления каждого яйца.
5. Добавить ягоды черники, аккуратно перемешать массу ложкой.
6. Вылить полученную массу в форму круговыми движениями, начиная с середины.
7. Поместить форму в чашу, закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут. По окончании программы оставить остывать чизкейк в чаше под крышкой (не забыть выключить режим «Поддержание температуры»).
8. Провести лопаткой по краю формы, чтобы при остывании края чизкейка не потрескались (не использовать для этих целей металлический кухонный инвентарь).
9. Вынуть форму из чаши, сверху выложить черничное варенье или джем (в слишком густой джем добавить 1 ч. л. воды).
10. Убрать чизкейк в холодильник на 5–6 часов для полного застывания.



Совет:

При подаче по желанию украсить взбитыми сливками.

Шарлотка с яблоками

Ингредиенты 3–4 порции:

1,5 мульти-стакана муки

1,5 мульти-стакана сахара

2 ст. л. коричневого сахара

3 яйца

500 г яблок

50 г сливочного масла

Приготовление:

1. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать ломтиками.
2. Смазать чашу маслом.
3. На дно чаши выложить ломтики яблок, смешанные с коричневым сахаром.
4. Миксером взбить яйца с сахаром до полного растворения сахара.
5. Добавить муку и продолжать взбивать до получения однородной сметанообразной консистенции.
6. Залить тестом яблоки.
7. Закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 40 минут.
8. По окончании программы, не открывая крышки, оставить пирог на 10–15 минут в чаше.

Пирог с клюквой



Ингредиенты 4–6 порций:

1 мульти-стакан сушеной клюквы

2 мульти-стакана муки

1 мульти-стакан сахара

2 ч. л. разрыхлителя (или соды)

1/2 ч. л. соли

3 ст. л. размягченного сливочного масла

сок и цедра половины лимона

1 мульти-стакан йогурта

2 яйца

1 ч. л. растительного масла

Совет:

Вместо клюквы можно использовать сушеную чернику или изюм.

Приготовление:

- Муку просеять в миску, добавить сахар, соль и соду, перемешать.
- Яйца взбить вилкой.
- Вмешать в муку размягченное сливочное масло.
- Добавить йогурт, лимонный сок и цедру. И тщательно вымесить при помощи миксера.
- Продолжая вымешивать, добавить яйца. Вымесить тесто до гладкой консистенции.
- Добавить в тесто клюкву и вымесить ложкой.
- Чашу смазать растительным маслом и вылить тесто в чашу.
- Включить программу «Выпечка» на 40 минут.

- По окончании программы открыть крышку, вынуть чашу и подождать, пока пирог слегка остынет. Затем аккуратно вынуть из чаши и остудить на решетке. По желанию можно украсить взбитыми сливками.



Совет:

Для приготовления шоколадной выпечки лучше использовать специальный кондитерский шоколад.

Кекс с шоколадом

Ингредиенты 3–4 порции:

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. Шоколад поломать на кусочки.
2. Орехи сложить в полиэтиленовый пакет и прокатать скалкой, чтобы раскрошить, но не очень мелко.
3. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром добела.
4. Добавить яйца и перемешать.
5. Муку просеять и смешать с разрыхлителем, ввести в масляно-яичную смесь.
6. Тщательно вымесить тесто. В гладко вымешанное тесто добавить кусочки шоколада, аккуратно перемешать.
7. Чашу смазать маслом. Выложить в чашу тесто, разровнять.
8. Закрывать крышку и включить программу «Выпечка» на 40 минут.
9. Смешать шоколадную крошку с сахарной пудрой и корицей, посыпать горячий пирог, сверху посыпать грецкими орехами.
10. Подождать, пока пирог остынет. При подаче сбрызнуть сиропом.

Шоколадное фондю

Ингредиенты:

300 г шоколада

100 мл сливок

1 ст. л. коньяка (или рома)

Совет:

Для обмакивания в шоколадное фондю подходит сдобное печенье, бисквит, а также кусочки свежих фруктов или ягоды.

Приготовление:

1. В чашу налить сливки и включить программу «Фондю», задать температуру 95 °С на 15 минут. Нагреть сливки, но не доводить до кипения.
2. Шоколад поломать на кусочки. Добавить шоколад небольшими порциями, помешивая. Каждую новую порцию шоколада добавлять после растворения предыдущей.
3. Когда весь шоколад растворится, добавить коньяка, перемешать.
4. Перелить смесь в фондюшницу и подавать.





Фондю с ромом к блинчикам

Ингредиенты:

3 ст. л. сливочного масла

1/2 мульти-стакана
коричневого сахара

25 мл рома

2 яичных желтка

Совет:

Этот соус также можно подавать в соуснике в горячем виде к блинам, оладьям или сладкой выпечке.

Приготовление:

1. Взбить яичные желтки с ромом.
2. В чашу положить сливочное масло, сахар и включить программу «Фондю», задать температуру 90 °C на 10 минут.
3. Прогреть, помешивая, до растворения сахара.
4. Влить, помешивая, яичную смесь и хорошо прогреть.
5. Перелить соус в фондюшницу.
6. Блинчики скатать рулетом и нарезать кусочками, подать к фондю.

Творожный десерт со вкусом шоколада

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г нежирного творога

150 мл нежирного молока

4 ст. л. фруктозы (или сахара)

2 ст. л. какао-порошка

1 ст. л. желатина

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания. Творог протереть сквозь сито.
2. Тщательно смешать молоко, какао-порошок и фруктозу. Влить смесь в чашу, добавить разбухший желатин, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С и время 10 минут.
3. Слегка охладить смесь, затем перелить в блендер, добавить творог и взбить до получения однородной консистенции.
4. Разлить массу по формочкам, охладить и поставить в холодильник до полного застывания.

Совет:

Чтобы десерт не подсыхал сверху, накройте формочки пищевой пленкой.





Детское питание

Мы подошли к разработке программы для приготовления детского питания с такой же серьезностью и ответственностью, как и заботливые родители к приготовлению детских блюд. Быстрый нагрев и точное поддержание умеренной температуры идеально подходят для приготовления практически всего спектра блюд для рациона малышей. Суп, овощные и мясные пюре - теперь Вам не нужно выбирать программу, чтобы приготовить детское питание.



Суп-пюре из брокколи и цветной капусты

Ингредиенты 4 порции:

200 г брокколи

200 г цветной капусты

половина луковицы

1 ст. ложка сливочного масла

100 мл молока

1 ч. ложка муки

300 мл овощного бульона

соль по вкусу

Совет:

При подаче суп можно посыпать тертым полумягким сыром, если сыр включен в рацион ребенка.

Приготовление:

1. Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия и вымыть.
2. В чашу налить молоко, положить масло, мелко нарезанный лук и включить программу «Детское питание» на 30 минут.
3. Припустить лук до мягкости, примерно 5 минут.
4. Положить в чашу соцветия капусты, продолжить варку, периодически помешивая, в течение еще 5 минут.
5. Муку тщательно размешать в 100 мл теплого овощного бульона, перелить в чашу.
6. Добавить остальной овощной бульон, перемешать и продолжить варку до окончания программы.
7. Готовый теплый суп перелить в блендер и измельчить (или протереть сквозь сито), посолить по вкусу. Подавать со сметаной.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты 2–3 порции:

200 г мякоти тыквы

200 мл молока

100 мл воды

50 мл нежирных сливок

1 ст. ложка сливочного масла

соль по вкусу

Совет:

При подаче положить в суп гренки из белого хлеба.

Приготовление:

1. В чашу налить молоко и воду и включить программу «Детское питание» на 30 минут.
2. Когда жидкость закипит, засыпать в чашу мякоть тыквы, нарезанную некрупными кубиками. Отварить до мягкости.
3. Перелить теплую смесь в чашу блендера и измельчить (или протереть сквозь сито). Влить подогретые сливки, добавить масло, посолить.



Совет:

Подавать с картофельным пюре. На каждом биточке сделать смешную рожицу – глазки из сметаны, ротик из кусочка морковки.

Куриные биточки на пару

Ингредиенты 3–4 порции:

500 г куриной грудки

1 морковь

1 яйцо

100 мл молока, 1 кусок белого хлеба

2 ст. ложки панировочных сухарей

соль по вкусу

Приготовление:

1. Куриные грудки положить в чашу мультиварки, залить водой и включить программу «Детское питание» на 50 минут. Когда вода закипит, добавить 1 очищенную морковь.
2. Хлеб замочить в молоке, отжать. Отваренные грудки вынуть из бульона, пропустить через мясорубку вместе с хлебом и морковью, добавить яйцо, посолить.
3. Обвалить биточки в панировочных сухарях (или геркулесе) и выложить в лоток для приготовления на пару.
4. В чашу налить 1 л воды, сверху установить лоток и включить программу «Варка/На пару» на 30 минут.

Морковные котлетки на пару

Ингредиенты 3 порции:

3 моркови

1 яйцо

150 мл молока

2 ст. ложки манной крупы

1 ст. ложка сливочного масла

2 ст. ложки панировочных сухарей
или геркулеса

щепотка соли и ванилин по вкусу

Приготовление:

1. В чашу положить масло, налить молоко, положить морковь, натертую на крупной терке и включить программу «Детское питание» на 25 минут.
2. Когда молоко закипит, добавить манную крупу и тушить, помешивая.
3. По окончании варки добавить яйцо, соль и тщательно вымесить.
4. Слепить котлетки, обвалить в панировочных сухарях и выложить в лоток для приготовления на пару.
5. В чашу налить 1 л воды, установить лоток и включить программу «Варка/На пару» на 30 минут. Подавать со сметаной.

www.vitek.ru

Совет:

Вместо панировочных сухарей можно использовать геркулес.



Овощное пюре

Ингредиенты 2–3 порции:

1 небольшой кабачок

1 морковь

5 соцветий цветной капусты

1 ч. л. сливочного масла

соль по вкусу

Совет:

Подать в качестве гарнира к паровым котлеткам или как самостоятельное блюдо для детей от 1 года.

Приготовление:

1. Овощи очистить и положить в чашу.
2. Налить воды, чтобы она покрывала овощи.
3. Включить программу «Детское питание» на 30 минут.
4. Готовые овощи вынуть из отвара и измельчить в блендере. Развести отваром до нужной консистенции, посолить по вкусу и положить сливочное масло, перемешать.

Паштет из куриной печени

Ингредиенты 3–4 порции:

300 г печени

100 мл молока

половина луковицы

1 маленькая морковь

1 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Приготовление:

1. Печень промыть, очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, положить в холодное молоко и поставить в холодильник на 2 часа. Затем молоко слить, печень промыть, положить в чашу и залить водой.
2. Включить программу «Детское питание» на 35 минут.
3. Когда вода закипит, снять пену и положить в чашу морковь и луковицу целиком.
4. Когда программа закончится, вынуть из чаши сваренную печень и овощи, слегка остудить и измельчить в блендере, посолить. Добавить масло и взбить до пышности.

Совет:

Паштет можно использовать как начинку для бутербродов и гренок. Сверху на бутерброд можно положить ломтик свежего огурца.



Треска отварная с горошком

Ингредиенты 3–4 порции:

300 г филе трески (или пикши)

1 ст. л. сливочного масла

зеленый горошек для гарнира

соль по вкусу

Приготовление:

1. Филе рыбы положить в чашу, налить воды, чтобы она покрывала рыбу, и включить программу «Детское питание» на 30 минут.
2. Когда вода закипит, снять пену.
3. За 5 минут до окончания приготовления посолить.
4. Сваренное филе вынуть из чаши, размять вилкой и полить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать зеленый горошек.

Совет:

Зеленый консервированный горошек перед подачей ошпарить кипятком и добавить в него немного сливочного масла.

Творожники

Ингредиенты 2–3 порции:

400 г нежирного творога

1 яйцо

1 ст. л. сахара

1 мульти-стакан муки

1 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. растительного масла

соль по вкусу

Приготовление:

1. Творог протереть сквозь сито, добавить размягченное масло, яйцо, сахар и щепотку соли, вымесить.
2. Постепенно добавлять муку, тщательно вымешивая.
3. Готовое тесто скатать колбаску, порезать колбаску на равные лепешки.
4. Каждую лепешку слегка обвалять в муке.
5. В чашу налить растительное масло, выложить творожники, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °C на 20 минут.
6. Обжарить творожники с двух сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметаной и джемом.

На заметку:

Жареные творожники можно включить в меню ребенка не раньше, чем с двухлетнего возраста.



Фаршированные яблоки

Ингредиенты 4 порции:

3 яблока

100 г творога

2 ч. л. сахара

1 яйцо

1/2 ч. л. ванильного сахара

3 ч. л. любого джема

Приготовление

1. Яблоки вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину.
2. Выскрести чайной ложечкой часть мякоти из каждой половинки.
3. Яйцо взбить со щепоткой соли, добавить творог, сахар и ванильный сахар, тщательно вымесить.
4. В яблоки положить по 1/2 ч. л. джема, сверху выложить творожную массу.
5. Выложить яблоки в чашу, налить в чашу 1 стакан воды, закрыть крышку и включить программу «Детское питание» на 15 минут.

Совет:

Яблоки, в зависимости от сорта, пекутся в течение разного времени. Следите за готовностью яблок – готовые яблоки должны быть не очень мягкими, но и не твердыми. Подавать яблоки теплыми, можно отдельно подать мороженое, если оно включено в рацион вашего ребенка.

Натуральный домашний йогурт

Ингредиенты 8 порций:

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

1 упаковка закваски (или 1 бутылочка натурального йогурта Activia)

сахар по желанию

Приготовление

1. Вскипятить молоко. Остудить молоко до 35-40 °С, снять пенку.
2. Отлить немного молока и тщательно размешать в нем закваску.
3. Смешать закваску с остальным молоком, по желанию добавить сахар.
4. Разлить подготовленное молоко по стаканчикам или специальным формочкам для приготовления йогурта. Установить стаканчики в чашу, закрыть крышку мультиварки.
5. Включить программу «Йогурт» на 6 часов.
6. Приготовленный йогурт хранить в холодильнике.

На заметку:

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



Фруктовый или ягодный йогурт

Ингредиенты 6–8 порций:

150 мл натурального йогурта
(см. рецепт)

500 мл детского
пастеризованного молока

150 г свежих фруктов
или бескосточковых ягод
(например, клубника)

Приготовление

1. Фрукты (или ягоды) измельчить в блендере, добавить теплое кипяченое молоко и продолжить смешивание до получения однородной консистенции.
2. В готовую смесь добавить натуральный йогурт, хорошо размешать.
3. Разлить смесь по стаканчикам или специальным формочкам для приготовления йогурта. Установить стаканчики в чашу, закрыть крышку мультиварки.
4. Включить программу «Йогурт» на 6 часов.
5. Готовый йогурт хранить в холодильнике. В каждую порцию готового йогурта перед подачей положить 1 ч. л. свежих фруктов или ягод.

Совет:

Вы можете использовать для приготовления этого йогурта любые фрукты или ягоды, на которые у ребенка нет аллергической реакции.

Груши, припущенные с йогуртом

Ингредиенты 3 порции:

3 груши

2 ст. л. сахара

1/4 ч. л. корицы

йогурт натуральный по вкусу

Совет:

Для приготовления этого блюда подходят груши твердых сортов.

Приготовление

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







Домашнее консервирование

Мультиварка очень удобна для домашнего консервирования. Чтобы ваши консервы благополучно хранились долгое время, достаточно соблюдать правила, описанные ниже.



Овощные и мясные консервы

Консервирование овощных салатов, овощной икры, лечо или мясных консервов, то есть, блюд с небольшим добавлением естественных консервантов – соли или сахара, подразумевает стерилизацию банок после их заполнения продуктом.

Приготовление:

1. Выбрать банки, которые помещаются в чашу вместе с крышками, и при этом крышка самой мультиварки должна закрываться без препятствий.
2. Тщательно вымыть банки – лучше всего для этих целей подходит пищевая сода, она хорошо удаляет все загрязнения и легко смывается.
3. Чистые банки заполнить приготовленным продуктом.
4. На дно чаши положить тканевую салфетку, установить на салфетку банку и налить воды до «плечиков» банки. Накрыть банку крышкой, которой она будет закрываться после стерилизации, но не закручивать.
5. Закрыть крышку мультиварки и включить программу «Варка/На пару» на 40 минут. Вода в чаше должна покипеть не меньше 10 минут.
6. Открыть крышку мультиварки и очень осторожно вынуть банку при помощи щипцов или специального держателя.
7. Закатанную банку перевернуть крышкой вниз. Банка должна остыть в таком положении. После этого ее можно убрать на хранение.
8. Хранить овощные и мясные консервы можно при комнатной температуре, но не на свету.

Варенья, джемы и мармелад

Консервирование домашнего варенья, джема, мармелада и т.п., то есть, продукта с высоким содержанием естественно-го консерванта – сахара, подразумевает стерилизацию банок до их наполнения.

Приготовление:

1. Выбрать банки, тщательно вымыть – лучше всего для этих целей подходит пищевая сода, она хорошо удаляет все загрязнения и легко смывается.
2. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, установить лоток для приготовления на пару. В лоток установить банки горлышком вниз и включить программу «Варка/На пару» на 30 минут.
3. Простерилизованные горячим паром банки заполнить горячим, только что приготовленным вареньем, джемом и т.п.
4. Закрыть банки крышками или пергаментной бумагой и завязать шпагатом.
5. Хорошо и правильно сваренное варенье не нуждается в дополнительной стерилизации банок после их заполнения.
6. Хранить варенье (джем, мармелад и т.п.) можно при комнатной температуре, но не на свету.





Балатонский салат

Ингредиенты:

800 г помидоров
(неспелых, лучше зеленых)

300 г репчатого лука

300 г моркови

300 г сладкого перца
разного цвета

200 г карликовой кукурузы

1 мульти-стакан
растительного масла

1/2 мульти-стакана яблочного
уксуса

1 ст. л. сахара

1/2 ч. л. соли

2 гвоздики

3 горошины душистого перца

Приготовление:

1. Овощи вымыть. Помидоры нарезать ломтиками, морковь – соломкой, лук – кольцами, перец – длинными ломтиками.
2. Приготовить заправку. Для этого в чашу налить растительное масло, добавить уксус, сахар, соль и специи и включить программу «Консервирование» на 30 минут.
3. Когда заправка закипит, засыпать овощи в чашу, закрыть крышку. Периодически перемешивать овощи, пока они не осядут и будут полностью погружены в заправку. Проварить до окончания программы.
4. Переложить салат в чистые банки, простерилизовать и закатать. Хранить в темном прохладном месте.

Аджика

Ингредиенты:

2 небольших цукини
2 моркови
3 сладких перца
1 головка чеснока
5 крупных помидоров
70 мл растительного масла
2 ст. л. сахара
1 ст. л. соли
2 ч. л. красного молотого перца

Приготовление:

1. Овощи очистить, с помидоров снять кожицу. Все овощи мелко нарезать или пропустить через мясорубку.
2. В чашу налить растительное масло, положить овощи, добавить соль и сахар и включить программу «Консервирование» на 1 час 30 минут. Варить, помешивая.
3. За 10 минут до окончания программы добавить красный молотый перец.
4. Готовую аджику переложить в чистые банки, простерилизовать и закатать. Хранить в темном прохладном месте.



Варенье «Яблочные дольки»

Ингредиенты:

1 кг яблок

1 кг сахара

сок половины лимона

корица по вкусу

Приготовление:

1. Яблоки вымыть и обсушить. Нарезать дольками, удалив сердцевину.
2. Положить яблоки в чашу, засыпать сахаром, добавить лимонный сок. Оставить на несколько часов, чтобы яблоки дали сок и сахар полностью растворился.
3. Перед приготовлением перемешать. Включить программу «Варенье» на 20 минут.
4. По окончании приготовления перемешать. Оставить остывать под крышкой.
5. Когда варенье остынет, вскипятить варенье подобным образом еще 2 раза.
6. После третьего кипячения разлить горячее варенье в стерилизованные банки.
7. Закрывать банки крышками или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.

Варенье из апельсинов

Ингредиенты:

1 кг апельсинов

1 лимон

1 кг сахара

1/2 стакана светлого яблочного сока

Приготовление:

1. Апельсины и лимон вымыть. Срезать с фруктов цедру при помощи овощечистки, не задевая белый слой. Нарезать цедру тонкой соломкой. Белый слой кожуры также срезать и выбросить, а мякоть нарезать кружочками (косточки удалить).
2. В чашу положить нарезанную кожуру и мякоть, засыпать сахаром и оставить на 2 часа. За это время апельсины дадут сок.
3. Добавить яблочный сок, перемешать и включить программу «Варенье» на 1 час. Варить, помешивая.
4. Готовое варенье перелить в банку.

Совет:

Апельсиновое варенье имеет пикантную горчинку и насыщенный аромат и прекрасно сочетается с шоколадной выпечкой. Его можно использовать для промазывания коржей тортов или пирожных.



СЛИВОВЫЙ КОМПОТ

Ингредиенты:

1 кг твердых слив

400 г сахара

Приготовление:

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки.
2. В чашу налить 1 л воды, добавить сахар и включить программу «Консервирование» на 20 минут.
3. Когда вода закипит, высыпать в чашу сливы, перемешать, закрыть крышку и варить до окончания программы. Готовый компот после приготовления перелить в чистые банки, простерилизовать и закатать.



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

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

служба информационной поддержки:

8-800-100-1830