



BLACK
white
EXCLUSIVE KITCHEN COLLECTION



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

 *esign Francais*

МУЛЬТИВАРКА-ХЛЕБОПЕЧЬ 5G

68 программ для мультиварки, 15 программ для хлебопечки

4D-запекание: 3D-нагрев + конвекция

верхний
нагревательный
элемент

конвекция

средний
нагревательный
элемент

нижний
нагревательный
элемент



3D нагрев для равномерного распределения тепла и высокой скорости приготовления. Конвекция для идеального запекания и корочки.

Творог



Сетка для откидывания творога

Хлеб



Замес теста и 15 программ для выпечки

Фритюр



Корзина для фритюра

Йогурт



Автоматическое помешивание для однородной структуры йогурта

Мультиповар 4steps



4 шага к идеальному блюду
(возможность программирования каждого шага (t°, t))

Технология DOUBLE BOWL



2 чаши: для мультиварки + для замеса теста и выпечки хлеба

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 приносить 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! 8

ХЛЕБОПЕЧЬ

Программа «Хлеб» 10

Пшеничный хлеб	12
Оливковый хлеб	13
Пшеничный хлеб с отрубями	14
Пшеничный хлеб с сухофруктами	15
Молочный хлеб	16
Ореховый хлеб	17
Горчичный хлеб	18
Хлеб для сухариков.....	19
Хлеб для сэндвичей	20
Хлеб детский.....	21

Программа «Ржаной» 22

Ржаной классический хлеб	22
Бородинский	23
Рижский.....	24
Ароматный.....	25
Деревенский	26

Программа «Багет» 28

Французская булка	28
Пшеничный хлеб с кунжутом	29
Лионский хлеб с орешками	30
Закусочный хлеб для канапе	31

Пшеничный хлеб с пряными травами	32
Лимонный хлеб.....	33
Сладкий хлеб	34
Хлеб с черникой	35
Бриошь	36
Пшеничный хлеб с ванилью	37

Программа «Без глютена» 38

Хлеб бездрожжевой	38
Бездрожжевой хлеб на молочной сыворотке.....	39
Бездрожжевой овсяный хлеб.....	40

Программа «Цельнозерновой» 42

Хлеб цельнозерновой	42
Хлеб чесночный.....	43
Хлеб крестьянский с отрубями	44
Хлеб английский.....	45
Пшенично-ржаной хлеб.....	46

Программы «Тесто1» и «Тесто2» 48

Дрожжевое тесто	48
Сдобное тесто	48
Тесто для пирожков	49
Тесто для пиццы	49
Тесто для пасты и лапши	50
Тесто для пельменей и вареников	50
Песочное тесто.....	51

МУЛЬТИВАРКА

Закуски

52

Овощная икра	54
Закуска из жареного сладкого перца	55
Ростбиф	56
Салат из фасоли с грибами.....	57
Спаржа, отваренная на пару, с голубым сыром	58
Тайский салат из индейки с креветками и манго	59
Паштет из говяжьей печени с маслом	60
Холодец из свиных ножек и говяжьей грудинки.....	61
Холодец из бычьих хвостов.....	62
Заливное из курицы с перепелиными яйцами	63
Сом заливной	64

Пицца (режим пицца = конвекция)

66

Пицца Маргарита	68
Неаполитанская пицца	69
Овощная пицца	70
Белая пицца «4 сыра»	71
Пицца маринара.....	72
Фокачча с сыром	73

Супы

74

Борщ полтавский.....	76
Щи из квашеной капусты с белыми грибами.....	77
Солянка мясная сборная.....	78
Рассольник с рисом.....	79
Уха из сальмона	80
Гороховая похлебка	81
Фасолевый суп с овощами	82
Кулеш с пшеном	83
Грибной суп с фрикадельками	84
Овощной суп с мягким сыром	85

Чечевичная похлебка с копченостями	86
Томатный суп	87
Сырный суп с брокколи	88
Итальянский рыбный суп.....	89
Французский луковый суп	90
Тайский суп с креветками.....	91
Венгерский суп-гуляш	92
Минестроне с курицей	93
Суп из консервированного тунца с горошком.....	94
Диетический суп из куриной грудки с лапшой	95
Крем-суп из шампиньонов	96
Суп-пюре из тыквы	97
Холодный свекольный суп-пюре с пряными травами.....	98

Горячие блюда с мясом, птицей

100

Говядина, тушенная в красном вине	102
Фрикасе из куриной грудки.....	103
Бланкет из индейки	104
Плов с бараниной.....	105
Гуляш из говядины	106
Азу по-татарски.....	107
Телятина тушенная с морковью	108
Свинина с баклажанами	109
Курица в сливочном соусе с грибами	110
Кордон-блю	111
Куриные нагетсы.....	112
Баранина молодая с рисом и мятой по-арабски	113
Паэлья с морепродуктами	114
Мусака	115
Индийский плов с курицей.....	116
Ушное из бараньей грудинки.....	117
Паста карбонара	118
Венгерский паприкаш	119
Тефтели в кисло-сладком соусе	120

Содержание:

Печень по-строгановски	121
Запеканка картофельная с говядиной	122
Жаркое из кролика	123
Котлеты пожарские.....	124
Говядина с черносливом	125
Бигос по-старопольски	126
Мясо по-мексикански.....	127
Рагу по-ирландски	128
Соус «Болоньезе»	129

Горячие блюда с рыбой и морепродуктами 130

Тушеный морской окунь	132
Рыба в пряном овощном маринаде	133
Треска с фасолью.....	134
Мидии с рисом	135
Рыбные гнездышки	136
Тиляпия в кляре.....	137
Палтус, запеченный с картофелем	138
Пикша с маслинами.....	139
Омлет с семгой	140
Креветки карри	141
Морской коктейль в пряном соусе	142
Кальмары в сметанном соусе	143
Слоеный рыбный пирог.....	144
Тефтели из трески с томатом	145
Жаркое из судака	146
Кассероль из форели с моцареллой	147
Рыбацкий пирог с лососем.....	148
Палтус с соусом айоли	149

Карп, жареный в сметане	150
Рыбные биточки с моцареллой	151
Запеканка из трески	152
Форель запеченная	153
Креветочный соус к пасте.....	154

Горячие блюда: овощные, грибные, молочные 156

Вешенки тушеные	158
Кабачки во фритюре	159
Творожная запеканка с морковью	160
Запеканка из тофу со шпинатом	161
Яичное суфле с зеленым луком.....	162
Соте с баклажанами	163
Картофель, запеченный в сметане	164
Цветная капуста с сухариками.....	165
Фасоль, запеченная с луком.....	166
Тушеные овощи с козьим сыром	167
Тыква, фаршированная овощами	168
Фриттата с шампиньонами и зеленым луком	169
Творожный пудинг со шпинатом.....	170
Ризотто с овощами	171
Лобио	172
Рататуй.....	173
Запеканка из кабачков с сыром и хлебом	174
Тушеная кислая капуста к сосискам	175
Сливочная запеканка из брокколи	176
Манты с тыквой	177
Чесночные стрелки с морковью	178

Кисло-сладкая красная капуста	179
Пирог с солеными груздями	180
Морковная бабка	181

Каши 182

Овсяная молочная каша с сухофруктами	184
Пшеничная молочная каша	185
Рисовая молочная каша с яблоками	186
Пшеничная молочная каша с тыквой и изюмом	187
Вязкая гречневая молочная каша	188
Манная молочная каша с бананом	189
Сливочная каша с овсяными хлопьями	190
Кукурузная молочная каша со сметаной	191
Молочный микс из круп с морковью	192
Рис рассыпчатый	193
Клейкий рис для суши и роллов	194
Коричневый рис	195
Гречневая каша рассыпчатая	196
Гречка с грибами и базиликом	197
Перловая каша рассыпчатая	198
Манник на фруктовом соке	199
Манный пудинг с изюмом	200
Крупеник с творогом	201

Сладкие блюда и десерты 202

Йогурт натуральный	204
Йогурт со свежими фруктами	205
Творог домашний	206
Творожный десерт со вкусом шоколада	207
Суфле творожное с яблоками	208
Галушки творожные	209
Запеканка творожная с консервированными персиками ..	210
Печеные яблоки	211
Груши с клюквой	212
Яблочный мусс	213
Клубничный крем	214
Фруктовый микс (маседуан из тропических фруктов)	215
Заварной лимонный крем	216
Шоколадный крем	217
Вишневый мусс	218
Панна-котта	219
Варенье из апельсинов	220
Сливовый джем	221
Шоколадная глазурь	222
Сладкий плов	223
Шоколадный чизкейк	224
Медовая коврижка	225
Каравай с изюмом и курагой	226
Пирог с клюквой	226
Яблочный пай	227
Компот из груш	228
Сбитень	229



Поздравляем с покупкой!

Сегодня, когда мультиварка уже прочно вошла в наш быт, а разнообразие программ и функций удовлетворяет любой кулинарный каприз, компания VITEK, поддерживая имидж лидера, делает новый шаг вперед. Наши инженеры и дизайнеры пересмотрели саму идеологию прибора и предлагают новейший подход к решению кулинарных задач, с гордостью представляя собственную инновационную разработку – МУЛЬТИВАРКУ-ХЛЕБОПЕЧЬ.

Инновационное решение, не имеющее на сегодняшний день аналогов в мире, объединило два самых популярных прибора в одном. Эффектное совмещение полнофункциональной мультиварки и традиционной хлебопечи почти полностью покрывает весь спектр рецептов классической кулинарной традиции. Новый прибор кардинально решает главную проблему, вызывавшую основные нарекания пользователей мультиварок – неудовлетворительное качество выпекания. Теперь вы можете печь в новом приборе все, что угодно – от хлеба до запеканок, благодаря уникальной функции КОНВЕКЦИЯ. Прибор имеет два нагревательных элемента, а конструктив продуман таким образом, что горячий воздух циркулирует внутри чаши, обеспечивая качественный объемный нагрев. Конвекция позволяет добиться результата выпекания традиционного духового шкафа для самой разнообразной выпечки, овощ-

ных, творожных запеканок, запекания мяса или рыбы.

Как мультиварка прибор имеет все преимущества этого вида техники, ставшие уже привычными для российских пользователей: быстрый нагрев, экономичность, гигиеничность конструкции, удобство и точность программирования. В вашем распоряжении весь необходимый спектр автоматических программ и функция «Мультиповар» для ручного программирования.

В качестве хлебопечи прибор имеет наряду с традиционными для этого вида приборов программами одно абсолютно эксклюзивное преимущество – только у этой хлебопечи круглая форма для выпечки! Инженеры VITEK ломают надоевшие стереотипы и навязываемые иными производителями техники индустриальные стандарты! Кто и почему решил, что форма для выпечки в хлебопечи должна быть прямоугольной? Вероятно, те, кто привык пользоваться тостерами. Да, для сэндвичей, прямоугольная форма предпочтительнее, но российскому потребителю гораздо ближе и приятнее круглый каравай. Согласно статистическим исследованиям именно эта форма хлеба пользуется наибольшей популярностью среди россиян. Но круглая чаша для выпечки хлеба – это не только наше следование традициям, но и наше стремление расширить функциональные возможности прибора. Теперь вы сможете без хлопот и

излишней возни с тестом выпекать коржи для тортов, караваи, пышные пироги.

В вашем распоряжении не только новая форма, но и новые возможности программирования времени и температуры для различных циклов приготовления хлеба – вымешивания, подъема теста и выпекания. Теперь подробнее о программах и функциях, которыми оснащен новый прибор.

Мультиварка

В вашем распоряжении 6 автоматических программ – СУП, КАША, РИС, ПЛОВ, ТВОРОГ и ПИЦЦА.

Программа ТВОРОГ – совершенно новая уникальная идея для творчества. Для тех, кто хотя бы однажды попробовал домашний творог, не осталось сомнений в том, что домашний творог и творог покупной – это качественно совершенно разные продукты. При самостоятельном приготовлении творога вы контролируете все параметры – свежесть и жирность кисломолочной основы и консистенцию готового продукта. Так почему же хозяйки не стремятся делать творог самостоятельно? Все дело в том, что приготовление творога на плите в кастрюле нужно контролировать, ведь кислое молоко не должно закипеть, а после подогрева предстоит еще и утомительное отмывание посуды, в которой грелась простокваша. Программа ТВОРОГ исключает все эти неудобства – вы просто наливаете простоквашу в чашу и включаете программу. Когда



программа закончится, вам останется только перелить содержимое чаши в специальный удобный мешок, который прилагается в комплекте к прибору, а чаша легко и просто споласкивается водой. И все.

Также стоит особо отметить программу ПИЦЦА. У некоторых мультиварок, представленных на российском рынке, уже есть кнопка с такой программой. Но... кнопка есть, а пиццы нет. То, что получается, как правило, даже внешне не похоже на пиццу – бледный, полусырой и неаппетитный блин. Наша программа ПИЦЦА включает конвекционный нагрев автоматически и пицца, приготовленная в МУЛЬТИВАРКЕ-ХЛЕБОПЕЧИ, выгодно отличается от пиццы, приготовленной в любой другой мультиварке.

Набор дополнительных программ мультиварки охватывает все возможные операции, которые выполняет кулинар при приготовлении блюд – жарка, варка, тушение и фритюр для всех основных категорий продуктов – овощей, мяса, рыбы и курицы. Ваша задача только правильно выбрать тип продуктов и ту операцию, которая вам необходима. Хотим заметить, что если вы готовите продукты, которых нет среди дополнительных программ, то следует выбрать наиболее логически близкую к ним программу. Например, если вам необходимо сварить компот, то следует выбрать программу варки для овощей, если вы

обжариваете морепродукты, то логичным выбором будет жарка для рыбы и т.д.

Программа фритюр – еще один приятный сюрприз для пользователей. Теперь вы сможете использовать мультиварку в качестве фритюрницы, и в комплекте к прибору прилагается специальный аксессуар для приготовления во фритюре. Главный плюс этой возможности – небольшой объем. Как ни странно, но большая чаша классической фритюрницы – это скорее неудобство, если прибор используется в небольшой семье. Наша мультиварка – это экономный расход масла при всех привычных достоинствах этого способа приготовления.

Хлебопечь

Хлебопечь снабжена традиционными программами – ХЛЕБ (основная программа для выпечки пшеничного хлеба), БАГЕТ (программа для выпечки французского хлеба), РЖАНОЙ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ, БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ. Кроме того, есть две программы для приготовления теста – для дрожжевого теста с последующим подъемом и быстрого энергичного вымешивания без подъема. Программа ПИРОГ предназначена только для выпекания готового теста или пирогов. И еще две программы, не совсем традиционные для хлебопечи – программа ДЖЕМ и программа ЙОГУРТ. Программа ДЖЕМ предназначена для варки джемов, варенья, конфитюра. Она хороша тем, что вы можете совершенно не

беспокоиться о том, что варенье выкипит, за ним не надо следить и перемешивать – автоматическое вращение лопасти исключает выкипание и избавляет от необходимости следить за процессом варки.

Программа ЙОГУРТ предназначена для приготовления йогурта или кефира в домашних условиях. Мы внимательно следим за последними кулинарными тенденциями. Самостоятельное приготовление продуктов с использованием полезных кисло-молочных бактерий – это естественное желание пользователей контролировать качество любимых блюд и продуктов.

Мы стремимся следовать всем инновационным трендам мировой кулинарной мысли и по возможности предвосхищать требования наших покупателей. И мы очень надеемся, что наш прибор приблизит Вас к осуществлению мечты любой хозяйки – полный контроль, максимальное удобство и минимум усилий для получения истинного удовольствия от работы на кухне.

Искренне ваши, сотрудники компании VITEK





Хлебопечь

Во всех приведенных рецептах для вашего удобства количество муки указано в чашках (что соответствует градуировке мерной емкости «CUP»).

Для более точного измерения следует использовать кухонные весы. Приведенное ниже количество может отличаться от ваших данных на несколько граммов, т.к. вес и объем зависят от влажности муки и способов ее хранения.

Мука пшеничная

1 чашка равна 138-145 г

Мука пшеничная цельнозерновая

1 чашка равна 120-125 г

Мука ржаная, овсяная, кукурузная

1 чашка равна 120-125 г

Мука гречневая

1 чашка равна 160-170 г

Мука рисовая

1 чашка равна 165-170 г

Хлопья овсяные

1 чашка равна 90-100 г



Совет

При приготовлении хлеба в основной программе ингредиенты можно закладывать в чашу двумя способами – сначала жидкие, затем сыпучие или наоборот. Главное правило – дрожжи не должны контактировать с солью до замешивания теста.

Пшеничный хлеб

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	360 мл	280 мл	240 мл
Растительное масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	2 ч. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	1 ½ ст. л.	1 ст. л.	2 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 1/3 чашки	3 ½ чашки	3 чашки
Сухое молоко	1 ½ ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Сухие дрожжи	1 ¼ ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.



Совет

Не используйте для отмеривания ингредиентов обычные столовые ложки или чашки.

Оливковый хлеб

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	375 мл	310 мл	240 мл
Оливковое масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ½ ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 1/3 чашки	3 ½ чашки	3 чашки
Сухое молоко	1 ½ ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Сушеный базилик	1 ст. л.	3 ч. л.	2 ч. л.
Сухие дрожжи	1 ¼ ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Черные оливки, нарезанные тонкими колечками, подсушенные*	3 ст. л.	2 ст. л.	1 ст. л.

*Добавить по звуковому сигналу



Пшеничный хлеб с отрубями

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	375 мл	310 мл	240 мл
Растительное масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	2 чашки	1 ¾ чашки	1 ½ чашки
Непросеянная мука	1 ½ чашки	1 ¾ чашки	1 ¼ чашки
Сухое молоко	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Отруби	1/3 чашки	¼ чашки	1 ст. л.
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.



Совет:

Чтобы дополнительные ингредиенты, добавляемые по звуковому сигналу, такие как изюм, сухофрукты и т.п., не слипались, перед добавлением в тесто присыпьте их небольшим количеством муки.

Пшеничный хлеб с сухофруктами

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
1 яйцо + молоко до указанного объема	280 мл	210 мл	160 мл
Яблочный сок осветленный	100 мл	80 мл	60 мл
Растительное масло	1 ст. л.	2 ч. л.	1 ч. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Коричневый сахар	2 ст. л.	1 ст. л.	2 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 чашки	2 чашки
Тертая лимонная цедра	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ½ ч. л.
Измельченные сухофрукты*	10 ст. л.	8 ст. л.	6 ст. л.

*Добавить по звуковому сигналу



СОВЕТ:

Для получения хороших результатов выпечки проверяйте срок годности ингредиентов.

На заметку:

Не заменяйте сухое молоко (или сливки) свежим молоком, если это специально не указано в рецепте.

Молочный хлеб

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	375 мл	310 мл	240 мл
Сухие сливки	6 ст. л.	5 ст. л.	4 ст. л.
Растительное масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 1/3 чашки	3 чашки
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.



СОВЕТ:

Для получения хороших результатов выпечки проверьте срок годности ингредиентов.

Ореховый хлеб

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
1 яйцо + вода до указанного объема	375 мл	280 мл	230 мл
Растительное масло	1 ст. л.	2 ч. л.	1 ч. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 ½ чашки	3 ½ чашки	3 чашки
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ¾ ч. л.	1 ½ ч. л.
Измельченные грецкие орехи*	5 ст. л.	4 ст. л.	3 ст. л.

*Добавить по звуковому сигналу.



Совет:

Все ингредиенты перед закладкой в чашу должны иметь комнатную температуру, если в рецепте не сказано иначе.

Горчичный хлеб

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	370 мл	280 мл	210 мл
Горчица столовая	3 ст. л.	2 ½ ст. л.	2 ст. л.
Растительное масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 чашки	2 ½ чашки	2 ¼ чашки
Непросеянная мука	1 чашка	¾ чашки	2/3 чашки
Сухое молоко	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ¾ ч. л.	1 ½ ч. л.
Измельченные грецкие орехи*	5 ст. л.	4 ст. л.	3 ст. л.

*Добавить по звуковому сигналу.



Совет:

Готовый хлеб можно заморозить для длительного хранения. В замороженном виде хлеб может храниться в течение 1 месяца.

Хлеб для сухариков

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	380 мл	310 мл	240 мл
Растительное масло	5 ст. л.	4 ½ ст. л.	4 ст. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	3 ст. л.	2 ½ ст. л.	2 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 ½ чашки	3 чашки
Сухое молоко	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ¾ ч. л.	1 ½ ч. л.



Совет:

Готовый хлеб храните в холодильнике в полиэтиленовом пакете или в специальном пакете для хлеба.

Хлеб для сэндвичей

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	360 мл	270 мл	210 мл
Растительное масло	3 ст. л.	2 ст. л.	1 ½ ст. л.
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	3 ст. л.	2 ст. л.	1 ½ ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 чашки	2 ¼ чашки
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.

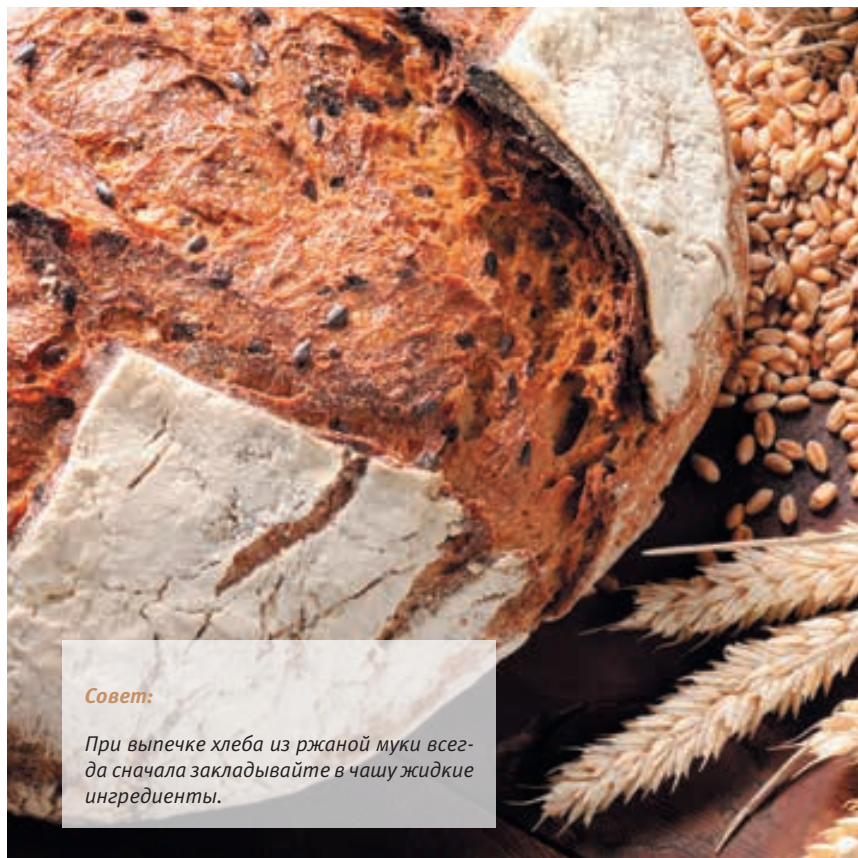


Совет:

Вы можете использовать вместо сахара фруктовый сироп или мед. Но в этом случае они должны учитываться как жидкие ингредиенты, т.е. необходимо соответственно уменьшить количество добавляемой воды.

Хлеб детский

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	360 мл	280 мл	240 мл
Растительное масло	3 ст. л.	2 ст. л.	1 ½ ст. л.
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	3 ст. л.	2 ст. л.	1 ½ ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 ½ чашки	3 чашки	2 ½ чашки
Ржаные отруби	3 ст. л.	2 ст. л.	1 ст. л.
Овсяная каша детская растворимая	6 ст. л.	4 ½ ст. л.	3 ст. л.
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.



Совет:

При выпечке хлеба из ржаной муки всегда сначала закладывайте в чашу жидкие ингредиенты.

Ржаной классический хлеб

Приготовление:

1. Положите в чашу ингредиенты в порядке, указанном в рецепте. Закройте крышку и включите программу «Тесто 2».
2. По окончании программы оставьте тесто в чаше под крышкой на полчаса.
3. Включите программу «Ржаной».

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	370 мл	280 мл	185 мл
Уксус яблочный	3 ст. л.	2 ст. л.	1 ½ ст. л.
Растительное масло	3 ст. л.	2 ¼ ст. л.	1 ½ ст. л.
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Мед жидкий	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 1/3 чашки	2 ½ чашки	1 3/5 чашки
Ржаная мука	1 1/3 чашки	1 чашка	3/5 чашки
Какао-порошок	1 ½ ч. л.	1 ч. л.	½ ч. л.
Кофе растворимый	1 1/3 ч. л.	1 ч. л.	3/5 ч. л.
Дрожжи	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.

Бородинский

Приготовление:

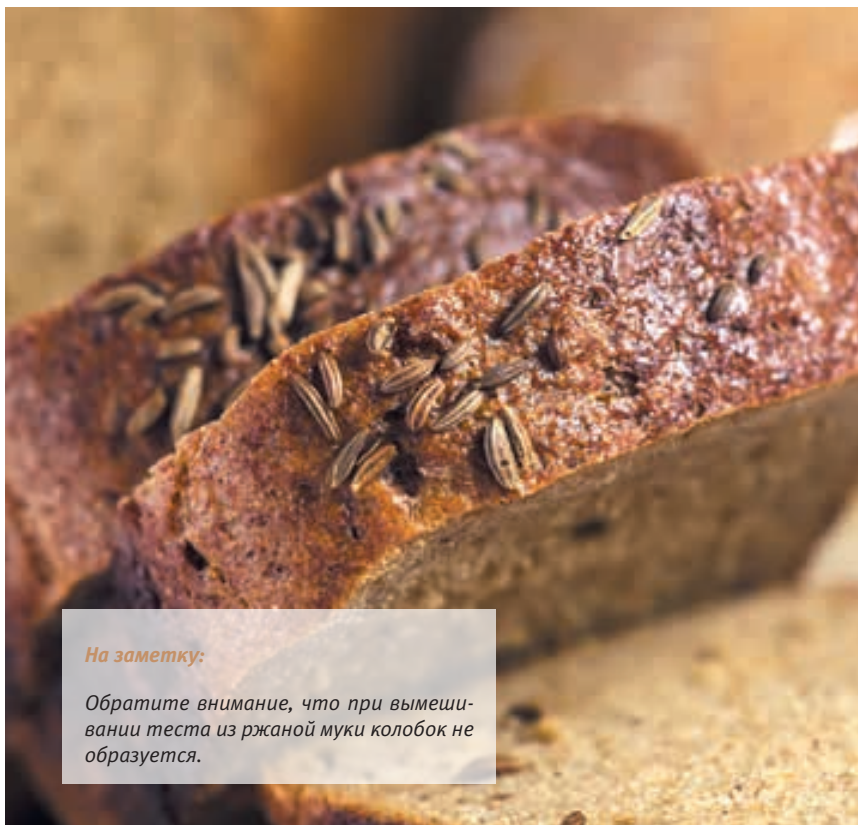
1. Положите в чашу ингредиенты в порядке, указанном в рецепте. Закройте крышку и включите программу «Тесто 2».
2. По окончании программы оставьте тесто в чаше под крышкой на полчаса.
3. Включите программу «Ржаной».



Совет:

Для улучшения вкуса хлеба можно добавить 1 растертую таблетку аскорбиновой кислоты.

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	420 мл	310 мл	230 мл
Сухой квас	7 ст. л.	5 ст. л.	3 ¼ ст. л.
Кориандр молотый	2 2/3 ч. л.	2 ч. л.	1 ½ ч. л.
Уксус яблочный	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Растительное масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Мед жидкий	1 ½ ст. л.	1 ¼ ст. л.	1 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 1/3 чашки	2 ½ чашки	1 3/5 чашки
Ржаная мука	1 1/3 чашки	1 чашка	3/5 чашки
Дрожжи	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.



На заметку:

Обратите внимание, что при вымешивании теста из ржаной муки колобок не образуется.

Рижский

Приготовление:

1. Положите в чашу ингредиенты в порядке, указанном в рецепте. Закройте крышку и включите программу «Тесто 2».
2. По окончании программы оставьте тесто в чаше под крышкой на полчаса.
3. Включите программу «Ржаной».
4. При включении цикла последнего подъема теста перед выпечкой быстро откройте крышку и посыпьте верхушку буханки тмином. Закройте крышку.

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	370 мл	280 мл	210 мл
Сухой квас или солод	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Тмин молотый	1 ч. л.	2/3 ч. л.	½ ч. л.
Уксус яблочный	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Растительное масло	2 ½ ст. л.	2 ст. л.	1 ½ ст. л.
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Мед темный	2 ½ ст. л.	2 ст. л.	1 ½ ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	2/3 чашки	½ чашки	1/3 чашки
Ржаная мука	4 чашки	3 чашки	2 чашки
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Зерна тмина*	½ ч. л.	1/3 ч. л.	1/4 ч. л.

*Посыпать верхушку буханки перед выпеканием.



Совет:

Для приготовления ржаного хлеба используйте кефир жирностью 1%.

Ароматный

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Кефир	370 мл	280 мл	210 мл
Квасное сусло	3 ст. л.	2 ½ ст. л.	2 ст. л.
Уксус яблочный	1 ст. л.	2 ч. л.	1 ч. л.
Растительное масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ч. л.	½ ч. л.	1 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	2 чашки	1 ½ чашки	1 чашка
Ржаная мука	2 ½ чашки	1 4/5 чашки	1 ¼ чашки
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Молотый кориандр	1 ст. л.	2 ч. л.	1 ½ ч. л.



Совет:

Для улучшения вкуса и качества ржаного хлеба мы советуем использовать хлебопекарную добавку панифарин в количестве 1-3 ч. л. в зависимости от веса буханки. В состав панифарина входят аскорбиновая кислота, ферменты и клейковина. Панифарин можно приобрести в специализированных магазинах.

Деревенский

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	370 мл	270 мл	200 мл
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 1/3 чашки	2 ½ чашки	1 3/5 чашки
Ржаная мука	4/5 чашки	2/3 чашки	2/5 чашки
Сухие дрожжи	1 1/3 ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.





Совет:

Следите за консистенцией теста во время вымешивания, при необходимости добавьте 1 ст. л. муки или воды, в зависимости от консистенции.

Французская булка

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Свежее обезжиренное молоко	360 мл	270 мл	200 мл
Сливочное масло	1 1/3 ст. л.	1 ст. л.	1 ч. л.
Соль	1 1/3 ч. л.	1 ч. л.	2/3 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 чашки	2 1/2 чашки
Сухие дрожжи	1 1/2 ч. л.	1 ч. л.	2/3 ч. л.



Совет:

Для точного отмеривания разбейте яйцо в мерную емкость, затем долейте воды до заданного объема.

Пшеничный хлеб с кунжутом

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
1 яйцо + вода до заданного объема	360 мл	270 мл	210 мл
Растительное масло	1 ст. л.	2 ч. л.	1 ½ ч. л.
Кунжутное масло	½ ч. л.	1/3 ч. л.	¼ ч. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Мед	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 чашки	2 чашки
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Кунжут	¼ чашки	1/5 чашки	1/8 чашки



Совет:

Если хлеб плохо поднимается, следует проверить срок годности дрожжей. Сухие дрожжи нужно использовать сразу после вскрытия упаковки, затем хранить в холодильнике.

Лионский хлеб с грецкими орехами

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Молоко свежее обезжиренное	240 мл	180 мл	135 мл
Яйца	2 крупных	2 мелких	1 крупное
Молочная сыворотка	50 мл	40 мл	30 мл
Сливочное масло	40 г	30 г	25 г
Сахарный песок	4 ст. л.	3 ст. л.	2 ¼ ст. л.
Соль	½ ч. л.	½ ч. л.	1/3 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 чашки	2 ¼ чашки
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Грецкие орехи мелко нарубленные	1 чашка	¾ чашки	½ чашки



Совет:

Растительное масло при желании можно заменять сливочным маслом, но при этом вкус хлеба будет несколько иной, а корочка получится более жирной и будет иметь желтоватый цвет.

Закусочный хлеб для канапе, светлая корочка

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	375 мл	280 мл	210 мл
Растительное масло	1 ст. л.	2 ч. л.	1 ½ ч. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ¼ ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 чашки	2 ¼ чашки
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.



На заметку:

Популярная приправа «прованские травы» – смесь базилика, майорана, розмарина, шалфея, тимьяна, перечной мяты, чабреца и душицы.

Пшеничный хлеб с пряными травами

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	360 мл	270 мл	200 мл
Сливочное масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 1/3 чашки	2 ½ чашки
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Прованские травы	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.



Совет:

По желанию можно добавить несколько капель ванильной эссенции.

Лимонный хлеб

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	310 мл	240 мл	180 мл
Растительное масло	1 ст. л.	2 ч. л.	1 ч. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	1 ст. л.	2 ч. л.	1 ч. л.
Тертая лимонная цедра	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 ¾ чашки	2 4/5 чашки	2 чашки
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.



На заметку:

*Текстура сладкого хлеба похожа на кекс.
По желанию можно добавить изюм.*

Сладкий хлеб

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Молоко	100 мл	75 мл	50 мл
Яйца	2 крупных	2 мелких	1 крупное
Сливочное масло	240 г	180 г	130 г
Соль	1 ½ ч. л.	1 ч. л.	½ ч. л.
Сахар	5 ст. л.	4 ст. л.	3 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 чашки	2 ¼ чашки
Сухие дрожжи	2 ½ ч. л.	2 ч. л.	1 ½ ч. л.



Совет:

Этот хлеб можно печь с любыми сухими фруктами, а также с сушеными томатами.

Черничный хлеб

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	375 мл	310 мл	230 мл
Растительное масло	2 ст. л.	1 ст. л.	2 ч. л.
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	1 ½ ст. л.	1 ст. л.	2 ч. л.
Сухое молоко	2 ст. л.	1 ст. л.	2 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	4 чашки	3 чашки	2 ¼ чашки
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Сушеная черника*	1/3 чашки	¼ чашки	1/5 чашки

**Добавить по звуковому сигналу.*



Совет:

Сливочное масло предварительно нужно растопить в микроволновой печи. При вымешивании хлеба бриошь следите за замесом муки, по необходимости счищайте муку со стенок чаши при помощи силиконовой лопаточки.

Бриошь

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Молоко	220 мл	170 мл	130 мл
Яйца	2 крупных	2 мелких	1 крупное
Сливочное масло	140 г	100 г	75 г
Соль	1 ч. л.	1 ч. л.	½ ч. л.
Сахар	3 ст. л.	2 ст. л.	1 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 ½ чашки	2 2/3 чашки	2 чашки
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.



Совет:

Вместо ванильного сахара можно добавить тертую ваниль на кончике ножа.

Пшеничный хлеб с ванилью

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	330 мл	240 мл	180 мл
Сливочное масло	30 г	25 г	20 г
Соль	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.
Ванильный сахар	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 ½ чашки	2 3/5 чашки	2 чашки
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.



На заметку:

Бездрожжевой хлеб имеет менее рыхлую текстуру, чем дрожжевой хлеб.

Бездрожжевой хлеб

Ингредиенты	750 г
Вода	280 мл
Растительное масло	1 ½ ст. л.
Соль	2/3 ч. л.
Сахар	2 ч. л.
Сухое молоко	1 ½ ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 чашки
Пекарский порошок	4 ½ ч. л.



Совет:

При приготовлении творога не выливайте сыворотку, на ней можно приготовить очень вкусную и полезную выпечку.

Бездрожжевой хлеб на молочной сыворотке

Ингредиенты	750 г
Сыворотка	270 мл
Соль	2/3 ч. л.
Сахар	2/3 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	2 чашки
Ржаная мука	1/3 чашки
Мука цельнозерновая	1/5 чашки
Тмин	2 ч. л.
Молотый кориандр	2/3 ч. л.
Сода	1/3 ч. л.
Пекарский порошок	1 ½ ч. л.



Совет:

Овсяные хлопья после отмеривания желательно измельчить в блендере.

Бездрожжевой овсяный хлеб

ИНГРЕДИЕНТЫ	750 г
Молоко	270 мл
Растительное масло	1 ½ ст. л.
Соль	2/3 ч. л.
Мед	2 ст. л.
Геркулес	1 1/3 чашки
Мука цельнозерновая	1 1/3 чашки
Пекарский порошок	2 ½ ч. л.





На заметку:

При вымешивания хлеба с цельнозерновой мукой колобок не образуется.

Хлеб цельнозерновой

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	360 мл	280 мл	210 мл
Растительное масло	2 ½ ст. л.	2 ст. л.	1 ½ ст. л.
Соль	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.	2/3 ч. л.
Мед	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 чашки	2 чашки	1 чашка
Мука цельнозерновая	1 ¼ чашки	1 чашка	4/5 чашки
Сухие дрожжи	1 ½ ч. л.	1 ч. л.	¾ ч. л.



Совет:

По вкусу можно добавить сухой молотый кориандр или тмин.

Хлеб чесночный

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	360 мл	280 мл	210 мл
Растительное масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	1 3/5 чашки	1 ¼ чашки	1 чашка
Мука цельнозерновая	2 3/5 чашки	2 чашки	1 ½ чашки
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Сушеный чеснок*	1 ½ ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.

*Добавить по звуковому сигналу.



Совет:

Вместо отрубей можно использовать непросеянную муку с отрубями.

Хлеб крестьянский с отрубями

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	360 мл	280 мл	210 мл
Сливочное масло	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	3 1/3 чашки	2 ½ чашки	1 4/5 чашки
Отруби	2/3 чашки	½ чашки	1/3 чашки
Сухое молоко	2 ст. л.	1 ½ ст. л.	1 ст. л.
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ¼ ч. л.	1 ч. л.



Совет:

Сахар можно заменить медом, в этом случае нужно учитывать мед как жидкие ингредиенты.

Хлеб английский

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Простокваша	360 мл	270 мл	200 мл
Растительное масло	1 ст. л.	2 ч. л.	1 ч. л.
Соль	1 ч. л.	1/3 ч. л.	1/2 ч. л.
Сахар коричневый	2 ст. л.	1 1/2 ст. л.	2 ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	1 3/4 чашки	1 1/3 чашки	1 чашка
Мука цельнозерновая	1 3/4 чашки	1 1/3 чашки	1 чашка
Тмин	2 ч. л.	1 1/2 ч. л.	1 ч. л.
Темный изюм	2 ст. л.	1 1/2 ст. л.	1/2 чашки
Сухие дрожжи	1 2/3 ч. л.	1 1/4 ч. л.	1 ч. л.



Совет:

Ржаной хлеб нужно остужать на решетке, накрыв полотенцем.

Пшенично-ржаной хлеб

Ингредиенты	1000 г	750 г	500 г
Вода	405 мл	305 мл	220 мл
Растительное масло	1 ст. л.	2/3 ст. л.	½ ст. л.
Соль	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.
Сахар	1 ½ ст. л.	1 ст. л.	2 ч. л.
Сухое молоко	2 ½ ст. л.	2 ст. л.	1 ½ ст. л.
Пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта	2 1/3 чашки	1 2/3 чашки	1 ¼ чашки
Мука цельнозерновая	1 1/3 чашки	1 чашка	¾ чашки
Мука ржаная	1 1/3 чашки	1 чашка	¾ чашки
Сухие дрожжи	2 ч. л.	1 ½ ч. л.	1 ч. л.



Дрожжевое тесто (программа «Тесто 1»)

ИНГРЕДИЕНТЫ	
Вода	70 мл
Молоко	70 мл
Яйца	1 среднее
Растительное масло	2 ст. л.
Соль	1/3 ч. л.
Сахар	2 ч. л.
Пшеничная мука	2 ¼ чашки
Сухие дрожжи	1 ч. л.

Совет:

Если вы используете свежие прессованные дрожжи, то рассчитывайте их количество, исходя из веса муки. На 100 граммов муки (2/3 чашки) возьмите 2 грамма свежих дрожжей.

Сдобное тесто (программа «Тесто 1»)

ИНГРЕДИЕНТЫ	
Вода	105 мл
Сметана	110 мл
Яйца	2 средних
Сливочное масло	5 ст. л.
Соль	½ ч. л.
Сахар	5 ст. л.
Пшеничная мука	3 4/5 чашки
Сухие дрожжи	2 ½ ч. л.

Совет:

Обычный сахар для сдобного теста можно заменить ванильным сахаром или добавить тертой ванили на кончике ножа.

Тесто для пирожков (программа «Тесто 1»)

ИНГРЕДИЕНТЫ	
Вода	125 мл
Молоко	125 мл
Яйца	1 среднее
Растительное масло	2 ст. л.
Соль	½ ч. л.
Сахар	1 ст. л.
Пшеничная мука	3 ½ чашки
Сухие быстродействующие дрожжи	1 ½ ч. л.

Совет:

При отмеривании нужного количества муки никогда не утрамбовывайте муку, а легко постукивайте мерной емкостью о стол.

Тесто для пиццы (программа «Тесто 1»)

на 2 пиццы

ИНГРЕДИЕНТЫ	
Вода	200 мл
Оливковое масло	1 ст. л.
Соль	1 ч. л.
Пшеничная мука	2 ½ чашки
Сухие быстродействующие дрожжи	1 ¾ ч. л.

Совет:

После отмеривания просейте муку через сито, чтобы удалить посторонние примеси и насытить муку кислородом.

Ингредиенты	
Вода	220 мл
Оливковое масло	1 ст. л.
Соль	1 ½ ч. л.
Пшеничная мука	2 чашки
Мука из твердых сортов пшеницы	1 чашка

Совет:

После приготовления домашняя паста или лапша должна полежать в сухом месте в течение часа, чтобы слегка подсухнуть. Тогда при варке она сохранит форму.

Ингредиенты	
Вода + яйцо	325 мл
Растительное масло	2 ст. л.
Соль	1 ч. л.
Пшеничная мука	4 чашки

Совет:

При разделке теста для пельменей и вареников его следует раскатывать порциями, чтобы тесто не подсыхало.

Тесто для пасты или лапши

(программа «Тесто 2»)

Приготовление:

1. Положить все ингредиенты в чашу для выпечки хлеба, закрыть крышку и включить программу «Тесто 2».
2. Готовое тесто вынуть из чаши, скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.
3. Тесто тонко раскатать на доске, присыпанной мукой. Свернуть тесто рулетом и порезать острым ножом на полоски.

Тесто для пельменей и вареников

(программа «Тесто 2»)

Приготовление:

1. Разбить яйцо в мерную емкость и долить воду до заданного объема.
2. Положить все остальные ингредиенты в чашу для выпечки хлеба, закрыть крышку и включить программу «Тесто 2».
3. Готовое тесто вынуть из чаши, скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.

Песочное тесто (программа «Тесто 2»)

Ингредиенты	
Маргарин (предварительно растопить)	200 г
Сметана	5 ст. л.
Яйца	1 крупное
Сахар	½ чашки
Соль	1 ч. л.
Ванилин	1 ст. л.
Пшеничная мука	4 чашки
Пекарский порошок	1 ч. л.

Совет:

После вымешивания песочное тесто нужно скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.







Закуски

Закусочные блюда – неременный компонент грамотно составленного меню, и, конечно же, праздничного стола. Как правило, закуски предназначены не только для возбуждения аппетита в ожидании основного блюда, но и для того, чтобы питание было сбалансированным. Именно поэтому среди закусок преобладают овощные и нежирные блюда. Согласно диетологии, овощные блюда, а также любые холодные блюда, замедляют расщепление глюкозы в организме, что препятствует быстрому накоплению калорий и увеличению веса. Именно поэтому в кухнях самых разных народов интуитивно с незапамятных времен сложилась традиция начинать обильное застолье с закусок. Ведь закуски еще и отлично насыщают, что становится безусловным тормозом к перееданию. Поэтому, при внимательном отношении к собственному здоровью и здоровью своей семьи следует уделять закускам особое внимание, тем более что закуской стол, как правило, включает несложные в приготовлении блюда.



Овощная икра

Ингредиенты 3-4 порции:

3 кабачка среднего размера
(примерно 750 г)

1 морковь

2 луковицы

2 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. томатной пасты

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет:

Овощную икру можно измельчить в блендере или в мясорубке, в зависимости от желаемой консистенции.

Приготовление:

1. Кабачки очистить и нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.
2. В чашу налить масло, выложить морковь и лук и включить программу «Жарка/Овощи» на 20 минут. Слегка обжарить овощи, затем добавить кабачки и продолжить обжаривание, помешивая.
3. Перед окончанием программы добавить измельченный чеснок, томатную пасту, соль и перец. Тщательно перемешать.
4. Закрыть крышку и включить программу «Тушение/Овощи» на 20 минут.
5. Остывшее блюдо измельчить до однородной консистенции.



Закуска из жареного сладкого перца

Ингредиенты 3-4 порции:

3 крупных
сладких перца разного цвета

2 зубчика чеснока

5 ст. л. светлого соевого соуса

1 ч. л. меда или сахара

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. белого уксуса

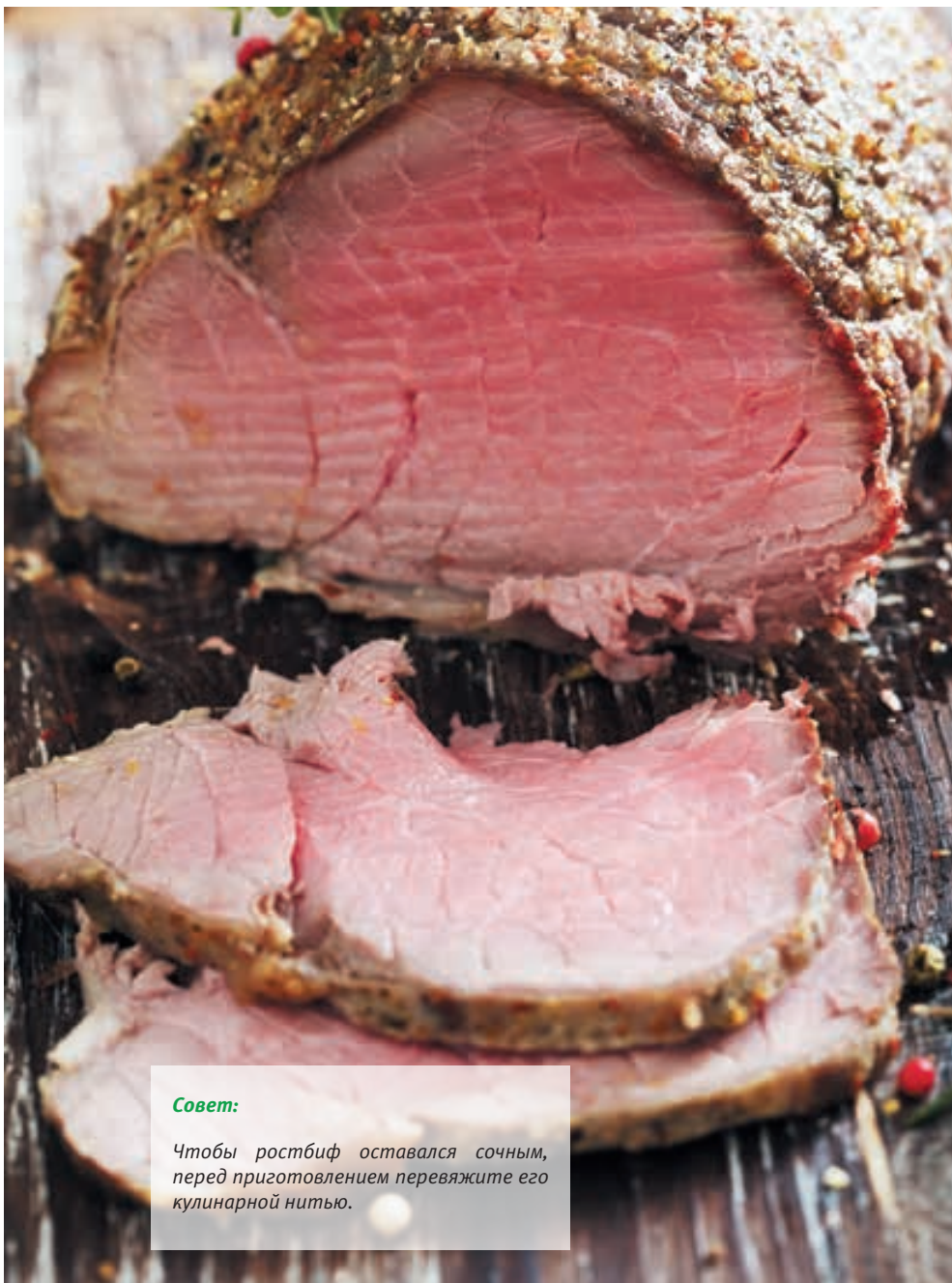
зелень петрушки,
перец черный молотый по вкусу

Совет:

В горячем виде эту закуску можно подавать в качестве гарнира к мясным блюдам.

Приготовление:

1. Перцы вымыть, удалить черешки и семена. Нарезать ломтиками вдоль.
2. В чашу налить растительное масло, выложить перец и измельченный чеснок и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Обжарить перец, помешивая, чтобы не подгорел.
3. В отдельной посуде смешать соевый соус с медом и уксусом. Вылить соус в чашу с обжаренным перцем и продолжить обжаривание до окончания программы.
4. Выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки и остудить. Подавать в качестве холодной закуски.



Совет:

Чтобы ростбиф оставался сочным, перед приготовлением перевяжите его кулинарной нитью.

Ростбиф (КОНВЕКЦИЯ)

Ингредиенты 5-6 порций:

800 г филейной части говядины одним куском

1 ст. л. растительного масла

Для маринада:

1 стакан винного уксуса

2 луковицы

1 соленый огурец

3 гвоздики

2 лавровых листа

черный перец горошком, корица и соль по вкусу

Приготовление:

1. Лук и огурец мелко нарезать, добавить все остальные ингредиенты маринада, тщательно перемешать, залить маринадом говядину и поставить в холодильник на ночь.
2. Перед приготовлением говядину обсушить и смазать растительным маслом.
3. Выложить мясо в чашу и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C для режима «Конвекция» на 25 минут. В течение этого времени несколько раз перевернуть мясо, чтобы оно обжарилось равномерно.
4. Налить в чашу немного воды и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C для режима «Конвекция» на 50 минут.
5. Охладить, нарезать ломтиками. При подаче ростбиф полить соком, получившимся при приготовлении. Отдельно подать хрен и горчицу.

Салат из фасоли с грибами

Ингредиенты 3-4 порции:

1 банка консервированной белой фасоли

300 г свежих шампиньонов

1 красная луковица

50 г ядер грецких орехов

3 перышка зеленого лука

1 ст. л. растительного масла

1 ст. л. оливкового масла

зелень петрушки

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут.
3. Обжарить лук, помешивая, до прозрачности, затем добавить нарезанные тонкими ломтиками очищенные шампиньоны и продолжить обжаривание 7–8 минут.
4. Добавить в чашу фасоль (без жидкости) и продолжить обжаривание до конца программы.
5. Оставить под крышкой на 10 минут.
6. Выложить блюдо в салатник, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, зеленым луком и измельченными грецкими орехами. Заправить оливковым маслом, солью и перцем. Подавать теплым.

Совет:

Вы можете использовать для приготовления этого салата также сухую фасоль, предварительно замоченную и отваренную до готовности.

Спаржа, отваренная на пару, с голубым сыром

Ингредиенты 3-4 порции:

500 г молодой спаржи

100 г голубого сыра
(например, Дор Блю)

½ стакана ядер грецких орехов

2 ст. л. оливкового масла

Приготовление:

1. Спаржу вымыть, согнуть каждый стебель в кольцо, чтобы отломать верхнюю часть стебля от нижней, более твердой.
2. В чашу налить 1 л воды, выложить нижние части спаржи в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
3. Закрыть крышку и включить программу «Варка/Овощи» на 25 минут.
4. Через 15 минут добавить верхние части спаржи.
5. Готовую горячую спаржу выложить на тарелку, посыпать сверху раскрошенным голубым сыром и крупно порубленными грецкими орехами.

Совет:

При использовании замороженной спаржи, ее нужно предварительно разморозить и сократить время приготовления примерно на треть.



Тайский салат из индейки с креветками и манго

Ингредиенты 3-4 порции:

200 г филе индейки
200 г замороженных очищенных креветок
100 г спелого манго
1 небольшая луковица
растительное масло для фритюра
пучок зеленого салата
Для заправки:
2 ч. л. сахара
6 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. светлого соевого соуса
6-7 капель соуса Табаско
соль по вкусу

Совет:

Этот салат можно приготовить с куриным белым мясом, а также ананасом вместо манго.

Приготовление:

1. Сварить филе индейки. Для этого выложить филе в чашу, залить водой и включить программу «Варка/Курица» на 40 минут. Сваренное филе остудить и нарезать тонкими ломтиками. Воду из чаши вылить.
2. Креветки разморозить, обсушить бумажным полотенцем и выложить в решетку для фритюра.
3. В чистую чашу налить растительное масло, закрыть крышку и включить программу «Фритюр/Рыба» на 10 минут.
4. После сигнала о разогреве масла открыть крышку и опустить решетку во фритюр. Обжарить креветок до золотистой корочки. Выложить решетку на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла.
5. Приготовить заправку. Для этого смешать в отдельной посуде лимонный сок, соевый соус, оливковое масло, сахар и соус Табаско. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук и оставить на полчаса.
6. Дно салатника выложить листьями зеленого салата. Сверху выложить индейку, креветки, лук и манго, нарезанное маленькими кусочками. Залить заправкой.

Паштет из говяжьей печени с маслом

Ингредиенты 5-6 порций:

600 г говяжьей печени
1 морковь
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сливок
100 г сливочного масла
2 лавровых листа
перец черный молотый и соль по вкусу
100 г сливочного масла для начинки

Совет:

Этот паштет можно приготовить аналогичным образом из куриной или гусиной печени. Очень важно при приготовлении не пережарить печень.

Приготовление:

1. Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, слегка посолить.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Мясо» на 20 минут.
4. Слегка обжарить лук с морковью, затем добавить печень и продолжить обжаривание. Не пережаривать, иначе печень будет жесткой.
5. По окончании программы налить в чашу полстакана воды, добавить лавровый лист, соль, перец и включить программу «Тушение/Мясо» на 20 минут.
6. Готовую печень вместе с луком и морковью переложить в миску (удалить лавровый лист), добавить размягченное сливочное масло, сливки и измельчить блендером до получения гладкой однородной консистенции. Охладить.
7. Сливочное масло нарезать мелкими кубиками и положить в морозилку. Хорошо заморозив кубики масла вмешать в паштет, придать паштету форму колбаски, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник.



Холодец из свиных ножек и говяжьей грудинки

Ингредиенты 3-4 порции:

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:

Чтобы разогреть остывший бульон для холодца, включите программу «Мультиповар» и задайте температуру 100°C на 10 минут.

Приготовление:

1. Замочить желатин в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Свиную ножку тщательно вымыть, разрезать пополам. Говяжью грудинку вымыть.
3. Положить мясо в чашу, налить воды таким образом, чтобы уровень воды был на 5-7 см выше мяса.
4. Включить программу «Варка/Мясо» на 1 час 30 минут. Когда закипит, снять пену.
5. Через час добавить очищенные морковь, корень петрушки и стебель сельдерея целиком.
6. Добавить зубчики чеснока целиком, перец, лавровый лист, посолить и продолжить варку до конца программы.
7. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 95°C на 3 часа.
8. По окончании вынуть мясо и овощи из бульона, бульон процедить.
9. Отделить мясо от костей, разобрать мясо на волокна и выложить в форму.
10. Бульон перелить в чашу, ложкой снять с поверхности жир.
11. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форме.
12. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания.
13. При подаче перевернуть форму на блюдо, накрыть горячим полотенцем, чтобы холодец отстал от формы. Отдельно подать хрен и горчицу.



Холодец из бычьих хвостов

Ингредиенты 5-6 порций:

1,5 кг бычьих хвостов
1 морковь
1 луковица
1 стебель сельдерея
1 ст. л. желатина
соль и перец по вкусу
вареное яйцо для украшения

Совет:

Чтобы разогреть остывший бульон для холодца, включите программу «Мультиповар» и задайте температуру 100°C на 10 минут.

Приготовление:

1. Замочить желатин в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Хвосты тщательно вымыть, порубить на куски, сложить в чашу.
3. Залить водой так, чтобы уровень воды был на 5-6 см выше уровня мяса. Включить программу «Варка/Мясо» на 1 час 30 минут. Когда бульон закипит, снять пену.
4. За час до окончания варки добавить очищенную морковь, стебель сельдерея и луковицу целиком, посолить и продолжить варку до конца программы.
5. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 95°C на 4 часа.
6. По окончании программы вынуть хвосты из чаши, остудить, отделить мясо от костей. Мясо разобрать на волокна и выложить в форму. Украсить вареной морковью и кружочками вареного яйца. Бульон процедить.
7. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форме.
8. Подождать, пока остынет, и поставить в холодильник до полного застывания.
9. При подаче перевернуть форму на блюдо, накрыть горячим полотенцем, чтобы холодец отстал от формы. Подавать с хреном и горчицей.



Заливное из курицы с перепелиными яйцами

Ингредиенты 3-4 порции:

курица (1 кг)

1 луковица

1 морковь

1 ст. л. желатина

8 перепелиных яиц, сваренных вкрутую

лавровый лист, перец черный молотый и соль по вкусу

зелень петрушки

Совет:

По желанию в заливное из курицы можно добавить растертый чеснок. Для этого нужно смешать куриное мясо с измельченным зубчиком свежего чеснока, затем залить бульоном.

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Курицу нарезать крупными кусками, положить в чашу, залить водой так, чтобы уровень воды был на 3 см выше мяса. Включить программу «Варка/Курица» на 1 час 30 минут.
3. Когда бульон закипит, снять пену. Через час положить в чашу луковицу и очищенную морковь целиком, добавить лавровый лист, соль и перец.
4. Сваренную курицу вынуть из бульона, охладить, отделить мясо от костей. Мясо разобрать на волокна и выложить в форму. Украсить перепелиными яйцами, морковью и мелко нарезанной зеленью петрушки. Бульон процедить.
5. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном мясо в форме.
6. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.



Сом заливной

Ингредиенты:

- сом (кусок весом 1 кг)
- ½ лимона
- 2 ст. л. желатина
- 1 ч. л. соли
- пучок зелени укропа
- перец душистый горошком

Совет:

Для рыбных заливных блюд следует использовать неглубокие формы.

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Кусок тушки сома тщательно вымыть.
3. Налить в чашу 1,5 л воды, добавить соль и включить программу «Варка/Рыба» на 40 минут.
4. Когда закипит, опустить в воду кусок сома целиком, добавить лимон, укроп и перец.
5. Когда снова закипит, снять пену и варить до окончания программы.
6. Сваренную рыбу вынуть из чаши, охладить, отделить мякоть от костей. Рыбу выложить в форму, украсить ломтиком лимона и веточкой укропа. Бульон процедить.
7. В горячий бульон влить разбухший желатин, тщательно перемешать и залить бульоном рыбу в форме.
8. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания..



Приятного аппетита!





Пицца

(Режим пицца =Конвекция)

Это итальянское блюдо давно покорило весь мир, став любимым кушаньем во многих странах с разными и непохожими кулинарными традициями. Секрет этой популярности прост: пицца – это вкусно и быстро. А пицца в мультиварке – это еще и просто. Итальянские пиццайоло утверждают, что пицца не терпит никаких приспособлений вроде скалки, и только добрыми руками можно приготовить настоящую пиццу. Чаша мультиварка очень удобна для формовки пиццы - все, что вас потребуется, это выложить тесто в чашу и рукой размять его от центра к краям чаши, затем сверху выложить любимую начинку. Все остальное сделает мультиварка.



Пицца маргарита

Ингредиенты 3-4 порции:

Для теста (на 2 пиццы):

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

2 ½ чашки пшеничной муки

1 3/4 ч. л. сухих дрожжей

Для начинки:

100 г сыра Моцарелла

100 г свежих помидоров

1 ст. л. мелко нарезанных листьев базилика

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. томатного соуса для пиццы

соль по вкусу

Совет:

Не используйте для раскатывания теста для пиццы скалку или иные приспособления.

Приготовление:

1. В чашу для выпечки хлеба положить ингредиенты теста в порядке, указанном в рецепте, и включить программу «Тесто 1».
2. Когда программа закончится, выложить тесто из чаши и разделить на 2 равные части. Одну часть накрыть пищевой пленкой.

3. Тесто растянуть руками в круг по размеру чаши мультиварки. Выложить тесто в чашу и придать форму пиццы, сделав бортики.
4. Смазать основу пиццы соусом.
5. Сверху положить очищенные и нарезанные тонкими кружочками помидоры. Посолить, посыпать тертым сыром, посыпать базиликом.

6. Сбрызнуть оливковым маслом.
7. Включить программу «Пицца» на 20 минут. Подавать сразу после выпекания.



Неаполитанская пицца

Ингредиенты 3-4 порции:

Для теста (на 2 пиццы):

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

2 ½ чашки пшеничной муки

1 3/4 ч. л. сухих дрожжей

Для начинки:

200 г свежих помидоров

2 ст. л. оливкового масла

зелень орегано
и базилика по вкусу

½ зубчика чеснока

100 г тертого сыра

соль по вкусу

Совет:

Чтобы пицца не выталкивала начинку, сделайте при помощи острого ножа небольшой разрез на тесте.

Приготовление:

1. В чашу для выпечки хлеба положить ингредиенты теста в порядке, указанном в рецепте, и включить программу «Тесто 1».
2. Когда программа закончится, выложить тесто из чаши и разделить на 2 равные части. Одну часть накрыть пищевой пленкой.

3. Тесто растянуть руками в круг по размеру чаши мультиварки. Выложить тесто в чашу и придать форму пиццы, сделав бортики.
4. Сверху положить очищенные и нарезанные тонкими кружочками помидоры. Посолить, посыпать измельченным чесноком, тертым сыром, посыпать базиликом.

5. Сбрызнуть оливковым маслом.
6. Включить программу «Пицца» на 20 минут. Подавать сразу после выпекания.



Овощная пицца

Ингредиенты 3-4 порции:

Для теста (на 2 пиццы):

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

2 ½ чашки пшеничной муки

1 ¾ ч. л. сухих дрожжей

Для начинки:

2 сладких перца

1 крупный помидор

небольшая луковица

2 ст. л. оливкового масла

зелень орегано
и базилика по вкусу

½ зубчика чеснока

100 г тертого сыра

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет:

По желанию можно слегка смазать основу пиццы томатным соусом или томатной пастой.

Приготовление:

1. В чашу для выпечки хлеба положить ингредиенты теста в порядке, указанном в рецепте, и включить программу «Тесто 1».
2. Когда программа закончится, выложить тесто из чаши и разделить на 2 равные части. Одну часть накрыть пищевой пленкой.

3. Тесто растянуть руками в круг по размеру чаши мультиварки. Выложить тесто в чашу и придать форму пиццы, сделав бортики.
4. Сверху положить очищенные и нарезанные тонкими кружочками помидоры и сладкий перец. Посолить, посыпать измельченным чесноком, тертым сыром и базиликом.

5. Сбрызнуть оливковым маслом.
6. Включить программу «Пицца» на 20 минут. Подавать сразу после выпекания.



Белая пицца «4 сыра»

Ингредиенты:

Для теста (на 2 пиццы):

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

2 ½ чашки пшеничной муки

1 ¾ ч. л. сухих дрожжей

Для начинки:

100 г сыра Моцарелла

100 г сыра Пармезан

100 г сыра Дорблю

100 г сыра Чеддер

5-6 листиков базилика

оливковое масло, соль и перец
черный молотый по вкусу

Совет:

Еще один вариант сыров для начинки пиццы «4 сыра»: Моцарелла, Пармезан, Горгонзола и Эмменталь в равных пропорциях.

Приготовление:

1. В чашу для выпечки хлеба положить ингредиенты теста в порядке, указанном в рецепте, и включить программу «Тесто 1».
2. Когда программа закончится, выложить тесто из чаши и разделить на 2 равные части. Одну часть накрыть пищевой пленкой.

3. Тесто растянуть руками в круг по размеру чаши мультиварки. Выложить тесто в чашу и придать форму пиццы, сделав бортики.
4. Сверху выложить слоями натертый на крупной терке сыр.
5. Сбрызнуть оливковым маслом.

6. Включить программу «Пицца» на 20 минут. Подавать сразу после выпекания. Перед подачей посыпать перцем и украсить листиками базилика.



Пицца маринара

Ингредиенты 3-4 порции:

Для теста (на 2 пиццы):

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

2 ½ чашки пшеничной муки

1 3/4 ч. л. сухих дрожжей

Для начинки:

200 г помидоров

1 ст. л. маринованных каперсов

10 маслин без косточек

2 филе соленой кильки

2 ст. л. оливкового масла

Совет:

По желанию можно использовать также зеленые оливки.

Приготовление:

1. В чашу для выпечки хлеба положить ингредиенты теста в порядке, указанном в рецепте, и включить программу «Тесто 1».
2. Когда программа закончится, выложить тесто из чаши и разделить на 2 равные части. Одну часть накрыть пищевой пленкой.

3. Тесто растянуть руками в круг по размеру чаши мультиварки. Выложить тесто в чашу и придать форму пиццы, сделав бортики.
4. Сверху положить очищенные и нарезанные тонкими кружочками помидоры, мелко нарезанные каперсы, маслины и кильки.
5. Сбрызнуть оливковым маслом.

6. Включить программу «Пицца» на 20 минут. Подавать сразу после выпекания.



Фокачча с сыром

Ингредиенты 3-4 порции:

Для теста:

200 мл воды

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

2 ½ чашки пшеничной муки

1 3/4 ч. л. сухих дрожжей

Для начинки:

200 г сыра Пармезан

4-5 ст. л. оливкового масла

соль по вкусу

На заметку:

Фокачча – закрытая пицца, в переводе с итальянского означает «хлеб, запеченный в очаге». Приготавливается из дрожжевого или пресного теста с разнообразными начинками.

Приготовление:

1. В чашу для выпечки хлеба положить ингредиенты теста в порядке, указанном в рецепте, и включить программу «Тесто 1».
2. Когда программа закончится, выложить тесто из чаши и разделить на 2 равные части.

3. Каждую часть растянуть руками в круг по размеру чаши мультиварки. Выложить один круг теста в чашу.
4. Сверху положить нарезанный мелкими кубиками сыр, слегка посолить и сбрызнуть оливковым маслом.
5. Накрывать вторым кругом теста, защипать края. Проколоть фокаччу в нескольких местах вилкой.

6. Включить программу «Пицца» на 20 минут. По окончании программы осторожно перевернуть фокаччу и оставить под крышкой на 5 минут, чтобы верхушка слегка подрумянилась. Подавать горячей.





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.

Борщ полтавский

Ингредиенты (6–8 порции):

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. л. растительного масла

1 ст. л. томатной пасты

2 ч. л. яблочного или белого уксуса

1 ч. л. сахара

лавровый лист, душистый перец горошком, перец черный молотый, соль по вкусу

зелень петрушки и укропа

Приготовление:

1. Курицу вымыть, нарезать порционными кусками, залить водой и включить программу «Варка/Курица» на 1 час 20 минут. Когда вода закипит, снять пену. По окончании программы курицу вынуть, а бульон процедить в отдельную посуду.
2. Свеклу вымыть щеткой, срезать кожуру, положить кожуру в чашу мультиварки, добавить 1 ч. л. уксуса и залить водой. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С на 10 минут. Процедить свекольный настой в стеклянную посуду, кожуру выбросить.
3. В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук и морковь и включить программу «Жарка/Овощи» на 20 минут. Когда овощи станут мягкими, положить нарезанную брусочками свеклу, добавить 1 ч. л. уксуса, обжарить, помешивая, 2–3 минуты, затем добавить томатную пасту и сахар и, помешивая, продолжить обжаривание до конца программы.
4. Положить в чашу курицу, налить 2 л бульона и включить программу «Суп» на 1 час. Когда суп закипит, положить нарезанный кубиками картофель.
5. Через 15 минут добавить мелко нарезанный чеснок, нарезанную соломкой капусту, добавить лавровый лист, перец и соль.
6. Когда программа закончится, и суп перестанет кипеть, вылить в борщ свекольный настой и перемешать. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки.

**Совет:**

По старинным рецептам для улучшения вкуса в щи из квашеной капусты добавляли гречневую кашу. Положите при подаче в каждую порцию 2-3 ст. л. готовой рассыпчатой гречневой каши.

Щи из квашеной капусты с белыми грибами

Ингредиенты (6–8 порции):

500 г говяжьей грудинки
 300 г квашеной капусты
 50 г сухих белых грибов
 2 картофеля
 1 луковица
 половина моркови
 2 зубчика чеснока
 зелень петрушки, укропа
 душистый черный перец,
 лавровый лист, соль по вкусу

Приготовление:

1. Грибы замочить в холодной воде на 3 часа, затем воду слить, а грибы мелко нарезать.
2. Сварить мясной бульон. Для этого говядину обмыть, разрезать на порционные куски, положить в чашу, налить 2 л воды и включить программу «Суп» на 1 час 50 минут. Когда вода закипит, снять пену и положить грибы.
3. Через час положить в бульон нарезанный кубиками картофель. Через 10 минут добавить мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь, еще через 10 минут добавить квашеную капусту (вместе с морковью, с которой она солилась) и мелко нарезанный чеснок.
4. За 10 минут до окончания варки добавить перец, лавровый лист и соль. При подаче посыпать зеленью петрушки и укропа, подавать со сметаной.



На заметку:

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

Солянка мясная сборная

Ингредиенты (6–8 порции):

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

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
2. Огурцы и мясные деликатесы нарезать кубиками или соломкой.
3. В чашу налить растительное масло, включить программу «Жарка/Мясо» на 20 минут и слегка обжарить мясные деликатесы. 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. Положить в чашу говядину, налить 2 л горячей воды.
8. Закрывать крышку и включить программу «Суп» на 1 час. 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. Закрывать крышку и включить программу «Суп» на 40 минут.
13. При подаче посыпать зеленью. Подавать со сметаной.

Рассольник с рисом

Ингредиенты (5–6 порции):

500 г говяжьей грудинки

1 луковица

1 морковь

2 соленых огурца

100 г круглого риса

2 картофеля

1 стакан огуречного рассола

1 ст. л. растительного масла

2 лавровых листа, сушеная
зелень сельдерея по вкусу

черный и красный молотый
перец, соль по вкусу

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.
2. Огурцы и картофель нарезать кубиками.
3. В чашу налить растительное масло, положить лук и морковь и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Слегка обжарить овощи и выложить в отдельную посуду.
4. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 л воды и включить программу «Суп» на 1 час 50 минут. Когда закипит, снять пену.
5. Через час положить поджаренные овощи, картофель, влить огуречный рассол, добавить специи. За 20 минут до окончания программы положить промытый рис.
6. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, подавать со сметаной.

Совет:

Вместо риса можно использовать перловую крупу. В этом случае промытую крупу нужно закладывать в суп сразу после закипания бульона.



Уха из сальмона

Ингредиенты (6–8 порции):

1 голова сальмона (примерно
1 кг)

1 картофель

2 луковицы

1 морковь

1 стебель сельдерея

1 см. корня свежего имбиря

3 ст. л. зеленого горошка

пучок зелени укропа

ломтик лимона, душистый
черный перец горошком,
лавровый лист

соль по вкусу

Совет:

В готовый суп можно добавить немного свежего огурца без кожицы, нарезанного соломкой.

Приготовление:

1. Сварить рыбный бульон. Голову сальмона вымыть, положить в чашу, налить 1,5 л воды и включить программу «Варка/Рыба» на 40 минут.
2. Когда вода закипит, снять пену и положить в бульон половину луковицы, пучок укропа, 1 см. корня свежего имбиря и ломтик лимона.
3. Готовый бульон процедить через мелкое сито, овощи выбросить. Филе рыбы тщательно отделить от костей, кости выбросить, а филе снова выложить в чашу и залить процеженным бульоном.
4. Положить в чашу мелко нарезанный лук, сельдерей и включить программу «Суп» на 45 минут. Через 5 минут после закипания воды добавить картофель, нарезанный кубиками, и натертую на крупной терке морковь. За 10 минут до окончания приготовления добавить зеленый горошек, перец, лавровый лист и соль. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



Гороховая похлебка

Ингредиенты (5–6 порции):

500 г свинины

200 г копченой ветчины

1 луковица

1 морковь

1 корень петрушки

1 репа

лавровый лист

перец черный молотый и соль по вкусу

свежая зелень петрушки

Совет:

Отдельно к гороховой похлебке можно подать жареные чесночные сухарики. Для их приготовления куски белого хлеба нужно натереть чесноком, нарезать кубиками и подсушить в духовке.

Приготовление:

1. Горох замочить в холодной воде на ночь. Затем промыть, откинуть на дуршлаг.
2. В чашу положить свинину и горох, налить 2 л воды и включить программу «Суп» на 1 час 40 минут.
3. Через час положить в бульон мелко нарезанную ветчину и овощи, добавить лавровый лист, соль и перец, перемешать.
4. Подавать, посыпав зеленью петрушки.



Совет:

Этот суп можно готовить также на мясном бульоне. В этом случае предварительно замоченную фасоль нужно залить бульоном.

Фасолевый суп с овощами

Ингредиенты (3–4 порции):

200 г сухой красной фасоли
1 луковица

1 болгарский перец

1 морковь

2 стебля сельдерея

2 зубчика чеснока

3 ст. л. томатной пасты

3 ст. л. тертого мягкого сыра
(например, Адыгейский)

½ стакана сухого красного вина

сушеный базилик,
майоран по вкусу

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Фасоль промыть и замочить в холодной воде на ночь. Перед варкой снова промыть.
2. Положить фасоль в чашу, залить водой так, чтобы уровень воды был на 5 см выше фасоли.
3. Включить программу «Варка/Овощи» на 40 минут.
4. Когда программа закончится, добавить вино, 500 мл воды, томатную пасту, мелко нарезанные овощи, чеснок, специи и соль, перемешать.
5. Включить программу «Суп» на 45 минут.
6. При подаче посыпать суп тертым сыром.



Кулеш с пшеном

Ингредиенты (5–6 порции):

500 г свинины

50 г свиного сала

1 стакан пшена

1 луковица

1 морковь

лавровый лист

черный перец горошком и соль по вкусу

зелень укропа

Совет:

Кулеш – старинная казацкая похлебка, густое, очень сытное и калорийное блюдо. Традиционно готовится из хорошо разваривающейся крупы (пшена, гречки, пшеницы) со свиными шкварками.

Приготовление:

1. Свинину вымыть, нарезать соломкой.
2. В чашу положить кусочки свиного сала и включить программу «Жарка/Мясо» на 20 минут.
3. Когда сало растопится, положить в чашу мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь и свинину. Обжарить, помешивая.
4. По окончании программы добавить гречку, налить 1,5 л воды, добавить соль и перец и включить программу «Суп» на 1 час.
5. Готовый кулеш посыпать зеленью укропа.



Грибной суп с фрикадельками

Ингредиенты (3–4 порции):

1,5 л куриного бульона
300 г свежих шампиньонов
150 г постного свиного фарша
2 зубчика чеснока
1 ст. л. кедровых орешков
пучок зеленого лука
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соевого соуса
свежая зелень кориандра по вкусу
перец черный молотый и соль

Совет:

Свежую зелень кориандра можно заменить сушеной. При отсутствии этой приправы суп получится не такой ароматный и вкусный.

Приготовление:

1. Шампиньоны почистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
2. Свиной фарш тщательно смешать с кедровыми орешками, раздавленным чесноком, измельченной зеленью кориандра, соевым соусом и сахаром, посолить.
3. Из полученной массы сформовать фрикадельки размером с грецкий орех.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Мясо» на 25 минут. Слегка обжарить фрикадельки и выложить их на тарелку.
5. В том же масле обжарить шампиньоны, в конце обжаривания добавить мелко нарезанный зеленый лук и обжарить вместе 2 минуты.
6. По окончании обжаривания положить в чашу фрикадельки, налить куриный бульон и включить программу «Суп» на 45 минут.
7. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью кориандра.



Овощной суп с мягким сыром

Ингредиенты (3-4 порции):

1,5 л овощного бульона

200 г сыра Фета

200 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной)

1 луковица

1 небольшой цукини

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. оливкового масла

2 зубчика чеснока

1 корень петрушки

1 корень сельдерея
1 лавровый лист, тертый мускатный орех, сухой тимьян по вкусу

перец черный молотый и соль по вкусу

свежая зелень петрушки

Совет:

Любые замороженные овощи перед приготовлением нужно разморозить, чтобы удалить излишек влаги. В противном случае овощи в блюде будут водянистыми и не такими вкусными.

Приготовление:

1. Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см.
2. Цукини очистить и нарезать мелкими кубиками, коренья и лук очистить и мелко нарезать.
3. В чашу налить растительное масло. Выложить лук и коренья и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут.

4. Слегка спассеровать лук, затем добавить цукини и фасоль и слегка обжарить все вместе.
5. По окончании обжаривания налить в чашу овощной бульон, добавить специи и соль и включить программу «Варка/Овощи» на 25 минут.

6. Смешать в отдельной посуде оливковое масло, раздавленный чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки. Выложить в приготовленную смесь сыр, нарезанный кубиками, и перемешать.
7. В каждую порцию положить кубики сыра, налить суп.



Чечевичная похлебка с копченостями

Ингредиенты (4–6 порций):

200 г чечевицы (красной или зеленой, по желанию)

100 г копченого шпика

100 г варено-копченой колбасы

1 луковица

1 морковь

2 картофеля

1 стебель сельдерея

зелень петрушки

лавровый лист, душистый перец горошком, соль по вкусу

свежая зелень кориандра по вкусу

перец черный молотый и соль

Совет:

К похлебке хорошо подать чесночные гренки. Для этого белый хлеб нарезать ломтиками, натереть чесноком, нарезать кубиками, и подсушить в духовке.

Приготовление:

1. Чечевицу промыть и замочить в воде на 3 часа.
2. В чашу мультиварки положить нарезанный мелкими кубиками шпик и включить программу «Жарка/Овощи» на 20 минут. Когда шпик начнет растапливаться, положить мелко нарезанный лук и слегка обжарить.
3. Добавить натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный сельдерей и продолжить обжаривание, помешивая.
4. По окончании программы налить в чашу 1,5 л воды и включить программу «Суп» на 1 час 20 минут. Когда вода закипит, положить в чашу промытую чечевицу, нарезанный кубиками картофель и колбасу.
5. За 10 минут до окончания приготовления положить лавровый лист, перец и посолить. При подаче посыпать зеленью петрушки.



Томатный суп

Ингредиенты (3–4 порции):

1,5 кг спелых помидоров

2 луковицы

5 зубчиков чеснока

50 мл красного сухого вина

3 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. оливкового масла

100 г нежирной сметаны

1 ст. л. смеси сушеного базилика, орегано и петрушки (или прованские травы)

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет:

При приготовлении томатного супа из свежих помидоров не нужно добавлять бульон или воду – помидоры содержат большое количество сока, достаточное для варки супа.

Приготовление:

1. Снять с помидоров кожицу. Для этого помидоры вымыть и сделать на каждом помидоре крестообразные насечки. В чашу налить 1,5 л воды и включить программу «Мультиповар», задать температуру 150°C на 15 минут. В кипящую воду выложить помидоры на 2 минуты. Затем вынуть и обдать холодной водой.
2. Измельчить помидоры в блендере до состояния пюре.
3. В чашу налить оливковое масло, положить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут.
4. Спассеровать лук и чеснок, в конце жарки добавить вино и томатную пасту. Тщательно перемешать.
5. Вылить томатное пюре в чашу, добавить сметану, зелень, перец и соль, перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C и время 15 минут.
6. При подаче в каждую порцию положить ст. ложку сметаны.



Совет:

Этот суп нужно готовить непосредственно перед подачей, так как его нельзя хранить и разогревать, иначе брокколи потеряет цвет, а вкус супа ухудшится.

Сырный суп с брокколи

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г соцветий брокколи
500 мл куриного бульона
75 г сливочного масла
1 луковица
4 ст. л. муки
200 мл молока
50 мл сливок
200 г тертого сыра Чеддер
2 ст. л. тертого сыра Пармезан
1 зубчик чеснока
сушеный тимьян
перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление:

1. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110°C и время 30 минут.
2. Обжарить мелко нарезанный лук до мягкости, затем добавить измельченный чеснок, тимьян и муку и обжарить все вместе до золотистого цвета муки.
3. Влить последовательно теплый куриный бульон, молоко и сливки, тщательно перемешивая. Когда жидкость закипит, проварить 5 минут, затем добавить брокколи, закрыть крышку и варить 7-8 минут.
4. Посолить, приправить перцем и всыпать тертый сыр и подавать.

Итальянский рыбный суп

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г филе палтуса
200 мл томатного сока
100 мл яблочного сока
500 г томатного пюре
1 луковица
2 стебля сельдерея
1 сладкий перец
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
зелень петрушки
прованские травы
перец черный молотый и соль по вкусу

Приготовление:

1. Мелко нарезать лук, чеснок, сельдерей и сладкий перец.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Обжарить овощи, помешивая.
3. Добавить томатный и яблочный сок, томатное пюре, специи и соль, перемешать.
4. Закрывать крышку и включить программу «Суп» на 45 минут. Через 20 минут добавить нарезанный кубиками палтус. При подаче посыпать зеленью петрушки.

На заметку:

Хорошим дополнением к блюдам средиземноморской кухни будет популярная приправа «прованские травы» – смесь базилика, майорана, розмарина, шалфея, тимьяна, перечной мяты, чабреца и душицы. «Прованские травы» используются для самых разнообразных блюд – мясных, рыбных, салатов, супов и т.д.



Французский луковый суп

Ингредиенты (3–4 порции):

1 л куриного бульона
3 луковицы
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
1 ст. л. коньяка
4 ст. л. тертого сыра Грюйер
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

В классическом варианте в каждую тарелку нужно положить кусочек поджаренного хлеба, посыпать хлеб сыром и запечь в духовом шкафу до золотистой корочки.

Приготовление:

1. В чашу положить нарезанный полукольцами лук и включить программу «Жарка/Овощи» на 10 минут.
2. Слегка обжарить лук без масла, постоянно помешивая, чтобы не пригорел.
3. В конце обжаривания добавить сливочное масло и муку и обжарить все вместе еще 1 минуту, помешивая. Затем влить коньяк, снова перемешать.
4. Налить в чашу бульон и включить программу «Суп» на 40 минут.
5. Готовый суп посолить и поперчить. Разлить суп по тарелкам, в каждую порцию положить 1 ст. ложку тертого сыра Грюйер.



На заметку:

Этот популярный суп отражает основной секрет тайской кухни – умелое сочетание пяти вкусов – кислого, сладкого, соленого, горького и острого. Суп с оригинальным и запоминающимся вкусом и насыщенным ароматом.

Тайский суп с креветками

Ингредиенты (3–4 порции):

10 тигровых креветок

1 луковица

5 свежих шампиньонов

1 сладкий перец

1 стебель сельдерея

1 зубчик чеснока

5 помидоров черри

кусочек корня имбиря (1 см)

2 веточки лемонграсса

1 ч. л. карри

50 мл сока лайма

свежая зелень кинзы

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление:

1. В чашу налить 1,5 л воды, положить кусочек имбиря целиком, лемонграсс и нарезанные крупными кубиками лук, сладкий перец и сельдерей.
2. Включить программу «Суп» на 40 минут. Через 10 минут после закипания воды добавить помидоры, нарезанные ломтиками шампиньоны, карри и варить еще 10 минут.
3. Добавить измельченный чеснок, сок лайма, очищенные креветки и варить до окончания программы.
4. Из готового супа вынуть лемонграсс и имбирь. При подаче посыпать свежей зеленью кинзы.



Венгерский суп-гуляш

Ингредиенты (5–6 порций):

600 г говядины

1 луковица

2 картофеля

2 помидора

1 сладкий перец

1 ст. л. томатной пасты

2 зубчика чеснока

1 маленький острый перец

2 ст. л. растительного масла

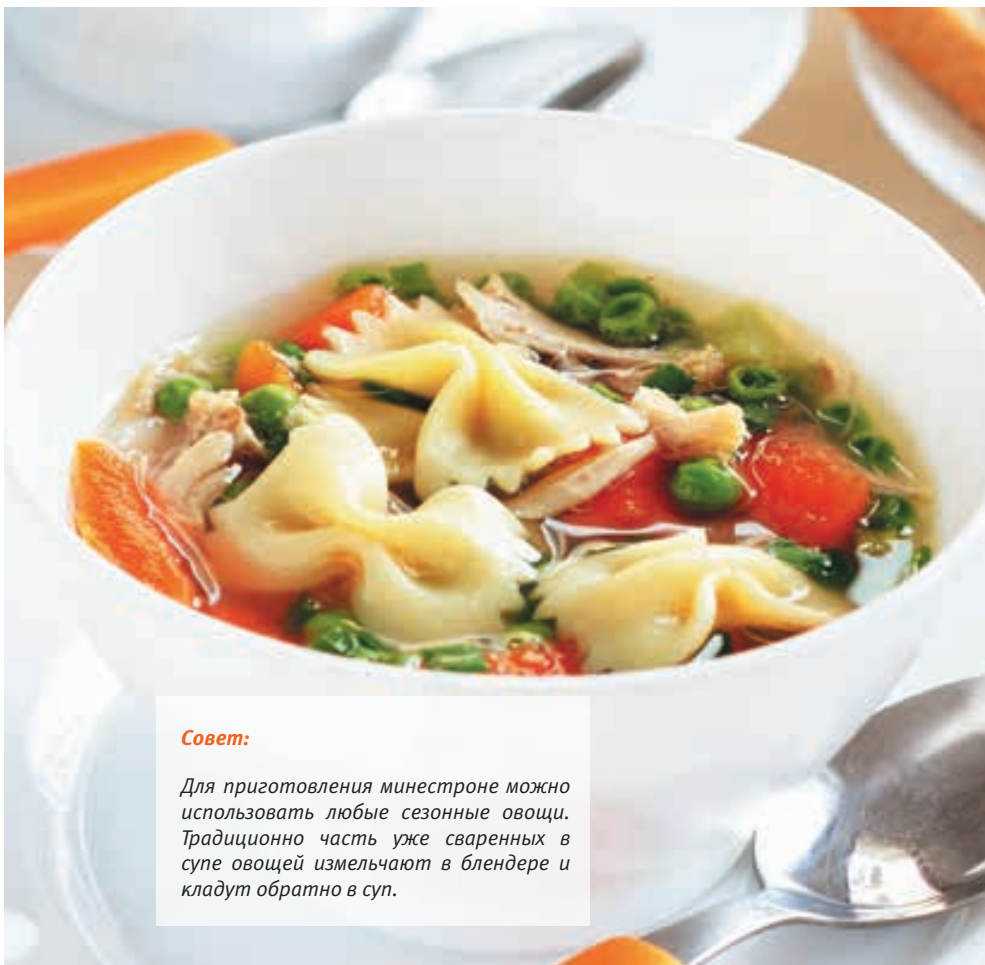
паприка, тмин, соль по вкусу

Совет:

К острому гуляшу традиционно подают свежесвепеченный белый хлеб с хрустящей корочкой и сливочное масло.

Приготовление:

1. Говядину вымыть и нарезать небольшими кубиками (4-5 см).
2. В чашу налить масло, положить острый перец и чеснок и включить программу «Жарка/Мясо» на 25 минут.
3. Прокалить чеснок и перец в масле, вынуть и выбросить.
4. В это же масло положить лук и сладкий перец, нарезанные ломтиками. Слегка обжарить, вынуть.
5. Говядину посолить и также обжарить в ароматном масле.
6. За 2 минуты до окончания программы добавить мелко нарезанные помидоры, перемешать и дать им пошипеть.
7. Налить в чашу 1 литр воды и включить программу «Суп» на 1 час 30 минут.
8. Через полчаса добавить нарезанный крупными кубиками картофель, поджаренные лук и сладкие перцы, томатную пасту, паприку и тмин.
9. За 10 минут до окончания варки посолить.

**Совет:**

Для приготовления минестроне можно использовать любые сезонные овощи. Традиционно часть уже сваренных в супе овощей измельчают в блендере и кладут обратно в суп.

Приготовление:

1. Вымыть куриную грудку, положить в чашу, налить 2 л горячей воды, закрыть крышку и включить программу «Варка/Курица» на 50 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. Включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Разогреть сливочное и оливковое масло в чаше и 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 еще 3 минуты.
8. С помидоров снять кожицу, нарезать кубиками и добавить к овощам. Приправить солью и перцем по вкусу.
9. Влить бульон, добавить цветную капусту, горошек, закрыть крышку и включить программу «Суп» на 45 минут.
10. За 15 минут до окончания программы добавить мелкие макароны.
11. При подаче посыпать тертым сыром.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Минестроне с курицей

Ингредиенты (5–6 порций):

500 г куриной грудки
½ луковицы
½ 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



Совет:

Для приготовления этого супа можно использовать также консервированный лосось в собственном соку.

Суп из консервированного тунца с горошком

Ингредиенты (5–6 порций):

1 банка тунца
в собственном соку (180 г)

6 ст. ложек консервированного
горошка

2 картофеля

1 небольшая морковь

половина луковицы

1 стебель сельдерея

1 ст. л. растительного масла

2 душистых перца горошком

зелень укропа, сливочное масло
и соль по вкусу

Приготовление:

1. Морковь натереть на крупной терке, лук и стебель сельдерея мелко нарезать.
2. В чашу налить растительное масло, включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Спассеровать овощи в течение 5-6 минут, затем добавить картофель, нарезанный кубиками, перемешать и готовить вместе 3-4 минуты.
3. Налить в чашу 1 л воды и включить программу «Суп» на 50 минут.
4. За 10 минут до окончания программы добавить тунца вместе с соком из банки, зелень укропа, зеленый горошек, перец и соль. Перемешать и варить до окончания программы.
5. В каждую порцию при подаче положить кусочек сливочного масла.

**Совет:**

Этот суп подходит для детского питания. В этом случае нужно исключить использование перца и сократить количество оливкового масла.

Диетический суп из куриной грудки с лапшой

Ингредиенты (3-4 порции):

2 куриные грудки

300 г лапши

1 цукини

1 крупный картофель

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 ст. л. оливкового масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

зелень петрушки

Приготовление:

1. В чашу налить 1,5 л воды, положить куриные грудки и включить программу «Варка/Курица» на 45 минут. Когда вода закипит, снять пену.
2. По окончании программы вынуть грудки и нарезать тонкими ломтиками.
3. Положить ломтики грудки обратно в чашу, добавить мелко нарезанный лук, цукини и картофель, нарезанные кубиками, мелко нарезанный чеснок, соль и перец.
4. Включить программу «Суп» на 1 час.
5. За 15 минут до окончания программы положить в суп лапшу, влить оливковое масло.
6. Подавать, посыпав зеленью петрушки.



Крем-суп из шампиньонов

Ингредиенты (3-4 порции):

400 г свежих шампиньонов

1 луковица

1 л куриного бульона

100 мл жирных сливок

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

соль и перец по вкусу

Совет:

Этот суп надо готовить непосредственно перед подачей, т.к. он не подходит для разогрева и долгого хранения.

Приготовление:

1. Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками.
2. В чашу положить сливочное масло и мелко нарезанный лук. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C на 25 минут.

3. Обжарить лук до прозрачности. Добавить шампиньоны и продолжить обжаривание, периодически помешивая.
4. Когда весь сок выпарится, посыпать шампиньоны мукой и обжарить 1-2 минуты.
5. Тонкой струйкой влить в шампиньоны бульон, тщательно перемешивая. Добавить соль и перец.

6. Включить программу «Суп» на 30 минут. Из готового супа вынуть 2 ст. л. ломтиков грибов и отложить для украшения.
7. Готовый суп слегка остудить и измельчить при помощи блендера до получения однородной консистенции. Добавить сливки, перемешать.
8. В каждую порцию при подаче положить несколько целых ломтиков грибов.



Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты (2-3 порции):

200 г мякоти тыквы

200 мл молока

100 мл воды

50 мл нежирных сливок

1 ст. л. 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 «Варка/Овощи» на 30 минут.
2. Когда молоко закипит, засыпать в чашу мякоть тыквы, нарезанную крупными кубиками. Отварить до мягкости.
3. Перелить теплую смесь в отдельную посуду и измельчить при помощи блендера (или протереть сквозь сито).
4. Влить подогретые сливки, добавить масло, посолить..



Совет:

Лучше всего для заправки супа подойдет домашний йогурт. Рецепт приготовления йогурта приведен в разделе «Сладкие блюда и десерты».

Холодный свекольный суп- пюре с пряными травами

Ингредиенты (3-4 порции):

500 мл воды

250 мл кефира

2 крупные свеклы

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

свежая зелень укропа

1 ч. л. семян фенхеля

перец черный молотый
и соль по вкусу

Приготовление:

1. В чашу налить масло, положить мелко нарезанный лук, зелень укропа и семена фенхеля. Включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут и слегка обжарить лук с зеленью, не закрывая крышку.
2. Добавить свеклу, нарезанную кубиками, перемешать.
3. Налить в чашу воду, закрыть крышку и включить программу «Суп» на 1 час.
4. Готовый суп остудить, измельчить в блендере, заправить кефиром (или домашним йогуртом), добавить перец и соль.
5. Подавать охлажденным. Отдельно подать горячий отварной картофель, посыпанный крупной солью и мелко нарезанной зеленью укропа



Приятного аппетита!





Горячие блюда с мясом, птицей

Мясные блюда занимают особое место в кулинарной традиции любого народа. Ведь мясо – это вкусно! Конечно, современные тенденции к отказу от мяса находят все больше сторонников, но, как бы ни были сильны эти модные веяния, мясо в рационе человека в полной мере заменить пока нечем. В мясе содержатся незаменимые аминокислоты, железо и витамины группы В. При тяжелых физических нагрузках недостаток мяса может негативно сказаться на здоровье. Мясо птицы с давних времен считалось целебным. Оно хорошо и легко усваивается, восстанавливает силы, поэтому включено в диетическое и лечебно-профилактическое меню.



Говядина, тушенная в красном вине

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г филе говядины

200 мл красного десертного вина

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

молотая корица, розмарин,
сушеная зелень петрушки,
лавровый лист

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет

Лучше всего для приготовления этого блюда подходят полусладкие вина, но по желанию можно использовать сухое красное вино.

Приготовление:

1. Мясо вымыть, нарезать ломтями толщиной 1,5 см, отбить каждый ломтик, затем нарезать соломкой, посолить и поперчить.
2. В чашу налить растительное масло, положить мелко нарезанный лук и включить программу «Жарка/Овощи» на 25 минут.
3. Слегка обжарить лук, затем добавить мясо и жарить все вместе до окончания программы, помешивая и не закрывая крышку.
4. Добавить вино, соль и специи, закрыть крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 40 минут.



Фрикасе из куриной грудки

Ингредиенты (3–4 порции):

600 г белого куриного мяса
½ стакана куриного бульона
½ стакана белого сухого вина
1 зубчик чеснока
3 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
2 куриных желтка
3 ст. л. сливок
1 ч. л. лимонного сока
1 лавровый лист, розмарин, красный и черный молотый перец по вкусу
мелко нарубленная свежая зелень петрушки
соль по вкусу

На заметку:

Это популярное французское блюдо можно готовить из любого белого мяса курицы, индейки, кролика, а также телятины. При желании в блюдо можно добавить шампиньоны, спаржу, каперсы.

Приготовление:

1. Куриные грудки нарезать вдоль крупной соломкой, натереть солью и смесью перцев и оставить на полчаса.
2. В чашу положить сливочное масло, включить программу «Жарка/Курица» на 25 минут и равномерно обжарить курицу, помешивая и не закрывая крышку.

3. В конце жарки посыпать курицу мукой, добавить лавровый лист, измельченный чеснок, розмарин и зелень петрушки, перемешать.
4. Влить куриный бульон и вино, закрыть крышку. Включить программу «Тушение/Курица» на 30 минут.
5. Когда программа закончится, выложить курицу на блюдо, вынуть из чаши лавровый лист.

6. Взбить желтки и сливки с солью и лимонным соком и влить тонкой струйкой в чашу.
7. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 90°C и время 10 минут. Прогреть соус, помешивая. Полить курицу соусом и подавать.



Бланкет из индейки

Ингредиенты (3–4 порций):

500 мяса индейки

3-4 головки лука шалот

1 морковь

1 стакан белого сухого вина

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. сливок

сушеная зелень смеси трав:
шалфея, розмарина, тимьяна

лавровый лист, перец черный
молотый и соль по вкусу

На заметку:

«Бланкет» – французское рагу из светлого мяса. Готовится из курицы, индейки или телятины

Приготовление:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками (30–40 г).
2. Морковь и лук нарезать кусочками такого же размера.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка/Курица» на 25 минут.
4. Обжарить, помешивая, мясо вместе с овощами. В конце обжаривания добавить вино, перемешать.
5. Добавить все специи и соль, сливки, тщательно перемешать, закрыть крышку и включить программу «Тушение/Курица» на 40 минут. Подавать с отварным или жареным картофелем.



Плов с бараниной

Ингредиенты (5–6 порций):

500 г молодой баранины
500 г длиннозерного риса
1 луковица
1 небольшая морковь
100 г курдючного сала (или растительного масла)
1 головка чеснока
1 перец чили
зира, шафран, сушеный барбарис
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

При обжаривании сала лучше закрывать крышку мультиварки, чтобы предотвратить разбрызгивание.

Приготовление:

1. Длиннозерный рис промыть в холодной проточной воде и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь соломкой.
3. В чашу положить нарезанное кубиками курдючное сало и включить программу «Жарка/Мясо» на 30 минут. Когда сало растопится и слегка поджарится, вынуть шкварки из чаши.
4. Мясо посолить и поперчить. Обжарить порциями до румяной корочки, не закрывая крышку и помешивая.
5. После мяса в том же сале обжарить лук и морковь.
6. Положить обжаренное мясо в чашу, смешать с обжаренным луком и морковью, сверху положить целиком головку чеснока, очищенную от верхней шелухи, и острый перец.
7. Посыпать зирой, шафраном и сушеным барбарисом.
8. Сверху выложить рис и залить подсоленной горячей водой так, чтобы вода покрывала рис.
9. Закрывать крышку и включить программу «Плов» на 30 минут.
10. Готовый плов оставить в чаше под крышкой еще на полчаса.
11. Выложить плов на блюдо, не перемешивая слои, таким образом, чтобы рис был снизу.



На заметку:

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

Гуляш из говядины

Ингредиенты (5–6 порций):

1 кг говядины

1 ст. л. топленого сала

2 луковицы

1 ст. л. муки

3 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. сметаны

лавровый лист, паприка, черный душистый перец горошком

перец черный молотый и соль по вкусу

зелень петрушки

Приготовление:

1. Мясо вымыть, очистить от пленок, нарезать кубиками средней величины (примерно 30 г), посолить и поперчить. Сало нарезать небольшими кусочками.
2. В чашу положить мясо и сало, включить программу «Жарка/Мясо» на 40 минут. Обжарить мясо, помешивая.
3. Когда мясной сок выпарится, добавить мелко нарезанный лук и обжарить все вместе до золотистого цвета. Затем посыпать мясо мукой и обжарить еще 1 минуту.
4. В стакане горячей воды растворить томатную пасту и вылить в чашу, добавить сметану, паприку, лавровый лист и душистый перец, перемешать.
5. Закрывать крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 1 час. При подаче посыпать зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре и свежие овощи.



Азу по-татарски

Ингредиенты (3–4 порции):

600 г говяжьей вырезки

1,5 стакана мясного бульона
(или воды)

2 луковицы

2 ст. л. топленого сливочного масла

2 картофеля

2 соленых огурца

2 ст. л. томатной пасты

черный и белый молотый перец,
лавровый лист

соль по вкусу

зелень петрушки и кинзы

На заметку:

Азу – традиционное блюдо татарской кухни, его можно готовить с говядиной или бараниной.

Приготовление:

1. Мясо вымыть, очистить от пленок, нарезать ломтиками толщиной 2 см.
2. Отбить каждый ломтик и нарезать поперек волокон брусочками, слегка посолить и посыпать смесью перцев.
3. Лук нарезать полукольцами. Соленые огурцы нарезать кубиками. Картофель нарезать ломтиками.

4. В чашу положить масло и включить программу «Жарка/Мясо» на 50 минут. Когда масло хорошо разогреется, обжарить говядину небольшими порциями, чтобы она не пустила сок. Обжаренное мясо выкладывать на тарелку.
5. Вместе с последней порцией мяса обжарить лук. Затем положить все мясо обратно в чашу, добавить то-

матную пасту, картофель, соленые огурцы, лавровый лист. Влить бульон, перемешать.

6. Закрывать крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 1 час. Готовое азу посыпать зеленью петрушки и кинзы.



Совет

Чтобы равномерно обвалять в муке кусочки мяса, его нужно обсушить бумажным полотенцем, положить вместе с мукой в полиэтиленовый пакет и как следует потрясти – мясо покроется тонким слоем муки.

Приготовление:

1. Мясо вымыть, очистить от пленок и нарезать кубиками среднего размера (примерно 30 г), посыпать сахаром, солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком и оставить на полчаса.
2. Морковь очистить и нарезать кружочками толщиной 1 см, лук нарезать полукольцами.

3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка/Мясо» на 25 минут. Когда масло хорошо разогреется, обвалять телятину в муке и обжарить до зарумянивания, не закрывая крышку мультиварки. Обжаренное мясо выкладывать на тарелку.
4. В том же масле обжарить лук и морковь. Затем положить мясо обратно в чашу, добавить стакан горя-

Телятина, тушенная с морковью

Ингредиенты (5–6 порций):

1 кг телятины
3 моркови
2 луковицы
100 г сметаны
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
½ ч. л. сахара
2 ст. л. лимонного сока
полбанки консервированного зеленого горошка
лавровый лист
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

Большое количество мяса лучше обжаривать небольшими порциями по очереди, чтобы выделяющийся сок не препятствовал образованию румяной корочки.

- чай воды, лавровый лист, закрыть крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 45 минут.
5. По окончании программы добавить сметану и зеленый горошек. Перемешать и оставить под крышкой на 15 минут. На гарнир можно подать отварной картофель.



Свинина с баклажанами

Ингредиенты (5–6 порций):

800 г постной свинины

2 крупных баклажана

1 луковица

4 зубчика чеснока

½ стакана сушеных помидоров

3 ст. л. оливкового масла

базилик, паприка, орегано, перец
черный молотый

соль по вкусу

На заметку:

Баклажаны при жарке впитывают масло, как губка. Антипригарное покрытие чаши мультиварки позволяет жарить баклажаны с минимальным количеством масла, при этом они получаются поджаристые, но не жирные и не пересошие.

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками, не снимая кожицу. Смазать кружочки оливковым маслом (2 ст. л.) и выложить в чашу.
2. Включить программу «Жарка/Овощи» на 30 минут. Обжарить баклажаны, помешивая, до светло-коричневой корочки.
3. Обжаренные баклажаны вынуть на тарелку, слегка посолить.
4. Свинину вымыть и нарезать небольшими кусочками (примерно 20 г), посолить и поперчить.
5. В чашу налить 1 ст. л. оливкового масла и включить программу «Жарка/Мясо» еще на 25 минут.
6. Обжарить свинину до золотистой корочки. В конце обжаривания добавить нарезанный полукольцами лук, мелко нарезанный чеснок, сушеные помидоры и специи и обжаривать вместе примерно 3-4 минуты.
7. Добавить 200 мл воды, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 35 минут.
8. По окончании программы положить в чашу баклажаны, перемешать и оставить под крышкой на 15 минут. Подавать с овощным салатом.



Курица в сливочном соусе с грибами

Ингредиенты (5–6 порций):

курица (1 кг)

400 г свежих шампиньонов

1 луковица

50 г куриного жира

2 ст. л. растительного масла

100 мл жирных сливок

паприка, перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет

На гарнир подать картофельное пюре или отварной картофель.

Приготовление:

1. Курицу нарезать порционными кусками, посолить.
2. В чашу налить растительное масло, положить кусочки куриного жира и курицу.
3. Включить программу «Жарка/Курица» на 20 минут. Обжаривать курицу, помешивая.
4. Через 10 минут добавить нарезанные ломтиками очищенные шампиньоны и лук, нарезанный полукольцами, добавить перец. Продолжить обжаривание, помешивая, до окончания программы.
5. Добавить сливки, закрыть крышку и включить программу «Тушение/Курица» на 30 минут. Подавать со свежими помидорами.



Кордон-блю (Конвекция)

Ингредиенты (4 порции):

2 куриные грудки (общий вес примерно 600 г)

4 ломтика плавленого сыра

4 ломтика ветчины

2 ст. л. растительного масла

2 яйца

50 г панировочных сухарей

перец черный молотый
и соль по вкусу

На заметку:

Подготовленные к обжариванию кордон-блю можно заморозить впрок. Перед этим каждый кордон-блю нужно завернуть в отдельный пакетик, чтобы полуфабрикаты не слиплись при замораживании.

Приготовление:

1. Куриные грудки разрезать вдоль пополам, чтобы получилось четыре кусочка.
2. Каждый кусочек осторожно отбить, посолить, поперчить. Положить на каждый кусочек ломтик сыра и ломтик ветчины и свернуть каждый кусочек в виде рулета.
3. Обмакнуть каждый кордон-блю во взбитое яйцо, затем в панировочные сухари. Повторить дважды.
4. Дно чаши смазать растительным маслом, выложить кордон-блю и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C для режима «Конвекция» на 25 минут. В процессе приготовления следить, чтобы кордон-блю не подгорели, переворачивать по необходимости.



Куриные наггетсы

Ингредиенты (2–3 порции):

500 г куриной грудки без кожи

2 яйца

½ стакана панировочных сухарей

¼ стакана муки

1 ч. л. растительного масла

½ ч. л. сушеной зелени орегано

соль и перец черный молотый по вкусу

Совет

Подавать горячими с кетчупом или соусом для барбекю.

Приготовление:

1. Грудку вымыть, обсушить и нарезать прямоугольными кусочками длиной 4-5 см и толщиной 2 см, посолить.
2. Муку смешать с орегано и высыпать в полиэтиленовый пакет. Положить в пакет кусочки курицы и как следует потрясти, чтобы мясо равномерно покрылось мукой.
3. Яичные белки отделить от желтков. Взбить белки вилкой. В отдельную тарелочку высыпать панировочные сухари.
4. В чашу налить 500 мл растительного масла. Закрыть крышку и включить программу «Фритюр/Курица» на 25 минут.
5. Каждый кусочек грудки окунуть во взбитые белки, затем запанировать в сухарях и выложить в решетку для фритюра в один слой.
6. После сигнала о разогреве масла открыть крышку и опустить решетку во фритюр.
7. Обжарить наггетсы до светлой золотистой корочки и выложить в дуршлаг или сито, чтобы удалить излишек масла.



Баранина молодая с рисом и мятой по-арабски

Ингредиенты (2–3 порции):

500 г мяса барашка

1 стакан риса

свежая зелень мяты

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет

Для этого блюда лучше всего подходит длиннозерный рис.

Приготовление:

1. Рис вымыть и выложить на сито, чтобы стекла вода.
2. Баранину вымыть и нарезать крупными кусками. Положить в чашу и залить водой так, чтобы уровень воды был на 2 см выше мяса.
3. Включить программу «Варка/Мясо» на 1 час. Когда бульон закипит, снять пену.
4. Сваренное мясо выложить на тарелку, бульон процедить.
5. Положить в чашу рис, сверху выложить мясо, залить 2 стаканами бульона, посыпать зеленью мяты, перцем, посолить.
6. Включить программу «Плов» на 30 минут. Во время приготовления не перемешивать.



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. Паэлья делают с мясом, морепродуктами, курицей, овощами. Паэлья – гордость испанской кухни и считается национальным символом Валенсии.

Паэлья с морепродуктами (Конвекция)

Ингредиенты (6–8 порций):

1,5 стакана среднезерного риса

15 мидий в раковинах
(или крупных очищенных креветок)

2 куриные грудки

100 г твердой копченой колбасы

50 г копченого бекона

1 луковица, 2 зубчика чеснока

1 сладкий перец, 3 средних помидора

1 маленький перец чили

3 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. сливочного масла

2 стакана куриного бульона

125 мл белого сухого вина

2 ст. л. настоя шафрана

1 лавровый лист

тимьян, паприка, соль по вкусу

Приготовление:

1. Сварить крепкий куриный бульон, добавив в него щепотку сухого шафрана и дать настояться.
2. Мидии вымыть щеткой. Налить в чашу вино, положить мидии, закрыть крышку и включить программу «Варка/Рыба» на 15 минут.
3. Сваренные мидии выложить на тарелку (нераскрывшиеся мидии выбросить!), а получившийся соус слить в отдельную посуду.
4. Налить в чашу оливковое масло, добавить нарезанную кубиками куриную грудку, включить программу «Жарка/Курица» на 25 минут и обжарить курицу до золотистой корочки. Добавить мелко нарезанную колбасу и бекон и продолжать обжаривать до подрумянивания всех продуктов.
5. Выложить мясное ассорти в отдельную посуду.
6. В чашу положить мелко нарезанный лук и сладкий перец, измельченный чеснок, перец чили и тимьян и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Обжаривать овощи, помешивая.
7. За 2 минуты до окончания программы положить в чашу рис, паприку и лавровый лист, перемешать и продолжить обжаривание.
8. По окончании программы добавить в чашу мясное ассорти, куриный бульон, соус, в котором варились мидии, и включить программу «Плов» на 30 минут. Перемешивать блюдо в течение этого времени не нужно.
9. Открыть крышку, добавить мидии, сливочное масло, мелко нарезанные помидоры и соль. Все перемешать.
10. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С для режима «Конвекция» на 15 минут. После окончания программы дать настояться под крышкой еще 10 минут.

Мусака (Конвекция)

Ингредиенты (4–6 порций):

3 баклажана
600 г фарша из баранины
1 луковица
3 средних помидора
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
50 г красного сухого вина
100 г мягкого сыра
зелень мяты, орегано, базилика и укропа
красный молотый перец
соль по вкусу
Для соуса:
2 ст. л. муки
2 ст. л. сливочного масла
200 мл молока
соль по вкусу

Совет

Мусаку можно готовить с любым мясом, но в классическом рецепте используется баранина. Можно не добавлять вино при готовке, а замариновать мясо в вине предварительно. Тогда жидкости будет меньше и время запекания можно будет уменьшить на 5 минут.

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть, вытереть и выложить целиком в чашу мультиварки.
2. Включить программу «Пицца» на 30 минут. Когда баклажаны испекутся, вынуть и остудить.
3. В чашу мультиварки налить оливковое масло, положить мелко нарезанный чеснок и лук и включить программу «Жарка/Мясо» на 25 минут.
4. Когда лук станет прозрачным, добавить фарш, и, помешивая, продолжать обжаривать. За минуту до окончания программы влить вино, добавить мелко нарезанную зелень, перец и соль, размешать и прогреть.
5. Баклажан нарезать тонкими ломтиками и выложить ровным слоем на фарш. Слегка посолить. На баклажаны сверху выложить нарезанные кружочками помидоры без кожицы.
6. Отдельно приготовить соус. Растопить в сковороде сливочное масло и обжарить в нем муку до золотистого цвета. Тонкой струйкой влить молоко и варить соус до загустения, в конце варки посолить.
7. Залить соусом мусаку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 25 минут.
8. За 10 минут до окончания приготовления посыпать тертым сыром.



Индийский плов с курицей

Ингредиенты (4–5 порций):

Для маринада:

2 ст. л. меда

3 ст. л. соевого соуса

Для плова:

6 куриных крылышек

1 стакан длиннозерного риса

½ луковицы

2 зубчика чеснока

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. растительного масла

½ ч. л. карри

½ ч. л. сушеного молотого кориандра

перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

При приготовлении любого плова его не следует перемешивать.

Приготовление:

1. Приготовить маринад. Для этого смешать мед, 1 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. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Мясо» на 40 минут. Лук мелко нарезать и обжарить до прозрачности, постоянно помешивая.
5. Крылышки вынуть из маринада, обсушить и обжарить вместе с луком, периодически помешивая, до образования равномерной румяной корочки.
6. В конце обжаривания добавить томатную пасту, 1 растертый зубчик

чеснока, перемешать, налить 2/3 стакана воды. Оставить покипеть 2–3 минуты.

7. Всыпать в чашу рис, налить еще 1 стакан подсоленной воды, добавить карри и кориандр, перемешать и оставить кипеть при открытой крышке 7–8 минут.
8. Затем закрыть крышку и включить программу «Плов» на 20 минут. По окончании приготовления оставить под крышкой еще на 5–10 минут.



Ушное из бараньей грудинки

Ингредиенты (2–3 порций):

300 г бараньих ребрышек
или грудинки

1 луковица

2 моркови

1 репа

1 брюква (при желании можно
заменить картофелем)

1 зубчик чеснока

3 ст. л. муки

бараний жир для жарки

лавровый лист, перец черный
молотый, соль по вкусу

На заметку:

Ушное – старинное блюдо, очень простое, сытное и вкусное. Традиционно готовилось в глиняном горшке в русской печи. Ушное, приготовленное в мультиварке, получается по вкусу гораздо ближе к классическому рецепту, чем приготовленное на плите в кастрюле.

Приготовление:

1. Баранину обмыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.
2. Овощи очистить и нарезать крупными кубиками.
3. В чашу мультиварки положить бараний жир, баранину, включить программу «Жарка/Мясо» на 25 минут и обжарить мясо. В конце обжаривания добавить муку и размешать.
4. Положить овощи в чашу, добавить 2 стакана горячей воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 50 минут. За 10 минут до окончания приготовления добавить измельченный чеснок и лавровый лист.



Паста карбонара

Ингредиенты (2–3 порции):

100 г бекона
200 г ветчины
полстакана сливок
50 мл сухого белого вина
1 яичный желток
100 г тертого сыра Пармезан
2 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
соль по вкусу

Совет

Для приготовления этого блюда лучше всего подходит домашняя паста (см. рецепт) или ленточная готовая паста Тальятелли.

Приготовление:

1. В чашу налить масло и положить нарезанные маленькими тонкими ломтиками бекон и ветчину. Включить программу «Жарка/Мясо» на 10 минут.
2. Когда мясопродукты слегка зарумянятся, добавить растертый чеснок и обжарить, помешивая.
3. Добавить сливки и вино, перемешать и готовить до окончания программы.
4. Добавить желток, тертый сыр, соль и размешать. Оставить под крышкой на 10 минут.
5. Полить готовую пасту соусом, посыпать зеленью базилика.



Венгерский паприкаш

Ингредиенты (4–6 порций):

500 г свинины (ребрышек)

1 луковица

5 долек чеснока

1 красный сладкий перец

2 острых перца чили

1 стакан томатного пюре

1 ст. л. муки

2 ст. л. сметаны

паприка, красный жгучий молотый перец, соль

На заметку:

Паприкаш – острое блюдо, для смягчения остроты его следует подавать с пшеничной лепешкой (или багетом) со сливочным маслом.

Приготовление:

1. Свинину обмыть, нарубить кусочками вместе с ребрышками, обсушить и посолить.
2. В чашу налить растительное масло, выложить свинину и включить программу «Жарка/Мясо» на 25 минут. Обжарить свинину, помешивая, затем добавить мелко нарезанный лук и обжарить вместе, чтобы лук стал прозрачным. Затем добавить муку и обжарить вместе 1 минуту.
3. Положить в чашу нарезанный кубиками сладкий перец, томатное пюре, измельченный чеснок и специи. Включить программу «Тушение/Мясо» на 40 минут. За 10 минут до окончания приготовления добавить сметану и перемешать.



Совет

Тефтели можно готовить также без добавления риса.

Тефтели в кисло-сладком соусе

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г фарша из постной свинины

50 г вареного риса

2 луковицы

1 яйцо

1 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. белого уксуса

100 г чернослива без косточек

2 ст. л. муки

1 ч. л. сахара

2 ст. л. растительного масла

1 лавровый лист, перец черный молотый, соль по вкусу

Приготовление:

1. Смешать фарш с одной мелко нарезанной луковицей и рисом, добавить соль, перец и яйцо. Хорошо вымесить.
2. Сформовать тефтели, обвалить их в муке.
3. В чашу налить масло, включить программу «Жарка/Мясо» на 15 минут, положить в чашу тефтели, добавить вторую мелко нарезанную луковицу и обжарить все вместе, аккуратно помешивая.
4. Приготовить соус. Для этого в стакане горячей воды развести томатную пасту, сахар, уксус и соль, размешать.
5. Вылить соус в чашу, добавить лавровый лист, промытый и крупно нарезанный чернослив, соль по вкусу. Закрыть крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 40 минут.



Совет

Особенно нежным это блюдо получается из куриной печени.

Печень по-строгановски

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г говяжьей печени
1 луковица
1 ч. л. томатной пасты
2 ст. л. растительного масла
стакан сметаны
1 ст. л. муки
полстакана молока
зелень петрушки
душистый перец горошком, соль по вкусу

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 обмыть и обсушить.
3. Лук нарезать кольцами. В чашу налить растительное масло, выложить лук так, чтобы он покрывал дно чаши. Включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут.
4. 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. Закрывать крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 15 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать с картофельным пюре.



Запеканка картофельная с говядиной (Конвекция)

Ингредиенты (4–6 порций):

400 г постного говяжьего фарша

800 г картофеля

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. сметаны или сливок

перец черный молотый,
соль по вкусу

Совет

Чтобы картофель не потемнел, его нужно использовать сразу же или держать до приготовления в холодной воде.

Приготовление:

1. В чашу налить растительное масло, положить фарш и мелко нарезанный лук. Включить программу «Жарка/Мясо» на 20 минут и как следует прожарить фарш вместе с луком, интенсивно помешивая.
2. Вынуть фарш из чаши, посолить и поперчить.
3. Картофель натереть на крупной терке, отжать сок, добавить соль и перемешать.
4. Выложить на дно чаши половину картофельной массы, разровнять, сверху ровным слоем выложить фарш, накрыть оставшейся картофельной массой.
5. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 40 минут. За 10 минут до конца приготовления открыть крышку и смазать запеканку сметаной или сливками. По желанию можно посыпать тертым сыром.

Жаркое из кролика

Ингредиенты (6–8 порций):

тушка кролика (примерно 1 кг)

1 стакан чернослива без косточек

1 стакан красного сухого вина

2 ст. л. растительного масла

полстакана сметаны

1 лавровый лист, соль
и перец по вкусу



Совет

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

Приготовление:

1. Кролика вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски, натереть солью и сметаной.
2. В чашу налить масло, положить кролика и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C на 25 минут. Обжарить кролика, периодически перемешивая.
3. Добавить вино, положить чернослив, лавровый лист, перемешать и включить программу «Тушение/Мясо» на 1 час 30 минут.



Котлеты пожарские

Ингредиенты (2 порции):

400 г куриного филе

1 яйцо

1 кусок белого хлеба

полстакана молока

2 ст. л. панировочных сухарей

2 ст. л. сливочного масла

перец черный молотый,
соль по вкусу

Совет

Подавать, полив растопленным сливочным маслом, на гарнир подать зеленый горошек.

Приготовление:

1. Хлеб замочить в молоке, отжать, и пропустить вместе с курицей через мясорубку несколько раз.
2. Добавить в фарш 1 ст. л. размягченного сливочного масла, яйцо, соль и перец, хорошо вымесить. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях.
3. Дно чаши смазать сливочным маслом, выложить котлеты и включить программу «Жарка/Курица» на 20 минут. Котлеты один раз перевернуть, готовить под крышкой.



Совет

Жесткую говядину перед приготовлением можно замариновать на 1 час в газированной минеральной воде.

Говядина с черносливом

Ингредиенты (2–3 порции):

400 г говядины
2 луковицы
1 морковь
2 зубчика чеснока
3 картофеля
200 г чернослива
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. муки
1 лавровый лист
пучок зелени петрушки
соль, перец черный молотый 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/Мясо». Обжарить говядину в течение 15 минут, перемешивая.
4. Добавить в чашу лук, морковь, картофель, чеснок, чернослив, лавровый лист и продолжить обжаривание до конца программы.
5. Муку тщательно развести в 1 стакане горячей воды, вылить в чашу.
6. Закрывать крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 50 минут.
7. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.



Бигос по-старопольски

Ингредиенты (3–4 порции):

200 г копченой грудинки
200 г охотничьих колбасок
300 г белокочанной капусты
300 г квашеной капусты
1 морковь
1 луковица
2 стакана мясного бульона
1 ч. л. майорана
2 ч. л. базилика
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

Бигос при повторном разогреве не теряет своих вкусовых качеств, поэтому его можно готовить в больших количествах и впрок.

Приготовление:

1. Колбасу и грудинку нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарезать, морковь нарезать соломкой, свежую капусту нашинковать.
2. Квашеную капусту промыть и отжать.
3. В чашу положить грудинку и включить программу «Жарка/Мясо» на 10 минут. Когда начнет вытапливаться жир, добавить колбаски и слегка обжарить.
4. Добавить лук и морковь, закрыть крышку и готовить еще 3-4 минуты.
5. Добавить свежую и квашеную капусту, майоран, базилик, перемешать, посолить, поперчить.
6. Залить бигос бульоном, закрыть крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 40 минут.



Мясо по-мексикански

Ингредиенты (3–4 порции):

400 г говяжьего фарша

600 г консервированной красной фасоли

250 г консервированных помидоров

1/3 красного острого перчика

2 луковицы

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. сахара

½ ч. л. тмина

соль, перец черный молотый по вкусу

Совет

Свежий острый перчик можно заменить соусом чили по вкусу.

Приготовление:

1. Лук, помидоры и перчик мелко нарезать.
2. В чашу налить масло и включить программу «Жарка/Мясо» на 15 минут.
3. Обжарить лук в течение 5 минут.
4. Добавить фарш и обжаривать еще 10 минут.
5. Добавить фасоль, помидоры, острый перчик, сахар, тмин, соль и перец, перемешать.
6. Закрыть крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 20 минут.



Рагу по-ирландски

Ингредиенты (4–5 порций):

500 г шейки или окорока молодой баранины без костей

700 г картофеля

2 красные луковицы

1 ст. л. рубленой зелени тимьяна

2 ст. л. рубленой зелени петрушки

2 ст. л. растительного масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Совет

Вместо воды можно использовать светлое пиво.

Приготовление:

1. Срезать с мяса лишний жир и нарезать баранину кусочками 5 см.
2. Натереть мясо солью, черным перцем и положить в чашу, смазанную растительным маслом.
3. Лук нарезать кольцами, картофель вымыть и нарезать вместе с кожурой кружочками.
4. Выложить овощи слоями на мясо, заканчивая картофельным слоем.
5. Посыпать зеленью тимьяна и половиной зелени петрушки. Залить 2 стаканами воды.
6. Закрывать крышку и включить программу «Тушение/Мясо» на 50 минут.
7. Готовое рагу выложить на блюдо, посыпать оставшейся зеленью петрушки.



Соус «болоньезе»

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
1 стакан воды
1 лавровый лист
50 г сливочного масла
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

Для перемешивания в чаше продуктов не используйте обычные ложки или вилки, чтобы не повредить антипригарное покрытие чаши. Используйте для этих целей лопатку, которая входит в комплект прибора.

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/Мясо» на 25 минут.
3. Положить в чашу измельченные овощи, добавить лавровый лист,

шалфей 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 «Тушение/Мясо» на 30 минут.
8. Готовый соус подавать к пасте или использовать при приготовлении лазаньи.





Горячие блюда с рыбой и морепродуктами

Блюда из рыбы и морепродуктов стремительно набирают популярность даже на просторах нашей сухопутной державы. Современные исследования показывают, что в рыбе содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, не только оказывающие благотворное влияние на организм, но просто незаменимые для его жизнедеятельности. Нехватка этих кислот становится причиной сосудистых заболеваний, проблем с суставами и ослабления нервной системы. Поэтому регулярное употребление рыбы и морепродуктов – залог здоровья организма. Народы, в рационе которых традиционно содержится много рыбных блюд, имеют высокую продолжительность жизни. Кроме того, рыбные блюда – это вкусная еда, приготовление которой занимает совсем немного времени.



Тушеный морской окунь

Ингредиенты (3–4 порции):

600 г морского окуня

3 ст. л. растительного масла

1 лимон

2 зубчика чеснока

перец черный молотый
и соль по вкусу

Совет

Для приготовления этого блюда можно использовать любую морскую рыбу.

Приготовление:

1. Тушки морского окуня нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и раздавленным чесноком.
2. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка/Рыба» на 20 минут. Обжарить рыбу с двух сторон до образования румяной корочки.
3. Полить рыбу соком лимона, налить полстакана воды, закрыть крышку и включить программу «Тушение/Рыба» на 15 минут.
4. Готовую рыбу выложить на блюдо и украсить ломтиками лимона и зеленью.



Рыба в пряном овощном маринаде

Ингредиенты (3–4 порции):

600 г филе морской рыбы (например, тунец)

50 г муки для панировки

3 ст. л. растительного масла

перец черный молотый и соль по вкусу

Для маринада:

2 моркови

1 корень петрушки

1 корень сельдерея

2 луковицы

½ стакана томатного пюре

2 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. сахара

2 ст. л. винного уксуса

1 лавровый лист

2 гвоздики

душистый перец горошком и соль по вкусу

Совет

Рыба под маринадом будет вкуснее, если ее перед подачей подержать в холодильнике 3–4 часа. Блюдо может храниться в холодильнике 2 суток.

Приготовление:

1. Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке или нарезать соломкой, коренья нарезать соломкой.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Рыба» на 30 минут. Обжарить рыбу до образования румяной корочки, выложить на блюдо.
4. В том же масле обжарить лук, морковь и коренья. В конце обжаривания добавить томатное пюре,

томатную пасту, специи и соль, перемешать.

5. Закрывать крышку и включить программу «Тушение/Овощи» на 30 минут.
6. Приготовленный маринад выложить на рыбу и охладить.



Треска с фасолью

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г филе трески
1 банка консервированной фасоли (можно в томатном соусе)
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. растительного масла
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

Для приготовления этого блюда можно использовать филе любой морской рыбы, лучше тресковых пород (пикша, путассу, минтай).

Приготовление:

1. В чашу налить 1 л воды, выложить филе трески в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
2. Закрыть крышку и включить программу «Варка/Рыба» на 20 минут. Сваренное филе выложить на тарелку, воду из чаши слить.
3. В чашу налить растительное масло, положить сливочное масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 10 минут.
4. Обжарить в масле мелко нарезанный лук и чеснок.
5. Положить в чашу рыбу, фасоль, добавить соль и перец, перемешать и включить программу «Тушение/Рыба» на 20 минут. Подавать с поджаренным белым хлебом.



Мидии с рисом

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г замороженных мидий без раковин

1,5 стакана длиннозерного риса

1 луковица

150 мл белого сухого вина

2 ст. л. сливочного масла

перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

Замороженные морепродукты перед приготовлением необходимо разморозить. Для ускорения этого процесса морепродукты можно положить в холодную воду на полчаса, затем откинуть на дуршлаг, промыть и подождать, пока стечет вода.

Приготовление:

1. Сварить рассыпчатый рис (см. рецепт приготовления рассыпчатого риса).
2. В чашу положить масло и включить программу «Жарка/Рыба» на 20 минут.
3. Обжарить мелко нарезанный лук. Когда лук слегка подрумянится, добавить промытые мидии.
4. Когда мидии дадут сок, добавить соль, перец и вино. Не закрывая крышку и помешивая, проварить 3-4 минуты.
5. Положить рис, перемешать и продолжить приготовление до конца программы, также не закрывая крышку и помешивая.



Рыбные гнездышки (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

половина багета (100-130 г)
300 г филе морской рыбы
1 небольшая луковица
200 мл молока
1 ст. л. растительного масла
свежая зелень укропа, перец черный молотый и соль по вкусу
тертый сыр по вкусу

Совет

Нарезанные тонкими кружочками остывшие «гнездышки» можно подавать как холодную закуску.

Приготовление:

1. Приготовить фарш из рыбы, лука и зелени, посолить и поперчить.
2. Багет нарезать кусочками толщиной 3-4 см, вынуть мякиш, пропитать молоком и отжать.
3. Плотно наполнить трубочки из багета фаршем.
4. Дно чаши смазать растительным маслом, выложить багет с начинкой и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C для режима «Конвекция» на 25 минут. В процессе приготовления один раз перевернуть.
5. Готовые «гнездышки» посыпать тертым сыром и оставить в чаше под крышкой на 10 минут, чтобы сыр расплавился.



Тилапия в кляре

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г филе тилапии

2 яйца

¼ стакана муки

полстакана панировочных сухарей

соль по вкусу

Совет

В кляре можно готовить филе любой не очень жирной морской рыбы.

Приготовление:

1. Филе тилапии промыть, обсушить салфеткой.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Рыба» на 20 минут.
3. Когда масло разогреется, рыбу обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца, панировать в сухарях и выложить в чашу.
4. Обжарить рыбу с двух сторон до румяной корочки. Готовую рыбу выложить на блюдо.



Палтус, запеченный с картофелем (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

700 г филе палтуса
700 г картофеля
4 ст. л. растительного масла
1 стакан молока
1 луковица
2 ст. л. майонеза
4 ст. л. тертого сыра Маасдам
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

При приготовлении этого блюда можно не обжаривать рыбу, а выложить на картофель в сыром виде через 20 минут с начала приготовления.

Приготовление:

1. Филе палтуса нарезать кусочками, посолить.
2. В чашу налить растительное масло, закрыть крышку и включить программу «Жарка/Рыба» на 20 минут.
3. Обжарить рыбу до золотистой корочки, выложить на тарелку.
4. Картофель очистить, нарезать кружочками, посолить и поперчить.
5. Положить картофель в чашу, добавить молоко, перемешать.
6. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 40 минут. Готовить картофель, иногда перемешивая, в течение 30 минут.
7. Выложить поверх картофеля рыбу, положить на рыбу лук, нарезанный полукольцами и смешанный с майонезом.
8. Закрывать крышку и продолжить приготовление до окончания программы, не перемешивая.
9. Готовое блюдо посыпать сыром и оставить под крышкой на 10 минут, чтобы сыр расплавился.



Пикша с маслинами

Ингредиенты (3–4 порции):

700 г филе пикши
2 небольшие луковицы
4 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
1 стакан томатного пюре
10 черных маслин без косточек
розмарин, тимьян
перец черный молотый и соль по вкусу
2 ст. л. тертого сыра Пармезан

Совет

Это блюдо можно приготовить из филе любой другой морской рыбы.

Приготовление:

1. Рыбу вымыть и нарезать порционными кусками, посолить и поперчить.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Рыба» на 25 минут.
3. Обжарить рыбу с двух сторон до золотистой корочки. Обжаренную рыбу выложить на тарелку.
4. В том же масле обжарить мелко нарезанный лук и чеснок, разрезанный на половинки. После обжаривания чеснок вынуть и выбросить.
5. Добавить томатное пюре, томатную пасту и специи, посолить, перемешать.
6. Положить в чашу рыбу, осторожно перемешать. Закрыть крышку и включить программу «Тушение/Рыба» на 20 минут.
7. По окончании программы добавить маслины и сыр, перемешать и оставить под крышкой на 10 минут.



Омлет с семгой

Ингредиенты (2–3 порции):

100 г слабосоленой семги

7 яиц

3 ст. л. жирных сливок

1 ч. л. растительного масла

Совет

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

Приготовление:

1. Семгу очистить от кожи и костей и мелко нарезать.
2. Яйца взбить с молоком и смешать с рыбой.
3. Чашу смазать сливочным маслом, вылить смесь в чашу и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С и время 15 минут. Подавать со свежими огурцами.

Креветки карри

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г очищенных замороженных креветок

2 ст. л. оливкового масла

1 луковица

1 перец чили

2 ст. л. томатной пасты

2 ч. л. карри

½ ч. л. сухого имбиря

6 помидоров черри

1 ст. л. сока лайма

¼ стакана сливок

соль по вкусу

Приготовление:

1. Креветки разморозить и промыть.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C и время 20 минут.
3. Когда масло разогреется, положить мелко нарезанный лук, перец чили и щепотку соли. Обжарить лук, помешивая, в течение 5 минут.
4. Добавить томатную пасту, карри, имбирь и жарить, помешивая, 1 минуту.
5. Добавить помидоры, разрезанные на половинки, и жарить все вместе еще 2 минуты.
6. Положить в чашу креветок, добавить сок лайма, перемешать, закрыть крышку и готовить до окончания программы.
7. Когда программа закончится, добавить сливки, перемешать и оставить блюдо под крышечкой на 10 минут. Подавать с рисом.

Совет

Чтобы быстро разморозить креветки, положите их на полчаса в холодную воду, затем откиньте на дуршлаг.



Морской коктейль в пряном соусе

Ингредиенты (3–4 порции):

400 г готового коктейля
из морепродуктов

2 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

2 гвоздики

пучок зелени укропа

½ ч. л. сушеного розмарина

2 ст. л. сока лайма

соль по вкусу

Совет

*Подать коктейль с рисовой лапшой,
спагетти или овощным салатом*

Приготовление:

1. В чашу налить 1 мл воды, размороженные морепродукты выложить в лоток для приготовления на пару, установить лоток в чашу, закрыть крышку и включить программу «Варка/Рыба» на 20 минут.
2. По окончании приготовления лоток снять и отложить, воду из чаши вылить.
3. Чеснок и зелень укропа измельчить, перемешать.
4. Налить в чашу растительное масло, положить гвоздику и включить программу «Жарка/Рыба» на 10 минут.
5. Когда масло хорошо разогреется, обжарить морепродукты в течение 1-2 минут.
6. Добавить чеснок с укропом, сок лайма и розмарин, посолить и обжарить все вместе, помешивая, еще 2-3 минуты.



Кальмары в сметанном соусе

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г тушек кальмаров
(или колечек)

1 стакан сметаны

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

лавровый лист, соль по вкусу

Совет

Чтобы панировка не отошла во время обжаривания, кальмары перед панировкой нужно тщательно обсушить бумажными салфетками.

Приготовление:

1. Мясо кальмаров нарезать крупной соломкой, посолить, обвалить в муке.
2. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка/Рыба» на 20 минут. Обжарить кальмары и выложить на тарелку.
3. Вылить в чашу сметану, слегка посолить, добавить лавровый лист и проварить до окончания программы. Залить кальмары соусом и подавать.



Слоеный рыбный пирог

Ингредиенты (3–4 порции):

200 г филе рыбы
3-4 перышка зеленого лука
2 ст. л. соевого соуса
200 г готового слоёного теста
1 яйцо

Совет

Для приготовления этого пирога можно использовать консервированную в собственном соку рыбу, без жидкости.

Приготовление:

1. Рыбу хорошо измельчить и соединить с соевым соусом. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и хорошо перемешать.
2. Готовое слоёное тесто раскатать в прямоугольный пласт толщиной 3–4 мм, уложить на середину раскатанного теста рыбную начинку.
3. Свернуть тесто рулетом и хорошо скрепить края, чтобы жидкость изнутри не вытекала.
4. Выложить рулет в чашу для выпечки хлеба. Сверху смазать рулет яйцом, сделать в тесте несколько проколов вилкой.
5. Включить программу «Пирог» на 40 минут.



Тефтели из трески с томатом

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г рыбного фарша (треска)
1 яйцо
2 ст. л. муки
2 ст. л. тертого сыра Маасдам
1 луковица
2 зубчика чеснока
3-4 перышка зеленого лука
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. растительного масла
1 крупный помидор
лавровый лист
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет

Чтобы удалить запах рыбы после приготовления, протрите после мытья чашу и съемную крышку ломтиком лимона, затем ополосните холодной водой.

Приготовление:

1. В фарш добавить мелко нарезанный зеленый лук, яйцо, муку, тертый сыр и соль. Тщательно вымесить.
2. В чашу налить растительное масло, положить мелко нарезанный репчатый лук и измельченный чеснок и включить программу «Мультипо-

вар», задать температуру 130 °С на 15 минут. Обжарить лук и чеснок, помешивая, в течение 5 минут.

3. Добавить томатную пасту, перемешать и обжаривать 2 минуты.
4. Добавить мелко нарезанный помидор (предварительно снять кожицу) и продолжить обжаривание до окончания программы.

5. В конце варки добавить 1 стакан воды, сахар и соль, положить лавровый лист, перемешать.
6. Из фарша слепить тефтели величиной с грецкий орех, выложить в соус и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105 °С на 15 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.



На заметку:

Судак является ценной диетической рыбой – при невысокой жирности в мясе судака содержится большое количество белка, а также незаменимые аминокислоты и минералы.

Жаркое из судака (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г филе судака
100 мл растительного масла
2 луковицы
3 ст. л. томатной пасты
5-6 зубчиков чеснока
1 стакан рыбного бульона
зелень петрушки
перец душистый горошком, лавровый лист, красный молотый перец
соль по вкусу

Приготовление:

1. Филе судака нарезать порционными кусками, посолить.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Рыба» на 25 минут. Обжарить рыбу до золотистого цвета, выложить на тарелку.
3. В том же масле слегка обжарить мелко нарезанный лук. Затем добавить томатную пасту и красный перец.
4. Влить бульон, размешать и довести соус до кипения.
5. Положить в чашу растертый чеснок, зелень, лавровый лист и душистый перец. Выложить рыбу.
6. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 125°C для режима «Конвекция» на 15 минут. Подавать с отварным картофелем.



Кассероль из форели с моцареллой (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

200 г филе форели
100 г длиннозерного риса
100 мл сливок
100 г сыра Моцарелла
1 ч. л. сливочного масла
1 ч. л. лимонной цедры
соль, перец по вкусу

Совет

Для приготовления этого блюда можно использовать филе любой морской рыбы.

Приготовление:

1. В чашу налить стакан воды, положить промытый рис и включить программу «Рис». Сварить рис до готовности (примерно 20 минут). Сваренный рис выложить на тарелку.
2. Чистую чашу смазать сливочным маслом, выложить нарезанное ку-

биками филе форели, слегка посолить, посыпать тертым сыром.

3. Сверху выложить ровным слоем рис, посолить, поперчить и залить сливками.
4. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать тем-

пературу 130 °С для режима «Конвекция» на 20 минут.

5. За 5 минут до окончания времени приготовления посыпать сверху тертым сыром и лимонной цедрой.
6. При подаче украсить зеленью петрушки или укропа.



Рыбачкий пирог с лососем (Конвекция)

Ингредиенты (6–8 порций):

500 г филе лосося
200 г очищенных сырых креветок
800 г картофеля
2 луковицы
2 яичных желтка
2 ст. ложки муки
50 мл сливок
100 мл сухого белого вина
2 ст. ложки сливочного масла
зелень укропа
перец черный молотый, соль по вкусу

Совет

При подаче полить сметаной. Подавать с брокколи, сваренной на пару.

Приготовление:

1. Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, положить в чашу мультиварки, залить водой и включить программу «Варка/Овощи» на 35 минут. За 5 минут до окончания варки посолить.
2. Слить воду, картофель размять в пюре, добавив 50 мл сливок и яичные желтки.
3. Нарезать филе рыбы на кусочки 3-4 см, положить в чашу мультиварки, залить белым вином и включить программу «Мультиповар», задать температуру 115 °С на 15 минут.
4. Жидкость из чаши слить в отдельную посуду, а филе переложить в миску.
5. В чашу положить масло, мелко нарезанный лук и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут.
6. Поджарить лук до мягкости, затем добавить ложку муки, слегка обжарить, вылить жидкость от варки рыбы и дать покипеть.
7. За 3 минуты до окончания программы положить в чашу филе рыбы, креветок, зелень укропа, посолить. Все перемешать.
8. По окончании программы выложить сверху картофельное пюре, разровнять верхний край. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C для режима «Конвекция» на 30 минут.



Палтус с соусом айоли

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г филе палтуса

2 ст. л. растительного масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

Для соуса:

2 желтка

4 зубчика чеснока

3 ст. л. лимонного сока

100 мл растительного масла

100 мл оливкового масла

щепотка соли

На заметку:

Соус айоли также хорошо подходит к курице или индейке.

Приготовление:

1. Филе палтуса нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодильник на полчаса.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Рыба» на 20 минут. Выложить филе

рыбы в хорошо разогретое масло, закрыть крышку.

3. Через 5 минут открыть крышку и готовить дальше при открытой крышке.
4. Еще через 5 минут перевернуть рыбу и готовить до окончания программы.
5. Приготовить соус. Для этого смешать в блендере желтки с чесноком,

лимонным соком и солью. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой смесь оливкового и растительного масла и взбить до получения однородной пышной консистенции.

6. Палтуса выложить на блюдо, полить соусом. Подавать с картофельным пюре и овощным салатом.



Карп, жареный в сметане

Ингредиенты (2 порции):

1 небольшой карп (500-600 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/Рыба» 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.



Рыбные биточки с моцареллой (Конвекция)

Ингредиенты (2 порции):

500 г филе морской рыбы
(например, пангасиус)

1 луковица

1 яйцо

1 ст. л. муки

1 ст. л. сливок

50 г сыра Моцарелла

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. лимонного сока

розмарин, перец черный молотый,
соль по вкусу

На заметку:

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/Овощи» на 10 минут и обжарить лук до прозрачности.
3. Смешать обжаренный лук с рыбой, добавить яйцо, муку и сливки, тщательно перемешать.
4. Из полученного фарша слепить тонкие круглые биточки, выложить их в чашу и включить программу «Жарка/Рыба» на 20 минут. Обжарить биточки с двух сторон.
5. Уложить два биточка друг на друга, проложив моцареллой.
6. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 115 °С на 5 минут и 10 минут для режима «Конвекция» при такой же температуре.



Запеканка из трески (Конвекция)

Ингредиенты (2 порции):

400 г филе трески

1 луковица

1 яйцо

1 кусок белого хлеба

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. тертого сыра Гауда

1 ч. л. молотых пшеничных сухарей

щепотка тертого мускатного ореха,
перец черный молотый,
соль по вкусу

Совет

Подавать с зеленым горошком и белым хлебом.

Приготовление:

1. Хлеб замочить в молоке, отжать и смешать с нарезанным мелкими кубиками филе трески.
2. В чашу положить масло, добавить мелко нарезанный лук и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Обжарить лук до прозрачности.
3. Добавить в чашу рыбный фарш, яйцо, соль, мускатный орех, перец, тщательно перемешать, разровнять поверхность. Посыпать сыром и сухарями и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C для режима «Конвекция» на 30 минут.



Форель запеченная (Конвекция)

Ингредиенты (2–3 порции):

300 г форели

2-3 перышка зеленого лука

1 ст. л. сливочного масла

щепотка красного молотого перца,
эстрагон, соль по вкусу

На заметку:

Подать с ломтиком лимона и отварной спаржей.

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. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110°C для режима «Конвекция» на 20 минут.



Креветочный соус к пасте

Ингредиенты (3–4 порции):

400 г сырых очищенных креветок

небольшая луковица

1 ч. л. томатной пасты

2 ст. л. жирных сливок

1 ст. л. оливкового масла

розмарин, эстрагон, перец черный молотый, соль по вкусу

2 ст. л. тертого твердого сыра

зелень петрушки

Совет

При подаче смешать соус с пастой, посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление:

1. Креветки вымыть и обсушить. В чашу налить масло, положить нарезанный полукольцами лук и включить программу «Жарка/Рыба» на 15 минут.
2. Слегка поджарить лук до прозрачности, затем добавить креветок, перемешать.
3. Когда креветки дадут сок, добавить специи и продолжить приготовление, помешивая. Затем добавить в чашу томатную пасту, соль и продолжить обжаривание до выпаривания жидкости.
4. Когда креветки начнут потрескивать, добавить сливки, перемешать и сразу выключить мультиварку.



Приятного аппетита!





Горячие блюда: овощные, грибные, молочные

Овощные, молочные и грибные блюда – основа диетического питания. Овощные и молочные блюда рекомендованы всем без исключения возрастным категориям. Овощи являются основным источником витаминов, минералов и клетчатки, которые необходимы для правильного обмена веществ. Молочные блюда – это основной источник белка и кальция, которые в идеале должны присутствовать в ежедневном рационе. Грибные блюда по пищевой ценности не уступают иным продуктам, содержат незначительное количество жиров и не утрачивают своих полезных свойств после тепловой обработки. Кроме того, в грибах содержатся антиоксиданты и лецитин, препятствующий накоплению холестерина, они способствуют укреплению иммунитета, поэтому входят в состав постного меню.



Вешенки тушеные

Ингредиенты (3–4 порции):

600 г вешенок
1 луковица
2 ст. л. сливочного масла
1 яичный желток
100 г нежирной сметаны
2 ст. л. тертого сыра Моцарелла
свежая зелень укропа
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

Для приготовления этого блюда можно использовать любые свежие грибы, не требующие предварительной тепловой обработки, например, шампиньоны, белые грибы, лисички.

Приготовление:

1. Лук нарезать кольцами.
2. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут.
3. Слегка обжарить лук, добавить промытые и нарезанные ломтиками вешенки, посолить, поперчить и продолжить обжаривание до конца программы.
4. Добавить сметану, яичный желток, зелень укропа и включить программу «Тушение/Овощи» на 20 минут.
5. При подаче посыпать тертым сыром.



Кабачки во фритюре

Ингредиенты (3–4 порции):

2 кабачка среднего размера

½ стакана муки

1 ч. л. соли

500 мл растительного масла
для фритюра

Совет:

Вы можете использовать для приготовления во фритюре любые овощи, кроме баклажанов, т.к. баклажаны впитывают масло и блюдо получится чрезмерно жирным. Перед приготовлением овощи необходимо обсушить бумажным полотенцем.

Приготовление:

1. Кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной 1 см и обсушить бумажным полотенцем.
2. Муку смешать с солью и высыпать в полиэтиленовый пакет.
3. Положить кабачки в пакет и потрясти, чтобы они равномерно покрылись тонким слоем муки с солью.
4. В чашу налить растительное масло, закрыть крышку и включить программу «Фритюр/Овощи» на 25 минут.
5. Выложить порцию кабачков в один слой в решетку для фритюра.
6. После сигнала о разогреве масла открыть крышку и опустить решетку во фритюр.
7. Обжарить кабачки до светлой золотистой корочки и выложить в дуршлаг или сито, чтобы удалить излишек масла. Накрыть крышкой.
8. Аналогично обжарить все кабачки. Подавать теплыми со сметаной..



Творожная запеканка с морковью (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г творога
2 яйца
1 морковь
3 ст. л. манной крупы
1 ст. л. ванильного сахара
2 ст. л. сливочного масла
щепотка соли
мед по вкусу

Совет:

Манную крупу можно заменить овсяными хлопьями.

Приготовление:

1. Творог протереть сквозь сито, смешать с яйцами, сахаром, размягченным сливочным маслом, манной крупой и солью. Тщательно вымесить.
2. Морковь натереть на мелкой терке, отжать сок и добавить к творожной массе. Еще раз тщательно перемешать.
3. Выложить приготовленную массу в чашу, разровнять.
4. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 30 минут. Готовую запеканку аккуратно вынуть из чаши и разрезать на порции.
5. Подавать со сметаной.



Запеканка из тофу со шпинатом (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г полутвердого тофу

300 г свежего шпината

1 луковица

3 зубчика чеснока

1 яйцо

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. лимонного сока

соль по вкусу

На заметку:

Тофу (соевый творог и сыр) – низкокалорийный продукт, богатый растительным белком и витаминами группы В, не содержит холестерина. Рекомендован при гастритах, диабете, сердечнососудистых заболеваниях и избыточном весе.

Приготовление:

1. Тофу натереть на крупной терке.
2. Лук мелко нарезать, чеснок изрубить.
3. Шпинат вымыть и крупно нашинковать.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 10 минут.
5. Слегка обжарить лук с чесноком, в конце приготовления добавить шпинат и обжарить все вместе 1–2 минуты.
6. Положить в чашу тофу, сбрызнуть лимонным соком, добавить яйцо, посолить. Все тщательно перемешать.
7. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C для режима «Конвекция» на 20 минут.
8. Готовую запеканку нарезать на порции и подавать.



Яичное суфле с зеленым луком (Конвекция)

Ингредиенты (2–3 порции):

5 яиц
5 ст. л. молока
3 ст. л. муки
1 ст. л. сливочного масла
пучок зеленого лука
зелень петрушки и укропа
соль по вкусу

Совет:

Чтобы блюда из яиц получались пышными и не опали, не стоит без особой необходимости открывать крышку мультиварки во время приготовления.

Приготовление:

1. Белки отделить от желтков. Желтки смешать с молоком и мукой. Посолить и добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень.
2. Белки взбить до устойчивых пиков и аккуратно смешать с желтковой массой.
3. Чашу смазать сливочным маслом, вылить приготовленную смесь в чашу.
4. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105°C для режима «Конвекция» на 15 минут. Готовое суфле можно посыпать тертым сыром.



Соте с баклажанами (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

2 крупных баклажана
1 луковица
1 небольшая морковь
1 крупный сладкий перец
2 помидора
2 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
зелень базилика
1 лавровый лист
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

Это блюдо можно измельчить в блендере, чтобы приготовить овощную икру.

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть и нарезать круглыми ломтиками, не снимая кожуру.
2. Перец очистить и нарезать колечками.
3. Морковь очистить и натереть на крупной терке.
4. Лук нарезать полукольцами.
5. С помидоров снять кожуру и нарезать кружочками.
6. В чашу налить оливковое масло, положить морковь, лук и сладкий

7. Выложить в чашу в то же масло баклажаны и слегка обжарить. Затем половину баклажанов вынуть на тарелку.
8. В чашу на баклажаны выложить обжаренные овощи, кружочки помидоров, слегка посолить, положить лавровый лист и накрыть второй частью баклажанов. Вылить сверху полстакана горячей воды.
9. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 120 °С для режима «Конвекция» на 15 минут. Подавать со сметаной.



Картофель, запеченный в сметане (Конвекция)

Ингредиенты (2–3 порции):

500 г картофеля

2 ст. л. сливочного масла

150 мл сметаны

хмели-сунели и соль по вкусу

зелень укропа

Совет:

Это блюдо можно подавать как самостоятельное или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Приготовление:

1. Картофель очистить и нарезать дольками.
2. В чашу положить масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут.
3. Помешивая, обжарить картофель до легкой золотистой корочки, в конце обжаривания посыпать хмели-сунели и посолить.
4. Залить сметаной, перемешать.
5. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С для режима «Конвекция» на 15 минут. Подавать, посыпав зеленью укропа.



Цветная капуста с сухариками

Ингредиенты (3–4 порции):

1 кг цветной капусты

1/3 стакана панировочных сухарей

3 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

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.

Приготовление:

1. Капусту вымыть и разобрать на соцветия.
2. В чашу налить 800 мл воды, выложить капусту в лоток для приготовления на пару, установить лоток в чашу. Закрывать крышку и включить программу «Пароварка» на 20 минут. По окончании приготовления лоток снять и отложить, воду из чаши вылить.
3. В чашу положить масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 10 минут. В разогретое масло выложить панировочные сухари и капусту, посолить и обжарить вместе до зарумянивания сухарей. Подавать со сметаной.



Фасоль, запеченная с луком (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

2 банки белой консервированной фасоли

3 луковицы

3 ст. л. растительного масла

красный и черный молотый перец

соль по вкусу

зелень кинзы

Совет:

По желанию в это блюдо можно добавить бекон или копченую колбасу. В этом случае нарезанные мелкими кусочками мясопродукты нужно добавить во время обжаривания лука.

Приготовление:

1. Фасоль выложить в дуршлаг, чтобы стекла жидкость.
2. Лук мелко нарезать.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить/Овощи» на 10 минут.
4. Обжарить лук, помешивая, до золотистого цвета.
5. Добавить фасоль, перец и соль, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100°C для режима «Конвекция» на 15 минут. Подавать, посыпав зеленью кинзы.



Тушеные овощи с козьим сыром

Ингредиенты (3–4 порции):

300 г козьего сыра
2 молодых цукини
1 морковь
2 стебля лука-порей (белая часть)
3 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
1/2 ч. л. сахара

Совет:

Это блюдо можно готовить с любыми тыквенными овощами – патиссонами, кабачками или тыквой несладких сортов.

Приготовление:

1. Цукини, морковь и лук очистить и нарезать небольшими равными кубиками.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Обжарить овощи, помешивая, до мягкости.
3. В конце обжаривания добавить измельченный чеснок, соевый соус и сахар.
4. Закрывать крышку и включить программу «Тушение/Овощи» на 20 минут.
5. В готовые овощи положить нарезанный кубиками сыр, перемешать и оставить под крышкой на 10 минут. На гарнир можно подать рассыпчатый рис.



Тыква, фаршированная овощами (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

1 небольшая тыква (700 г)
¼ стакана риса
1 луковица
1 помидор
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

Для приготовления этого блюда лучше всего подходит несладкая молодая тыква.

Приготовление:

1. Тыкву очистить от кожуры, срезать верхушку, удалить семечки и часть мякоти.
2. Лук мелко нарезать, с помидоров снять кожицу и нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить.
3. Рис вымыть холодной проточной водой и откинуть на дуршлаг.
4. В чашу налить растительное масло, положить лук и мелко нарезанную мякоть тыквы и включить программу «Жарка/Овощи» на 20 минут. Обжарить, не закрывая крышку и помешивая. В конце обжаривания добавить рис, помидоры, чеснок, перец и соль. Обжарить все вместе 2-3 минуты.
5. Наполнить приготовленным фаршем тыкву.
6. Выложить тыкву в чашу, накрыть верхушкой, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 40 минут.



Фриттата с шампиньонами и зеленым луком (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

8 яиц

250 г свежих шампиньонов

2 ст. л. оливкового масла

пучок зеленого лука

3 ст. л. тертого сыра Пармезан

черный молотый перец
и соль по вкусу

На заметку

Фриттата – итальянский омлет с разнообразными начинками, непременным компонентом которого должен быть тертый сыр.

Приготовление:

1. Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук нарезать кусочками длиной 2 см.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Обжарить грибы.
3. Яйца смешать с тертым сыром, зеленым луком, посолить и поперчить.
4. Вылить яйца в чашу, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С и время 10 минут.



Творожный пудинг со шпинатом (Конвекция)

Ингредиенты (2–3 порции):

300 г творога

100 г свежего шпината

2 яйца

2 ст. л. манной крупы

2 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

На заметку

Несладкие творожные пудинги и запеканки подают со сметаной или растопленным сливочным маслом.

Приготовление:

1. Творог протереть сквозь сито, добавить желтки, размягченное сливочное масло, манную крупу, соль и тщательно перемешать.
2. Шпинат вымыть, стряхнуть воду и крупно нашинковать. Смешать шпинат с творожной массой.
3. Белки взбить до устойчивых пиков и осторожно ввести в творожную массу.
4. Чашу смазать сливочным маслом, сверху выложить творожную массу.
5. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C для режима «Конвекция» на 20 минут.

Ризотто с овощами

Ингредиенты (4–6 порций):

1 стакан среднезерного риса (Арборио)

1 луковица

1 сладкий перец

1 молодой цукини

125 мл белого сухого вина

1 стакан овощного бульона

2 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки тертого пармезана

сушеный базилик или прованские травы

соль по вкусу

Приготовление:

1. Цукини, лук и перец нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу налить оливковое масло, добавить сухой рис и включить программу «Жарка/Овощи» на 20 минут. Слегка обжарить рис до состояния полупрозрачности.
3. Добавить к рису овощи и продолжить обжаривать смесь, периодически помешивая.
4. По окончании программы влить треть часть вина и овощного бульона, перемешать, добавить соль и специи и включить программу «Рис».
5. Ризотто в процессе приготовления необходимо помешивать и следить за тем, как впитывается жидкость. Бульон и вино нужно добавлять постепенно по мере упаривания жидкости.
6. Примерно через 25 минут добавить тертый сыр, перемешать и готовить еще 2–3 минуты. Затем выключить мультиварку.
7. Готовое ризотто оставить в чаше под крышкой после выключения программы еще на 10 минут.

Совет:

Рис для ризотто не следует мыть, иначе не получится кремовая консистенция, характерная для этого блюда.

На заметку

Вы можете приготовить ризотто с любыми сезонными овощами, а также с морепродуктами, мясом или фруктами. Для этого блюда не существует единого рецепта, и каждая хозяйка в Италии имеет свой собственный уникальный рецепт ризотто. Главное условие – кремовая консистенция, которую обеспечивает крахмалистый рис и постепенное добавление жидкости.



Лобио

Ингредиенты (4–6 порций):

400 г фасоли
3 луковицы
3 средних помидора
100 г грецких орехов
2–3 дольки чеснока
100 мл растительного масла
2 ст. ложки яблочного уксуса
зелень кинзы, петрушки, укропа
хмели-сунели, черный и красный молотый перец, соль по вкусу

Совет:

Чтобы лобио получилось нарядным, используйте фасоль разного цвета (но одинакового размера).

Приготовление:

1. Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 12 часов или на ночь.
2. Затем сварить фасоль в мультиварке, без соли, используя программу «Варка/Овощи», до мягкости фасоли, примерно 40 минут. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг.
3. В чашу налить масло, выложить мелко нарезанный лук и включить программу «Жарка/Овощи» на 20 минут. Помешивая, обжарить лук до прозрачности.
4. С помидоров снять кожицу, нарезать кубиками и добавить в чашу. Перемешать и продолжить обжаривание до окончания программы, в конце влить уксус.

5. Положить в чашу мультиварки фасоль, крупно измельченные грецкие орехи, мелко нарезанные чеснок, зелень и специи.
6. Добавить соль, перемешать и включить программу «Тушение/Овощи» на 30 минут.



Совет:

Рататуй можно готовить из любых сезонных овощей. Подавать в качестве гарнира к мясу или как самостоятельное блюдо.

Если измельчить готовый рататуй в блендере, получится отличная закуска – ароматная овощная икра.

Рататуй

Ингредиенты (3–4 порций):

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

Приготовление:

1. Цукини и баклажан нарезать тонкими кружочками (баклажан не надо очищать от кожицы), лук и перец нарезать полукольцами. С помидоров снять кожицу и нарезать кружочками.
2. В чашу налить масло, положить лук и включить программу «Жарка/Овощи» на 20 минут. Помешивая, обжарить лук до прозрачности.
3. Добавить в чашу цукини, баклажан и перец и продолжить обжаривание.
4. Когда овощи слегка зажарятся, добавить помидоры и мелко нарезанный чеснок. Перемешать и продолжить обжаривание до конца программы.
5. Затем добавить мелко нарезанную зелень, специи и соль и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °C на 15 минут.



Запеканка из кабачков с сыром и хлебом (Конвекция)

Ингредиенты (2–3 порции):

1 кабачок
1 луковица
100 г сыра Чеддер
3 ломтика белого хлеба
2 яйца
150 мл молока
1 ст. л. сливочного масла
зелень укропа, соль и перец черный молотый по вкусу

Совет:

Это блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде в качестве овощной закуски. Отдельно по желанию можно подать майонез.

Приготовление:

1. Кабачок очистить и нарезать тонкими ломтиками.
2. Хлеб и сыр нарезать мелкими кубиками, лук и зелень мелко нарезать.
3. Положить в чашу ломтики кабачка, добавить полстакана воды и включить программу «Жарка/Овощи» на 10 минут.
4. Припустить кабачки. Затем добавить в чашу хлеб, сыр, масло, зелень и лук, перемешать.
5. Яйца взбить с молоком, солью и перцем. Залить овощи и еще раз перемешать.
6. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 15 минут.



Тушеная кислая капуста к сосискам

Ингредиенты (3–4 порций):

1 кг квашеной капусты

2 луковицы

50 г шпика

200 г яблочного сока

1 зеленое кислое яблоко

10 ягод можжевельника

1 ч. л. сахара

тмин, перец черный молотый

Совет:

Это традиционное немецкое блюдо подают к сосискам и жареным копченым колбаскам.

Приготовление:

1. В чашу положить шпик, нарезанный маленькими кусочками, и включить программу «Жарка/Овощи» на 20 минут.
2. Когда шпик слегка обжарится, положить в чашу промытую и отжатую квашеную капусту, нарезанные тонкими ломтиками яблоки (кожуру не срезать) и мелко нарезанный лук. Слегка обжарить, помешивая.
3. Добавить яблочный сок, сахар, ягоды можжевельника, перец и включить программу «Тушение/Овощи» на 30 минут. Тушить капусту, периодически перемешивая.



Сливочная запеканка из брокколи (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

- 1 небольшой кочан брокколи
- полстакана сливок жирностью 20%
- 2 яйца
- 70-80 г муки (½ чашки)
- 1 ч. л. сливочного масла
- соль и перец черный молотый по вкусу

Совет:

Чтобы сохранить яркий цвет брокколи, сразу после отваривания ее нужно ополоснуть холодной водой.

Приготовление:

1. Брокколи разобрать на соцветия и вымыть. Треть соцветий отложить. Остальные соцветия выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 л воды, установить лоток, закрыть крышку и включить программу «Варка/Овощи» на 20 минут.
3. Сваренную брокколи измельчить в блендере, добавив сливки.
4. Добавить муку, яйца, соль и перец и вымешать до однородной консистенции.
5. Чашу смазать маслом, выложить на дно отложенные сырые соцветия брокколи. Залить сверху приготовленной смесью.
6. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 15 минут.
7. Подавать со сметаной. Можно посыпать жареными с чесноком ржаными сухариками.



Манты с тыквой

Ингредиенты (4–6 порций):

Для начинки:

500 г мякоти тыквы

1 луковица

немного курдючного сала для жарки

перец черный молотый, соль по вкусу

Для теста:

280 г муки (2 чашки)

1 некрупное яйцо

70 мл воды

½ ч. л. соли

Совет:

Манты следует подавать горячими, полив сверху растопленным сливочным маслом, отдельно подать простоквашу.

На заметку

Рецептов мантов также много, как и пельменей – с мясом, рыбой, картофелем и любыми другими овощами. Но классическим считается рецепт с бараниной и тыквой.

Приготовление:

1. В чашу положить мелко нарезанные мякоть тыквы и лук, добавить немного сала и включить программу «Жарка/Овощи» на 20 минут.
2. Помешивая, припустить тыкву и лук, затем и выложить на сито, чтобы обсушить. Переложить тыкву в миску, добавить перец и соль, перемешать.

3. Все ингредиенты теста положить в чашу для выпекания хлеба и замесить тесто при помощи программы «Тесто 2».
4. Готовое тесто раскатать тонко, как для пельменей, вырезать из теста круглые лепешки.
5. На каждую лепешку положить тыкву и защипать края теста сверху.

6. Выложить манты в лоток для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить 1 л воды, установить лоток в чашу, закрыть крышку и включить программу «Варка/Мясо» на 35 минут.



Чесночные стрелки с морковью

Ингредиенты (3–4 порции):

1 кг чесночных стрелок

2 моркови

3 зубчика чеснока

2 ст. л. светлого соевого соуса

2 ст. л. растительного масла

Совет:

Это блюдо можно подавать как самостоятельное с хрустящим белым хлебом или как гарнир к мясным блюдам.

Приготовление:

1. Чесночные стрелки вымыть и нарезать кусочками длиной 4-5 см. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками.
2. В чашу налить 1 мл воды, положить чесночные стрелки в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить программу «Варка/Овощи» на 20 минут.
3. По окончании приготовления лоток снять и отложить, воду из чаши вылить.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 15 минут. Обжарить морковь, помешивая, до светлой золотистой корочки, затем добавить чесночные стрелки и измельченный чеснок и жарить вместе 3-4 минуты. Добавить соевый соус и прогреть, помешивая, до конца программы.



Кисло-сладкая красная капуста

Ингредиенты (3–4 порции):

1 кочан красной капусты

2 кислых яблока

1 ст. л. оливкового масла

кусочек свежего имбиря (2 см)

150 мл яблочного уксуса

½ ч. л. бальзамического уксуса

2 ст. л. коричневого сахара

перец черный молотый и соль по вкусу

Совет:

Подавать как гарнир к жареной свинине, сосискам или жареным охотничьим колбаскам.

Приготовление:

1. Кочан капусты очистить от наружных листьев и мелко нашинковать.
2. Яблоки очистить от сердцевин и нарезать ломтиками, не срезая кожуру. Имбирь очистить от кожуры.
3. В чашу налить оливковое масло, добавить капусту, яблоки и имбирь. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 105°C на 1 час 15 минут. Тушить, периодически перемешивая.
4. Через 15 минут добавить уксус, сахар и тушить до окончания программы. Следить за тем, чтобы капуста не подгорела, по необходимости подливать в чашу немного воды.
5. За 10 минут до окончания приготовления добавить соль и перец.



Пирог с солеными грибами

Ингредиенты (4–6 порций):

Для теста:

240 г муки (1 2/3 чашки)

2 некрупных яйца (один белок оставить для смазывания пирога)

50 мл молока

50 мл воды

1 ½ ст. л. растительного масла

1 ч. л. сахара

½ ч. л. соли

1 ч. л. сухих дрожжей

Для начинки:

2 яйца

200 г соленых грибов

Совет:

Вы можете использовать любые соленые или свежие грибы по желанию (а также любую несладкую начинку для этого пирога). Свежие грибы предварительно нужно обжарить на сковороде, добавив немного мелко нарезанного лука.

Приготовление:

1. Приготовить тесто. В чашу для выпечки хлеба положить все ингредиенты для теста (сначала жидкие) и включить программу «Тесто 1».
2. Приготовить начинку. Сварить яйца, остудить и мелко порубить. Грибы вынуть из рассола, тщательно отжать и обсушить, мелко нарезать и смешать с яйцами.
3. Готовое тесто выложить на доску, присыпанную мукой. Разделить на

две части, каждую часть раскатать в круглый пласт по размеру чаши для выпечки хлеба.

4. Смазать дно чаши для выпечки хлеба растительным маслом, выложить пласт теста, на него положить начинку.
5. Сверху накрыть вторым пластом теста, защипать края. Смазать верхушку пирога яичным белком, смешанным в равных частях с водой,

и проколоть вилкой в нескольких местах.

6. Включить программу «Пирог» на 40 минут. Готовый пирог вынуть из чаши, выложить на доску, смазать сливочным маслом, накрыть чистой бумагой, сбрызнуть ее водой и накрыть полотенцем. Подождать, пока пирог отмякнет.



Морковная бабка

Ингредиенты (6–8 порций):

1 морковь (в натертом виде 80 г)
320 г пшеничной муки (2 $\frac{1}{4}$ чашки)
1 яйцо
2 ст. л. сахара
1 ч. л. топленого масла
1 ч. л. сухих быстродействующих дрожжей
1 ч. л. растительного масла
$\frac{1}{2}$ ч. л. соли
50 мл воды

Совет:

Пользуйтесь кухонными перчатками – чаша и выпечка очень горячие!

Запрограммировать цикл приготовления в режиме «Мультиповар» для хлебопечки следующим образом.

Время / температура

1. Подогрев ингредиентов – 15 минут.
2. Первое вымешивание – 10 минут.
3. Расстойка теста – 30 минут.
4. Второе вымешивание – 15 минут.
5. Подъем теста – 1 час / 38 °С.
6. Выпекание – 45 минут / 140°С.
7. Общее время приготовления: 2 часа 55 минут.

Приготовление:

8. В чашу для выпечки хлеба установить лопасть для вымешивания.
9. Положить в чашу дрожжи, налить теплой воды. Сверху высыпать 1 стакан просеянной муки и щепотку сахара. Включить запрограммированный цикл.
10. Морковь натереть на мелкой терке, сок не отжимать.
11. Когда до окончания этапа расстойки теста останется 5 минут (индикация на дисплее «2:05»), открыть крыш-

ку и положить в чашу все остальные ингредиенты. Закрывать крышку.

12. По окончании программы вынуть бабку из чаши.





Каши

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.



Овсяная молочная каша с сухофруктами

Ингредиенты (2 порции):

8–10 ст. л. геркулеса

1 стакан молока

1 стакан воды

1 ч. л. сахара

3 ст. л. сушеной черники

Совет:

Чтобы молоко не убежало, при приготовлении молочных каш разбавляйте молоко водой в соотношении 1:1. Если вы кипятите неразбавленное молоко, следите за его нагревом, чтобы не упустить момент закипания.

Приготовление:

1. В чашу насыпать геркулес, добавить молоко, холодную воду, сахар и чернику, перемешать.
2. Включить программу «Каша» на 25 минут. Когда каша закипит, варить, помешивая.



Пшенная молочная каша с курагой

Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан пшена
2 стакана молока
1 стакан воды
10 штук кураги
2 ч. л. сахара
сливочное масло, соль по вкусу

Совет:

Чтобы удалить характерную горечь пшена, крупу необходимо перед приготовлением залить кипятком на 1-2 минуты, затем воду слить.

Приготовление:

1. Курагу промыть горячей водой.
2. В чашу налить молоко и воду, добавить курагу, сахар и соль, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Каша» на 50 минут.
3. Когда каша закипит, перемешать и варить, иногда помешивая. В готовую кашу положить сливочное масло.



Рисовая молочная каша с яблоками

Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан риса

1 стакан воды

1 стакан молока

1 яблоко

сахар и сливочное масло по вкусу

Совет:

Остывшую рисовую (или пшеничную) молочную кашу лучше не разогревать, а сделать из нее сладкие биточки. Для этого сформованные биточки следует запечь при температуре 120 °С в режиме «Конвекция» в течение 10-15 минут.

Приготовление:

1. Рис тщательно промыть холодной проточной водой.
2. В чашу налить воду, добавить промытый рис и включить программу «Каша» на 40 минут.
3. Когда вода закипит, влить молоко и варить до готовности, помешивая.
4. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины и натереть на крупной терке. Добавить в приготовленную кашу вместе с сахаром за 5 минут до окончания программы, перемешать.
5. Подержать под крышкой еще 5 минут.



Пшенная молочная каша с тыквой и изюмом

Ингредиенты (2–3 порции):

100 г тыквы
2 ст. л. мелкого изюма без косточек
1 стакан пшена
2 стакана воды
1 стакан молока
сахар и соль по вкусу

Совет:

Для приготовления этого блюда лучше использовать мягкую спелую тыкву сладких сортов..

Приготовление:

1. Тыкву очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками или натереть на терке. Изюм вымыть.
2. Пшено перебрать и промыть холодной проточной водой. Промытое пшено залить стаканом кипятка, через 10 минут воду слить, чтобы удалить горечь.
3. В чашу налить воду, положить пшено, перемешать и включить программу «Каша» на 50 минут.
4. Через 10 минут добавить молоко, тыкву, изюм, сахар и соль, перемешать и варить до окончания программы, периодически помешивая.



Вязкая гречневая молочная каша

Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан гречневой крупы
(желательно продел)

1 стакан воды

3 стакана молока

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. сахара

соль по вкусу

Совет:

Для ускорения варки гречневой каши крупу можно замочить предварительно в стакане воды на 2-3 часа. В этом случае при варке следует вскипятить молоко и добавить разбухшую крупу. Варить, помешивая.

Приготовление:

1. Крупу перебрать, промыть. В чашу налить воду и включить программу «Каша» на 50 минут. Когда вода закипит, всыпать крупу, перемешать.
2. Когда вода снова закипит, добавить сахар и соль. Когда вода впитается, влить молоко и варить до окончания программы, помешивая. В готовую кашу положить масло.



Манная молочная каша с бананом

Ингредиенты (2–3 порции):

½ стакана манной крупы

1 стакан молока

1 стакан воды

½ банана

сахар, соль и сливочное масло по вкусу

Совет:

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

Совет:

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.

Приготовление:

1. В чашу налить молоко и воду и включить программу «Каша» на 40 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 15 минут. При подаче положить масло по вкусу.



Сливочная каша с овсяными хлопьями

Ингредиенты (2–3 порции):

½ стакана овсяных хлопьев

1 стакан молока

1/3 стакана сливок

1 стакан воды

1 ст. л. коричневого сахара

½ ч. л. корицы

2 ст. л. изюма

1 яблоко

сахар, соль и сливочное масло
по вкусу

Совет:

Для приготовления этого блюда лучше использовать сладкие нетвердые яблоки, например, сорт штрифель.

Приготовление:

1. Изюм вымыть. Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.
2. В чашу положить овсяные хлопья, налить воду, молоко, положить сахар и включить программу «Каша» на 30 минут.
3. Когда каша закипит, добавить изюм, яблоки и корицу. Варить, помешивая, до загустения.
4. В готовую кашу влить сливки, положить масло, перемешать и оставить под крышкой на 5 минут. Подавать, украсив ломтиками яблок.



Кукурузная молочная каша со сметаной

Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан кукурузной крупы

1,5 стакана молока

1,5 стакана воды

1 ст. л. сахара

2 ст. л. сметаны

½ ч. л. корицы

соль и сливочное масло по вкусу

Совет:

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.

Приготовление:

1. Крупу промыть. В чашу налить молока и воду и включить программу «Каша» на 40 минут.
2. Когда жидкость закипит, добавить крупу. Варить, помешивая, до загустения. В конце варки добавить сахар, соль и корицу.
3. В готовую кашу положить сметану, масло, перемешать и оставить под крышкой на 5 минут. Подавать, украсив ломтиками яблок.



Молочный микс из круп с морковью

Ингредиенты (2–3 порции):

1/3 стакана риса

1/3 стакана кукурузной крупы

1/3 стакана перловой крупы

1 стакан молока

1 стакан воды

1 морковь

2 ст. л. изюма

сахар, соль и сливочное масло по вкусу

Совет:

В каши и творожные запеканки лучше добавлять темный изюм – блюдо будет выглядеть наряднее.

Приготовление:

1. Морковь очистить и нарезать мелкими кубиками, крупы и изюм промыть.
2. В чашу налить воду, включить программу «Каша» на 40 минут.
3. Когда вода закипит, добавить крупы, морковь и изюм, перемешать, довести до кипения.
4. Добавить молоко, сахар и соль. Варить, помешивая, до загустения. В готовую кашу положить сливочное масло по вкусу.

Рис рассыпчатый

Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан риса (лучше
длиннозерный рис)

1,5 стакана воды

½ ч. л. соли



Совет:

Рис при варке не следует перемешивать.

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. Закрыть крышку и включить программу «Рис». Варить до готовности (примерно 20 минут).



Клейкий рис для суши и роллов

Ингредиенты:

1 стакан круглого риса с высоким содержанием клейковины

(лучше специальный рис для суши или круглый рис)

1,2 стакана воды

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

1 ч. л. сахара

½ 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». Варить 20 минут.
3. После окончания программы оставить рис в чаше под крышкой на 15 минут.
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.



Коричневый рис

Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан коричневого риса

1,5 стакана воды

½ ч. л. соли

Совет:

Коричневый рис считается наиболее полезным с точки зрения диетического питания за счет оболочек зерна, содержащих большое количество питательных веществ.

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. Закрыть крышку и включить программу «Рис». Варить до готовности, примерно 30 минут.



Гречневая каша рассыпчатая

Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан гречневой крупы (ядрица)

2 стакана воды

соль по вкусу

Совет:

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

Приготовление:

1. Крупу перебрать, промыть, положить в чашу мультиварки, залить холодной водой, добавить соль и включить программу «Каша» на 30 минут.



Гречка с грибами и базиликом

Ингредиенты (4–5 порций):

2 стакана гречневой крупы (ядрица)

4 стакана воды

300 г грибов (свежих или замороженных)

2 луковицы

3 ст. л. растительного масла

1 ч. л. базилика

1 ч. л. сушеной зелени

соль, перец черный молотый по вкусу

Совет:

Для приготовления этого блюда лучше всего подходят шампиньоны или белые грибы.

Приготовление:

1. Лук нарезать полукольцами, грибы нарезать ломтиками.
2. В чашу налить растительное масло, положить лук.
3. Включить программу «Жарка/Овощи» на 15 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 40 минут. Варить, не помешивая.
7. По окончании программы подержать под крышкой еще 10-15 минут.



Перловая каша рассыпчатая

Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан перловой крупы

4 стакана воды

2 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Совет:

Для ускорения варки перловой каши крупу можно замочить предварительно в стакане воды на 2-3 часа. В этом случае при варке каши нужно пропорционально уменьшить количество жидкости.

Приготовление:

1. Крупу перебрать, промыть. В чашу влить воду и включить программу «Каша» на 50 минут. Когда вода закипит, всыпать крупу, добавить соль и масло, перемешать и варить до загустения.
2. Для упревания каши включить программу «Мультиповар», задать температуру 70°C на 1 час.



Манник на фруктовом соке

Ингредиенты (2 порции):

2 стакана пастеризованного
фруктового сока без мякоти
(например, яблочного)

7 ст. л. манной крупы

1 ч. л. сахара

1 ст. л. сливочного масла

лимонная цедра, соль по вкусу

Совет:

Для приготовления этой каши для детского питания используйте специальные детские соки.

Приготовление:

1. В чашу налить сок и включить программу «Каша» на 20 минут. Когда сок закипит, всыпать тонкой стружкой манную крупу, постоянно помешивая.
2. Когда каша загустеет, добавить масло, сахар, лимонную цедру, щепотку соли, и, постоянно помешивая, варить до конца программы.



Манный пудинг с изюмом (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

1 стакан манной крупы
3 стакана молока
5 ст. л. изюма
3 ст. л. сахара
2 яйца
2 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Совет:

В каши и творожные запеканки лучше добавлять темный изюм – блюдо будет выглядеть аппетитнее.

Приготовление:

1. В чашу налить молоко, положить 2 ст. л. сахара, щепотку соли и включить программу «Каша» на 20 минут.
2. Когда молоко закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая, и варить до загустения.
3. Готовую кашу переложить в миску. Яйца растереть с 2 ст. л. сахара, вмешать в теплую кашу, добавить промытый изюм и 1 ст. л. сливочного масла.
4. Чашу смазать сливочным маслом, выложить кашу, разровнять поверхность.
5. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130°C для режима «Конвекция» на 15 минут.



Крупеник с творогом (Конвекция)

Ингредиенты (5–6 порций):

200 г творога
1 стакан гречневой крупы
1,5 стакана молока
1 стакан воды
2 яйца
1 ст. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла
½ ч. л соли

Совет:

Аналогичным образом можно приготовить крупеник из пшенной крупы.

Приготовление:

1. Замочить гречневую крупу в 1 стакане подсоленной воды на 2 часа.
2. В чашу налить молоко, добавить крупу и включить программу «Каша» на 50 минут.
3. Когда каша закипит, добавить сахар и соль и варить до окончания программы.
4. Затем добавить протертый через сито творог, яйца, сливочное масло и сахар. Хорошо размешать, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110°C для режима «Конвекция» на 30 минут.
5. Готовый крупеник порезать лопаткой на порции. Подавать со сметаной.





Сладкие блюда и десерты

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.



Йогурт натуральный

Ингредиенты (6–8 порций):

1 баночка готового натурального йогурта без добавок или специальная закваска, продающаяся в аптеках

2 л кипяченого молока (или детского пастеризованного молока)

Совет:

Время приготовления йогурта во многом зависит от качества ингредиентов. При первом приготовлении проверьте готовность продукта через 4 часа и, при необходимости, скорректируйте заданное время.

Приготовление:

1. Свежее молоко вскипятить, остудить до температуры 40°C, снять пенку и процедить.
2. Смешать молоко с йогуртом (или закваской), вылить в чашу для выпечки хлеба.
3. Установить чашу в мультиварку, закрыть крышку и включить программу «Йогурт» на 6 часов. Готовый йогурт хранить в холодильнике.

Йогурт со свежими фруктами

Ингредиенты (6–8 порций)

150 мл натурального йогурта
(см. рецепт)

1 л детского пастеризованного
молока

10 ягод свежей клубники

Совет:

Вы можете приготовить аналогичным способом йогурт с любыми фруктами или ягодами, предпочтительно мягкими и спелыми.

Приготовление:

1. Клубнику измельчить в блендере, добавить теплое кипяченое молоко и продолжить смешивание.
2. В готовую смесь добавить натуральный йогурт, хорошо размешать.
3. Вылить смесь в чашу для выпечки хлеба.
4. Установить чашу в мультиварку, закрыть крышку и включить программу «Йогурт» на 6 часов. Готовый йогурт хранить в холодильнике.





Творог домашний

Выход готового продукта примерно 900 г

Ингредиенты (5-6 порций):

4 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.

Приготовление:

1. В чашу мультиварки налить кефир (или йогурт).
2. Закрывать крышку и включить программу «Творог» на 6 часов. Во время приготовления не перемешивать.
3. Вылить содержимое чаши в мешочек для творога и подвесить мешочек над раковиной.
4. Когда сыворотка стечет (примерно через 3-4 часа) вынуть готовый творог из мешочка.

Творожный десерт со вкусом шоколада

Ингредиенты (3–4 порций)

500 г нежирного творога
150 мл нежирного молока
4 ст. л. фруктозы
2 ст. л. какао-порошка
1 ст. л. желатина



Совет:

Чтобы десерт не подсыхал сверху, накройте формочки пищевой пленкой.

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания. Творог протереть сквозь сито.
2. Тщательно смешать молоко, какао-порошок и фруктозу. Вылить смесь в чашу, добавить разбухший желатин, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 90 °C и время 10 минут.
3. Слегка остудить 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.



Суфле творожное с яблоками (Конвекция)

Ингредиенты (3-4 порции):

1 маленькое яблоко
350 г творога
3 яйца
2 ст. л. сахара
3 ст. л. манной крупы
1 ст. л. сливочного масла
щепотка соли
пищевая сода на кончике ножа
ванилин и корица по вкусу

Совет:

Чтобы суфле, запеканки и т.п. получились пышными и хорошо пропекались, не следует без особой необходимости открывать крышку мультиварки во время приготовления..

Приготовление:

1. Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками, посыпать сахаром, перемешать.
2. Творог протереть сквозь сито, добавить яичные желтки, соль, соду, манную крупу и тщательно перемешать.
3. Смешать творожную массу с яблоками.
4. Белки взбить до устойчивых пиков и осторожно вмешать в творожную массу.
5. Чашу смазать сливочным маслом, выложить массу в чашу и включить программу «Мультиповар», задать температуру 115°C для режима «Конвекция» на 20 минут. Подавать с фруктовым сиропом.

Галушки творожные

Ингредиенты (3–4 порций)

500 г творога
1 яйцо
1 ст. л. сахара
1 стакан муки
1 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. сметаны
соль по вкусу

Совет:

Галушки можно подавать, посыпав жареными толчеными сухарями и зеленью. В таком случае в тесто нужно добавить меньше сахара.

Приготовление:

1. Творог протереть через сито.
2. Смешать яйцо с сахаром и щепоткой соли. Добавить муку и растопленное сливочное масло и вымесить тесто.
3. На присыпанной мукой доске раскатать тесто в виде колбасок, затем разрезать колбаски острым ножом наискосок.
4. Налить в чашу мультиварки 2 литра воды, включить программу «Варка/Овощи» на 25 минут.
5. Когда вода закипит, добавить в воду немного соли и положить галушки в чашу.
6. Когда галушки всплывут, поварить их еще 1 минуту и вынуть шумовкой на блюдо. При подаче полить сметаной.





Запеканка творожная с консервированными персиками (Конвекция)

Ингредиенты (3-4 порции):

500 г творога
1 яйцо
2 ст. л. манной крупы
3 ст. л. сахара
200 г консервированных персиков
1 ч. л. сливочного масла
ванильная эссенция, щепотка соли
1 стакан натурального йогурта для соуса

Совет:

Для приготовления соуса измельчить оставшиеся персики в блендере, добавив 1 ст. л. сахара, смешать с готовым йогуртом, охладить.

Приготовление:

1. Творог протереть сквозь сито, добавить 2 ст. л. сахара, щепотку соли, яйцо, манную крупу и ванильную эссенцию.
2. Вымесить массу до однородной консистенции.
3. 2/3 консервированных персиков нарезать кубиками, вмешать в творожную массу.
4. Чашу смазать сливочным маслом, выложить творожную массу, разровнять.
5. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 115°C для режима «Конвекция» на 20 минут.
6. После приготовления оставить запеканку в чаше под крышкой на полчаса.
7. Подавать со сметаной или соусом из йогурта.

Печеные яблоки (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порций)

4 сладких яблока

2 ст. л. сахара

½ ч. л. корицы

1 ст. л. сливочного масла

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.

Приготовление:

1. Яблоки вымыть и вырезать сверху отверстие диаметром около 2 см, удалить через это отверстие сердцевину яблока.
2. Смешать сахар с корицей и насыпать поровну в отверстия в яблоках. Сверху на сахар положить маленький кусочек сливочного масла. Кожуру каждого яблока проколоть вилкой в нескольких местах.
3. Налить в чашу полстакана воды и выложить яблоки. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 10 минут.



Груши с клюквой (Конвекция)

Ингредиенты (3-4 порции):

3 крупные твердые груши

30 г сушеной клюквы

ванильный сахар
и сахарная пудра по вкусу

Совет:

Можно использовать свежую клюкву или клюкву, протертую с сахаром.

Приготовление:

1. Груши вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину.
2. Ложкой удалить часть мякоти и заполнить выемку промытой сушеной клюквой.
3. Посыпать клюкву ванильным сахаром.
4. Выложить груши в чашу, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар». Задать температуру 115°C для режима «Конвекция» на 20 минут. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Яблочный мусс

Ингредиенты (3-4 порции):

4 яблока сладких сортов
4 ст. л. сахара
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. манной крупы
1 стакан воды
ванилин по вкусу

На заметку:

Яблочный мусс будет прекрасным дополнением к завтраку, он подходит для диетического и детского питания.

Приготовление:

1. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать ломтиками.
2. В чашу положить яблоки, налить воду, добавить сахар и лимонный сок и включить программу «Варка/Овощи» на 20 минут.
3. Перелить яблоки с отваром в другую посуду и измельчить блендером до получения однородной консистенции.
4. Снова перелить пюре в чашу и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C и время 10 минут. Когда пюре закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, непрерывно помешивая, затем закрыть крышку и выключить мультиварку. Оставить под крышкой на 10 минут.
5. Вылить приготовленный мусс в миску. Еще раз взбить блендером.
6. Готовый мусс переложить в креманки, подождать, пока остынет, затем поставить в холодильник на 2-3 часа.





Клубничный крем

Ингредиенты (3-4 порции):

100 г свежей
или замороженной клубники

500 мл белого сухого вина

200 г сахарной пудры

8 желтков

1 ст. л. лимонного сока

Совет:

Любые замороженные ягоды или фрукты перед приготовлением необходимо разморозить. Нежные плоды лучше размораживать не при комнатной температуре, а переложив из морозильного отделения в холодильник, так как резкий перепад температуры может ухудшить вкус продуктов.

Приготовление:

1. Клубнику измельчить при помощи блендера до однородного пюре.
2. Желтки растереть с сахарной пудрой и лимонным соком добега.
3. В чашу налить вино и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С и время 15 минут.
4. Когда вино закипит, влить тонкой струйкой желтки и клубничное пюре и, перемешать и довести до кипения.
5. Разлить смесь по формочкам, охладить и поставить в холодильник на 5 часов. При подаче украсить листиками мяты.

Фруктовый микс (маседуан из тропических фруктов)

Ингредиенты (6–8 порций):

2 кг фруктов или ягод

2/3 стакана сахара

1 л воды

2 ст. л. желатина

2 ст. л. коньяка

ломтик лимона, ваниль
и корица по вкусу

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Взять в равных частях разные тропические фрукты – бананы, манго, ананас, киви, питахайя, апельсины. Можно добавить груши и яблоки, чтобы маседуан не был приторным.
3. Очистить фрукты от кожуры, твердых семян и косточек и нарезать мелкими кубиками одного размера.
4. В чашу налить 1 л воды, положить сахар, лимон, ваниль и корицу и включить программу «Варка/Овощи» на 1 час. Когда вода закипит, отварить фрукты в сиропе поочередно порциями в течение 1-2 минут для каждого вида. Особенно нежные и спелые фрукты отваривать не нужно.
5. Каждую порцию вынимать шумовкой и укладывать слоями в форму. Когда все фрукты будут отварены, добавить в сироп коньяк и продолжить варку до окончания программы.
6. Открыть крышку и подождать 15 минут. Добавить в сироп разбухший желатин и тщательно перемешать.
7. Залить сиропом фрукты. Остудить и поставить форму в холодильник до полного застывания.

На заметку:

Маседуан делается из любых фруктов или ягод. Главное правило – не смешивать в блюде фрукты и ягоды разных сезонов.



Заварной лимонный крем

Ингредиенты:

4 лимона

4 яйца

200 г сахара

3 ст. л. сливочного масла

Совет:

Этот крем можно использовать для смазывания коржей при приготовлении тортов и как начинку для разнообразной выпечки.

Приготовление:

1. С двух лимонов снять при помощи мелкой терки цедру, отложить.
2. Из всех лимонов выжать сок, смешать с сахаром.
3. Взбить яйца при помощи вилки и влить в смесь сахара и лимонного сока, хорошо перемешать. Оставить на полчаса настояться, затем процедить в чашу.
4. Добавить сливочное масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95°C и время 20 минут. Варить, помешивая, до загустения.
5. Готовый крем перелить в баночку и охладить. Подавать к завтраку со свежими булочками.

Шоколадный крем

Ингредиенты (5-6 порций):

- 1 банка сгущенного молока
- 1 банка концентрированного молока
- 3 яйца
- 100 г молочного шоколада
- 2 ст. л. сыра Маскарпоне
- 2 ст. л. кофейного ликера
- корица по вкусу
- щепотка соли
- грецкие орехи по вкусу



Совет:

Шоколадный крем можно подавать как самостоятельное блюдо или как пасту для тостов к завтраку.

Приготовление:

1. В чашу налить сгущенное и концентрированное молоко и включить программу «Мультиповар», задать температуру 90°C и время 15 минут.
2. Когда молоко нагреется, добавить шоколад, сыр, ликер, корицу и соль.
3. Прогреть смесь, перемешивая, до тех пор, пока масса не станет однородной.
4. Взбить яйца и влить тонкой струйкой в смесь, помешивая в одну сторону.
5. Оставить под крышкой на 15 минут.
6. Выложить смесь в креманки и охладить. Поставить в холодильник на 3 часа. При подаче посыпать измельченными грецкими орехами.



Вишневый мусс

Ингредиенты (3-4 порции):

300 г вишни или черешни без косточек

5 ст. л. манной крупы

200 г сахара

2 ст. л. лимонного сока

Совет:

Для приготовления этого блюда можно использовать вишню из компота. В этом случае ее не нужно отваривать, достаточно просто протереть сквозь сито.

Приготовление:

1. Вишню положить в чашу, налить 250 мл воды и включить программу «Мультиповар», задать температуру 105°C на 10 минут.
2. Остудить, протереть сквозь сито, жмых выбросить.
3. Отвар вылить в чашу, добавить сахар и лимонный сок, еще 250 мл воды и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95°C на 25 минут.
4. Когда закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить до окончания программы, также периодически помешивая.
5. Охладить до комнатной температуры и процедить через редкое сито в креманки. Хорошенько охладить. Подавать с взбитыми сливками.

Панна-котта

Ингредиенты (3-4 порции):

500 мл жирных сливок
 1 стакан свежевыжатого
 апельсинового сока
 цедра 1 апельсина
 1/4 стакана жидкого меда
 1 ст. л. желатина
 ванильная эссенция по вкусу



На заметку

«Панна-котта» – популярный итальянский десерт из сливок, сахара и ванили. Дословный перевод означает «вареный крем». Подавать панну-котту следует с десертным фруктовым соусом или свежими фруктами.

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. В чашу налить сок и включить программу «Мультиповар», задать температуру 140°C и время 15 минут.
3. По окончании программы открыть крышку и подождать, пока сок перестанет кипеть.
4. Добавить в сок мед, ванильную эссенцию, влить сливки. Перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95°C и время 15 минут.
5. В течение приготовления несколько раз перемешать.
6. По окончании программы открыть крышку и подождать 15 минут, чтобы смесь немного остыла.
7. Добавить измельченную апельсиновую цедру, влить разбухший желатин, хорошо размешать.
8. Перелить смесь в форму, охладить и поставить в холодильник.



Варенье из апельсинов

Ингредиенты:

1 кг апельсинов

1 лимон

1 кг сахара

½ стакана светлого яблочного сока

Совет:

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

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 для выпечки хлеба установить лопасть для вымешивания, положить нарезанную кожуру и мякоть, засыпать сахаром и оставить на 2 часа. За это время апельсины дадут сок.
3. Добавить яблочный сок и включить программу «Джем».
4. Готовое варенье перелить в банку.

Сливовый джем

Ингредиенты:

1 кг кислых слив

500 г сахара

2 гвоздики

50 г свежего имбиря

2 ст. л. лимонного сока

Совет:

После варки варенья, джема и т.п. снимите и тщательно вымойте внутреннюю крышку мультиварки, чтобы удалить все липкие загрязнения.

Приготовление:

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки. Имбирь натереть на мелкой терке.
2. В чашу для выпечки хлеба положить сливы, засыпать сахаром, добавить лимонный сок, перемешать и оставить на несколько часов, чтобы сахар полностью растворился.
3. Перед варкой добавить имбирь, гвоздику и включить программу «Джем».
4. Готовый джем перелить в банку.





Шоколадная глазурь

Ингредиенты:

2 ст. л. растопленного сливочного масла

2/3 чашки сахарной пудры

1 ст. л. какао-порошка

½ ч. л. ванильной эссенции

2 ст. л. молока

Совет:

Не следует поливать горячей глазурью горячую мягкую выпечку. Выпечка должна слегка остыть, чтобы она не деформировалась при покрытии глазурью.

Приготовление:

1. В чашу для выпечки хлеба установить лопасть для вымешивания. Положить все ингредиенты в чашу и включить программу «Джем».
2. Готовую глазурь использовать в горячем виде.

Сладкий плов

Ингредиенты (5-6 порций):

2 стакана круглого риса
3 стакана воды
4 ст. л. меда
50 г чернослива
50 г изюма
50 г кураги
3 ст. л. сливочного масла
2 гвоздики, щепотка молотой корицы

На заметку

Сладкие рисовые блюда очень популярны в европейской кухне, они очень сытные, поэтому их чаще подают в качестве основного блюда к ужину, чем в виде десертов.

Приготовление:

1. Сухофрукты промыть в теплой воде. Сухофрукты промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг.
2. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной, откинуть на дуршлаг.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарка/Овощи» на 10 минут. Слегка обжарить сухофрукты, помешивая.
4. Добавить рис и продолжить обжаривание вместе 2-3 минуты, помешивая. Налить в чашу 3 стакана воды, добавить мед, гвоздику и корицу, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Плов» на 25 минут.





Шоколадный чизкейк (Конвекция)

Ингредиенты:

750 г сыра маскарпоне
200 г сухого сдобного печенья
3 яйца
100 г горького шоколада
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. крахмала
5 ст. л. коричневого сахара
2 ст. л. порошка какао
взбитые сливки для украшения

Совет:

При подаче нарезать чизкейк порционными кусками, сверху украсить взбитыми сливками.

Приготовление:

1. Печенье сложить в полиэтиленовый пакет и несколько раз прокатать скалкой (или измельчить в блендере).
2. Смешать крошку печенья с растопленным сливочным маслом.
3. Шоколад растопить. Взбить сыр с сахаром и крахмалом. Продолжая взбивать, добавить теплый шоколад и яйца.
4. На дно чаши мультиварки выложить крошку печенья, сверху вылить шоколадную массу.
5. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 40 минут.
6. По окончании программы открыть крышку и оставить остывать чизкейк в чаше. Затем осторожно вынуть и посыпать сверху порошком какао. Поставить в холодильник для охлаждения.

Медовая коврижка (Конвекция)

Ингредиенты (4–6 порций):

2 стакана муки
1 стакан сахара
2 ст. ложки меда
1 ст. ложка пекарского порошка
4 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка молотой корицы
ванильная эссенция



Совет:

По желанию в тесто можно добавить орехи и изюм.

Приготовление:

1. В чашу для выпечки хлеба положить сахар, мед, воду и масло.
2. Затем добавить муку, пекарский порошок, корицу и ваниль.
3. Включить программу «Тесто 2». Готовое тесто будет иметь консистенцию густой сметаны.
4. Вылить тесто в чашу мультиварки и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 30 минут.



Каравай с изюмом и курагой

Ингредиенты (6–8 порций):

500 г пшеничной муки
(3 ½ чашки)

200 мл молока

3 яйца

150 г сахара

100 г сливочного масла или
маргарина

1 ч. л. сухих быстродействующих
дрожжей

100 г смеси изюма и кураги

ванильная эссенция

любой крепкий и сладкий
алкогольный напиток
для замачивания изюма и кураги

Совет:

Каравай по желанию можно посыпать сахарной пудрой или покрыть глазурью. Для приготовления глазури смешайте лимонный сок с сахарной пудрой (смесь должна быть по консистенции, как густая сметана) и смажьте теплый каравай.

Запрограммировать цикл приготовления в режиме «Мультиповар» для хлебopечки следующим образом.

Время/температура

1. Подогрев ингредиентов – 15 минут.
2. Первое вымешивание – 10 минут.
3. Расстойка теста – 30 минут.
4. Второе вымешивание – 10 минут.
5. Подъем теста – 1 час / 35°C.
6. Выпекание – 45 минут / 145°C.
7. Общее время приготовления: 2 часа 50 минут.

Приготовление:

1. В чашу для выпечки хлеба установить лопасть для вымешивания.
2. Положить в чашу дрожжи, налить теплое молоко. Сверху высыпать 1 чашку просеянной муки и щепотку сахара. Включить запрограммированный цикл.
3. Изюм и курагу вымыть и замочить в коньяке.
4. Когда до окончания этапа расстойки теста останется 5 минут (индикация на дисплее «2:00»), открыть крышку и положить в чашу все остальные

ингредиенты (кроме изюма и кураги). Закрыть крышку.

5. За 5 минут до окончания второго вымешивания (индикация на дисплее «1:40») добавить изюм и курагу (предварительно обсушить при помощи бумажной салфетки).
6. По окончании программы вынуть каравай из чаши и остудить на решетке

Пирог с клюквой (Конвекция)

Ингредиенты (4–6 порций):

1 стакан свежей клюквы
200 г муки (1 1/3 чашки)
1,5 ч. л. пекарского порошка
6 ст. л. сливочного масла
6 ст. л. сахара
1 яйцо
50 мл молока
ванильная эссенция, корица по вкусу
щепотка соли

Совет:

Вместо свежей клюквы можно использовать сушеную. В этом случае время приготовления нужно уменьшить на 10 минут.

1. В чашу для выпечки хлеба положить все ингредиенты (сначала жидкие). Закрывать крышку и включить программу «Тесто 2».
2. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить на дно клюкву, смешанную со столовой ложкой сахара.
3. Вылить сверху тесто, разровнять. Включить программу «Мультивар», задать температуру 120°C для режима «Конвекция» на 35 минут.
4. Готовый пирог осторожно вынуть из чаши и остудить на решетке. По желанию можно украсить взбитыми сливками.



Яблочный пай (Конвекция)

Ингредиенты (3–4 порции):

1,5 стакана муки
1,5 стакана сахара
2 ст. л. коричневого сахара
3 яйца
500 г яблок
50 г сливочного масла

Совет:

Подавать в теплом виде с взбитыми сливками.

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. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С для режима «Конвекция» на 35 минут.
8. По окончании программы, не открывая крышки, оставить пирог в чаше на 10-15 минут.

Компот из груш

Ингредиенты:

1 кг твердых груш

2 л воды

200 г сахара

5 г лимонной кислоты

ванилин по вкусу



На заметку:

Этот компот можно заготовить на зиму. Для этого готовый компот нужно перелить в чистые банки и простерилизовать.

1. У груш удалить плодоножки и сердцевину, нарезать крупными ломтиками, не снимая кожуру.
2. В чашу налить воду, положить груши, добавить лимонную кислоту, сахар и ванилин и включить программу «Варка/Овощи» на 30 минут.



Сбитень

Ингредиенты:

2 л воды
4 ст. л. меда
4 ст. л. сахара
½ ч. л. сушеного имбиря
2 гвоздики
1 ч. л. молотой корицы
2 ч. л. сушеной мяты
5 горошин черного перца
2 стакана красного сухого вина

На заметку:

Сбитень подают горячим – это прекрасный согревающий напиток в холодное время года.

Приготовление:

1. В чашу налить 1 стакан воды, добавить мед. Включить программу «Варка/Овощи» на 1 час 30 минут. Когда вода закипит, снять пену.
2. Через полчаса добавить остальную воду, сахар и специи.
3. За 5 минут до окончания варки добавить вино.





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