

MARTA

MULTICOOKER
RECIPES

100

РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ



MARTA

MT-4300 / 4301 / 4308



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

Вы держите в руках универсальное устройство, которое гармонично встроится в быстрый и стремительный темп жизни любой семьи с разными вкусовыми предпочтениями.

Мультиварки - наше вдохновение - это единственный кухонный прибор, который гарантирует результат приготовления, осуществляет весь процесс без участия человека и при этом способствует правильному, здоровому питанию.

Эта книга станет настоящим путеводителем в мир кулинарных открытий. Здесь Вы найдете рецепты на любой вкус, которые помогут разнообразить меню Вашей семьи!

Шеф-повар компании MARTA



Добро пожаловать в мастерскую GREBLON®. Здесь создаются уникальные высокотехнологичные материалы, способные долгое время выдерживать многократные температурные и механические нагрузки, оставаясь при этом абсолютно инертными к внешней среде. Эти качества особенно зарекомендовали себя в областях, где на первом месте стоит экологическая безопасность, в частности, в вопросах термической обработки продуктов питания перед их употреблением.

Профессиональное применение накладывает на посуду серьезные ограничения по качеству материалов, из которых она изготовлена, так как дешевые синтетические покрытия (PFOA) при многократном нагревании начинают выделять вредные вещества, активно впитываемые продуктами.

Покрытия GREBLON® - это немецкий стандарт качества, высочайшие технологии и экологически чистые материалы. Инженерный потенциал компании позволяет находиться на вершине успеха, привлекая все больше мировых производителей посуды к эффективному сотрудничеству.

Покрытия GREBLON® - гарантия качества любой посуды. Инновации, ранее доступные только для космических исследований постепенно проникают в наши дома. Это неизбежный процесс улучшения здоровья и качества жизни.

Welcome to Greblon workshop. Unique hi-tech materials are being created here. These materials could stand multiple temperature and mechanical loadings. At the same time they remain inert. These characteristics show themselves to advantage especially in ecological safety sphere and in food preparing. Professional use imposes strong restrictions on material quality because cheap coatings start emitting harmful substances after multiple heating which are easily absorbed by food.

In general, any GREBLON® coating is the German quality standart, the highest technologies and ecology friendly material. Today the company engages more and more global housewares manufacturers in effective cooperation.

GREBLON® coatings are any housewares quality assurance. The innovations which were available only for space researches come to our life. It is inevitable process. People health and quality of life improvement are the main targets of GREBLON®.

GREBLON®

WEILBURGER Coatings GmbH Ahaeuser Weg 12-22
D-35781 Weilburg Lahn GERMANY
Telefon +49 6471 315 - 0; Fax +49 6471 315 - 116
E-Mail info@greblon.com



ПОЛИМЕР-КЕРАМИЧЕСКОЕ ПОКРЫТИЕ GREBLON® C3+

POLYMER-CERAMIC COATING GREBLON® C3+

MT-4308

Покрытие последнего поколения отличается наличием керамически армированного третьего антипригарного слоя на водной основе (PTFE), обеспечивает исключительную устойчивость к механическим воздействиям, температурным перепадам и гарантирует полную сохранность пищевой ценности продуктов.

Hi-tech polymer-ceramic coating GREBLON® C3+ exceeds characteristics of coatings of previous generations. The third ceramic reinforced water based coat provides exceptional resistance to mechanical stress, temperature changes and ensures food nutritional value safekeeping.



ПОЛИМЕРНОЕ ПОКРЫТИЕ GREBLON® C3

POLYMER COATING GREBLON® C3

MT-4300

Покрытие GREBLON® C3 - это высокотехнологичное решение для профессионально используемой посуды, подвергающейся постоянным температурным и механическим нагрузкам. Полимерное покрытие GREBLON® C3, состоящее из трех антипригарных слоев на водной основе (PTFE), обладает высочайшей сопротивляемостью пригоранию без потери прочности и износостойкости. Оно абсолютно пассивно в агрессивных средах, не выделяет при нагреве никаких веществ, не вступает в реакцию с продуктами и тем самым бережно сохраняет их питательные свойства.

Coating GREBLON® C3 is a high-tech solution for professionally used utensils which are often exposed to temperature and mechanical stress. Polymer coating GREBLON® C3 consists of 3 water based non-stick coats (PTFE). It has outstanding non-stick effect and moreover great durability and strength. It is passive in aggressive environments, does not emit any substances when heated, does not react with food and thus maintains its nutritional properties.



КЕРАМИЧЕСКОЕ ПОКРЫТИЕ GREBLON® CK2

CERAMIC COATING GREBLON® CK2

MT-4301

Покрытие GREBLON® CK2 обеспечивает идеальную сохранность полезных свойств и вкусовых качеств продуктов питания. В процессе нагревания не происходит характерного для дешевых покрытий окисления, не выделяются вредные вещества и канцерогены. Покрытие CK2 препятствует возникновению бактерий и вредных микроорганизмов благодаря своим антибактериальным свойствам. Качество покрытия CK2 обеспечивает значительную устойчивость к естественному износу и механическим повреждениям и имеет увеличенный срок службы.

GREBLON® CK2 coating provides food nutrients and taste ideal safekeeping. Due to the ceramic coating CK2 outstanding properties typical for cheap coatings oxidation doesn't occur, carcinogen and other harmful substances don't exude. Coating CK2 has antibacterial properties which prevent harmful bacteria and microbes propagation. Coating CK2 quality provides extended durability, scratch and abrasion resistance.



ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ:

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

КАШИ МОЛОЧНЫЕ MILK PORRIDGE 	10
Каша овсяная молочная Oatmeal porridge.....	10
Каша гречневая Buckwheat porridge.....	11
Каша кукурузная Cornmeal porridge.....	12
Каша манная Semolina porridge	13
Каша рисовая Rice porridge	14
Каша пшенная Millet porridge.....	15
СУПЫ И БУЛЬОНЫ FIRST COURSE 	16
Бульон овощной Vegetable broth.....	16
Рыбный бульон Fish broth.....	17
Бульон куриный Chicken broth.....	18
Бульон мясной Beef broth.....	19
Борщ украинский Ukrainian borsch.....	20
Солянка сборная мясная Meat solyanka	21
Рыбный суп с фрикадельками Fishballs in broth.....	22
Суп картофельный Meat potato soup	23
Суп-пюре из шампиньонов Mushroom soup.....	24
Щи из свежей капусты с курицей Shchi (Russian cabbage soup).....	25
Суп-пюре из тыквы Creamy pumpkin soup.....	26
Овощной суп Vegetable soup.....	27
Суп-пюре из цветной капусты Cauliflower soup.....	28
Томатный суп с гренками Tomato soup.....	29
Зимний минestrone Midwinter minestrone.....	30
Луковый суп с гренками Onion soup.....	31
БЛЮДА ИЗ МЯСА MEAT 	32
Говядина с черносливом, тушеная в пиве Beef stewed in beer with prunes and onion.....	32
Говядина, тушёная с луком в бульоне Beef and onion stew.....	33
Говядина отварная Boiled beef.....	34
Буженина Baked ham.....	35
Свинные ребрышки, тушеные с овощами Pork ribs and vegetables stew.....	36
Жаркое из свинины с овощами Pork and vegetables ragout.....	37
Свиная рулька в пиве с медом Pork knuckle with honey and beer.....	38
Мясо, запеченное на кости Baked bone-in pork.....	39

Студень говяжий Meat jelly.....	40
Баранья ножка в соевом соусе Lamb shank in soy sauce.....	41
Медальоны из телятины с соусом из йогурта Beef tenderloin in yoghurt sauce.....	42
Мясной рулет Meat and egg loaf.....	43
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ POULTRY 	44
Курица, запеченная целиком Baked chicken.....	44
Курица, жареная с чесноком Fried chicken.....	45
Куриная печень с яблоками Chicken livers with apples.....	46
Гусь, тушеный с картофелем и капустой Goose stewed with potato and sauerkraut.....	47
Утка по-домашнему с яблоками и кунжутом Home-made duck with apples and sesame.....	48
Рагу из утки и овощей Duck and vegetables stew.....	49
Рагу из курицы и грибов в сливочном соусе Chicken and mushrooms stew.....	50
Паштет из отварной курицы Chicken pate.....	51
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ FISH AND SEAFOOD 	52
Рыба с овощами Fish and potato stew.....	52
Лосось по-фински Scandinavian style salmon.....	53
Филе окуня с помидорами и яйцом Grouper fillet with tomatoes and eggs.....	54
Заливное из рыбы Fish aspic.....	55
Клафути из тунца с маслинами Tuna and olives casserole.....	56
Рыба по-каталонски Catalan style fish.....	57
Рыба с картофелем и грибами Fish and champignons stew.....	58
Морепродукты, томленные в вине Seafood stewed in wine.....	59
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ VEGETABLES 	60
Зеленая фасоль с ветчиной Green beans with ham.....	60
Овощное рагу Vegetables stew.....	61
Цветная капуста на пару Steamed cauliflower.....	62
Бигос Bigos (Meat and cabbage stew).....	63
Овощи, запеченные в фольге Baked in foil vegetables.....	64
Рататуй Ratatouille.....	65
Перец, фаршированный мясом и рисом Meat stuffed peppers.....	66
Цветная капуста в сливочном соусе Cauliflower baked in cream.....	67
Аджапсандали Vegetable sauté.....	68
Картофель, запеченный в фольге Baked in foil potatoes.....	69



PREPARING PRODUCTS FOR COOKING

Cereals	rinse in cold running water
Fruits and vegetables	rinse in cold running water, peel
Meat	take bones from meat (if needed), rinse, and dry
Fish	scale, take off guts, rinse in cold running water
Poultry	take off guts, rinse in cold running water
Mushrooms	peel and rinse in cold water



РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В книге рецептов указан вес продуктов, полностью подготовленных для тепловой обработки: вымытых, очищенных, размо-роженных, нарезанных. При любых изменениях рецептуры важно соблюдать пропорции закладки продуктов, иначе Вы столкнетесь с такими неприятными явлениями, как подгорание или выкипание. Также, в случае изменения рецепта необходимо подкорректировать время или программу приготовления. На степень готовности блюда может влиять регион Вашего проживания, географическая зона происхождения продукта, срок его производства и степень охлаждения. Всё это объективные факторы, из-за которых блюдо может не приготовиться за указанное в рецепте время. Для достижения наилучшего результата используйте функцию «Мультиповар». С её помощью Вы легко увеличите или уменьшите температуру и время приготовления любимого блюда.

Картофель отварной Boiled potatoes	70
Цукини под сыром Cheese topping zucchini	71
Брюссельская капуста с орехами Brussels sprouts with almonds	72
Морковь с луком, тмином и петрушкой Carrots with onion, parsley and cumin	73
Пюре из шпината и грецкого ореха Spinach and walnuts puree	74
Спаржа с лимонно-кунжутным соусом Asparagus with lemon-sesame sauce	75
ПАСТА PASTA 	76
Отварные макароны Boiled pasta	76
Паста с ветчиной и шампиньонами в соусе Ham and champignons pasta	77
Макароны с тунцом Tuna pasta	78
Спагетти болоньезе Spaghetti bolognese	79
ПЛОВ RICE AND PILAW 	80
Плов со свиной Pork pilaw	80
Плов с курицей Chicken pilaw	81
Рис отварной Boiled rice	82
Арабский плов с рыбой «Сайядия» Arabian pilaw with trout	83
СОУСЫ ГОРЯЧИЕ SAUCE 	84
Соус «Болоньезе» Bolognese sauce	84
Сметанно-сырный соус Cheese sauce	85
Сметанный соус с томатом Tomato - sour cream sauce	86
Сметанный соус Sour cream sauce	87
Соус сливочный основной Cream sauce	88
Соус «Бешамель» «Bechamel» Sauce	89
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОКА EGGS AND MILK 	90
Ряженка Ryazhenka	90
Кипяченое молоко Boiled milk	91
Йогурт классический Йогурт	92
Яйца отварные Boiled eggs	93
Омлет Omelette	94
Яйца «A la cocotte» Eggs in pots (en cocotte)	95

БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ BABY MENU 	96
Куриные паровые котлеты «Ежики» с рисом Steamed chicken and rice meat-balls.....	96
Куриные паровые котлеты Steamed chicken meat-balls.....	97
Рыбные паровые котлеты Steamed fish balls.....	98
Творожная запеканка Cottage cheese pie.....	99
ДЕСЕРТЫ DESSERT 	100
Бисквит «Классический» Sponge cake «Classic».....	100
Яблоки с творожным кремом Baked apples with cottage cheese.....	101
Шарлотка с яблоками Apple pie.....	102
Кекс морковный Carrot cake.....	103
НАПИТКИ DRINKS 	104
Глинтвейн Mulled wine.....	104
Кисель из яблок Apple kissel.....	105
Компот из свежих яблок Apple compote.....	106
Горячий шоколад Hot chocolate.....	107
ВАРЕНЬЯ JAM 	108
Варенье из ягод Berry jam.....	108
Варенье из «Райских яблочек» Wild apple jam.....	109
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ EXTRA FEATURES 	110
Приготовление сыра Home-made cheese.....	110
Приготовление брынзы Home-made brynza.....	111
Приготовление творога Home-made cottage cheese.....	112
Пастеризация молока Pasteurized milk.....	113
Стерилизация банок Jar sterilization.....	114
Расстойка теста Dough proving.....	115
Подогрев детского питания Baby meal warm up.....	116



COOKING TIPS

Weight of product you see in our cook book is weight of clean, peeled, defrosted and chopped product. If you want to change our recipe please follow products proportions, otherwise a dish could be burnt or it could boil away. Please check and correct time or change cooking program in this case. Some other objective reasons could affect cooking time. They are region where you live, product's place of origin, keeping time and temperature of product. Please mind that written cooking time is recommended and may vary.

100 рецептов для мультиварок
MARTA MT-4300/4301/4308

100 recipes for multicookers MARTA
MT-4300/4301/4308



123

ккал



- Молоко - 1 л
- Овсяные хлопья - 150 г
- Масло сливочное - 40 г
- Сахар, соль



В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать хлопья и все хорошо перемешать. Закрыть крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут. При подаче добавить сливочное масло.

- Milk - 1 L
- Oats - 150 g
- Butter - 40 g
- Sugar, salt

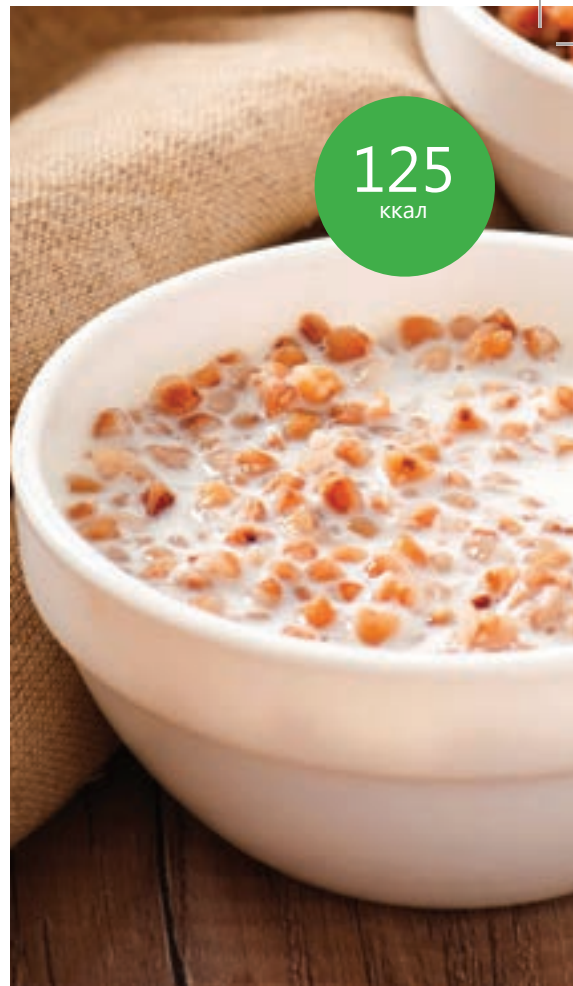
Place oats, milk, salt, sugar into a multicooker pot and stir thoroughly. Close the lid and start program «Молочная каша». Time of cooking is 1 hour 20 minutes. Serve porridge with butter. You may serve the dish with any fruits, berries, honey, chocolate or jam.

- Молоко - 1 л
- Крупа гречневая или хлопья - 200 г
- Масло сливочное - 40 г
- Сахар, соль

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо перемешать. Закрывать крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут. При подаче добавить сливочное масло.

- Milk - 1 L
- Buckwheat - 200 g
- Butter - 40 g
- Sugar, salt

Place buckwheat, milk, salt, sugar into a multicooker pot and stir thoroughly. Close the lid and start program «Молочная каша». Time of cooking is 1 hour 20 minutes. Serve porridge with butter. You may serve the dish with any fruits, berries, honey, chocolate or jam.





125
ккал



- Молоко - 1 л
- Крупа кукурузная - 150 г
- Масло сливочное - 40 г
- Сахар, соль

- Milk - 1 L
- Cornmeal - 150 g
- Butter - 40 g
- Sugar, salt



В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо перемешать. Закрыть крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут. При подаче добавить сливочное масло.

Place cornmeal, milk, salt, sugar into a multicooker pot and stir thoroughly. Close the lid and start program «Молочная каша». Cooking time is 1 hour 20 minutes. Serve porridge with butter. You may serve the dish with any fruits, berries, honey, chocolate or jam.

- Молоко - 1 л
- Крупа манная - 80 г
- Масло сливочное - 40 г
- Сахар, соль

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар. Помешивая, засыпать манную крупу. Закрывать крышку, запустить программу «Молочная каша» на 40 минут. После приготовления тщательно перемешать и добавить сливочное масло.

- Milk - 1 L
- Semolina - 80 g
- Butter - 40 g
- Sugar, salt

Place milk, salt and sugar into a multicooker pot, add semolina stirring thoroughly. Close the lid and start program «Молочная каша». Time of cooking is 40 minutes. Stir thoroughly when cooking is over. Serve porridge with butter. You may serve the dish with any fruits, berries, honey, chocolate or jam.



112
ккал





133

ккал



- Молоко - 1 л
- Рис круглый - 150 г
- Масло сливочное - 40 г
- Сахар, соль



Налить в чашу мультиварки молоко, добавить соль, сахар, крупу и хорошо перемешать. Закрывать крышку и запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут. При подаче добавить сливочное масло.

- Milk - 1 L
- Rice (round grain) - 150 g
- Butter - 40 g
- Sugar, salt

Place rice, milk, salt, sugar into a multicooker pot and stir thoroughly. Close the lid and start program «Молочная каша». Cooking time is 1 hour 20 minutes. Serve porridge with butter. You may serve the dish with any fruits, berries, honey, chocolate or jam.

- Молоко - 1 л
- Крупа пшеничная - 150 г
- Масло сливочное - 40 г
- Сахар, соль

В чашу мультиварки налить молоко, добавить сахар, соль, крупу и хорошо перемешать. Закрыть крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут. При подаче добавить сливочное масло.

- Milk - 1 L
- Millet - 150 g
- Butter - 40 g
- Sugar, salt

Place milk, millet, salt, sugar into a multicooker pot and stir thoroughly. Close the lid and start program «Молочная каша». Time of cooking is 1 hour 20 minutes. Serve porridge with butter. You may serve the dish with any fruits, berries, honey, chocolate or jam.





13

ккал



- Пастернак - 300 г
- Морковь - 300 г
- Корень сельдерея - 300 г
- Лук репчатый - 300 г
- Лук порей - 150 г
- Корень петрушки - 30 г
- Перец черный - 10 шт.
- Перец душистый - 10 шт.
- Чеснок - 1 головка
- Вода - 3 л
- Соль, лавровый лист



Овощи после предварительной обработки и очистки крупно нарезать. Сложить овощи и специи в мультиварку, залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Томление» на 2 часа. После окончания программы процедить бульон для дальнейшего использования. Овощной бульон заменим при приготовлении различных горячих блюд, супов и соусов.

- Parsnip - 300 g
- Carrot - 300 g
- Celery (root) - 300 g
- Onion - 300 g
- Leek - 150 g
- Parsley (root) - 30 g
- Garlic - 1 head
- Water - 3 L
- Pepper mix, bay leaf, salt

Wash vegetables, peel and cut. Place vegetables and spices into a multicooker pot and pour water. Close the lid and start program «Томление». Cooking time is 2 hours. When cooking is over strain broth through a fine sieve. You may use vegetable broth for cooking soup, sauce, risotto and other dishes.

- Рыба (судак, окунь, осетр) - 600 г
- Лук репчатый - 100 г
- Вода - 2 л
- Лавровый лист, соль, перец горошком

Крупные куски рыбы положить в чашу мультиварки, залить водой, добавить нарезанный лук, соль и приправы. Закрыть крышку, запустить программу «Томление» на 2 часа.

- White fish (pike-perch, cod, sturgeon or any other) - 600 g
- Onion - 100 g
- Water - 2 L
- Bay leaf, black pepper, salt

Place coarsely chopped fish, onion, spices into a multicooker pot and pour water. Close the lid and start the program «Томление». Cooking time is 2 hours.





14
ккал



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



В чашу мультиварки положить куски курицы, крупно нарезанные овощи, специи. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Томление» на 2 часа.

- Chicken - 500 g
- Carrot - 100 g
- Onion - 100 g
- Celery (root) - 50 g
- Water - 2 L
- Bay leaf, black pepper, salt

Place chopped chicken, cut vegetables and spices into a multicooker pot and pour water. Close the lid and start program «Томление». Cooking time is 2 hours. You may use chicken broth for cooking other dishes.

- Говядина бескостная - 500 г
- Морковь - 100 г
- Лук - 100 г
- Вода - 2 л
- Соль, перец, лавровый лист

В чашу мультиварки положить куски мяса, крупно нарезанные овощи, соль и специи. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Томление» на 2 часа.

- Beef - 500 g
- Carrot - 100 g
- Onion - 100 g
- Water - 2 L
- Salt, pepper, bay leaf

Place chopped beef, chopped vegetables and spices into a multicooker pot and pour water. Close the lid and start program «Томление». Cooking time is 2 hours. You may use beef broth for cooking other dishes.





50
ккал



- Говядина на косточке - 400 г
- Свекла - 200 г
- Капуста белокочанная - 100 г
- Картофель - 100 г
- Помидоры - 100 г
- Болгарский перец - 100 г
- Лук репчатый - 75 г
- Морковь - 75 г
- Томатная паста - 75 г
- Растительное масло - 50 г
- Чеснок - 15 г
- Вода - 2 л
- Лавровый лист, перец черный, соль



В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса, нарезанные лук, перец, морковь и помидоры. Добавить томатную пасту, тертую свеклу, чеснок и приправы. Закрывать крышку, запустить программу «Суп» на 1 час 20 мин. Готовить, периодически помешивая. Через 20 мин после начала приготовления открыть крышку, добавить нарезанный картофель и нашинкованную капусту. Залить все водой, закрыть крышку и дождаться окончания программы. При подаче можно добавить в борщ зелень, смешанную с чесноком.

- Bone-in beef - 400 g
- Beet - 200 g
- Cabbage - 100 g
- Potato - 100 g
- Tomato - 100 g
- Sweet pepper - 100 g
- Onion - 75 g
- Carrot - 75 g
- Tomato paste - 75 g
- Olive oil - 50 ml
- Garlic - 15 g
- Water - 2 L
- Bay leaf, black pepper, salt

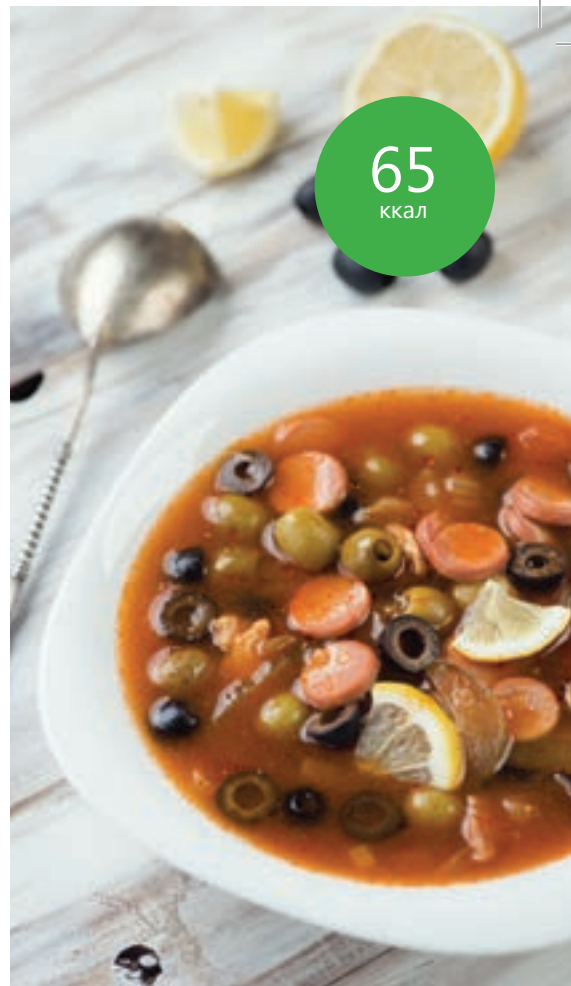
Place olive oil, chopped meat, cut onion, sweet pepper, carrot and tomatoes into a multicooker pot. Add there tomato paste, grated beet, garlic, bay leaf, black pepper and salt. Close the lid and start program «Суп» for 1 hour and 20 minutes. Stir the meal frequently. After 20 minutes cooking open the lid, add cubed potato and shredded cabbage and pour water. Close the lid and cook till the end of the program. Serve the soup with natural yoghurt. You may grind parsley, coriander, dill with garlic and serve borsch with this aromatic mix.

- Мясной бульон - 2 л
- Отварное мясо - 200 г
- Лук репчатый - 200 г
- Каперсы - 180 г
- Ветчина - 100 г
- Сосиски - 100 г
- Солёные огурцы - 100 г
- Маслины - 80 г
- Томатная паста - 80 г
- Соль, перец чёрный, лавровый лист
- Сметана, зелень для подачи

Все ингредиенты нарезать и положить в чашу мультиварки. Добавить томатную пасту, соль, перец и лавровый лист. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 1 час 10 минут. Готовую солянку подавать со сметаной и зеленью.

- Meat broth - 2 L
- Boiled beef - 200 g
- Onion - 200 g
- Capers - 180 g
- Ham - 100 g
- Sausage - 100 g
- Pickles - 100 g
- Olives - 80 g
- Tomato paste - 80 g
- Salt, black pepper, bay leaf
- Natural yoghurt, herbs for serving

Cut all products and place them into a multicooker pot. Add there tomato paste, salt, pepper and bay leaf. Pour meat broth, close the lid and start program «Суп» for 1 hour 10 minutes. You may serve the dish with natural yoghurt and chopped herbs (coriander, dill).





59

ккал



- Филе рыбы - 600 г
- Лук репчатый - 150 г
- Хлеб белый - 50 г
- Яйцо - 3 шт.
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Рыбный бульон - 2 л
- Соль, перец

- Fish fillet - 600 g
- Onion - 150 g
- Bread - 50 g
- Egg - 3 pcs
- Garlic - 2-3 cloves
- Fish broth - 2 L
- Salt, pepper



Филе рыбы, лук, чеснок и хлеб пропустить через мясорубку. Добавить яйца, соль, перец и тщательно перемешать. Сформировать из фарша шарики, положить в чашу мультиварки и залить рыбным бульоном. Закрывать крышку и запустить программу «Суп» на 50 минут. Вы можете приготовить этот суп с добавлением овощей - картофеля, моркови, лука.

Mince fish fillet, onion, garlic, bread using meat grinder or food processor. Add eggs, salt, pepper into minced fish and stir thoroughly. Make fish balls, put them into a multicooker pot and pour fish broth. Close the lid and start program «Суп». Cooking time is 50 minutes. You may cook this soup with potatoes, carrot and onion as well.


- Бульон мясной - 2 л
- Мясо отварное - 400 г
- Картофель - 400 г
- Лук репчатый - 100 г
- Морковь - 100 г
- Лавровый лист, соль, перец
- Масло сливочное для подачи

Все ингредиенты нарезать и положить в чашу мультиварки. Добавить специи, залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 1 час 10 минут. По окончании программы добавить масло и подавать.

- Beef broth - 2 L
- Boiled beef - 400 g
- Potato - 400 g
- Onion - 100 g
- Carrot - 100 g
- Bay leaf, black pepper, salt
- Butter for serving

Chop meat and vegetables and place them into a multicooker pot. Add there spices, pour beef broth, close the lid and start program «Суп» for 1 hour 10 minutes. When cooking is over, put butter into soup. You may serve the dish with dill, coriander, parsley or any other herbs you like.





157
ккал



- Сливки 22-33% - 1 литр
- Шампиньоны - 500 г
- Куриный или овощной бульон - 250 мл
- Лук репчатый - 150 г
- Масло растительное - 50 г
- Соль, перец
- Гренки для подачи

- Cream 22-33 % - 1 L
- Champignons - 500 g
- Chicken or vegetable broth - 250 ml
- Onion - 150 g
- Olive oil - 50 g
- Salt, pepper
- Croutons for serving



В чашу мультиварки налить масло и включить программу «Жарка». Дать чаше прогреться 5 - 7 минут. Выложить почищенные и нарезанные грибы и овощи. Обжарить их, периодически помешивая. Залить сливки, добавить бульон, закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 40 минут. Готовый суп измельчить блендером. Заправить солью и перцем по вкусу. Подавать с белыми гренками.

Pour olive oil into a multicooker pot and start program «Жарка». Let the pot heat 5 - 7 minutes. Place clean, peeled, sliced mushrooms and onion into the multicooker pot and fry them stirring frequently for 35 minutes. Pour cream and broth there. Close the lid and start program «Суп». Cooking time is 40 minutes. When program is over, puree soup using blender or food processor. Don't use the multicooker pot for making puree. Season soup with salt and pepper to your taste. Serve soup with croutons.

- Курица, филе - 500 г
- Капуста белокочанная - 400 г
- Картофель - 400 г
- Лук репчатый - 100 г
- Морковь - 100 г
- Вода - 2 л
- Лавровый лист, перец черный горошек, соль
- Масло сливочное для подачи

В чашу мультиварки налить воду, добавить кусочки курицы и нарезанные овощи. Посолить, закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 1 час 10 минут. По окончании программы открыть крышку, добавить специи и масло.

- Chicken fillet - 500 g
- Cabbage - 400 g
- Potato - 400 g
- Onion - 100 g
- Carrot - 100 g
- Water - 2 L
- Bay leaf, black pepper, salt
- Butter for serving

Place chopped chicken fillet, cut vegetables into a multicooker pot. Pour water and add spices. Close the lid and start program «Суп». Cooking time is 1 hour 10 minutes. When cooking is over, put butter into soup. You may serve soup with dill, coriander, parsley or any other herbs you like.



43

ккал



- Тыква - 1,2 кг
 - Картофель - 400 г
 - Сливки 22-33% - 150-200 г
 - Куринный или овощной бульон - 2 л
 - Соль, перец, мускатный орех
 - Тыквенное масло, тыквенные семечки для подачи
- Pumpkin - 1,2 kg
 - Potato - 400 g
 - Cream 22-33 % - 150-200 g
 - Chicken or vegetable broth - 2 L
 - Salt, pepper, nutmeg
 - Pumpkin oil, pumpkin seeds for serving



В чашу мультиварки положить нарезанные овощи, залить бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 50 минут. По окончании программы отлить часть бульона. Оставшуюся часть супа измельчить блендером. Не использовать чашу мультиварки для взбивания. Добавить сливки, мускатный орех, соль и перец по вкусу. Густоту супа регулировать оставшейся частью бульона. Перелейте суп обратно в чашу мультиварки, закройте крышку и запустите программу «Суп» на 15 минут. При подаче полить суп тыквенным маслом и посыпать семечками.

Place chopped vegetables into a multicooker pot and pour broth. Close the lid and start program «Суп». Cooking time is 50 minutes. When program is over, puree soup using blender or food processor. Don't use the multicooker pot for making puree. Add cream, nutmeg, salt and pepper into soup, pour soup back into the multicooker pot and start program «Суп» for 15 minutes. Serve soup with pumpkin oil and seeds.

- Картофель - 200 г
- Капуста краснокочанная - 150 г
- Болгарский перец - 150 г
- Помидоры - 150 г
- Капуста цветная или брокколи - 150 г
- Лук репчатый - 100 г
- Морковь - 100 г
- Цуккини - 100 г
- Лук-порей - 70 г
- Масло растительное - 40 г
- Вода - 2 л
- Соль, перец, лавровый лист
- Зелень для подачи

Нагреть масло в чаше мультиварки на программе «Жарка» 5-7 минут. Добавить мелко нарезанный лук и морковь, нарезанную тонкими ломтиками. Обжаривать 10 минут, помешивая. Добавить нарезанный картофель, краснокочанную капусту, болгарский перец и залить водой. Закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 1 час 10 минут. После 30 минут добавить ломтики цуккини, цветную капусту, разобранную на соцветия, нарезанные помидоры и лук-порей. Заправить солью и специями и готовить до окончания программы. При подаче посыпать зеленью.

- Potato - 200 g
- Red cabbage - 150 g
- Sweet pepper - 150 g
- Tomato - 150 g
- Cauliflower or broccoli - 150 g
- Onion - 100 g
- Carrot - 100 g
- Zucchini - 100 g
- Leek - 70 g
- Olive oil - 40 g
- Water - 2 L
- Salt, pepper, bay leaf
- Dill, parsley leaves for serving

Start program «Жарка». Wait for 5-7 minutes to let a multicooker get hot. Place finely chopped onion and sliced carrots. Fry 10 minutes stirring frequently. Add there cubed potato and sweet pepper, shredded red cabbage and pour water into a pot. Close a lid and start program «Суп». Cooking time is 1 hour 10 minutes. After 30 minutes of cooking add sliced zucchini and leek, florets of cauliflower, chopped tomatoes. Season with pepper and salt and cook till the end. Serve with chopped dill and parsley.



24
ккал

71

ккал



- Цветная капуста - 300 г
- Сливки 22-33% - 150 мл
- Овощной бульон или вода - 100 мл
- Соль, перец
- Взбитые сливки, зелень для подачи



В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить цветную капусту. Закрывать крышку и запустить программу «Пароварка» на 30 минут. Готовую капусту измельчить в блендере, добавить бульон, сливки, соль, перец и все хорошо перемешать. Недопустимо взбивать суп в чаше мультиварки. Готовый суп перелить обратно в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 15 минут. Подавайте суп с зеленью, украшенный взбитыми сливками.

- Cauliflower - 300 g
- Cream 22-33 % - 150 ml
- Vegetable broth or water - 100 ml
- Salt, pepper
- Whipped cream, aromatic herbs (dill, parsley, coriander leaves)

Pour 1.5 L of water into a multicooker pot. Put cauliflower into a steam container. Close the lid and start program «Пароварка» for 30 minutes. When program is over, puree cauliflower using blender or food processor. Don't use the multicooker pot for making puree. Add broth, cream, salt and pepper and stir thoroughly. Pour soup into the multicooker pot, close the lid and start program «Суп» for 15 minutes. Serve soup with dill, parsley or coriander leaves and whipped cream.

- Бульон овощной (или вода) - 1,5 л
- Помидоры - 500 г
- Лук - 100 г
- Перец болгарский - 100 г
- Масло оливковое - 50 мл
- Чеснок - 30 г
- Соль, перец
- Гренки хлебные, базилик для подачи

Сделать крестообразный надрез на помидорах и опустить их в кипяток на 1 минуту. Вытащить и снять кожицу. В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные овощи кроме помидоров. Запустить программу «Жарка» на 20 минут и обжаривать овощи, помешивая. По окончании программы открыть крышку, залить овощи бульоном, добавить очищенные и нарезанные помидоры. Закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 40 минут. Когда суп готов, перелейте его в другую емкость и взбейте блендером до кремообразного состояния. При подаче полейте суп оливковым маслом и украсьте листьями базилика. Сервируйте суп хлебными гренками.

- Vegetable broth (or water) - 1.5 L
- Tomatoes - 500 g
- Onion - 100 g
- Sweet pepper - 100 g
- Olive oil - 50 ml
- Garlic - 30 g
- Salt, black pepper, red chili pepper
- Croutons, basil leaves for serving

Make cross-shaped cuts on tomatoes and put them into boiling water for 1 minute. Take the tomatoes out, cool and peel. Place olive oil, chopped vegetables (except tomatoes) into a multicooker pot. Start program «Жарка» and cook vegetables stirring frequently for 20 minutes. When «Жарка» is over, pour vegetable broth or water, put peeled and chopped tomatoes into the pot. Close the lid and start program «Суп». Cooking time is 40 minutes. Puree soup using blender or food processor. Don't use the multicooker pot for making puree. Serve the dish with olive oil and croutons. Garnish the top with basil leaves.





120
ккал



- Помидоры в собственном соку очищенные - 800 г
- Фасоль консервированная белая - 400 г
- Бекон сырокопченный - 300 г
- Лук репчатый - 150 г (2 шт.)
- Цветная капуста - 150 г
- Цуккини - 150 г
- Морковь - 100 г (1 шт.)
- Корень сельдерея - 100 г
- Вода или овощной бульон - 1,5 л
- Оливковое масло - 20 мл (1 ст.л.)
- Чеснок - 2 зубчика
- Лавровый лист, соль, перец
- Сыр «Пармезан» тертый, базилик свежий для подачи



Нарезать бекон, лук, морковь, цуккини, сельдерей кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Запустить программу «Жарка» на 35 минут. Прогреть чашу 5-7 минут. Обжарить бекон, помешивая, 7 минут. Добавить овощи и жарить до окончания программы. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла. Выложить в чашу измельченные помидоры вместе с соком и лавровый лист. Добавить фасоль, влить бульон. Закрывать крышку и готовить на программе «Суп» 50 минут. Заправить солью, перцем, базиликом и посыпать пармезаном.

- Canned tomatoes in juice - 800 g
- Canned white beans - 400 g
- Bacon - 300 g
- Onion - 150 g (2 pcs)
- Cauliflower - 150 g
- Zucchini - 150 g
- Carrot - 100 g (1pc)
- Celery root - 100 g
- Water or vegetable broth - 1.5 L
- Olive oil - 20 ml (1 tablespoon)
- Garlic - 2 cloves
- Bay leaf, salt, pepper
- Parmesan cheese, basil leaves for serving

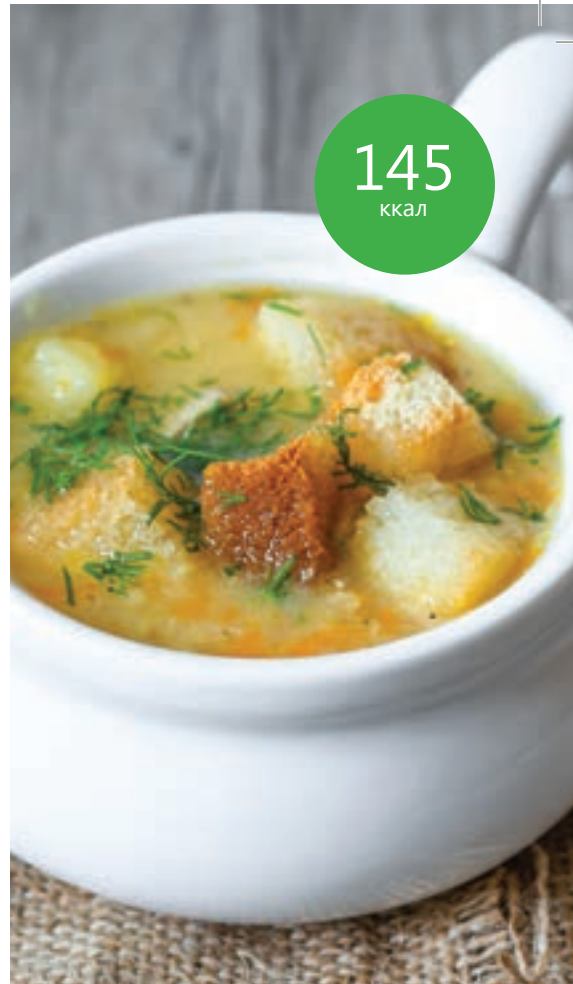
Cut bacon, onion, carrot, zucchini, celery into cubes. Divide cauliflower into florets. Start program «Жарка». Wait for 5-7 minutes to let a multicooker get hot. Fry bacon 7 minutes stirring frequently. Add there chopped vegetables (except canned tomatoes and beans) and fry until program is over. You may add olive oil if you need. Then put into the pot chopped tomatoes with juice and bay leaf. Add white beans and pour water. Close the lid and start program «Суп». Cooking time is 50 minutes. Season with pepper and salt. Serve with chopped basil and grated parmesan.

- Лук - 800 г
- Бульон овощной, куриный - 600 мл
- Сливки 22-33% - 500 мл
- Масло - 150 г
- Вино белое - 150 г
- Масло растительное - 40 г
- Мука пшеничная - 1 ст. л.
- Соль, перец
- Гренки для подачи

Запустить программу «Жарка» и прогреть чашу мультиварки 5-7 минут. На сливочном масле обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Залить лук белым вином. Готовить до выпаривания вина. Залить сливками и бульоном и запустить программу «Суп» на 40 минут. Когда суп готов, размешать муку в растительном масле и ввести в готовый суп. Готовый суп измельчить блендером. Сервируйте суп гренками. Не использовать чашу мультиварки для взбивания.

- Onion - 800 g
- Vegetable/chicken broth - 600 ml
- Cream - 22-33% - 500 ml
- Butter - 150 g
- White wine - 150 g
- Olive oil - 40 g
- Flour - 30 g (1 tablespoon)
- Salt, pepper
- Croutons for serving

Start program «Жарка» and let a pot get hot for 5-7 minutes. Add butter and finely chopped onion and fry it stirring frequently. Pour white wine into the pot. Cooking time for «Жарка» program is 35 minutes or when wine is vaporized. Add cream and broth into the pot, close the lid and start program «Суп». Cooking time is 40 minutes. When program is over, mix flour and olive oil and put it into soup. Puree soup using blender or food processor. Don't use the multicooker pot for making puree. Serve with croutons.



142
ккал



- Мякоть говядины - 500 г
- Пиво темное - 500 г
- Лук репчатый - 350 г
- Чернослив - 100 г
- Масло сливочное - 100 г
- Томатная паста - 50 г
- Соль, перец

- Beef - 500 g
- Dark beer - 500 ml
- Onion - 350 g
- Prune - 100 g
- Butter - 100 g
- Tomato paste - 50 g
- Salt, pepper



В чашу мультиварки положить сливочное масло, кусочки говядины, нарезанный лук и томатную пасту. Сверху выложить нарезанный чернослив. Залить все пивом, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» на 45 минут.

Place cubed meat, butter, sliced onion and tomato paste into a multicooker pot. Put cut prunes above and pour beer. Close the lid and start program «Тушение». Cooking time is 45 minutes.

- Мякоть говядины - 500 г
- Лук репчатый - 350 г
- Мясной бульон или вода - 200 мл
- Томатная паста - 75 г
- Растительное масло - 40 г (2 ст. л)
- Лавровый лист, соль, черный перец

В чашу мультиварки налить растительное масло, положить кусочки мяса и нарезанный лук. Добавить томатную пасту, лавровый лист, соль и перец и залить все бульоном. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» на 45 минут.

- Beef - 500 g
- Onion - 350 g
- Meat broth or water - 200 ml
- Tomato paste - 75 g
- Olive oil - 40 g (2 tablespoons)
- Bay leaf, salt and pepper

Place cubed beef, olive oil and sliced onion into a multicooker pot. Add tomato paste, meat broth, bay leaf, salt and pepper. Close the lid and start program «Тушение». Cooking time is 45 minutes.





187

ккал



- Говядина на косточке - 800 г
- Морковь - 100 г
- Лук репчатый - 100 г
- Сельдерей, корень - 100 г
- Вода - 2 л
- Лавровый лист, соль, черный перец



В чашу мультиварки положить крупные куски мяса, нарезанные овощи и приправы. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 1 час 20 мин. Для получения более вкусного мяса лучше использовать программу «Томление» на 4 часа.

- Bone-in beef - 800 g
- Carrot - 100 g
- Onion - 100 g
- Celery (root) - 100 g
- Water - 2 L
- Bay leaf, salt and pepper

Place chopped beef, vegetables and spices into a multicooker pot. Pour water, close the lid and start the program «Варка». Cooking time is 1 hour 20 minutes. You may use program «Томление» to get more tasty meat. Then cooking time is 4 hours.

- Свинина (окорок, лопатка, шея) - 1000 - 1300 г
- Морковь - 100 г
- Масло растительное - 30 г
- Чеснок - 20 г
- Соль, черный перец

Измельчить часть чеснока, используя пресс, смешать с растительным маслом. Мясо посолить, поперчить и натереть смесью масла и чеснока. Сделать в мясе маленькие надрезы в виде кармашков, вложить туда кусочки моркови и чеснока. Завернуть мясо в фольгу и положить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Буженина». По окончании программы аккуратно вскрыть фольгу. Фольгу лучше вскрывать после полного остывания мяса. Вы можете приготовить мясо без использования фольги. В этом случае готовить мясо 40 минут на одной стороне, перевернуть и готовить 40 минут на второй стороне.

- Pork neck or ham - 1000-1300 g
- Carrot - 100 g
- Olive oil - 30 g
- Garlic - 20 g
- Salt and pepper



Grind part of garlic using knife or garlic press, mix with olive oil. Season meat with salt and pepper and rub with garlic-olive oil mix. Make small cuts in pork and put these pieces of carrots and garlic. Wrap up meat in foil and put into a multicooker pot. Close the lid and start program «Буженина» for 1 hour and 20 minutes. Be careful opening foil when cooking is over. Serve the dish either hot or cold.

You may cook meat without foil. In this case, cook pork on one side 40 minutes, turn it over and cook 40 minutes more.





120
ккал



- Свиные ребрышки - 400 г
- Фасоль стручковая (свежая или замороженная) - 300-500 г
- Болгарский перец - 400 г
- Шампиньоны - 200 г
- Репчатый лук - 150 г
- Белое вино - 100 мл
- Вода - 100 мл
- Растительное масло - 40 г
- Чеснок
- Итальянские/прованские травы
- Соль, перец



Свиные ребрышки нарезать вдоль кости на кусочки. Порезать лук и грибы. Фасоль, если используется замороженная, предварительно разморозить. Разогреть мультиварку на программе «Жарка» 5-7 минут. Ребрышки обсыпать солью и перцем и жарить в течение 15-20 минут, затем убрать, налить масло и жарить лук и грибы до окончания программы. Выложить ребрышки на обжаренные грибы и лук, добавить чеснок, фасоль, болгарский перец. Посолить, добавить приправы, залить вином и водой. Закрыть крышку и запустить программу «Жаркое» на 40 минут.

- Pork ribs - 400 g
- Green beans - 300-500 g
- Sweet peppers - 400 g
- Champignons - 200 g
- Onion - 150 g
- White wine - 100 ml
- Water - 100 ml
- Olive oil - 40 g
- Garlic
- Spices - herbs de Provence/Italian herb seasoning
- Salt and pepper

Cut the ribs along the bones. Cut onion and mushrooms. If you use frozen beans, defrost them beforehand. Start program «Жарка» (cooking time is 35 minutes) and let a multicooker heat 5-7 minutes. Salt and pepper the ribs and fry them 15-20 minutes. Take the ribs away, pour olive oil and fry onion and mushrooms until program is over. Put the ribs on fried onion and mushrooms, add garlic, beans, and coarsely cut sweet peppers. Salt, season with herbs, add wine and water. Close the lid and start program «Жаркое» for 40 minutes.

- Свинина (мякоть) - 600 г
- Картофель - 600 г
- Морковь - 300 г
- Болгарский перец - 250 г
- Лук репчатый - 200 г
- Вода - 100 мл
- Томатная паста - 75 г
- Чеснок - 50 г
- Масло растительное - 40 г
- Соль, перец, лавровый лист

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса и нарезанные овощи. Добавить специи и томатную пасту. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое». Время приготовления 40 минут.

- Pork meat - 600 g
- Potato - 600 g
- Carrot - 300 g
- Sweet peppers - 250 g
- Onion - 200 g
- Water - 100 ml
- Tomato paste - 75 g
- Garlic - 50 g
- Olive oil - 40 g
- Bay leaf, salt, pepper

Place olive oil, cubed pork meat and cut vegetables into a multicooker pot. Add spices and tomato paste. Pour water, close the lid and start program «Жаркое». Cooking time is 40 minutes.



244

ккал



- Рулька свиная - 1 шт. (700-1000 г)
- Пиво светлое - 0,7 л
- Вода - 1,8 л
- Чеснок - 1 головка
- Кориандр, гвоздика, лавровый лист, перец черный горошком, молотая смесь перцев, соль

Соус для запекания:

- Йогурт натуральный - 70 г (3 ст.л.)
- Мед - 60 г (2 ст.л.)
- Соевый соус - 30 мг (2 ст.л.)
- Чеснок - 4 зубчика
- Базилик, молотая смесь перцев

- Pork knuckle - 1 pc (700-1000 g)
- Pale lager - 0.7 L
- Water - 1.8 l
- Garlic - 1 head
- Coriander, cloves, bay leaf, black pepper, ground pepper mix, salt

Sauce:

- Йогурт - 70 г (3 tablespoons)
- Honey - 60 г (2 tablespoons)
- Soy sauce - 30 mg (2 tablespoons)
- Garlic - 4 cloves
- Basil, ground pepper mix



Рульку положить в мультиварку, добавить 0,6 литра пива, специи и соль. Добавить воду, чтобы она закрывала рульку. Запустить программу «Томление» на 2,5 часа. По окончании программы достать рульку из мультиварки, нашпиговать нарезанным чесноком и поместить обратно в чашу. Смешать все компоненты соуса. Залить рульку приготовленным соусом, добавить в чашу 100 мл пива. Закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут.

Put a pork knuckle into a multicooker pot, add 600 ml of beer, spices, salt. Add water to cover the knuckle. Start program «Томление» for 2,5 hours. When program is over, take the knuckle out, make cuts in the knuckle and put there pieces of garlic. Mix together all sauce ingredients. Put the knuckle back into the pot, add sauce and 100 ml of beer. Close the lid and start program «Запекание» for 40 minutes.

- Свинина (ококор, лопатка, шея) - 1000-1300 г
- Масло растительное - 30 г
- Чеснок - 20 г
- Соль, черный перец

Измельчить чеснок, используя пресс, смешать с растительным маслом. Мясо посолить, поперчить и натереть смесью масла и чеснока. Дать мясу постоять 15-30 минут. Положить кусок мяса на дно мультиварки, закрыть крышку и включить программу «Русская печь» на 10 часов. Мясо подавать как горячим, так и холодным.

- Pork neck or ham - 1000-1300 g
- Olive oil - 30 g
- Garlic - 20 g
- Salt and pepper

Grind garlic using knife or garlic press, mix with olive oil. Season meat with salt and pepper and rub with garlic-olive oil mix. Put meat into a multicooker pot. Close the lid and start program «Русская печь» for 10 hours. Serve the dish either hot or cold.





66

ккал



- Подбедерок говяжий на кости - 1500 г
- Вода - 2 л
- Морковь - 100 г (1 шт.)
- Лук репчатый - 100 г (1 шт.)
- Чеснок - 1 головка
- Лавровый лист, соль, перец

- Beef shank - 1500 g
- Water - 2 L
- Carrot - 100 g
- Onion - 100 g
- Garlic - 1 head
- Bay leaf, salt, pepper



В чашу мультиварки положить куски мяса, очищенные овощи, лавровый лист, соль и черный перец горошком. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Студень» на 8 часов. Готовый бульон процедить, мясо отделить от костей. В подготовленные формы разложить кусочки мяса, чеснок и залить все бульоном. Убрать в холодильник до полного застывания.

Place chopped beef shank, vegetables, bay leaf, salt and pepper into a multicooker pot. Pour water, close the lid and start program «Студень» for 8 hours. When program is over, strain broth through a sieve, throw out spices, onion, carrot and bones. Leave only broth and meat. Prepare medium-size bowls. Put there grinded garlic, meat and pour broth. Place the bowls into a refrigerator and wait until jelly sets.

- Баранья ножка - 1000-1500 г
- Вода - 200 мл
- Масло оливковое - 50 мл
- Соевый соус - 50 мл
- Имбирь - 50 г
- Мед - 30 г
- Чеснок - 5 зубчиков
- Розмарин свежий - 2 веточки
- Перец

Приготовить маринад, смешав воду, натертый корень имбиря, порубленный чеснок, соевый соус, оливковое масло, перец и мед. Мясо положить в пакет, залить маринадом и оставить на 4-5 часов мариноваться в холодильнике. Выложить маринованное мясо в мультиварку, залить маринадом из пакета и запустить программу «Буженина». Время приготовления 1 час 20 минут.


- Lamb shank - 1000-1500 g
- Water - 200 ml
- Olive oil - 50 ml
- Soy sauce - 50 ml
- Ginger - 50 g
- Honey - 30 g
- Garlic - 5 cloves
- Rosemary - 2 sprigs
- Pepper

Make marinade mixing together water, grinded ginger, garlic, soy sauce, olive oil, pepper and honey. Put meat into a plastic bag, add marinade and let it stay for 4-5 hours in a refrigerator. Then put meat into the multicooker pot, pour sauce from the plastic bag. Close the lid and start the program «Буженина» for 1 hour and 20 minutes.



БАРАНЬЯ НОЖКА В СОЕВОМ СОУСЕ
LAMB SHANK IN SOY SAUCE

БЛЮДА ИЗ МЯСА | МЯТ 41



129
ккал



- Вырезка телячья - 200 г
- Йогурт натуральный - 150 г
- Масло оливковое - 40 г (2 стл.)
- Каперсы - 5-6 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Розмарин, тимьян свежий
- Соль, перец



Приготовить соус для запекания: в йогурт добавить каперсы и тимьян, веточку розмарина целиком, измельченный чеснок, соль и перец по вкусу. Телячью вырезку нарезать поперек волокон на медальоны толщиной 1,5 см. Запустить программу «Жарка», налить в чашу оливковое масло и прогреть его 5-7 минут. Обжарить медальоны с двух сторон по 5 минут на сторону. Залить приготовленным соусом, закрыть крышку и выключить мультиварку. Дать постоять 2-3 минуты и подавать.

- Beef tenderloin - 200 g
- Йогурт - 150 g
- Olive oil - 40 g (2 tablespoons)
- Capers - 5-6 pcs
- Garlic - 1 clove
- Fresh rosemary, thyme
- Salt, pepper

Make sauce: mix together yoghurt, capers, thyme, rosemary, grinded garlic, salt and pepper. Cut tenderloin across the grain 1,5 cm thick. Start program «Жарка». Pour olive oil into a multicooker pot and let multicooker heat 5-7 minutes. Fry fillet 5 minutes on one side and 5 minutes on another. Pour over yoghurt sauce, close the lid and switch off the multicooker. Wait 2-3 minutes and serve.

- Говяжий фарш - 1000 г
- Молоко - 500 мл
- Белый хлеб - 250 г
- Лук - 100 г
- Морковь - 75 г
- Растительное масло - 60 мл (4 ст.л.)
- Петрушка - 50 г
- Яйцо перепелиное - 20 шт.
- Белок - 2 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Соль, перец

Выложить мясной фарш в большую миску. Хлеб размочить в молоке, слегка отжать и добавить в фарш. Ввести в фарш 2 белка, осторожно перемешивая. Сварить перепелиные яйца и почистить их. Зелень мелко порубить, лук, морковь и чеснок измельчить. Запустить программу «Жарка» и дать мультиварке нагреться 5-7 минут. Добавить в чашу 2 ст.л. масла, овощи и обжаривать их 7-12 минут. Обжаренные овощи добавить в фарш. Фарш посолить, поперчить, всыпать зелень и перемешать. Дно чаши смазать растительным маслом. Выложить на дно половину фарша, на фарш положить яйца, распределяя их равномерно. Вдавить их внутрь фарша, сверху выложить вторую половину фарша и разровнять. Верх рулета смазать маслом, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут. Готовый рулет можно подавать как горячим, так и холодным.


- Ground beef - 1000 g
- Milk - 500 ml
- White bread - 250 g
- Onion - 100 g
- Carrot - 75 g
- Olive oil - 60 ml (4 tablespoons)
- Parsley - 50 g
- Quail eggs - 20 pcs
- Egg white - 2 pcs
- Garlic - 2 cloves
- Salt, pepper

Place ground beef into a big bowl. Soak bread in milk, wring it out and put into the bowl. Pour 2 egg whites into ground beef. Boil 20 quail eggs. Chop finely parsley, onion, carrot and garlic. Start program «Жарка» and let the multicooker heat for 5-7 minutes. Place 2 tablespoons of olive oil and vegetables into the multicooker pot and fry them 7-12 minutes. Put fried vegetables into the bowl. Salt and pepper the mix, add there parsley and stir mix well. Grease the pot bottom with olive oil and put there a half of meat. Place peeled eggs on beef pressing them into the meat. Put above the second part of ground meat. Grease the top of the loaf with olive oil. Close the lid and start program «Запекание». Cooking time is 40 minutes. You may serve meat loaf either hot or cold.



219
ккал





265
ккал



- Курица - 1200 г
- Масло растительное - 30 г
- Чеснок - 30 г
- Соль, перец

- Chicken - 1200 g
- Olive oil - 30 g
- Garlic - 30 g
- Salt, pepper



Измельчить чеснок и смешать его с растительным маслом. Натереть курицу смесью масла и чеснока, поперчить и посолить. Положить тушку в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 50 минут. Запекать курицу 30 минут на одной стороне и 20 минут на другой.

Mix chopped garlic with olive oil. Rub chicken with garlic-oil mix, salt and pepper. Put chicken into a multicooker pot. Close the lid and start program «Запекание». Cooking time is 50 minutes. Bake chicken 30 minutes on one side, then turn it over and bake 20 minutes on the other side.

- Курица - 700 г
- Масло растительное - 100 г
- Чеснок - 30 г
- Соль, перец

Куски курицы натереть чесноком, посолить, поперчить. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка» и подождать 5-7 минут пока чаша нагреется. Обжарить кусочки курицы с одной стороны до золотистой корочки, перевернуть, закрыть крышку и готовить до окончания программы. Общее время приготовления 35 минут.

- Chicken - 700 g
- Olive oil - 100 g
- Garlic - 30 g
- Salt, black pepper

Rub chicken chunks with garlic, season with salt and pepper. Pour olive oil into a multicooker pot and start program «Жарка». Wait 5-7 minutes to heat the pot. Fry chicken until one side is golden brown, then turn, close the lid and cook till the end of program or until chicken is no longer pink inside and its juices run clear.





130
ккал



- Куриная печень - 700 г
- Лук репчатый - 250 г
- Яблоко зеленое - 200 г
- Мед - 10 г (1 ч.л.)
- Оливковое масло - 40 г
- Соевый соус - 30 г
- Вода - 100 мл

- Chicken livers - 700 g
- Onion - 250 g
- Green apples - 200 g
- Honey - 10 g (1 teaspoon)
- Olive oil - 40 g
- Soy sauce - 30 g
- Water - 100 ml



В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанную печень, кусочки яблок, лук, мед, соевый соус. Закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут.

Pour olive oil into a multicooker pot, place chopped livers, sliced apples and onion, honey and soy sauce. Close a lid and start program «Запекание». Cooking time is 40 minutes.

- Тушка гуся - 1000 г
- Картофель - 500 г
- Квашеная капуста - 250 г
- Морковь - 150 г
- Яблоки - 150 г
- Лук - 100 г
- Бульон - 200 мл
- Растительное масло - 20 мл
- Соль, перец

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки птицы и крупно нарезанные овощи. Добавить нарезанные яблоки, капусту, соль и перец. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» на 1 час 30 минут.

- Goose - 1000 g
- Potato - 500 g (5 pcs)
- Sauerkraut - 250 g
- Carrot - 150 g (2 pcs)
- Apples - 150 g
- Onion - 100 g (1 pc)
- Broth - 200 ml
- Olive oil - 20 g
- Salt, pepper


Pour oil into a multicooker pot, place goose chunks and coarsely chopped vegetables. Add sliced apples, sauerkraut, salt and pepper. Pour broth into the multicooker pot, close a lid and start program «Тушение» program. Cooking time is 1 hour 30 minutes.



194
ккал

ГУСЬ, ТУШЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ
GOOSE STEWED WITH POTATO AND SAUERKRAUT

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ | POULTRY 47



160
ккал



- Мясо утки - 600 г
- Бульон куриный или вода - 600 мл
- Яблоки зеленые - 400 г
- Лук репчатый - 300 г
- Масло растительное - 30 мл
- Кунжутные семечки
- Соль, перец, лавровый лист
- Зелень для подачи



В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса, добавить нарезанный лук и яблоки, кунжутные семечки, соль и перец. Залить все бульоном или водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение». Время приготовления 45 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

- Duck meat - 600 g
- Chicken broth or water - 600 ml
- Green apples - 400 g
- Onion - 300 g
- Olive oil - 30 g
- Sesame seeds
- Salt, pepper, bay leaf
- Herbs for serving

Place chopped duck meat, chopped onion, cut apples, sesame seeds, olive oil, salt and pepper into a multicooker pot. Pour chicken broth or water into the pot. Close the lid and start program «Тушение». Cooking time is 45 minutes. Serve the dish with chopped herbs.

- Утка, тушка - 1200 г
- Картофель - 500 г
- Морковь - 150 г
- Лук репчатый - 100 г
- Корень петрушки/сельдерея - 100 г
- Томатная паста - 100 г
- Вода - 500 мл
- Соль, лавровый лист, перец

В чашу мультиварки положить кусочки утки и порезанные овощи. Добавить томатную пасту, залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» на 45 минут.

- Duck- 1200 g
- Potato - 500 g
- Carrot - 150 g
- Onion - 100 g
- Parsley or celery root - 100 g
- Tomato paste - 100 g
- Water - 500 ml
- Salt, pepper, bay leaf

Place duck chunks into a multicooker pot, add chopped vegetables and tomato paste. Pour water into the pot, close the lid and start program «Тушение». Cooking time is 45 minutes.



228
ккал





148

ккал



- Куриное филе - 300 г
- Шампиньоны - 250 г
- Сливки 33% - 1 л
- Соль, перец
- Зелень петрушки

- Chicken fillet - 300 g
- Champignons - 250 g
- Cream 33% - 1 L
- Salt, pepper
- Parsley leaves



В чашу мультиварки положить кусочки курицы и нарезанные шампиньоны. Посолить, поперчить, залить сливками. Закрывать крышку и запустить программу «Томление» на 1 час 20 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Place chopped chicken fillet and cut champignons into a multicooker pot. Season with salt and pepper. Close the lid and start program «Томление». Cooking time is 1 hour 20 minutes. Serve the dish with parsley leaves.

- Филе куриное - 200 г
- Сливки 22-33% - 70 г
- Масло сливочное - 10 г
- Вода - 1 л
- Соль, перец

Филе курицы положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить и поперчить. Закрывать крышку и запустить программу «Варка» на 30 минут. Готовое мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить сливки, сливочное масло и размешать все до однородной массы.

- Chicken fillet - 200 g
- Cream 22-33% - 70 g
- Butter - 10 g
- Water - 1 L
- Salt, pepper

Place chicken fillet into a multicooker pot, season with salt and pepper and pour water. Close the lid and start program «Варка». Cooking time is 30 minutes. Then mince meat twice using meat grinder or food processor. Add cream, butter and stir thoroughly until completely smooth.





101
ккал



- Филе белой рыбы - 200 г
- Картофель - 250 г
- Лук репчатый - 150 г
- Морковь - 150 г
- Сметана - 100 г
- Вода - 100 мл
- Масло растительное - 10 г
- Соль, перец, лавровый лист



В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные овощи. Сверху выложить кусочки рыбы, посолить, поперчить и залить все сметаной и водой. Закрывать крышку и запустить программу «Тушение» на 45 минут.

- White fish fillet - 200 g
- Potato - 250 g
- Onion - 150 g
- Carrot - 150 g
- Cream 22-33% - 100 g
- Water - 100 ml
- Olive oil - 10 g
- Salt, pepper, bay leaf

Place olive oil, chopped onion and carrots, sliced potatoes into a multicooker pot. Put fish fillet above. Season with salt and pepper, add bay leaf and pour cream and water. Close a lid and start program «Тушение». Cooking time is 45 minutes.

- Лосось, филе - 1000 г
- Сливки 22% - 400 г
- Соль, перец
- Укроп для подачи

Филе лосося положить в чашу мультиварки, посолить, поперчить и залить сливками. Закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут. При подаче посыпать мелко-нарезанным укропом.

- Salmon fillet - 1000 g
- Cream 22-33% - 400 g
- Salt, pepper
- Dill for serving

Place salmon fillet into a multicooker pot, season with salt and pepper and pour cream. Close a lid and start program «Запекание». Cooking time is 40 minutes. Serve with finely chopped dill.



120
ккал



- Филе морского окуня - 500 г
- Помидор - 200 г
- Лук репчатый - 150 г
- Сыр полутвердый тертый - 100 г
- Масло растительное - 20 г
- Отварное куриное яйцо - 1 шт.
- Соль, перец

- Grouper fillet - 500 g
- Tomato - 200 g
- Onion - 150 g
- Grated cheese - 100 g
- Olive oil - 20 g
- Boiled egg - 1 pc
- Salt, pepper



В чашу мультиварки налить масло, положить куски рыбы, сверху нарезанные кружками помидоры и яйцо. Посолить, поперчить, посыпать сверху тертым сыром. Закрывать крышку и запустить программу «Жаркое» на 30 минут.

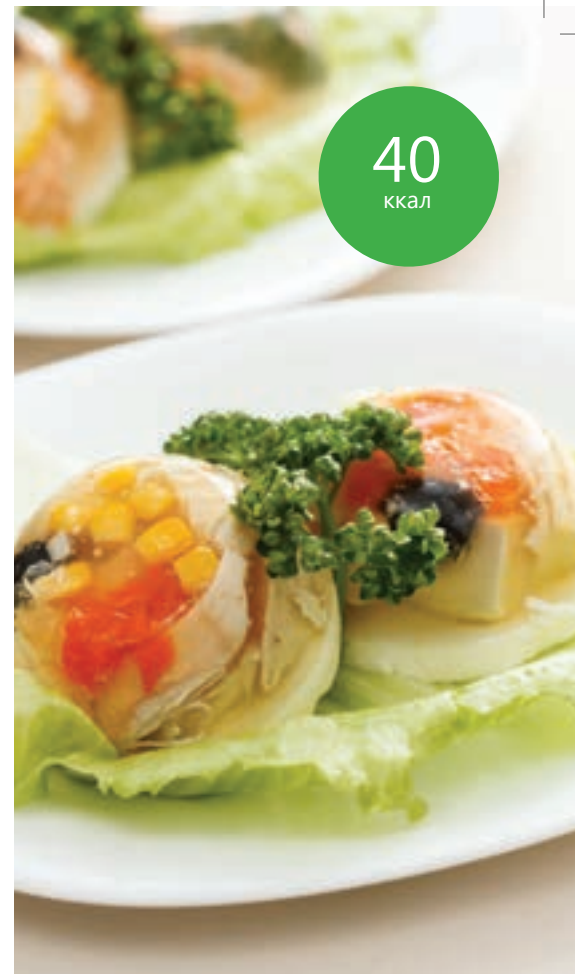
Pour olive oil into a multicooker pot, put there grouper fillet, then sliced tomatoes and egg. Season with salt and pepper, sprinkle with grated cheese. Close a lid and start program «Жаркое». Cooking time is 30 minutes.

- Рыба, филе - 1000 г
- Морковь - 150 г (2 шт.)
- Лук репчатый - 75 г (1 шт.)
- Корень петрушки - 50 г
- Корень сельдерея - 50 г
- Желатин - 50 г
- Вода - 2 л
- Яйцо перепелиное - 6 штук
- Зеленый лук, петрушка или кинза
- Соль, перец черный горошком

В чашу мультиварки положить крупные куски рыбы, добавить корень петрушки и сельдерея, морковь, лук, соль и перец, и залить водой. Закрывать крышку и запустить программу «Студень» на 2 часа. По окончании программы рыбу и морковь вынуть и охладить. Бульон процедить, добавить разбавленный в воде желатин, размешать и снова вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Варка» на 15 минут. В формы для заливного выложить отварные яйца и морковь, нарезанные кружочками, кусочки рыбы и порезанную зелень. Залить бульоном, поставить в холодильник до полного застывания.

- Fish fillet - 1000 g
- Carrot - 150 g (2 pcs)
- Onion - 75 g (1 pc)
- Parsley root - 50 g
- Celery root - 50 g
- Gelatin - 50 g
- Water - 2 L
- Quail eggs - 6 pcs
- Green onion, parsley or coriander leaves
- Salt, pepper

Place fish fillet, celery and parsley roots, carrots, onion, salt and pepper into a multicooker pot and pour water. Close a lid and start program «Студень». Cooking time is 2 hours. When program is over take off fish and carrots and cool them. Strain broth through a sieve, throw out vegetables. Add gelatin diluted with water into broth, stir thoroughly and pour broth into the pot again. Close the lid and cook with program «Варка» 15 minutes. Prepare medium-size bowls. Put there sliced boiled eggs, carrots, chopped green onion and coriander and fish fillet and pour broth. Place the bowls into a refrigerator and wait until jelly sets.



120
ккал



- Тунец в собственном соку - 600 г
- Томаты в собственном соку - 400 г
- Молоко - 300 мл
- Маслины без косточек - 150 г
- Сыр полутвердый тертый (Эмменталь, эдам) - 50 г
- Яйцо - 4 шт.
- Крахмал кукурузный - 1 ст.л.
- Масло оливковое - 1 ст.л.
- Соль, перец

- Canned tuna - 600 g
- Canned tomatoes in juice - 400 g
- Milk - 300 ml
- Pitted olives - 150 g
- Semisoft cheese (Gouda) - 50 g
- Egg - 4 pcs
- Corn starch - 1 tablespoon
- Olive oil - 1 tablespoon
- Salt, pepper



Тунца вынуть из банки и раздавить вилкой в однородную массу. Развести крахмал в 3 ст.л. молока. Взбить яйца, добавить туда оставшееся молоко, продолжая взбивать. Влить в яйца разведенный крахмал. Добавить мясо тунца и томаты вместе с соком. Добавить соль и перец и тщательно перемешать. Чашу мультиварки смазать оливковым маслом и выложить туда приготовленную рыбную массу. Сверху разложить маслины и присыпать сыром. Закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут. Подавать охлажденным.

Dilute starch with 3 tablespoons of milk. Beat the eggs until they are fluffy. Add milk and beat eggs. Add there starch with milk and mix. Put tuna and tomatoes with juice. Add salt and pepper and stir thoroughly. Oil bottom of a multicooker pot with olive oil and put there prepared mix. Put olives over a casserole and sprinkle with cheese. Close the lid and start program «Запекание». Cooking time is 40 minutes. Serve cold.

- Рыба морская, филе - 200 г
- Кальмары или креветки - 400 г
- Вино белое - 200 мл
- Болгарский перец - 200 г (1шт.)
- Помидоры - 200 г (2 шт.)
- Морковь - 150 г (2 шт.)
- Лук - 150 г (2 шт.)
- Артишок - 100 г (1 шт.)
- Оливковое масло - 60 г (3 ст.л.)
- Зеленый горошек (замороженный) - 50 г (2 ст.л.)
- Мука - 30 г (1 ст.л.)
- Чеснок - 5 зубчиков
- Петрушка
- Соль, перец

В чашу мультиварки налить оливковое масло, выложить нарезанные кружочками лук, морковь, очищенный от кожицы помидор, очищенный и порезанный артишок, зеленый горошек, нарезанный полосками перец. Добавить измельченный чеснок, сверху овощи посыпать мукой и рубленой петрушкой. Сверху положить рыбу, нарезанные кольцами кальмары или креветки. Добавить вино. Закрыть крышку и запустить программу «Жаркое» на 40 минут.

- White fish fillet - 200 g
- Squids or shrimps - 400 g
- White wine - 200 ml
- Sweet pepper - 200 g (1 pc)
- Tomato - 200 g (2 pcs)
- Carrot - 150 g (2 pcs)
- Onion - 150 g (2 pcs)
- Artichoke - 100 g (1 pc)
- Olive oil - 60 g (3 tablespoons)
- Green peas - 50 g (2 tablespoons)
- Wheat flour - 30 g (1 tablespoon)
- Garlic - 5 cloves
- Parsley leaves
- Salt, pepper

Pour olive oil into a multicooker pot, put sliced onion, carrots, peeled and sliced tomatoes, peeled and sliced artichoke, green peas, sliced sweet pepper. Add grinded garlic and sprinkle vegetables with flour and chopped parsley. Then put fish, chopped squids or shrimps. Pour wine into the pot. Close the lid and start program «Жаркое». Cooking time is 40 minutes.



105
ккал



125
ккал



- Рыба морская, филе - 1000 г
- Картофель - 500 г
- Сливки - 400 мл
- Шампиньоны - 200 г
- Лук - 200 г
- Масло растительное - 50 г
- Чеснок - 4 зубчика
- Соль, перец
- Зелень для подачи



Запустить программу «Жарка», налить масло и дать маслу нагреться 5-7 минут. Добавить мелко нарезанный лук, обжаривать его 10 минут. Затем добавить грибы и жарить их до готовности. Выложить на грибы картофель, нарезанный кружками, сверху - кусочки рыбы. Добавить измельченный чеснок, посыпать солью и перцем и залить сливками. Закрыть крышку и запустить программу «Жаркое» на 40 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью и подавать.

- White fish fillet - 1000 g
- Potato - 500 g
- Cream - 400 g
- Champignons - 200 g
- Onion - 200 g
- Olive oil - 50 g
- Garlic - 4 cloves
- Salt, pepper
- Herbs for serving

Start program «Жарка», pour olive oil into a multicooker pot and let it heat 5-7 minutes. Add finely chopped onion and fry it 10 minutes. Add sliced champignons and fry them. Put sliced potato over onion and champignons and then chopped fish fillet. Add grinded garlic, salt, pepper and pour cream into the pot. Close the lid and start program «Жаркое». Cooking time is 40 minutes. Sprinkle the dish with chopped herbs and serve.

- Морепродукты (свежие или замороженные кальмары, креветки, мидии, гребешок) - 2000 г
- Сыр полутвердый (Гауда) - 150 г
- Вино белое - 150 мл
- Сливки - 100 мл
- Соль, перец
- Зелень, лимон для подачи

В чашу мультиварки выложить промытые морепродукты, посолить, поперчить. Залить вином и сливками. Сверху выложить тонко нарезанный сыр. Запустить программу «Жаркое» на 40 минут. Подавать с зеленью и лимоном.

- Seafood (fresh or frozen squids, shrimps, scallops, mussels) - 2000 g
- Semisoft cheese (Gouda) - 150 g
- White wine - 150 ml
- Cream - 100 ml
- Salt, pepper
- Herbs, lemon for serving

Put scalded seafood into a multicooker pot, season with salt and pepper. Pour wine and cream over seafood. Put finely sliced cheese. Close the lid and start program «Жаркое». Cooking time is 40 minutes. Serve with chopped herbs and lemon.



115
ккал





125
ккал



- Зеленая фасоль свежая отварная или замороженная - 500 г
- Ветчина - 250 г
- Масло растительное - 20 г
- Соль

- Green beans (fresh and boiled or frozen) - 500 g
- Ham - 250 g
- Olive oil - 20 g
- Salt



Нагреть масло в чаше мультиварки на программе «Жарка» 5-7 минут. Добавить нарезанную ветчину, фасоль и соль. Готовить до конца программы, помешивая.

Start program «Жарка» and wait for 5-7 minutes to let a multicooker heat. Place olive oil, sliced ham, beans and salt into a multicooker pot and fry till the end of program stirring thoroughly. Cooking time is 35 minutes.

- Капуста белокочанная - 500 г
- Фасоль консервированная белая - 400 г
- Шампиньоны - 300 г
- Перец болгарский - 300 г (2 шт.)
- Морковь - 150 г (2 шт.)
- Лук репчатый - 100 г
- Вода - 100 мл
- Корень сельдерея - 50 г
- Масло растительное - 50 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Перец чили - 1 шт.
- Соль, перец
- Зелень для подачи

Запустить программу «Жарка» на 35 минут, налить растительное масло и прогреть его 5-7 минут. Положить в чашу мелко нарезанный лук и жарить 5 минут. Добавить нарезанные шампиньоны и жарить еще 5 минут. Добавить натертые на крупной терке сельдерея и морковь и жарить до окончания программы. Добавить нарезанные соломкой капусту и болгарский перец, перец чили, нарезанный кружочками, добавить соль и перец. Налить воду. Закрывать крышку и запустить программу «Жаркое». По окончании программы добавить фасоль, измельченный чеснок, посыпать зеленью и перемешать.

- Cabbage - 500 g
- Canned white beans - 400 g
- Champignons - 300 g
- Sweet pepper - 300 g (2 pcs)
- Carrot - 150 g (2 pcs)
- Onion - 100 g (1 pc)
- Water - 100 ml
- Celery root - 50 g
- Olive oil - 50 g
- Garlic - 2 cloves
- Cayenne pepper - 1 pod
- Salt, pepper
- Herbs for serving

Start program «Жарка» for 35 minutes, pour olive oil and let it heat 5-7 minutes. Put finely chopped onion into a multicooker pot and fry it for 5 minutes. Then add sliced champignons and fry 5 minutes more. Add coarsely shredded celery root and carrot and fry until program is over. Add shredded cabbage, sliced sweet pepper, finely sliced cayenne pepper, salt and pepper. Pour water into the pot. Close the lid and start program «Жаркое». Cooking time is 40 minutes. When program is over, add beans, grinded garlic, and sprinkle with chopped herbs and stir thoroughly.



73
ккал



- Цветная капуста - 600 г
- Соль, перец
- Масло сливочное для подачи

- Cauliflower - 600 g
- Salt, pepper
- Butter for serving



Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить капусту. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 30 минут. Готовую капусту полить растопленным сливочным маслом.

Pour 1.5 L of water into a multicooker pot. Place cauliflower florets into a steam container. Close a lid and start program «Пароварка». Cooking time is 30 minutes. Serve cauliflower with melted butter.

- Свинина, мякоть - 400 г
- Белокочанная капуста - 400 г
- Бекон - 250 г
- Квашеная капуста - 150 г
- Лук - 150 г
- Морковь - 150 г
- Томатная паста - 100 г
- Помидор - 75 г
- Масло растительное - 20 г
- Вода - 200 мл
- Соль, перец, лавровый лист

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, кусочки мяса, бекон, квашеную капусту, добавить томатную пасту и специи. Залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» на 45 минут.

- Pork meat - 400 g
- Cabbage - 400 g
- Bacon - 250 g
- Sauerkraut - 150 g
- Onion - 150 g
- Carrot - 150 g
- Tomato paste - 100 g
- Tomato - 75 g
- Olive oil - 20 g
- Water - 200 ml
- Salt, pepper, bay leaf

Place olive oil, chopped vegetables, meat, bacon, sauerkraut into a multicooker pot, add tomato paste and spices. Pour water, close a lid and start program «Тушение». Cooking time is 45 minutes.





59

ккал



- Цуккини - 250 г
- Помидоры «Черри» - 250 г
- Шампиньоны - 250 г
- Фенхель - 200 г (2 шт.)
- Болгарский перец - 150 г (1 шт.)
- Репчатый лук красный - 150 г (2 шт.)
- Сельдерей, стебли - 150 г
- Масло оливковое - 50 г
- Специи, соль, перец



Нарезать все овощи крупными кусками. Помидоры добавить целиком. Заправить специями, солью и перемешать. Разделить овощи на 4 части, выложить на фольгу, сбрызнуть оливковым маслом и завернуть. Выложить пакеты в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 50 минут. Для этого блюда вы можете использовать любые другие овощи. Подавать на стол можно в фольге, посыпав зеленью.

- Zucchini - 250 g
- Tomatoes «Cherry» - 250 g
- Champignons - 250 g
- Fennel - 200 g (2 pcs)
- Sweet pepper - 150 g (1 pc)
- Sweet onion - 150 g (2 pcs)
- Celery - 150 g
- Olive oil - 50 g
- Spices, salt, pepper

Chop coarsely all vegetables. Don't cut tomatoes. Add spices and salt. Divide vegetable into 4 parts, put them on a foil, sprinkle with olive oil and wrap. Put foil packages into a multicooker pot. Close the lid and start program «Запекание». Cooking time is 50 minutes. You may use any vegetables you wish. You may serve the dish in foil.

- Баклажан - 400 г
- Консервированные очищенные томаты в собственном соку - 250 г
- Перец болгарский красный - 250 г
- Перец болгарский желтый - 250 г
- Лук репчатый - 150 г
- Оливковое масло - 40 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Соль, перец

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить консервированные томаты вместе с соком, соль и перец. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» на 45 минут.

- Eggplants - 400 g
- Canned tomatoes in juice - 250 g
- Sweet pepper red - 250 g
- Sweet pepper yellow - 250 g
- Onion - 150 g
- Olive oil - 40 g
- Garlic - 2 cloves
- Salt, pepper

Pour oil into a multicooker pot, place chopped vegetables and canned tomatoes with juice, salt and pepper. Close a lid and start program «Тушение». Cooking time is 45 minutes.



88
ккал





238

ккал



- Фарш мясной - 250 г
- Рис отварной - 200 г
- Лук репчатый - 100 г
- Перец болгарский - 5 шт.
- Масло сливочное - 40 г
- Соль, перец



Фарш, рис, мелконарезанный лук, соль и перец тщательно перемешать. Нафаршировать начинкой перцы. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить перцы, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 40 минут.

- Ground beef - 250 g
- Boiled rice - 200 g
- Onion - 100 g
- Sweet peppers - 5 pcs
- Butter - 40 g
- Salt, pepper

Mix together ground beef, rice, finely chopped onion, salt and pepper and stir thoroughly. Stuff peppers with this mix. Pour 1.5 L of water into a multicooker pot and put peppers into a steam container. Close a lid and start program «Пароварка». Cooking time is 40 minutes.

- Цветная капуста - 400 г
- Сливки - 250 мл
- Сыр «Пармезан» - 100 г
- Соль, перец

Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить капусту. Закрывать крышку, запустить программу «Пароварка» на 30 минут. По окончании программы воду слить, капусту выложить в чашу мультиварки, залить сливками, посыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 20 минут.

- Cauliflower - 400 g
- Cream - 250 ml
- Cheese Parmesan - 100 g
- Salt, pepper

Pour 1.5 L of water into a multicooker pot. Place cauliflower florets into a steam container. Close a lid and start program «Пароварка». Cooking time is 30 minutes. Then pour water out, put cauliflower into the pot, pour cream over and sprinkle with grated Parmesan. Close the lid and cook with program «Запекание» 20 minutes.



39

ккал



- Фасоль стручковая - 400 г
- Перец болгарский - 300 г (2 шт.)
- Баклажаны - 250 г (2 шт.)
- Лук репчатый - 150 г
- Помидоры - 150 г (2 шт.)
- Вода или белое вино - 150 мл
- Масло оливковое - 20 мл (1 ст.л.)
- Чеснок - 3 зубчика
- Базилик
- Соль, перец
- Кинза для подачи



Налить в чашу мультиварки масло, включить программу «Жарка» и прогреть мультиварку 5-7 минут. Выложить в чашу мелко нарезанный лук и жарить его 10 минут. Добавить нарезанные помидоры и болгарский перец, и жарить овощи до окончания программы. Затем высыпать нарезанные баклажаны и стручковую фасоль, перемешать, и добавить воды или вина. Добавить приправы, чеснок, посолить. Закрывать крышку мультиварки и запустить программу «Жаркое» на 40 минут. При подаче посыпать зеленью кинзы.

- Green beans - 400 g
- Sweet peppers - 300 g (2 pcs)
- Eggplants - 250 g (2 pcs)
- Onion - 150 g (2 pcs)
- Tomatoes - 150 g (2 pcs)
- Water or white wine - 150 ml
- Olive oil - 20 ml (1 tablespoon)
- Garlic - 3 cloves
- Basil leaves
- Salt, pepper
- Coriander leaves for serving

Pour olive oil into a multicooker pot and start program «Жарка». Wait for 5-7 minutes to let the pot get hot. Place finely chopped onion into the pot and fry it 10 minutes. Then put chopped tomatoes and peppers, and fry until program is over. Add cut eggplants and green beans, pour water or white wine. Season with spices and salt, add grinded garlic. Close the lid and start program «Жаркое». Cooking time is 40 minutes. Serve the dish with finely chopped coriander leaves.

- Картофель - 500 г
- Соль, перец

Вымытые клубни картофеля плотно завернуть в фольгу и положить в чашу мультиварки. Закрывать крышку и запустить программу «Запекание» на 40 минут.

- Potato - 500 g
- Salt, pepper

Wash potatoes and wrap each potato in foil. Put wrapped potatoes into a multicooker pot . Close a lid and start program «Запекание». Cooking time is 40 minutes.





99
ккал



- Картофель - 1000 г
- Вода - 1,5 л
- Соль
- Масло сливочное, укроп для подачи

- Potato - 1000 g
- Water - 1.5 L
- Salt
- Butter and dill for serving



В чашу мультиварки положить очищенный картофель, посолить и залить водой. Закрыть крышку и запустить программу «Суп» на 50 минут. Подавать картофель со сливочным маслом и укропом.

Put peeled potatoes into a multicooker pot, salt and pour water into the pot. Close a lid and start program «Суп». Cooking time is 50 minutes. Serve potatoes with butter and chopped dill.

- Кабачок - 400 г (2 шт.)
- Помидор - 300 г (4 шт.)
- Морковь - 100 г
- Лук репчатый - 75 г (1 шт.)
- Сыр полутвердый (гауда) - 70 г
- Масло растительное - 40 г (2 ст.л.)
- Соль, перец

На дно мультиварки вылить растительное масло, выложить мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Выложить цуккини, нарезанные кружками толщиной 5 мм, сверху помидоры, нарезанные кружками. Приправить солью и перцем. Сверху посыпать тертым сыром. Закрыть крышку и запустить программу «Жаркое» на 40 минут. При подаче добавить зелень и чеснок.

- Zucchini - 400 g (2 pcs)
- Tomatoes - 300 g (4 pcs)
- Carrot - 100 g
- Onion - 75 g (1 pc)
- Semi-soft cheese - 70 g
- Olive oil - 40 ml (2 tablespoons)
- Salt, pepper

Pour olive oil into a multicooker pot, place finely chopped onion and grated carrots. Then put sliced zucchini and tomatoes. Season with salt and pepper and sprinkle with grated cheese. Close the lid and start program «Жаркое». Cooking time is 40 minutes. Serve the dish with herbs and grinded garlic.



83
ккал





218

ккал



- Капуста брюссельская - 500 г
- Масло сливочное - 100 г
- Орехи - 100 г
- Соль, черный перец

- Brussels sprouts - 500 g
- Butter - 100 g
- Almonds or pistachios - 100 g
- Salt and pepper



Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить капусту. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 30 минут. Готовые овощи полить растопленным сливочным маслом и посыпать орехами.

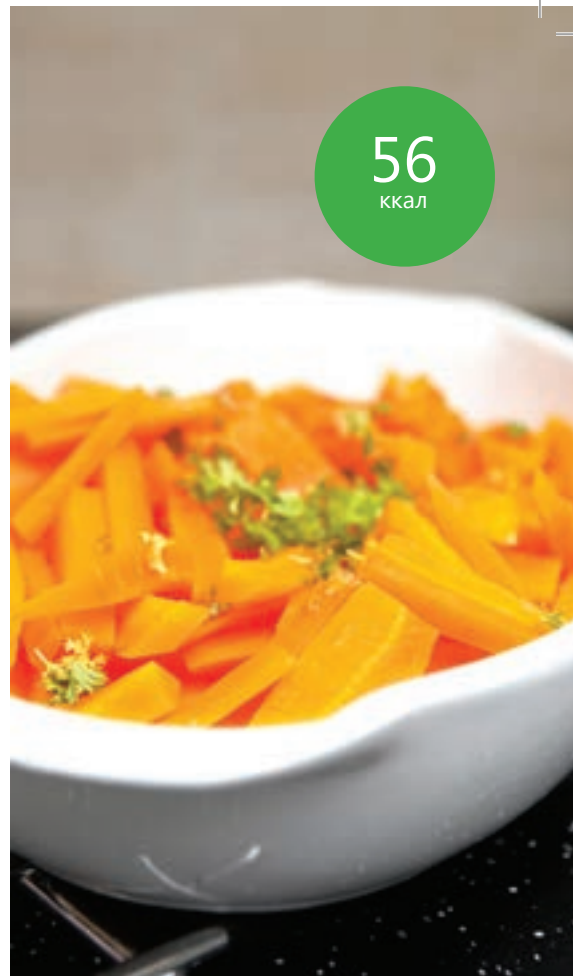
Pour 1.5 L of water into a multicooker pot. Place Brussels sprouts into a steam container. Close the lid and start program «Пароварка». Cooking time is 30 minutes. Serve vegetables with melted butter and almonds.

- Морковь - 500 г
- Лук репчатый - 100 г
- Масло оливковое - 20 г
- Петрушка - 20 г
- Тмин - 1 ч.л.
- Соль

Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить морковь и измельченный лук. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 30 минут. Готовые овощи выложить на блюдо, полить оливковым маслом, посыпать тмином, солью и рубленой петрушкой.

- Carrot - 500 g
- Onion - 100 g
- Olive oil - 20 g
- Parsley - 20 g
- Cumin - 1 teaspoon
- Salt

Pour 1.5 L of water into a multicooker pot. Place carrots and sliced onion into a steam container. Close the lid and start program «Пароварка». Cooking time is 30 minutes. Place cooked vegetables on a dish, add salt, cumin, olive oil and chopped parsley.





215
ккал



- Шпинат - 400 г
- Орех грецкий - 100 г
- Масло оливковое - 20 г
- Чеснок - 15 г
- Соль



Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить шпинат. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 25 минут. Готовый шпинат, оливковое масло, чеснок, орехи, соль измельчить в блендере до однородной массы.

- Spinach - 400 g
- Walnuts - 100 g
- Olive oil - 20 g
- Garlic - 15 g
- Salt

Pour 1.5 L of water into a multicooker pot. Place spinach into a steam container. Close the lid and start program «Пароварка». Cooking time is 25 minutes. Mix cooked spinach, olive oil, garlic, walnuts and salt together and puree using blender or food processor until completely smooth.

- Спаржа - 500 г
- Лимонный сок - 40 г (2 ст.л.)
- Оливковое масло - 20 г (1 ст.л.)
- Кунжутное масло - 20 г (1 ст.л.)
- Сыр «Пармезан» - 20 г
- Уксус рисовый - 20 г (1 ст.л.)
- Чеснок - 10 г
- Цедра половины лимона
- Соль, перец

Приготовить соус: смешать чеснок, лимонную цедру, уксус, оливковое и кунжутное масло, лимонный сок, сыр, соль и перец и тщательно перемешать. Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить спаржу. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 20 минут. Готовую спаржу выложить на блюдо и полить соусом.


- Asparagus - 500 g
- Lemon juice - 40 g (2 tablespoons)
- Olive oil - 20 g (1 tablespoon)
- Sesame oil - 20 g (1 tablespoon)
- Parmesan cheese - 20 g
- Rice vinegar - 20 g (1 tablespoon)
- Garlic - 10 g
- Half a lemon grated peel
- Salt, pepper

Sauce: mix grinded garlic, lemon peel, rice vinegar, olive and sesame oil, lemon juice, parmesan, salt and pepper together and stir thoroughly. Pour 1.5 L of water into a multicooker pot. Place asparagus into a steam container. Close the lid and start program «Пароварка». Cooking time is 20 minutes. Serve asparagus with lemon-sesame sauce.



90
ккал





309
ккал



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

- Pasta - 120 g
- Water - 1200 ml
- Salt



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

Pour water into a pot, season with salt. Close a lid and start program «Варка». Cooking time is 25 minutes. When water starts boiling put pasta into the pot. Close the lid and cook till the end of program.


- Отварные макароны - 300 г
- Сливки 33% - 250 г
- Шампиньоны - 150 г
- Ветчина - 150 г
- Масло растительное - 30 г
- Соль, перец
- Зелень петрушки, базилик, тертый сыр для подачи

В чашу мультиварки налить масло, включить программу «Жарка» и дать мультиварке нагреться 5 минут. Положить нарезанные грибы и жарить 10 минут. Добавить нарезанную соломкой ветчину, добавить сливки, соль и перец и готовить до конца программы. Готовый соус смешать с макаронами, сверху посыпать зеленью и тертым сыром.

- Boiled pasta - 300 g
- Cream 33% - 250 g
- Champignons - 150 g
- Ham - 150 g
- Olive oil - 30 g
- Salt, pepper
- Parsley and basil leaves, Parmesan cheese for serving

Pour oil into a pot, start program «Жарка» and let multicooker heat 5 minutes. Put sliced champignons into the pot and fry 10 minutes. Add cut into strips ham, add cream, salt and pepper and cook till the end of program. Cooking time is 35 minutes. Mix sauce and pasta together. Serve with parsley or basil leaves and grated Parmesan.





240
ккал



- Отварные макароны - 250 г
- Тунец консервированный - 150 г
- Лук репчатый - 150 г
- Паприка свежая красная - 100 г
- Масло растительное - 50 г
- Томатная паста - 20 г
- Соль, черный перец
- Зелень петрушки, базилика, сыр тертый для подачи



В чашу мультиварки налить масло, включить программу «Жарка» и дать мультиварке нагреться 5-7 минут. Положить в чашу нарезанные овощи и обжаривать 10 минут. Добавить мясо тунца, томатную пасту и готовить до окончания программы. За 5 минут до окончания добавить макароны, соль, перец и все хорошо перемешать. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью. Общее время приготовления 35 минут.

- Boiled pasta - 250 g
- Canned tuna - 150 g
- Onion - 150 g
- Sweet pepper - 100 g
- Olive oil - 50 g
- Tomato paste - 20 g
- Salt and black pepper
- Parsley and basil leaves, grated cheese for serving

Pour olive oil into a pot, start program «Жарка» and let the pot heat 5-7 minutes. Then place chopped vegetables into the pot and fry them 10 minutes. Then add tuna, tomato paste and cook till the end of program. Before the end of cooking place boiled pasta into the pot, season with salt and pepper and stir thoroughly. Serve with herbs and grated cheese. Cooking time is 35 minutes.

- Соус болоньезе по нашему рецепту - 600 г
- Спагетти - 300 г
- Соль
- Тертый сыр, базилик для подачи

Отварить спагетти по нашему рецепту «Отварные макароны». Добавить мясной соус болоньезе по нашему рецепту «Соус болоньезе». При подаче посыпать тертым сыром и украсить листьями базилика.

- Cooked sauce Bolognese - 600 g
- Spaghetti - 300 g
- Salt
- Grated cheese, basil leaves for serving

Boil spaghetti according to our recipe «Boiled pasta». Add meat sauce Bolognese cooked according to our recipe «Sauce Bolognese». Serve with grated cheese and basil leaves.





187
ккал



- Свинина мякоть (окорок, лопатка, шея) - 500 г
- Рис - 300 г
- Лук репчатый - 250 г
- Морковь - 250 г
- Чеснок - 100 г
- Масло растительное - 50 г
- Вода - 500 мл
- Соль, специи для плова

- Pork meat - 500 g
- Rice - 300 g
- Onion - 250 g
- Carrot - 250 g
- Garlic - 100 g
- Olive oil - 50 g
- Water - 500 ml
- Salt, spices for pilaw



В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка» и дать мультиварке нагреться 5 минут. Обжарить кусочки свинины, добавить нарезанные лук и морковь и обжаривать до конца программы. Засыпать промытый рис. Не перемешивая залить полученную массу водой, добавить соль, специи и чеснок. Закрыть крышку мультиварки и запустить режим «Плов» на 45 минут. По окончании программы все хорошо перемешать.

Pour oil into a pot, start program «Жарка» and let multicooker heat 5 minutes. Fry chopped meat, then add chopped onion and carrots and cook stirring frequently till the end of the program. Put rinsed rice into the pot. Pour water, add salt, spices and garlic. Do not stir. Close the lid and start program «Плов». Cooking time is 45 minutes. When program is over, stir pilaw.

- Куриное филе - 600 г
- Рис - 300 г
- Лук репчатый - 250 г
- Морковь - 200 г
- Чеснок - 100 г
- Масло растительное - 50 г
- Вода - 500 мл
- Соль, специи для плова

В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка» и дать мультиварке нагреться 5 минут. Выложить в чашу мелко нарезанные овощи и жарить 15 минут. Добавить кусочки курицы и жарить до конца программы. По окончании программы засыпать промытый рис, добавить специи, соль и чеснок. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Плов» на 45 минут.

- Chicken fillet - 600 g
- Rice - 300 g
- Onion - 250 g
- Carrot - 200 g
- Garlic - 100 g
- Olive oil - 50 g
- Water - 500 ml
- Salt, spices for pilaw

Pour oil into a pot, start program «Жарка» and let multicooker heat 5 minutes. Place chopped vegetables into the pot and fry 15 minutes stirring frequently. Then add chopped chicken fillet and fry till the end of program. When time is over add rinsed rice, garlic, salt and spices. Pour water into the pot, close the lid and start program «Плов».





132
ккал



- Рис - 150 г
- Вода - 300 мл
- Соль

- Round rice - 150 g
- Water - 300 ml
- Salt



В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытый рис и посолить. Закрыть крышку, запустить программу «Крупы» на 20 минут.

Pour water into a multicooker pot, add rinsed rice and salt. Close a lid and start program «Крупы». Cooking time is 20 minutes.

- Филе форели - 600 г
- Лук репчатый - 350 г
- Рис - 300 г
- Морковь - 200 г
- Масло растительное - 40 мл
- Вода - 500 мл
- Соль, специи «Итальянские травы»

Налить в чашу мультиварки масло, включить программу «Жарка» и прогреть мультиварку 5-7 минут. Выложить в чашу порезанный лук и натертую на крупной терке морковь и жарить 20 минут. Выложить на обжаренные овощи рыбу, засыпать промытый рис, добавить специи и соль. Залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Плов» на 45 минут.

- Trout fillet - 600 g
- Onion - 350 g
- Rice - 300 g
- Carrot - 200 g
- Olive oil - 40 ml
- Water - 500 ml
- Salt, Italian seasoning

Pour olive oil into a multicooker pot and start program «Жарка». Wait 5-7 minutes to let the pot get hot. Place finely chopped onion and grated carrots into the pot and fry 20 minutes. Then put fish fillet over fried vegetables, add rinsed rice, spices and salt. Pour water, close the lid and start program «Плов». Cooking time is 45 minutes.





165
ккал



- Фарш говяжий - 500 г
- Помидоры свежие или консервированные - 250 г
- Лук репчатый - 100 г
- Вино красное сухое - 100 г
- Масло растительное - 40 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Вода - 0,5 л
- Соль, перец



Запустить программу «Жарка» и дать мультиварке нагреться 5-7 минут. В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук и фарш и обжаривать 15 минут. Добавить измельченные в блендере помидоры, добавить воду, вино, измельченный чеснок, соль и перец. Закрыть крышку, запустить программу «Тушение» на 45 минут.

- Minced beef - 500 g
- Tomatoes (fresh or canned) - 250 g
- Onion - 100 g
- Red wine - 100 ml
- Olive oil - 40 g
- Garlic - 2 cloves
- Water - 0,5 L
- Salt, pepper

Start program «Жарка» and let a multicooker heat 5-7 minutes. Pour oil into a pot, place chopped onion and minced beef and fry 15 minutes. Add ground with blender tomatoes, pour water and wine, add grinded garlic, salt and pepper. Close the lid and start program «Тушение». Cooking time is 45 minutes.

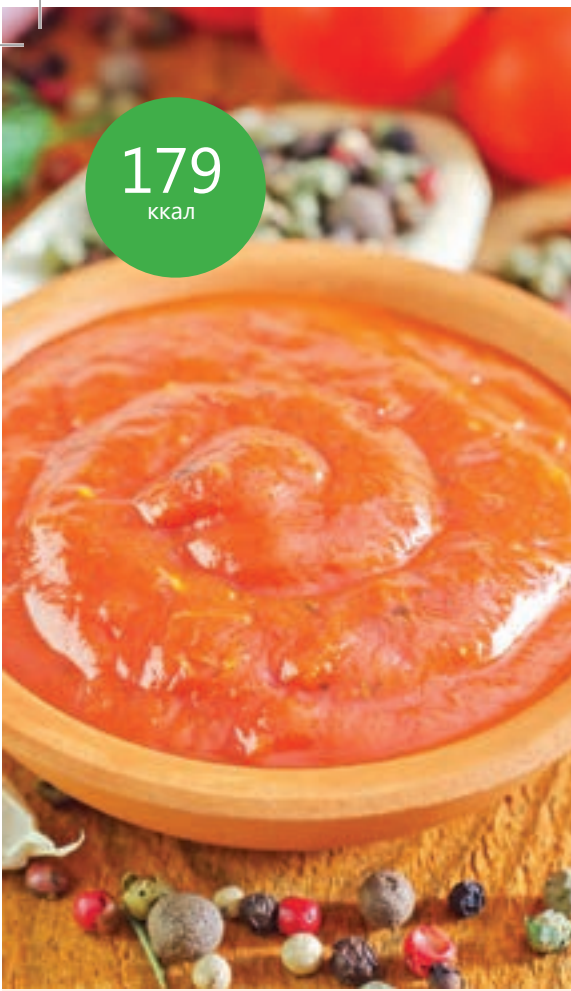
- Сметана 15% - 100 г
- Сливки - 80 г
- Мука пшеничная - 60 г
- Сыр типа «Пармезан» - 40 г
- Масло сливочное - 20 г
- Яйцо - 2 шт.
- Соль, перец

Сливки смешать с мукой, добавить тертый сыр, яйца и сметану. Все тщательно размешать и вылить в смазанную маслом чашу мультиварки. При открытой крышке запустить программу «Жарка». Помешивая, готовить соус в течение 10 минут. В самом конце добавить соль и перец.

- Sour cream or natural yoghurt - 100 g
- Cream - 80 g
- Wheat flour - 60 g
- Cheese «Parmesan» - 40 g
- Butter - 20 g
- Egg - 2 pcs
- Salt, pepper

Mix cream with flour, add grated cheese, eggs and yoghurt. Pour the mix into a butter greased multicooker pot. Start program «Жарка» with open lid. Cook sauce 10 minutes stirring thoroughly. Season with salt and pepper.





179
ккал



- Сметана 15% - 200 г
- Мясной бульон - 200 мл
- Томатная паста - 60 г
- Мука пшеничная - 60 г
- Масло сливочное - 20 г
- Соль, перец

- Sour cream or natural yoghurt - 200 g
- Meat broth - 200 ml
- Tomato paste - 60 g
- Wheat flour - 60 g
- Butter - 20 g
- Salt, pepper



В чашу мультиварки поместить все ингредиенты. Все хорошо перемешать, запустить программу «Жарка». Готовить 15 минут с открытой крышкой, постоянно помешивая.

Place all ingredients into a multicooker pot. Start program «Жарка» and cook 15 minutes with open lid stirring constantly.

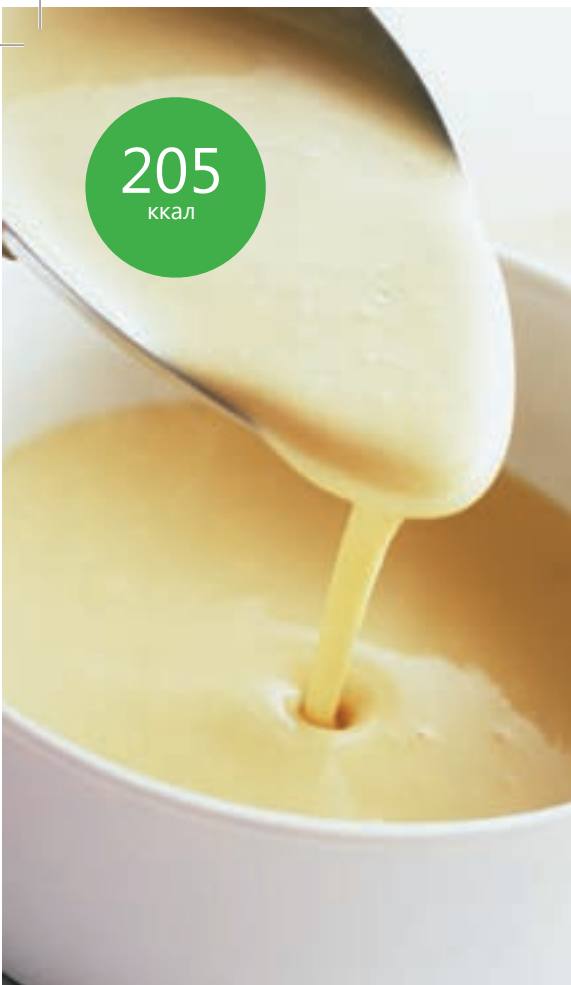
- Сметана - 500 г
- Масло сливочное - 50 г
- Мука пшеничная - 25 г
- Соль, перец

В чашу мультиварки положить масло. Запустить программу «Жарка» и при открытой крышке обжарить муку до светло-желтого цвета. Добавить, помешивая, сметану, соль и перец. Готовить еще 5 минут.

- Sour cream or natural yoghurt - 500 g
- Butter - 50 g
- Wheat flour - 25 g
- Salt, pepper

Place butter into a multicooker pot. Start program «Жарка» and fry with open lid flour until lightly brown. Add sour cream, salt and pepper stirring constantly. Cook sauce 5 minutes more.





205
ккал



- Молоко - 500 мл
- Сливки 22% - 500 мл
- Масло растительное - 50 мл
- Мука пшеничная - 40 г
- Соль, черный перец

- Milk - 500 ml
- Cream 22% - 500 ml
- Olive oil - 50 ml
- Wheat flour - 40 g
- Salt, pepper



В чашу мультиварки налить молоко и сливки. Запустить программу «Жарка» с открытой крышкой на 15 минут. Муку тщательно размешать с маслом и аккуратно ввести в молочную смесь, после того, как она закипит. Постоянно помешивая готовить 3-4 минуты. Соль и перец добавить в конце.

Pour milk and cream into a multicooker pot. Start program «Жарка» with open lid. Cooking time is 15 minutes. Mix flour with oil and stir in milk when it boils. Cook 3-4 minutes stirring constantly. Add salt and pepper.

- Молоко - 1 л
- Масло растительное - 70 мл
- Мука пшеничная - 40 г
- Яйцо (желток) - 2 шт.
- Мускатный орех, майоран

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

- Milk - 1 L
- Olive oil - 70 ml
- Wheat flour - 40 g
- Eggs (yolk) - 2 pcs
- Nutmeg, marjoram

Pour milk into a multicooker pot. Start «Жарка» program, cooking time is 15 minutes. When milk boils, mix flour with olive oil together and add this mix into the pot stirring frequently. When sauce is ready, add salt, pepper, nutmeg, marjoram and yolks, stir thoroughly.





133
ккал



- Молоко топленое- 900 мл
- Йогурт натуральный - 100 мл

- Baked milk – 900 ml
- Natural yoghurt – 100 ml



Все ингредиенты смешать и залить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Йогурт» на 8 часов. Готовую ряженку убрать в холодильник.

Mix all ingredients together and pour into a multicooker pot. Close a lid and start program «Йогурт». Cooking time is 8 hours. Keep ryazhenka in refrigerator.

- Молоко - 1 л

Молоко вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Варка» на 12 минут.

- Milk - 1 L

Pour milk into a multicooker pot, close a lid and start «Варка» program. Cooking time is 12 minutes.





110
ккал



- Молоко - 700 мл
- Сливки 10% - 130 мл
- Йогурт натуральный - 70 мл
- Сахар - 100 г

- Milk - 700 ml
- Cream 10% - 130 ml
- Natural yoghurt - 70 ml
- Sugar - 100 g



Все ингредиенты смешать и залить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Йогурт» на 8 часов. Готовый йогурт убрать в холодильник.

Mix all ingredients together and pour into a multicooker pot. Close a lid and start program «Йогурт». Cooking time is 8 hours. Keep yoghurt in refrigerator.

- Яйцо - 1-6 шт.
- Вода - 1,5 л

В чашу мультиварки налить воду, положить яйца, закрыть крышку, запустить программу «Варка» на 20 минут. Для яиц «всмятку» уменьшить время приготовления до 15 минут.

- Eggs - 1-6 pcs
- Water - 1,5 l

Pour water into a multicooker pot, place eggs and close a lid. Start program «Варка». Cooking time is 20 minutes for hard-boiled and 15 minutes for soft-boiled eggs.





89

ккал



- Молоко - 500 мл
- Яйцо - 5 шт.
- Соль

- Milk - 500 ml
- Eggs - 5 pcs
- Salt



Молоко, яйца и соль взбить до однородной массы, вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку, запустить программу «Мультипovar» на 105°C на 25 минут.

Beat eggs with milk, add salt. Pour mixture into a multicooker pot, close a lid and start «Мультипovar» program. Cooking temperature is 105°C, time is 25 minutes.

- Яйцо - 4 шт.
- Сметана - 100 г
- Соль, перец, мускатный орех
- Укроп для подачи

Взять 4 формочки для кексов. В каждую положить по столовой ложке сметаны, приправленной солью, перцем и мускатным орехом. Сверху разбить по одному яйцу и добавить еще одну столовую ложку сметаны. В чашу мультиварки налить 1,5 литра воды. На контейнер-пароварку выложить формочки с яйцами, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 20 минут. Подавать украшенными веточкой укропа.

- Eggs - 4 pcs
- Crème fraiche, yoghurt- 100 g
- Salt, pepper, nutmeg
- Dill for serving

Season yoghurt/ crème fraiche with salt, pepper and nutmeg. Place a tablespoon of yoghurt in a bottom of a ramekin (you need 4 ramekins). Crack an egg on top, add a second tablespoon of yoghurt. Repeat with other ramekins. Pour 1.5 L of water into a multicooker pot, place the ramekins into a steam container. Close the lid and start program «Пароварка». Cooking time is 20 minutes. Serve the dish with dill.



226

ккал



- Куриная грудка - 500 г
- Репчатый лук - 100 г
- Рис - 100 г
- Яйцо - 1 шт.
- Соль



Куриную грудку и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и все перемешать. Сформировать из фарша небольшие котлетки. Сверху котлетки посыпать промытым рисом. Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить котлетки. Закрыть крышку, запустить программу «Пароварка» на 40 минут.

- Chicken fillet - 500 g
- Onion - 100 g
- Rice - 100 g
- Egg - 1 pc
- Salt

Mince chicken fillet and onion using meat grinder or food processor, add egg, salt and stir thoroughly. Make meat-balls. Sprinkle meat-ball with rice. Pour into a multicooker pot 1,5 liters of water, place the meat-balls into a steam container. Close a lid and start program «Пароварка». Cooking time is 40 minutes.

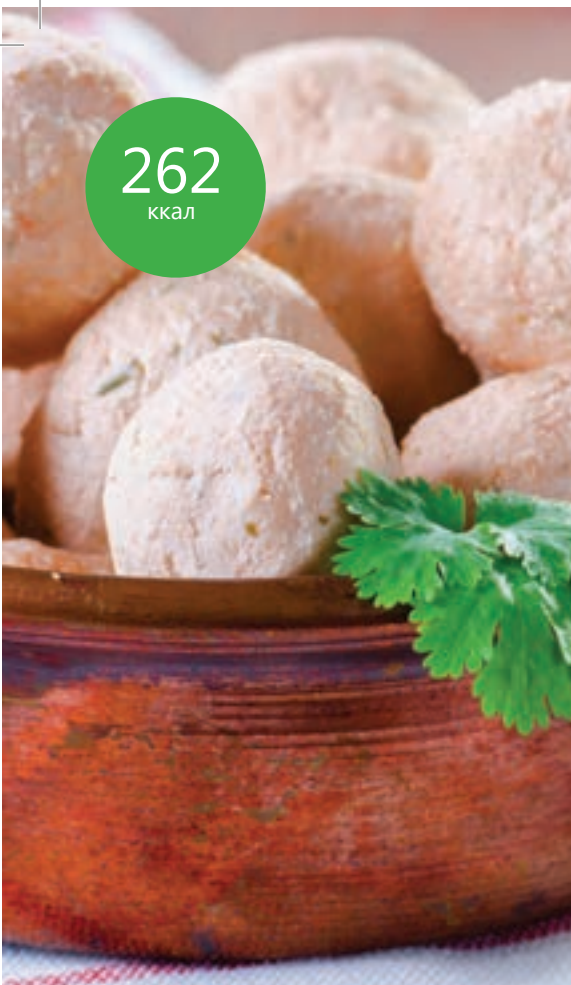
- Филе куриное - 320 г
- Белый хлеб - 60 г
- Соль и перец
- Масло сливочное для подачи

Куриное филе и хлеб пропустить через мясорубку, посолить, поперчить. Сформировать из фарша котлетки. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить котлетки, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 35 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

- Chicken fillet - 320 g
- Bread - 60 g
- Salt and pepper
- Butter for serving

Mince chicken fillet and bread using meat grinder or food processor, add salt and pepper. Make meat balls. Pour 1.5 L of water into a multicooker pot. Place the balls into a steam container, close a lid and start program «Пароварка». Cooking time is 35 minutes. Serve with melted butter.





262
ккал



- Филе рыбы - 320 г
- Белый хлеб - 40 г
- Яйцо - 1 шт.
- Соль, черный перец
- Масло сливочное для подачи

- Fish fillet - 320 g
- Bread - 40 g
- Egg - 1 pc
- Salt, pepper
- Butter for serving



Рыбное филе и хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, добавить соль и перец и все хорошо перемешать. Сформировать из фарша котлеты. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить котлеты, закрыть крышку и запустить программу «Пароварка» на 35 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Mince fish fillet and bread using meat grinder or food processor, add egg, salt and pepper and stir well. Make fish balls. Pour 1.5 L of water into a multicooker pot. Place the balls into a steam-container, close a lid and start program «Пароварка». Cooking time is 35 minutes. Serve with melted butter.

- Творог - 500 г
- Кефир - 200 г
- Сахар - 150 г
- Манная крупа - 100 г
- Изюм или цукаты - 100 г
- Яйцо - 4 шт.
- Масло сливочное - 5 г
- Сода пищевая или разрыхлитель - 1 ч. л.
- Ванилин, соль

Яйца взбить с сахаром, добавить творог, кефир, манную крупу, ванилин, соль, разрыхлитель и изюм. Все хорошо перемешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Запекание» на 40 минут.

- Cottage cheese - 500 g
- Йогурт - 200 g
- Sugar - 150 g
- Semolina - 100 g
- Raisin or candied peels - 100 g
- Eggs - 4 pcs
- Butter - 5 g
- Baking powder - 12 g
- Vanilla, salt

Beat eggs and sugar until thick and pale. Add cottage cheese, yoghurt, semolina, vanilla, baking powder and raisins. Mix thoroughly. Put the mix into a greased multicooker pot. Close a lid and start program «Запекание». Cooking time is 40 minutes.





273

ккал



- Сахар - 230 г
- Мука пшеничная - 160 г
- Яйцо - 5 шт.
- Сода пищевая - 1 ч.л.
- Уксус для гашения
- Соль



Яйца взбить с сахаром до белой густой пены. Добавить муку, гашеную уксусом соду и все хорошо перемешать. Вылить тесто в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 1 час 20 мин.

- Sugar - 230 g
- Wheat flour - 160 g
- Egg - 5 pcs
- Baking powder - 1 teaspoon
- Salt

Beat eggs and sugar until thick and pale. Add flour, baking powder and stir well. Pour batter into a multicooker pot, close the lid and start program «Запекание». Cooking time is 1 hour 20 minutes.

- Яблоко - 2 шт.
- Творог - 100 г
- Яйцо - 1 шт.
- Мед - 50 г
- Изюм - 20 г
- Сахар, корица

Смешать творог и яйцо, добавить изюм. Яблоко разрезать пополам, аккуратно вырезать сердцевину и сделать углубление. В каждую половинку положить 0,5 чайной ложки меда, сверху выложить творожную массу. Присыпать сахаром и корицей. Половинки яблок поместить в чашу мультиварки, закрыть крышку и включить режим «Запекание» на 40 минут.

- Apple - 2 pcs
- Cottage cheese - 100 g
- Egg - 1 pc
- Honey - 50 g
- Raisins - 20 g
- Sugar, ground cinnamon

Mix cottage cheese and egg, add raisins. Cut apples into halves, cut the core out and deepen a hole. Put into each part half a teaspoon of honey, place cottage cheese above. Sprinkle with sugar and cinnamon. Place apples into a multicooker pot, close the lid and start program «Запекание». Cooking time is 40 minutes.



107
ккал





276

ккал



- Сахар - 230 г
- Яблоки - 200 г
- Мука - 160 г (1 ст.)
- Яйцо - 4 шт.
- Сода пищевая - 1 ч.л.
- Уксус для гашения
- Соль

- Sugar - 230 g
- Apples - 200 g
- Wheat flour - 160 g
- Egg - 4 pcs
- Baking powder - 1 teaspoon
- Salt



Взбить яйца и сахар до белой густой пены. Помешивая ввести муку, гашеную уксусом соду. Добавить нарезанное кусочками яблоко. Перемешать и вылить тесто в мультиварку. Запустить программу «Запекание» на 1 час. Готовность можно определить деревянной палочкой, проткнув край шарлотки, палочка должна быть сухой. Подавать с ванильным или фруктовым соусом.

Beat eggs and sugar until thick and pale. Add flour and baking powder stirring constantly. Add sliced apples and mix. Pour dough into a multicooker pot. Start program «Запекание». Cooking time is 1 hour. Check a pie with wooden stick - if pie is baked then stick is dry. Serve with vanilla or fruit sauce.

- Сахар - 230 г
- Морковь - 200 г
- Мука - 160 г
- Маргарин или сливочное масло - 150 г
- Изюм - 100 г
- Яйцо - 3 шт.
- Корица, мускатный орех
- Сода пищевая - 1 ч.л.
- Уксус для гашения
- Соль

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, расплавленный маргарин или масло, тертую морковь, изюм, гашеную соду, корицу и мускатный орех. Все хорошо перемешать и вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Запекание» на 1 час.

- Sugar - 230 g
- Carrot - 200 g
- Wheat flour - 160 g
- Butter - 150 g
- Seedless raisins - 100 g
- Eggs - 3 pcs
- Cinnamon, nutmeg
- Baking powder - 1 teaspoon
- Salt

Beat eggs and sugar until thick and pale. Add melted butter, finely grated carrots, raisins, flour, baking powder, cinnamon, and nutmeg. Stir all ingredients well and pour into a multicooker pot. Close a lid, start program «Запекание». Cooking time is 1 hour.



285
ккал





132

ккал



- Вино красное сухое - 700 мл
- Сахар - 100 г
- Изюм - 10 г
- Корень имбиря - 10 г
- Апельсиновая корка - 10 г
- Корица (палочка) - 10 г
- Кардамон - 10 г
- Гвоздика - 10 г



Все ингредиенты для глинтвейна сложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, установить программу «Томление» на 30 минут. По окончании программы оставить глинтвейн в мультиварке еще на 30 мин. Вино можно заменить соком из красного винограда.

- Red wine - 700 ml
- Sugar - 100 g
- Raisins - 10 g
- Ginger - 10 g
- Orange peel - 10 g
- Cinnamon - 10 g
- Cardamom - 10 g
- Cloves - 10 g

Place all ingredients into a multicooker pot. Close a lid and start program «Томление». Cooking time is 30 minutes. Switch off the multicooker and keep mulled wine in it 30 minutes more. You may use red grape juice instead of wine.

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

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

- Apples - 500 g
- Sugar - 100 g
- Corn starch - 40 g
- Water - 1 L

Place grated apples, sugar and water in a multicooker pot. Close a lid, start program «Томление». Cooking time is 30 minutes. When program is over, dilute starch with water, pour into the pot and stir thoroughly





53

ккал



- Яблоки - 1000 г
- Сахар - 250 г
- Вода - 1250 мл

- Apples - 1000 g
- Sugar - 250 g
- Water - 1250 ml



Яблоки нарезать, положить в чашу мультиварки, добавить сахар и залить водой. Закрыть крышку, запустить программу «Томление» на 1 час 20 минут.

Place sliced apples into a multicooker pot, add sugar and pour water. Close a lid and start program «Томление». Cooking time is 1 hour 20 minutes.

- Молоко - 300 мл
- Какао - 100 г
- Шоколад - 50 г
- Сахар

В чашу мультиварки налить молоко, закрыть крышку и запустить программу «Томление» на 15 минут. По окончании программы добавить какао, шоколад, сахар и все хорошо перемешать.

- Milk - 300 ml
- Cocoa powder - 100 g
- Dark chocolate - 50 g
- Sugar

Pour milk into a multicooker pot, close the lid and start program «Томление» for 15 minutes. When program is over, add cocoa powder, chocolate and sugar and stir thoroughly.





206

ккал



- Ягоды свежие любые - 1000 г
- Сахар - 1000 г

- Fresh berries - 1000 g
- Sugar - 1000 g



В чашу мультиварки положить промытые ягоды, засыпать сахаром и запустить программу «Тушение» на 1 час. Готовить при открытой крышке до окончания программы, помешивая.

Place clean berries into a multicooker pot, add sugar and start program «Тушение». Cook with open lid 1 hour stirring rarely.

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

Яблоки проколоть зубочисткой и положить в чашу мультиварки. Добавить сахар и залить все водой. Запустить программу «Тушение» на 1 час. Готовить при открытой крышке до окончания программы, помешивая.

- Sugar - 1300 g
- Small wild apples - 1000 g
- Water - 400 ml



Pierce apples with a toothpick and place them into a multicooker pot. Add sugar and pour water. Start program «Тушение». Cook with open lid 1 hour stirring rarely.





- Молоко 3,5% - 1 л
- Творог - 600 г
- Масло сливочное - 40 г
- Соль - 1 ч. л.
- Сода питьевая - 0,5 ч. л.
- Яйцо - 1 шт.



Поместить продукты в чашу мультиварки и перемешать. Запустить программу «Мультипovar» на 30 минут при температуре 100°C. Готовить до закипания или до окончания программы. При закипании сырная масса отделится от сыворотки. Откинуть массу на сито с марлей. Дать сыворотке стечь и выложить в миску. В сырную массу добавить соль, соду, размягченное сливочное масло и яйцо. Тщательно перемешать. Можно добавить любые специи, паприку, зелень. Выложить массу в чашу мультиварки, запустить программу «Мультипovar» на 2 минуты при температуре 105°C. Готовить, постоянно помешивая. Масса начнет плавиться. После отключения программы дать массе слегка остыть, скатать шар руками и убрать его в холодильник. Дать сыру постоять 3-12 часов.

- Milk 3,5% - 1 L
- Cottage cheese - 600 g
- Butter - 40 g
- Salt - 1 teaspoon.
- Baking soda - 0,5 teaspoon
- Egg - 1 pc

Place all ingredients into a multicooker pot and stir thoroughly. Start program «Мультипovar» with settings – 30 minutes and 100°C. Cook until paste boils or till the end of program. Cheese paste separates from buttermilk when boils. Put cheese pasta into a sieve and let buttermilk flow. Place cheese pasta into a bowl. Add salt, baking soda, softened butter and egg. Stir thoroughly. Add any spices, sweet peeper, herbs. Put pasta into the pot and start program «Мультипovar» for 2 minutes with temperature 105°C. Cook stirring constantly. Paste will start melting. When program is over, let it cool a little bit, make a ball from it and put into a refrigerator. Let it stay 3-12 hours.

- Молоко 3,5% - 3 л
- Простокваша или кефир - 600 мл
- Соль – 2 ст. л.

Поместить продукты в чашу мультиварки и перемешать. Запустить программу «Йогурт» на 12 часов для закисания. Чем дольше будет заквашиваться масса, тем острее получится сыр. Затем добавить соль, перемешать и запустить программу «Суп» на 60 минут. После закипания сырная масса отделится от сыворотки. После закипания откинуть массу на сито с марлей. Дать сыворотке стечь. Убрать в холодильник под легкий гнет прямо в марле. Дать сыру постоять 3 часа.

- Milk 3,5% - 3 L
- Natural yoghurt – 600 ml
- Salt – 2 tablespoons

Place all ingredients into a multicooker pot and stir thoroughly. Start program «Йогурт» for 12 hours to ferment. You could increase time to get more spicy cheese. Add salt, stir thoroughly and start program «Суп» for 60 minutes. Cheese paste separates from buttermilk when boils. Put cheese pasta into a sieve and let buttermilk flow. Put cheese into a refrigerator and let it stay 3 hours.





- Простокваша (кефир, кислое молоко) - 1 л



В чашу мультиварки налить выбранный молочный продукт, закрыть крышку, запустить программу «Варка» на 15 мин. После завершения программы приготовления процедить через сито или марлю. Подавать к столу охлажденным, хранить в холодильнике.

- Sour milk - 1 L

Place sour milk into a multicooker pot, close a lid and start program «Варка». Cooking time is 15 minutes. When program is over, strain the product through a fine sieve. Serve cooled, keep in a refrigerator.

To make milk sour add 1 teaspoon of lemon juice into fresh milk, close the lid and start program «Йорпт» for 8 hours. After that you could cook cottage cheese.

Пастеризация – процесс одnorазового нагревания жидких продуктов или веществ до 60°C в течение 60 минут. Применяется для обеззараживания пищевых продуктов, а так же для продления срока их хранения. Пищевая ценность продуктов при пастеризации практически не изменяется, так как сохраняются вкусовые качества и ценные компоненты.

Налить в чашу мультиварки 1 литр молока, закрыть крышку, запустить программу «Мультиповар» на 80 минут при температуре 62 °С. Готовое молоко охладить, хранить в холодильнике.

Pasteurization is liquids heating process up to 60°C for 60 minutes. Pasteurization is used for food disinfection and for extension of storage period. Products nutritional value, taste and useful properties don't change.



Pour 1 liter of milk into a multicooker pot, close the lid and start program «Мультиповар». Cooking time is 80 minutes, temperature 62 °С. Put into a refrigerator.





Для стерилизации банок налить в чашу 1 литр воды. Установить банки в контейнер для приготовления на пару горлышком вниз. Запустить программу «Мультиповар» на 150°C на 25 минут с открытой крышкой.

Pour 1 liter of water into a multicooker pot. Place jars into a steam container with their necks down. Start «Мультиповар» program with temperature 150°C and time 25 minutes. Keep the lid opened.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом. Поместить готовое тесто в чашу, закрыть крышку и запустить программу «Мультиповар» на 40°C на 40 минут. Если Вам нужно два подъема теста, то необходимо обмять тесто руками и повторить запуск программы с теми же параметрами.

Oil a multicooker pot. Place dough into the pot, close the lid and start program «Мультиповар» with temperature 40°C and time 40 minutes. If you need double dough inflation, then press dough down and repeat with the same settings.











Для подогрева детского питания необходимо поместить рожок с детской смесью в чашу. Налить воду в чашу на 2/3 высоты бутылочки, закрыть крышку и запустить программу «Мультиповар» на 38°C на 1 час. За это время произойдет нагрев и будет поддерживаться заданная температура. «Автоподогрев» должен быть отключен.

Place a bottle with baby meal or milk into the pot. Pour water into the pot to the level of 2/3 of bottle, close the lid and start program «Мультиповар» with temperature 38°C and time 1 hour. The multicooker will warm meal up and keep 38°C. Please mind to switch off «Auto keep warm» function.

*Вот и перелистана последняя страница нашей книги рецептов.
Теперь, с помощью Вашей мультиварки Вы сможете сами изобретать новые блюда, менять наши рецепты, широко смотреть на собственные возможности, а главное, наслаждаться результатами своего кулинарного творчества.*

*Finally, the last page is turned over.
Now you could create your own dishes using our multicooker, make better our recipes, take a broad view of your cooking capabilities and enjoy the results.*

Официальный сайт MARTA Our website		http://multimarta.com/
Официальная группа Вконтакте Official VK community		http://vk.com/multi_marta
Новости на YouTube Channel on YouTube		MARTA Ch.
Горячая линия MARTA Hotline		+7 (812) 325 8000
Электронная почта E-mail		info@multimarta.com
Консультация шеф-повара MARTA MARTA chef advice		+7 (800) 200 68 77

Присоединяйтесь к нам, участвуйте в обсуждениях, конкурсах, делитесь своими наблюдениями и рецептами, покупайте мультиварки и другую бытовую технику MARTA! Команда MARTA – это команда здорового питания и отличного настроения. Станьте частью нашей команды!

Join us! Participate in our discussions and competitions, share your recipes, buy MARTA multicookers and other household appliances! MARTA team is a team of healthy life and good mood! Be a part of MARTA team!



A top-down view of various fresh ingredients arranged on a light-colored, textured surface. In the bottom right corner, there are two bright red tomatoes with green stems, a sliced white mushroom, and several cinnamon sticks. To the left of the mushrooms is a wooden spoon filled with a vibrant orange-red powder. Scattered around are various spices: a small wooden bowl of black peppercorns, a single red chili pepper, a nutmeg nut, a cardamom pod, and a small brown seed. In the bottom left corner, there is a glass jar filled with white cream or yogurt, and some green leafy herbs. The overall composition is clean and natural, suggesting fresh, healthy ingredients.

www.multimarta.com

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