



ARESA®

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД



AR-2012

Книга рецептов

*Готовим
в мультиварке*

ПАНЕЛЬ:



Внимание!

При использовании функции
«Жарка» оставляйте
КРЫШКУ ОТКРЫТОЙ!



СУПЫ



Программа: СУП

Луковый суп

Ингредиенты

- 1 кг репчатого лука
- 1,5 л говяжьего бульона
- 150 г сыра Эмменталь
- 80 г сливочного масла
- 4 ст.л. оливкового масла
- 15 г молотого черного перца
- 1 ст.л. муки
- 1 ст.л. соли
- хлеб, тосты (для сервировки)

Способ приготовления

Лук, нарезанный тонкими кольцами, положить в чашу.

Добавить бульон, сыр и остальные ингредиенты. Хорошо перемешать. Готовить на программе «Суп».

По окончании посолить, поперчить по вкусу. Подавать горячим с ломтиками хлеба или тостами.



Рассольник

Ингредиенты

- 1 куриная грудка
- 3-4 картофелины
- 4-5 соленых огурца
- 1 морковь, • 1 луковица
- 1/4 мерных стакана крупы перловой
- растительное масло, • соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления

Хорошо вымыть и очистить все овощи.

Картофель, морковь, лук, огурцы нарезать кубиками. На дно чаши

налить растительное масло, обжарить лук и морковь на программе «Жарка»

в течение 5 минут. Затем добавить огурцы, курицу, перловой крупы и в

конце - картофель. Обжаривать еще

15-20 минут. После завершения программы «Жарка» долить воду до верхней отметки и включить программу «Суп». Готовить на программе «Суп».



Сырный суп

Ингредиенты

- 400 г плавленого сыра
- 1 маленький вилок цветной капусты
- 1 молодой кабачок (по желанию)
- 2 картофелины, • 1 морковь,
- 1 луковица, • 100 г риса

Способ приготовления

Хорошо вымыть и очистить все овощи. Картофель, кабачок, морковь, лук нарезать кубиками. Цветную капусту разделить на соцветия.

Тщательно перемешать с рисом.

Обжарить в чаше овощи вместе с рисом на программе «Жарка» 15-20 минут. Затем залить холодной водой и далее готовить на программе «Суп».

После окончания программы добавить в суп плавленый сыр и оставить его в режиме «Подогрев» на 30 минут.



Суп-пюре из шампиньонов

Ингредиенты

- 500 г свежих шампиньонов
- 1 морковь, • 1 луковица, • 2 ст.л. муки
- 4 ст.л. масла, • 4 мерных стакана молока
- 1 мерный стакан бульона или воды
- льезон: 2 яичных желтка, 200 мл сливок)

Способ приготовления

Свежие шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Морковь, лук очистить и нарезать. Все положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла.

Потушить на программе «Тушение». Добавить стакан воды или бульона и прокипятить. Готовые шампиньоны переложить в другую посуду. Затем в кастрюле слегка поджарить две столовые ложки муки с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами

горячего молока и стаканом овощного отвара (или воды), вскипятить, смешать с тушеными шампиньонами и варить еще 15-20 минут на программе «Суп». Готовый суп протереть через сито или в блендере и посолить по вкусу. Перед подачей заправить суп маслом и льезоном.



Программа: СУП

Борщ с ребрышками

Ингредиенты

- свинина на ребрышках – 300 г
- вода – 2 литра
- капуста свежая – 200 г
- свекла – 2 шт.
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- картофель – 2 шт.
- помидоры свежие или в томате – 2 шт.
- масло топленое – 1 ст.л.
- чеснок – 2 зубка
- сахар-песок – 1 ч.л.
- сок половины лимона
- специи (по желанию)



Способ приготовления

Свеклу, морковь и лук очистить от кожуры.

Морковку и свеклу натереть на крупной терке, лук мельчить ножом.

Капусту тонко нашинковать, помидоры нарезать брусочками, чеснок пропустить через чеснокодавилку.

Затем добавить в кастрюльку масло морковку, лук.

Выставить мультиварку в режим «Жарка», время – 5 минут.

Обжарить овощи, помешивая силиконовой лопаткой, с открытой крышкой.

Далее закладываем ребрышки, помидоры и продолжаем жарить еще 5 минут.

Выкладываем половину свеклы, капусту, картошку, сахар. Подсалим и заливаем водой.

После этого переключаем меню на «Суп», время варки – 45 мин. Закрываем крышку мультиварки. Тем временем вторую часть свеклы залить стаканом кипятка, вливаем лимонный сок и доводим до кипения.

Затем в готовый супчик вылить процеженный свекольный отвар (использованную свеклу выбрасываем).

Кладем чеснок, приправы, нарезанную зелень.

Переводим мультиварку на «Подогрев» и оставляем на 10 минут.

Отделяем мясо от костей. Кусочки мяса кладем обратно в суп, кости выбрасываем.

При подаче борщ заправляем сметаной.



КАШИ

A close-up, artistic photograph of various grains. In the upper left, a wooden bowl is filled with white, oval-shaped rice grains. Below it, another wooden bowl contains buckwheat grains, which are smaller, triangular, and have a light brown and white mottled appearance. To the right, a third wooden bowl holds flax seeds, which are small, dark brown, and elongated. The background is a soft-focus pile of more grains, creating a warm, textured scene.

Программа: ПЛОВ

Плов

Ингредиенты

- 500 г мяса (баранина или телятина)
- 4-5 мерных стаканов пропаренного риса
- 2-3 шт. моркови, • 5-7 луковиц, • 1 головка чеснока
- 3/4 ст. нута (турецкого гороха), • специи, соль по вкусу

Способ приготовления

Нут замочить в холодной воде на 10-12 часов. Промыть и замочить рис на 1 час. Нарезать лук, морковь, чеснок, мясо. Налить в кастрюлю масло и положить в нее нарезанные овощи, нут и мясо. Помешивая, готовить на программе «Жарка» 30 минут. После окончания программы добавить рис, специи и воду (2:1). Не открывая крышку, готовить на программе «Плов».



Плов овощной

Ингредиенты

- 2,5 мерных стакана риса
- 700-800 г свежих грибов (шампиньонов)
- 1 кабачок, • 2 красных перца, • 1/2 головки чеснока, • 2-3 ст.л. оливкового масла (подсолнечного)

Способ приготовления

Порезать грибы, кабачок, перец, чеснок. Сложить в мультиварку, засыпать сверху рисом, перемешать. Добавить масло и бульон, специи. Готовить в режиме «Плов».



Плов с морепродуктами

Ингредиенты

- 2 мерных стакана риса, • 500 г морепродуктов,
- 2 луковицы, • 1 сладкий перец (зеленый или желтый)
- 5 мерных стаканов воды (бульона), • 4 ст.л. томатного соуса
- 1/2 ч.л. молотого черного перца, • 1/2 лимона
- 3 ст.л. сливочного масла, • специи, соль, зелень по вкусу

Способ приготовления

В кастрюлю положить сливочное масло. Нарезать средними кубиками морепродукты, добавить также порезанные овощи. Положить тщательно промытый рис. Залить водой или бульоном. Добавить специи, соль по вкусу. Готовить в режиме «Плов». По окончании приготовления выложить плов на блюдо нижним слоем вверх. Полить соком лимона, украсить зеленью.



Программа: КАША

Гречка с шампиньонами

Ингредиенты

- 2,5 мерных стакана гречки, • 2 луковицы
- 200-300 г свежих шампиньонов
- 4 мерных стакана воды
- 30 г сливочного масла, • перец, соль по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны промыть. Шампиньоны и лук почистить, нарезать.

Обжарить лук на сливочном масле на программе «Жарка».

Добавить шампиньоны и продолжить обжаривание.

Добавить соль, красный и черный молотый перец.

Положить в кастрюлю гречку. Все перемешать, залить водой. Готовить на программе «Каша».



Молочная рисовая каша с изюмом

Ингредиенты

- 1 мерный стакан круглого риса
- 4 мерных стакана молока, • 1 яблоко
- 3 ст.л. изюма, • корица

Способ приготовления

Положить в кастрюлю промытую крупу, влить молоко. Добавить изюм и натертое на крупной терке яблоко. Готовить на программе «Каша».

Перед подачей на стол добавить корицу.



Кукурузная каша с тыквой

Ингредиенты

- 1 мерный стакан кукурузной крупы
- 300 г тыквы, • 1 л молока,
- соль, сахар по вкусу

Способ приготовления

Положить в кастрюлю промытую крупу и порезанную кусочками тыкву, влить молоко, посолить. По желанию добавить сахар или мед. Готовить на программе «Каша». После завершения программы оставить готовую кашу потомиться на 40-50 минут в режиме «Подогрев».



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



Программа: МЯСО / ПТИЦА

Курица

Ингредиенты

- курица - 1 штука
- растительное масло - 30 мл
- чеснок - по вкусу
- перец черный молотый, карри, соль - по вкусу

Способ приготовления

Целую курицу помойте и обсушите бумажным полотенцем. Положите в чашу мультиварки. Посыпьте тушку солью и перцем со всех сторон. Чеснок почистите, помойте и выложите сверху на курицу целыми зубчиками (или нарежьте его пластинками). Сверху добавьте карри по вкусу. Специи можете заменить на любые, подходящие к курице, какие вам больше нравятся. В чашу мультиварки налейте масло. Включите режим «Жарка» на 30 минут. Обжарьте курицу со всех сторон до золотистой корочки. После чего влейте в чашу 40-50 мл. воды, закройте крышку и включите режим «Птица» или «Мясо» на 15-20 минут.



Куриные бедрашки с пряным рисом

Ингредиенты

- куриные бедра - 4 шт.
- рис длинный пропаренный - 250 г
- сухая аджика, приправа для мяса, молотый черный и красный перец - по вкусу
- приправа для плова - 1 ч.л.
- молотая красная паприка - 1 ч.л.
- морковь - 100 г
- лук репчатый - 100 г
- вода - 1 л., соль по вкусу

Способ приготовления

Промойте бедрашки и уложите их в глубокую миску. Добавьте соль и специи. Тщательно перемешайте сухую аджику, домашнюю ароматную приправу для мяса, черный и красный молотый перец и оставьте мариноваться мясо на 10-15 минут.

Выложите замаринованные бедра в чашу мультиварки. Установите мультиварку с открытой крышкой и обжаривайте мясо до золотистой корочки примерно 10 минут, режим «Жарка».

Затем переверните аккуратно бедрашки и обжарьте с другой стороны, не надо, чтобы они дошли до полной готовности, важно получить красивую корочку. Промойте рис в холодной воде 2-3 раза.

Посыпьте рис приправой для плова и молотой красной паприкой. Также можете добавить другие специи по своему вкусу. Перемешайте рис со специями и оставьте на 5 – 10 минут.

Очистите и промойте морковь с луком. Нарежьте лук полукольцами, а морковь тонкими брусочками. Выложите овощи в чашу мультиварки поверх обжаренных бедер. Немного потомите без крышки, хватит и 5 минут. Затем отправьте рис со специями поверх мяса и овощей.

Залейте все ингредиенты теплой, но не горячей водой! Попробуйте на соль и по необходимости посолите блюдо. Закройте крышку, поверните клапан выпуска пара в положение «Закрыто».

Выберите программу приготовления «Мясо» / «Птица» и готовьте 15 минут.

После сигнала об окончании не открывайте сразу крышку, оставьте рис с курицей в мультиварке, пока не спадет давление. Готовый рис подавайте горячим с красивой зеленью.



Программа: МЯСО

Свиная рулька

Ингредиенты

- 1 свиная рулька
- 300 г свинины
- 3-4 моркови
- 1 головка чеснока
- специи для мяса
- перец
- соль



Способ приготовления

Свиную рульку перед готовкой хорошо почистить ножом.

Затем разрезать поперек и вытащить трубчатую кость.

Разрез рульки натереть смесью из перца и чеснока с солью.

Нашпиговать кусочек свинины чесноком, кружочками морковки и также натереть смесью из соли и чеснока с перцем. Положить мясной кусок на рульку и завернуть рулетиком в нее.

Обвязать рулет шпагатом и также натереть вышеуказанной смесью (в смесь для натирки можно положить горчицу).

Низ кастрюли мультиварки выложить капустными листьями (несколько штук). Налить на листья 1/2 стакана воды и поместить нашпигованную рульку в мультиварку.

Выставить программу «Жарка» и готовить, пока на свинине не появится румяная корочка.

Затем перевести на программу «Мясо» и готовить 30 минут. При необходимости увеличить время готовки.



Программа: ПТИЦА / ЖАРКА

Куриное филе в лимонном маринаде

Ингредиенты

- 500 г куриного филе,
- сок двух лимонов
- 1-2 зубчика чеснока
- 10 горошин черного перца,
- соль

Способ приготовления

Куриное филе нарезать кубиками. Приготовить маринад: выдавить сок из двух лимонов, добавить горошины черного перца, чеснок, соль. Залить филе маринадом и поставить в холодильник на 1-2 дня. Замаринованные кусочки обвалить в муке и обжарить в горячем масле на программе «Птица» или «Жарка».



Жареный картофель со сладким перцем

Ингредиенты

- 500 г картофеля,
- 1 сладкий красный перец
- 1 зубчик чеснока,
- растительное масло, соль

Способ приготовления

Овощи помыть и очистить. Нарезать картофель круглыми ломтиками. Нарезать перец соломкой, чеснок измельчить. На дно кастрюли налить растительное масло.

Положить все ингредиенты, посолить по вкусу, перемешать. Готовить на программе «Жарка».



Жареные баклажаны с чесноком

Ингредиенты

- 1 баклажан,
- 1 головка чеснока,
- соль
- оливковое масло

Способ приготовления

Нарезать баклажаны круглыми ломтиками, посыпать солью и дать постоять 30 минут, чтобы ушла горечь. Затем промокнуть их полотенцем и слегка обвалить в муке. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. В кастрюле с небольшим количеством масла на программе «Птица» или «Жарка» обжарить чеснок. Когда он слегка подрумянится, вынуть его из кастрюли, а в том же масле обжарить баклажаны. После готовности баклажаны соединить с чесноком.



Программа: ПТИЦА / ЖАРКА

Мясо по-французски

Ингредиенты

- 500 г мяса (мякоть), • 2 моркови,
- 2 луковицы, • 1 ч.л. цедры лимона
- 10 шляпок шампиньонов
- 2-3 ломтика копченостей
- 250 г сливок или сметаны, • 1/2 ст.л. муки
- соль, пряности по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить. Морковь, лук очистить и мелко порубить. Копчености нарезать соломкой.

Все перемешать, добавить цедру, пол стакана воды и муку, соль пряности. Переложить в кастрюлю. Готовить на программе «Птица».

Через 1 час добавить сливки (сметану), грибы, перемешать и продолжать готовить еще 30 мин.



Шампиньоны, фаршированные овощами и ветчиной

Ингредиенты

- 10 крупных шампиньонов, • 150 г ветчины
- 1-2 луковицы, • 2 зубчика чеснока
- перец красный сладкий молотый
- перец красный острый молотый
- 1 мерный стакан красного вина (по желанию)
- масло растительное, • соль

Способ приготовления

Шампиньоны помыть, почистить, удалить ножки и аккуратно выскоблить из шляпок мякоть.

Ножки, мякоть грибов, ветчину, лук, чеснок очень мелко нарезать, посолить, поперчить, все перемешать. Заполнить грибные шапочки подготовленным фаршем. Положить их в кастрюлю, добавить все остальные ингредиенты. Готовить на программе «Жарка».



Морской окунь с грибами

Способ приготовления

Шампиньоны помыть, почистить, нарезать пластинами. Лук, чеснок измельчить.

Положить на дно кастрюли грибы, лук, чеснок, сверху - филе окуня. Готовить на программе «Жарка». При подаче на стол сбрызнуть лимонным соком.

Ингредиенты

- 500-700 гр филе морского окуня, • 1 луковица
- 100 гр шампиньонов, • 2 зубчика чеснока
- 1-2 лимона, • соль, • перец



Программа: ТУШЕНИЕ

Курица тушеная с беконом и сладким перцем

Ингредиенты

- 1/2 курицы, • 100г бекона, • 250г помидоров
- 2 сладких красных перца, • 3 зубч. чеснока, • соль, перец, • растительное масло

Способ приготовления

Курицу разрезать на порционные куски. Перцы очистить, нарезать соломкой. Помидоры нарезать дольками. Чеснок нарезать пластинами.

Положить все ингредиенты в кастрюлю. Готовить на программе «Тушение» 2 часа, периодически помешивая.



Рагу овощное с говядиной

Ингредиенты

- 250 г говядины (мякоть), • 2 картофелины
- 1 маленький кочан цветной капусты
- 1 морковь, • 200 г брокколи
- 200 г зеленой фасоли, • 200 г тыквы
- 500 мл овощного бульона,
- 1 ст.л. оливкового масла, • петрушка
- тимьян (чабрец)

Способ приготовления

Хорошо вымыть и очистить все овощи. Мясо, картошку, тыкву нарезать кубиками, морковь - кружочками. Цветную капусту разделить на соцветия. Положить мясо и все овощи, кроме картофеля, в кастрюлю, добавить масло. Готовить на программе «Тушение». После завершения программы добавить в кастрюлю картофель, рубленую петрушку, тимьян, влить бульон, посолить, поперчить по вкусу, все перемешать. Включить программу «Тушение» еще раз.



Жаркое из печени

Ингредиенты

- 500 г печени, • 350 г картофеля, • 2 зубчика чеснока, • 1 сладкий красный перец, • петрушка,
- 1 ст.л. муки, • 300 мл. бульона, • 1/2 ч.л. сахара,
- 1 луковица, • соль, • перец, • растительное масло

Способ приготовления

Печень хорошо промыть, вымочить в молоке, нарезать на порционные кусочки, слегка отбить. Овощи очистить и нарезать: картофель - крупными ломтиками, перец - кубиками или соломкой; лук, чеснок, петрушку измельчить. Положить все ингредиенты в кастрюлю. Добавить бульон, специи. Хорошо размешать. Готовить на программе «Мясо» или «Тушение» 2-3 часа.



Программа: НА ПАРУ

Овощи по-деревенски на пару

Ингредиенты

- 2-3 соцветия цветной капусты, • 1 картофелина,
- 1 маленький цуккини (или кабачок), • 1 морковь
- 150 г зеленой фасоли, • 1-2 стебля зеленой спаржи
- 50-100 г свежего или замороженного зеленого горошка, • оливковое масло, • соль
- по желанию можно добавлять (убирать) любые другие овощи

Способ приготовления

Хорошо вымыть и очистить все овощи. Срезать жесткие, волокнистые части спаржи и концы у стручков фасоли. Морковь и картофель нарезать брусочками, цуккини - кубиками, стебли спаржи - наискось кусочками длиной 5 см, фасоль - соломкой. Разложить все овощи в контейнере-пароварке, не смешивая их. Посолить по вкусу. В кастрюлю налить воду. Контейнер-пароварку поместить в кастрюлю. Готовить на программе «На пару». Сервировать на блюде, не смешивая, сбрызнуть оливковым маслом.



Котлеты на пару

Ингредиенты

- 500 г мяса, • 1 луковица, • 2 яйца
- 4 зубчика чеснока, • соль, перец по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш. Добавить в него натертый лук и чеснок, яйца, посолить, поперчить по вкусу. Тщательно перемешать. Сформировать котлеты и выложить их в контейнер-пароварку. В кастрюлю налить воду.

Готовить на программе «На пару». После ее завершения перевернуть котлеты на другую сторону и еще раз включить программу «На пару».



Рыба на пару

Ингредиенты

- 300 г (филе) рыбы, • 1 долька лимона
- 2 моркови, • 1 луковица, • соль, перец по вкусу

Способ приготовления

Очищенную рыбу полить лимонным соком, поперчить по вкусу. Морковь нарезать кружочками, лук - полукольцами. Налить в кастрюлю воду. В контейнер-пароварку выложить рыбу, морковь и лук. Готовить на программе «На пару».



Программа: МЯСО / ЖАРКА

Телятина с изысканными травами

Ингредиенты

- 500 г телятины (мякоть)
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- тимьян, эстрагон, розмарин, лавровый лист
- оливковое масло
- 2 ст.л. муки
- 100 мл белого вина (по желанию)
- соль, перец



Способ приготовления

Телятину нарезать тонкими ломтиками, слегка отбить, положить в кастрюлю. Добавить все остальные ингредиенты, специи, влить вино, посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать. Готовить на программе «Жарка» по 15 мин на каждой стороне.

Купаты с картофелем

Ингредиенты

- Ингредиенты на 6 порций
- 6 купатов (готовых сырых)
 - 1 стакан воды
 - 1 стакан сухого белого вина
 - 1 луковица
 - 1 ст.л. петрушки (измельченной)
 - 4 ст.л. растительного масла
 - 1 ст.л. соли
 - 5-6 средних картофелин
 - 1 ч.л. черного перца.



Способ приготовления

Очистить и нарезать лук полукольцами, картофель - кружочками. В режиме «Мясо» разогреть растительное масло и обжаривать купаты со всех сторон до золотистой корочки в течение 2 минут. Добавить лук и картофель. В полученную смесь влить воду и сухое белое вино, положить соль и перец. Закрыть крышку и готовить в течение 5 минут. Перед подачей добавить мелко нарубленную зелень.

БОБОВЫЕ



Программа: ТУШЕНИЕ

Фасоль борлотти в красном вине

Ингредиенты (на 4 порции)

- 350 сухой фасоли борлотти
- 400 г маленьких луковиц
- 40 г сливочного масла
- 1 листок лаврушки
- петрушка по вкусу
- несколько листочков шалфея
- 100 г красного сухого вина
- 0,5 л воды
- соль, перец



Способ приготовления

Замочить фасоль на 10-12 часов в холодной воде. Воду затем слить и фасоль промыть. Положить фасоль в чашу, залить 0,5 л холодной воды. Закрыть крышку, проварить 20 минут в режиме «Бобовые». Открыть мультиварку, добавить лук, масло, петрушку, шалфей, вино, посолить, поперчить. Закрыть крышку и проварить еще 15 минут в режиме «Тушение». Готовую фасоль сервировать горячей, посыпанной резанной петрушкой.

Свинные ребрышки в красном вине с белой фасолью

Ингредиенты

- 1 кг свиных ребрышек
- 400 г белой фасоли в банке (уже готовой)
- 250 мл красного вина
- 50 г панчетты
- 1 зубчик чеснока
- 2 лавровых листика
- бульон
- корица, соль



Способ приготовления

Поджарить (режим «Жарка») зубчик чеснока с кубиками панчетты и лавровым листом.

Добавить ребрышки, обжарить их со всех сторон на режиме «Жарка».

Посолить, влить вино, добавить чайную ложку корицы, половник горячего бульона, накрыть крышкой и готовить минут 30 на режиме «Тушение». Далее добавить фасоль, еще один половник бульона и продолжить готовить еще минут 5-10 на режиме «Тушение».

Добавить корицу. Вкус изумительный.

Программа: ТУШЕНИЕ

Чечевица с помидорками и колбаской

Ингредиенты

- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 сухой острый красный перчик
- 300 г пикантной свежей колбаски
- 400 г чечевицы (сухую или в банке)
- 400 г мякоти помидор (в банке)
- оливковое масло, • соль, • перец

Способ приготовления

Лук порезать мелко, чеснок очистить и слегка раздавить плоской стороной ножа. Перчик очистить от семян, колбасу нарезать кружочками. С чечевицы слить лишнюю жидкость.

Спассеровать лук и чеснок на оливковом масле, добавить колбаски, обжарить еще 2 минуты, вынуть и держать в тепле. Все поместить в чашу мультиварки, всыпать чечевицу и помидоры, посолить, добавить острый перчик и готовить минут 15 - 20 на режиме «Тушение». Перед подачей вынуть чеснок.



Говядина тушеная с морковью

Ингредиенты

- 600 г говядины
- 2 лука-порей
- 1 луковица
- 600 г моркови
- 100 мл белого вина
- 2 лавровых листа
- веточка тимьяна
- соль
- перец
- оливковое масло

Способ приготовления

Лук порей очистить от наружных листьев и крупно порезать. Луковицу и морковь порезать кружочками, говядину кубиками. Лучше заранее обжарить говядину на оливковом масле. В мультиварку добавить лук-порей, лук, морковь, лавровый лист, тимьян, перемешать и посолить, поперчить по вкусу, влить вино. Готовить 35 мин на режиме «Тушение».



ЙОГУРТ



Программа: ЙОГУРТ

Йогурт

Ингредиенты

- Молоко (любой жирности) – 1 л
- Закваска йогурт, или 100 грамм йогурта
- Сахар по вкусу
- Можно добавить ванилин или сироп

Способ приготовления

Молоко довести до кипения и охладить до комнатной температуры. Смешать молоко, закваску, сахар. Дать настояться (3-5 минут для растворения сахара), перемешать и разлить смесь по стаканчикам (не до самого верха). Закрывать стаканчики крышками. Выставить в чашу мультиварки.

Налить в чашу мультиварки воду (так чтобы формы были покрыты водой примерно на две трети). Включить программу «Йогурт». Программа рассчитана на 8 часов работы.

Извлечь стаканчики по истечении 8 часов. В готовый йогурт можно добавить фрукты и/или ягоды, отруби, печенье и даже кофе.



Сливочный йогурт

Ингредиенты

- 1 л стерилизованного молока
- 0,5 л сливок (10%)
- 1 упаковка натурального йогурта

Способ приготовления

Смешайте все ингредиенты, поместите смесь в стаканчики для йогурта, накройте крышками. Опустите стаканчики в чашу мультиварки, нажмите кнопку «Йогурт». По истечении 8 часов йогурт готов. Охладите йогурт, подавайте с фруктами или сиропом.



[illegible]

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ПОДХОД

www.aresa-techno.ru

ARESA®