

L'GEN

Книга рецептов



Уважаемый покупатель, спасибо Вам за приобретение техники L'GEN!

Чтобы позволить Вам эксплуатировать Вашу новую мультиварку эффективно и безопасно, пожалуйста, до того, как Вы начнете использовать ее, ознакомьтесь с этой инструкцией, которая содержит важную информацию по безопасной эксплуатации и обслуживанию.

Пожалуйста, сохраните данное руководство, так как оно может понадобиться Вам в любое время.

Содержание.

Общие рекомендации	4
Каши	12
Супы	18
Вторые блюда	34
Тушеные блюда	82
Блюда на пару	86
Гарниры	90
Закуски и салаты	96
Выпечка и десерты	106
Напитки	118
Консервация	122
Детское меню	130



Общие рекомендации.

1. Следует учитывать, что описанные в данной книге рецепты основаны на общих рекомендациях по приготовлению блюд. Реальное время приготовления может отличаться от рекомендованных значений в зависимости от качества конкретного продукта, а так же от Ваших вкусовых предпочтений.
2. Если Вы не удовлетворены результатом приготовленного блюда, то воспользуйтесь нашими советами по приготовлению. А так же не забывайте, что Ваша мультиварка имеет удобную программу «МУЛЬТИПОВАР», которая позволит Вам приготовить любое блюдо при заданных Вами температуре и времени.
3. Обратный отсчет установленного времени начинается после достижения температуры, заданной программой или Вашими настройками вручную в программе «МУЛЬТИПОВАР».

Советы по приготовлению.

В данном разделе собраны и систематизированы основные допустимые ошибки при приготовлении пищи в мультиварке, которые зачастую приводят к неудовлетворительному результату при приготовлении пищи, рассмотрены возможные причины и пути их решения.

Приготовление на пару.

Продукт не приготовился (сырой)

Возможные причины	Способ устранения
Не была соблюдена температура приготовления. Крышка во время приготовления была открыта либо закрыта неплотно.	Проверьте, нет ли посторонних предметов между крышкой и корпусом мультиварки, при необходимости удалите их. Не рекомендуется часто открывать крышку во время приготовления на пару.
Не была соблюдена температура приготовления. Не было надежного контакта между чашей и нагревательным элементом.	Проверьте, нет ли посторонних предметов между чашей и нагревательным элементом мультиварки, при необходимости удалите их. Перед приготовлением, устанавливая чашу в мультиварку, всегда проверяйте, чтобы чаша не была перекошена и плотно прилегала к нагревательному элементу.
Неверно выбрано время приготовления.	Следуйте рекомендациям по установке времени из таблицы или книги рецептов. Указанное в рецептах время приготовления блюд тщательно подбиралось нашими поварами в зависимости от используемого объема и вида ингредиентов, с учетом особенностей работы конкретной модели мультиварки.
Неверно подобраны ингредиенты.	Используйте ингредиенты согласно выбранному рецепту либо следуйте рекомендациям по выбору времени приготовления продуктов из таблицы.
Размеры ингредиентов больше, чем указано в рецепте.	Следуйте рекомендациям по размеру продуктов или нарезки из книги рецептов. От размера продуктов или их нарезки зависит время приготовления.
Мало жидкости.	Изначально залейте объем воды, рекомендуемый в рецепте. В процессе приготовления проверьте уровень воды.

Продукт переварился

Неверно выбран тип продукта.	Используйте ингредиенты согласно выбранному рецепту либо следуйте рекомендациям по выбору времени приготовления продуктов из таблицы.
Размеры ингредиентов меньше, чем указано в рецепте.	Следуйте рекомендациям по размеру продуктов или их нарезки из книги рецептов. От размера продуктов или нарезки зависит время приготовления.
Неверно выбрано время приготовления.	Следуйте рекомендациям по выбору времени из таблицы или книги рецептов. Указанное в рецептах время приготовления блюд тщательно подбиралось нашими поварами, в зависимости от используемого объема и вида ингредиентов, с учетом особенностей работы конкретной модели мультиварки.

Жарка.

Продукт пригорает	
Возможные причины	Способ устранения
Ингредиенты не перемешивались.	Внимательно читайте рецепт, выполняйте все требуемые этапы и действия при приготовлении конкретного блюда.
Чаша не была смазана либо блюдо готовилось без масла.	
Общий объем закладки продукта меньше рекомендуемого в рецепте.	
Возможно, использовалась чаша с остатками пищи либо с дефектами антипригарного покрытия.	Перед началом приготовления убедитесь, что чаша хорошо вымыта и антипригарное покрытие не имеет дефектов.
Продукт не приготовился (сырой)	
Не была соблюдена температура приготовления. Не было надежного контакта между чашей и нагревательным элементом.	Проверьте, нет ли посторонних предметов между чашей и нагревательным элементом мультivarки, при необходимости удалите их. Перед приготовлением, устанавливая чашу в мультivarку, всегда проверяйте, чтобы чаша не была перекошена и плотно прилегала к нагревательному элементу.
Большие общие пропорции начальной закладки продукта, избыток масла.	Следуйте рекомендациям по установке времени из книги рецептов. Указанные в рецептах время приготовления блюд и пропорции продуктов тщательно подбирались нашими поварами с учетом особенностей работы конкретной модели мультivarки.
Избыток влаги.	Следуйте рекомендациям по приготовлению из книги рецептов. При жарке продуктов не закрывайте крышку мультivarки, если это специально не прописано в рецепте.

Продукт потерял форму нарезки во время приготовления	
Частое перемешивание.	Внимательно читайте рецепт, выполняйте все требуемые этапы и действия при приготовлении конкретного блюда.
Избыток влаги.	Следуйте рекомендациям по приготовлению из книги рецептов. При жарке продуктов не закрывайте крышку мультivarки, если это специально не прописано в рецепте.
Нарушены пропорции ингредиентов.	Следуйте рекомендациям по приготовлению из книги рецептов.

Тушение.

Продукт пригорает	
Возможные причины	Способ устранения
Общий объем закладки продукта меньше рекомендуемого в рецепте.	Внимательно читайте рецепт, выполняйте все требуемые этапы и действия при приготовлении конкретного блюда.
Недостаточно влаги.	Необходимо добавлять больше жидкости. Если вы готовите по рецепту, соблюдайте время, указанное в рецепте. Не рекомендуется открывать крышку в процессе тушения.
Неправильно выбрано время приготовления.	Уменьшите время приготовления. Если вы готовите по рецепту, соблюдайте время, указанное в рецепте.

Возможно, использовалась чаша с остатками пищи либо с дефектами антипригарного покрытия.	Перед началом приготовления убедитесь, что чаша хорошо вымыта и антипригарное покрытие не имеет дефектов.
--	---

Продукт не приготовился (сырой)

Низкая температура приготовления. Крышка во время приготовления была открыта либо закрыта неплотно	Проверьте, нет ли посторонних предметов между крышкой и корпусом мультivarки, при необходимости удалите их. Не рекомендуется часто открывать крышку во время приготовления.
--	---

Не была соблюдена температура приготовления. Не было надежного контакта между чашей и нагревательным элементом.	Проверьте, нет ли посторонних предметов между чашей и нагревательным элементом мультivarки, при необходимости удалите их. Перед приготовлением, устанавливая чашу в мультivarку, всегда проверяйте, чтобы чаша не была перекошена и плотно прилегала к нагревательному элементу.
---	--

Большие общие пропорции начальной закладки продукта.	Следуйте рекомендациям по установке времени из книги рецептов. Указанные в рецептах время приготовления блюд и пропорции продуктов тщательно подбирались нашими поварами с учетом особенностей работы конкретной модели мультivarки.
--	--

Продукт не подходит для тушения.	Используйте только ингредиенты, указанные в рецепте.
----------------------------------	--

Неправильно выбрано время приготовления.	Увеличьте время приготовления. Если вы готовите по рецепту, соблюдайте время, указанное в рецепте.
--	--

Продукт потерял форму нарезки во время приготовления

Частое перемешивание.	Внимательно читайте рецепт, выполняйте все требуемые этапы и действия при приготовлении конкретного блюда.
-----------------------	--

Избыток влаги (много жидкости).	Необходимо добавлять меньше жидкости. Если вы готовите по рецепту, соблюдайте пропорции ингредиентов, указанные в рецепте.
---------------------------------	--

Неправильно выбрано время приготовления.	Уменьшите время приготовления. Если вы готовите по рецепту, соблюдайте время, указанное в рецепте.
--	--

Неверно выбран тип продукта.	Используйте ингредиенты, только указанные в рецепте.
------------------------------	--

Нарушены пропорции ингредиентов.	Следуйте рекомендациям по приготовлению из книги рецептов.
----------------------------------	--

Варка.

Продукт выкипает	
Возможные причины	Способ устранения
Выкипает молоко при приготовлении молочной каши.	При приготовлении молочной каши возможно выкипание молока, что связано с его качеством и свойствами, зависящими от производителя. Для предотвращения этого эффекта рекомендуем использовать ультрапастеризованное молоко с жирностью до 2,5%. При необходимости можно добавлять в молоко некоторое количество питьевой воды.
Если у вас не получается приготовить молочные каши в режиме ВАРКА, вы можете приготовить каши самостоятельно в ручном режиме «Мультivar» при температуре 100°C.	
Ингредиенты перед варкой были не обработаны, либо обработаны неправильно (плохо промыты)	Следуйте советам и рекомендациям из книги рецептов по первичной обработке продуктов перед тепловой обработкой

Не соблюдены пропорции ингредиентов.	Используйте только проверенные рецепты, четко следуйте инструкциям из книги рецептов.
--------------------------------------	---

Неверно выбран тип продукта.	Используйте ингредиенты согласно выбранному рецепту.
------------------------------	--

Продукт не приготовился (сырой)

Низкая температура приготовления. Крышка во время приготовления была открыта либо закрыта неплотно, неровно установлена чаша.	Проверьте, нет ли посторонних предметов между крышкой и корпусом мультиварки, при необходимости удалите их. Не рекомендуется часто открывать крышку во время приготовления.
---	---

Низкая температура приготовления, не было надежного контакта между чашей и нагревательным элементом.	Проверьте, нет ли посторонних предметов между чашей и нагревательным элементом мультиварки, при необходимости удалите их. Перед приготовлением, устанавливая чашу в мультиварку, всегда проверяйте, чтобы чаша не была перекошена и плотно прилегала к нагревательному элементу.
--	--

Повышенная кислотность продукта, ингредиенты перед варкой были не обработаны либо обработаны неправильно (плохо промыты, не пассированы, и т.д.)	Следуйте советам и рекомендациям из книги рецептов по первичной подготовке продуктов перед тепловой обработкой и последовательности закладки ингредиентов при приготовлении.
--	--

Недостаточное время приготовления либо пропорции продуктов больше рекомендованных.	Следуйте рекомендациям по установке времени из книги рецептов. Указанное в рецептах время приготовления блюд и пропорции продуктов тщательно подбирались нашими поварами с учетом особенностей работы конкретной модели мультиварки.
--	--

Продукт пригорел

Мало жидкости (не соблюдены пропорции).	Рекомендуется соблюдать пропорции жидкости и основного продукта, указанные в рецепте.
---	---

Общий объем закладки продукта меньше рекомендуемого в рецепте.

Возможно, использовалась чаша с остатками пищи либо дефектами антипригарного покрытия.	Перед началом приготовления убедитесь, что чаша хорошо вымыта и антипригарное покрытие не имеет дефектов.
--	---

Продукт переварился

Неверно подобрано время приготовления либо пропорции продуктов меньше рекомендованных.	Следуйте рекомендациям по установке времени из книги рецептов. Время приготовления блюд, указанное в рецептах и пропорции продуктов тщательно подбирались нашими поварами с учетом особенностей работы конкретной модели мультиварки.
--	---

Готовое блюдо слишком долго находилось в режиме автоподогрева после приготовления.	Следуйте советам и рекомендациям по приготовлению, указанным для конкретного рецепта.
--	---

Выпечка.

Продукт пригорает (подгоревшее тесто на дне чаши)

Возможные причины	Способ устранения
Общий объем закладки продукта меньше рекомендуемого в рецепте.	Соблюдайте все требуемые этапы и действия при приготовлении конкретного блюда, указанные в рецепте.

Установлено слишком большое время приготовления.

Чаша не была смазана	Внимательно читайте рецепт, выполняйте все требуемые этапы и действия при приготовлении конкретного блюда
----------------------	---

Неправильно выбрано время приготовления.	Уменьшите время приготовления. Если вы готовите по рецепту, соблюдайте время, указанное в рецепте.
--	--

Возможно, использовалась чаша с остатками пищи либо с дефектами антипригарного покрытия.	Перед началом приготовления убедитесь, что чаша хорошо вымыта и антипригарное покрытие не имеет дефектов.
--	---

Продукт влажный

Неправильное вложение ингредиентов.	Дополнительные ингредиенты могут дать излишек влаги. Используйте ингредиенты, только указанные в рецепте.
-------------------------------------	---

После приготовления выпечка долго оставалась в закрытой мультиварке.	Желательно вынимать выпечку из мультиварки сразу по готовности. Или оставлять в мультиварке на небольшой срок с включенной функцией автоподогрева.
--	--

Тесто не пропеклось

Общий объем закладки продукта больше рекомендуемого в рецепте.	Используйте только рекомендованные продукты. Точно соблюдайте пропорции и последовательность действий при приготовлении, указанные в рецепте.
--	---

Неправильная подготовка и последовательность закладки ингредиентов. Неправильное вымешивание.

Использовались неподходящие ингредиенты.

Низкая температура приготовления, нет надежного контакта между чашей и нагревательным элементом.	Перед приготовлением, устанавливая чашу в мультиварку, всегда убедитесь, что чаша не перекошена и плотно прилегает к нагревательному элементу.
--	--

Неверно выбран тип продукта.	Используйте только указанные в рецепте ингредиенты.
------------------------------	---

Нарушены пропорции ингредиентов.	Следуйте рекомендациям по приготовлению из книги рецептов.
----------------------------------	--

Выпечка не поднялась

Плохо взбиты яйца с сахаром.	Точно соблюдайте пропорции и последовательность действий при приготовлении, указанные в рецепте. Используйте только рекомендованные продукты. Дополнительные ингредиенты могут дать излишек влаги.
Тесто долго простояло с разрыхлителем.	

Мука не была просеяна.

Плохо вымешено тесто.

Неправильное вложение ингредиентов.

Использовался неподходящий рецепт.

Сводная таблица режимов приготовления (заводские настройки).

Рекомендации по использованию	Температурный режим, С	Время приготовления по умолчанию	Диапазон времени приготовления / шаг установки	Отложенный старт, час	Ожидание выхода на рабочий режим	Функция автоподогрева
Приготовление на пару	115-120	10 мин	5 мин - 1 час / 1 мин	24	+	+
		40 мин				
		15 мин				
Жарка	150-155	10 мин	5 мин - 1 час / 1 мин	---	+	+
		40 мин				
		15 мин				
Тушение	90	1 час	10 мин - 12 часов / 5 мин	24	---	+
		15 мин				
Мультиповар	Диапазон 40-160, шаг 20°C	15 мин	5 мин - 1 час / 1 мин / 1 час - 12 часов / 5 мин	24	+	+
		20 мин				
		40 мин				
Паста	118-120	8 мин	2 мин - 20 мин / 1 мин	---	---	+
Экспресс	110	25 мин	5 мин - 1,5 часа / 1 мин	24	---	+
Обычная	120-125	1 час	30 мин - 2 часа / 5 мин	24	---	+
Каша	90	10 мин	5 мин - 1,5 часа / 1 мин	24	---	+
Суп	90	1 час	10 мин - 6 часов / 5 мин	24	+	+
Выпечка	118-122	1 час	30 мин - 4 часа / 5 мин	24	+	+

Сводная таблица времени приготовления разных продуктов на пару.*

на 500 г продукта при объеме воды 500-1000 мл

Продукт	Время, мин	Продукт	Время, мин
Телятина, филе (охлажденное)	30	Картофель клубнями	30-40
Куриное филе	30	Картофель молодой клубнями	20-30
Суфле мясное	30	Морковь	30-40
Фрикадельки	20	Свекла	40-50
Котлеты куриные	25-30	Капуста брокколи замороженная	15-20
Манты	35-40	Творожный пудинг (600 г)	40-50
Рыба, филе (охлажденное)	20		

Рекомендации по температурным режимам в программе «Мультиповар». *

№	Рабочая температура, °С	Рекомендации по использованию
1	40	Рекомендуется для приготовления йогуртов, расстойки теста
2	60	Рекомендуется для пастеризации и приготовления зеленого чая, детского питания
3	80	Рекомендуется для приготовления, творога, глинтвейна
4	100	Рекомендуется для приготовления безе, варенья
5	120	Рекомендуется для приготовления рульки, тушеного мяса
6	140	Рекомендуется для копчения, обжаривания готовых блюд для придания им хрустящей корочки
7	160	Рекомендуется для приготовления картофеля фри

* Следует учитывать, что это общие рекомендации. Реальное время может отличаться от рекомендованных значений в зависимости от качества конкретного продукта, а также от ваших вкусовых предпочтений.

КАШИ

**Каша тыквенная.****Ингредиенты:**

Тыква - 250 г.
Молоко 3,2% - 400 мл.
Соль, сахар по вкусу

Приготовление:

Тыкву промыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками размером 1x1 см, выложить в чашу мультиварки. Залить молоком, добавить соль и сахар, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «ВАРКА-КАША», выставить время 1 час. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

**Совет:**

При подаче добавьте в кашу сливочное масло, мед и орехи. Украсьте свежими ягодами.



Каша рисовая.

Ингредиенты:

Рис – 150 г.
Молоко 2,5% - 750 мл.
Сливочное масло – 20 г.
Соль, сахар по вкусу

Приготовление:

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, перемешать, закрыть крышку.
Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «ВАРКА-КАША», выставить время 1 час.
Готовить до окончания программы.
После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Каша получится более ароматной и сладкой, если добавить в нее цукаты.



Каша геркулесовая.

Ингредиенты:

Геркулес – 150 г.
Молоко 2,5% - 750 мл.
Сливочное масло – 20 г.
Соль, сахар по вкусу

Приготовление:

Геркулес выложить в чашу мультиварки, добавить сливочное масло, залить молоком, перемешать. Закрывать крышку.
Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «ВАРКА-КАША».
Установить время приготовления на 25 минут.
Готовить до окончания программы.
После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Добавьте в кашу курагу, нарезанную соломкой, и изюм. Украсьте готовую кашу ягодами, вареньем и листиком свежей мяты.





Каша манная.

Ингредиенты:

Манная крупа – 90 г.
Молоко 2,5% - 1 л.
Масло сливочное – 20 г.
Соль, сахар по вкусу

Приготовление:

Крупу засыпать в чашу мультиварки, добавить сливочное масло, сахар и соль. Хорошо перемешать, потом залить молоком и снова перемешать.
Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт».
Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «ВАРКА-КАША», выставить время 50 минут.
Готовить до окончания программы.
После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте манную кашу горячей, добавив кедровые орешки и курагу. Украсьте кашу свежими ягодами.



Каша кукурузная.

Ингредиенты:

Молоко 2,5% - 750 мл.
Кукурузная крупа – 150 г.
Масло сливочное – 20 г.
Соль, сахар по вкусу

Приготовление:

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль и сахар, тщательно перемешать.
Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт».
Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «ВАРКА-КАША».
Установите время приготовления на 20 минут.
После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.
Далее открыть мультиварку кашу перемешать, крышку закрыть и оставить в режиме «Подогрева» на 30 минут, чтобы каша загустела.

Совет:

Перед подачей добавьте в кашу кедровые орешки и украсьте листиками свежей мяты.



СУПЫ

**Летний суп.****Ингредиенты:**

Капуста цветная – 150 г.
 Брокколи – 80 г.
 Картофель – 150 г.
 Куриная грудка – 150 г.
 Вода – 1 л.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе промыть. Картофель нарезать кубиками размером 1x1 см, куриное филе – соломкой шириной 0,5 см. Цветную капусту разделить на мелкие соцветия. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

**Совет:**

Добавьте в готовый суп половинку вареного яйца, а свежая измельченную зелень придаст блюду аромат.

**Ингредиенты:**

Баранина – 700 г.
 Помидоры – 340 г.
 Лук репчатый – 400 г.
 Болгарский перец – 200 г.
 Морковь – 250 г.
 Петрушка – 30 г.
 Укроп – 30 г.
 Свежий базилик – 15 г.
 Вода – 1 л.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Мясо промыть. Баранину нарезать крупными кубиками по 2,5-3 см, овощи – кубиками размером 3х3 см, зелень измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 1 час. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Хорошим дополнением к этому блюду станет свежая лепешка армянского лаваша.

**Гороховый суп.****Ингредиенты:**

Горох – 300 г.
 Колбаски охотничьи – 200 г.
 Картофель – 400 г.
 Морковь – 120 г.
 Лук репчатый – 50 г.
 Растительное масло – 30 мл.
 Вода - 1,5 л.

Приготовление:

Горох замочить в горячей воде (95С) на 1 час. Лук измельчить ножом, морковь натереть на крупной терке, колбаски нарезать кружочками. Картофель нарезать брусочками 0,5-3 см. Овощи и колбаски выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 30 минут. Обжаривать при открытой крышке. За 25 минут до окончания приготовления добавить картофель. С гороха слить воду, добавить в чашу мультиварки. Залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте суп со сметаной, свежей зеленью и хрустящими сухариками из белого хлеба.





Суп-пюре грибной.

Ингредиенты:

Шампиньоны свежие – 200 г.
 Картофель – 300 г.
 Морковь – 100 г.
 Лук репчатый – 50 г.
 Сливки 10% - 200 мл.
 Растительное масло – 30 мл.
 Вода – 100 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Шампиньоны разрезать на 4 части, лук измельчить ножом, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать мелкими кубиками размером 1-1,5 см. Выложить ингредиенты в чашу мультиварки, добавить растительное масло. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 30 минут. Обжаривать при открытой крышке. За 25 минут до окончания приготовления добавить картофель, соль и специи. Залить водой. Закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.

Совет:

Не используйте замороженные грибы, иначе суп получится слишком водянистым. Подавайте суп с хрустящими гренками или сухариками, украсив жареными грибами.



Сырный суп с копченостями.

Ингредиенты:

Картофель – 400 г.
 Морковь – 270 г.
 Лук репчатый – 250 г.
 Ребра свиные копченые – 300 г.
 Сыр плавленый – 100 г.
 Растительное масло – 30 мл.
 Вода – 1 л.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Ребра промыть, отделить друг от друга. Картофель нарезать кубиками по 0,5-1 см, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать мелкой соломкой 0,5-3 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло и перемешать. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 20 минут. Обжарить овощи при открытой крышке. За 15 минут до окончания приготовления выложить в чашу мультиварки картофель и свиные ребра. Добавить соль, специи и залить водой. Перемешать, закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте суп со сметаной, свежей зеленью, хрустящими гренками или сухариками.





Щи из свежей капусты.

Ингредиенты:

Капуста белокочанная – 350 г.
 Лук репчатый – 250 г.
 Морковь – 200 г.
 Растительное масло – 20 мл.
 Вода – 1,5 л.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Морковь, лук и капусту нарезать тонкой соломкой. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить масло. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установите время приготовления на 30 минут. Обжарить овощи при открытой крышке. За 25 минут до окончания приготовления выложить в чашу мультиварки мясо и капусту, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывает». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте щи со сметаной или сливками жирностью 20-33%.



Фитнес-суп.

Ингредиенты:

Морковь – 100 г.
 Лук репчатый – 100 г.
 Картофель – 200 г.
 Лук зеленый – 10 г.
 Брокколи – 100 г.

Цветная капуста – 100 г.
 Кукуруза консервированная – 50 г.
 Растительное масло – 20 мл.
 Вода – 1,5 л.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

С кукурузы слить жидкость. Морковь и лук нашинковать полукольцами, картофель нарезать брусочками 0,5x3 см, цветную капусту разделить на соцветия, зелень измельчить ножом. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить масло. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 30 минут. Обжарить овощи при открытой крышке. За 25 минут до окончания приготовления добавить остальные овощи – картофель, капусту, кукурузу. Залить водой, добавить соль и специи. Перемешать, закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрывает». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте этот суп с зеленым луком и свежей зеленью.





Борщ из свежей капусты.

Ингредиенты:

Говядина – 400 г.
Картофель – 300 г.
Свекла – 200 г.
Морковь – 100 г.
Капуста белокочанная – 250 г.

Лук репчатый – 100 г.
Томатная паста – 80 г.
Растительное масло -50 мл.
Вода – 2 л.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Мясо промыть, нарезать вместе с луком, свеклой, морковью, капустой и картофелем соломкой по 0,5 см. Морковь, свеклу и лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 40 минут. Овощи обжарить при открытой крышке. За 35 минут до окончания приготовления добавить томатную пасту и 4-5 ст. л. воды. Тушить 5 минут. Выложить в чашу мультиварки говядину, картофель и капусту. Залить водой, добавить соль и специи. Перемешать и закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте борщ с чесночными пампушками и сметаной.



Суп-лапша домашний.

Ингредиенты:

Куриное филе – 300 г.
Лапша – 120 г.
Лук репчатый – 100 г.
Петрушка – 10 г.
Укроп – 10 г.
Вода – 1,5 л.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриное филе промыть, нарезать тонкой соломкой размером 0,5 см, лук и зелень измельчить. Все ингредиенты, кроме зелени, выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи. Залить водой и закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 30 минут. За 10 минут до окончания программы добавить зелень. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Добавьте в суп чеснок, тогда суп получится более ароматным. Чтобы не испортить внешний вид супа, чеснок не нужно измельчать. Просто положите целые зубчики, а затем выловите их из супа перед самой подачей блюда на стол.





Суп грибной.

Ингредиенты:

Грибной сбор – 250 г.
 Картофель – 500 г.
 Лук репчатый – 100 г.
 Морковь – 120 г.
 Растительное масло – 30 мл.
 Вода – 1,5 л.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Грибы разрезать на 4 части, картофель нарезать кубиками размером 3х2 см. Морковь и лук нарезать соломкой 0,3х2 см, выложить в чашу мультиварки, добавить масло. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 30 минут. Обжарить морковь и лук при открытой крышке. За 25 минут до окончания приготовления выложить в чашу мультиварки остальные ингредиенты, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыть» и выпустить пар.

Совет:

Грибы нужно обязательно обжарить перед тем, как положить в суп. Перед подачей заправьте суп сметаной.



Овощной крем-суп.

Ингредиенты:

Картофель – 150 г.
 Морковь – 50 г.
 Брокколи – 200 г.
 Цветная капуста – 200 г.
 Молоко 2,5% - 100 мл.
 Вода – 500 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Картофель и морковь нарезать кубиками размером 0,5- см, цветную капусту разделить на мелкие соцветия. Овощи выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «СУП». Установить время приготовления на 25 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыть» и выпустить пар. В готовый суп добавить молоко, взбить блендером до однородной массы.

Совет:

Подавайте крем-суп, украсив его кунжутными семечками и свежей зеленью.



**Ингредиенты:**

Рис – 150 г.
 Картофель – 500 г.
 Лук репчатый – 200 г.
 Говядина (филе) – 500 г.
 Томатная паста – 120 г.

Чеснок – 6 г.

Растительное масло - 30 мл.
 Вода – 1,5 л.
 Соль, специи, лавровый лист, зелень по вкусу

Приготовление:

Лук и морковь нарезать мелкими кубиками 0,5x0,5 см, картофель нарезать на кубики 1,2-2 см, рис промыть до прозрачной воды, говядину промыть и нарезать на кубики 2,5-3 см, зелень измельчить ножом. Лук и морковь выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло.

Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 40 минут. Обжарить овощи при открытой крышке.

За 35 минут до окончания приготовления добавить томатную пасту и обжарить еще 5 минут, выложить картофель, мясо, рис, соль, специи, лавровый лист и измельченную зелень, залить водой. Закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Суп получится более наваристым, если вместо говядины использовать баранину.

**Суп нежный с рыбой.****Ингредиенты:**

Сёмга – 300 г.
 Картофель – 200 г.
 Кабачок – 60 г.
 Лук репчатый – 60 г.
 Морковь – 60 г.
 Сливки 10% - 100 мл.
 Вода – 1,5 л.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рыбу промыть. Сёмгу с овощами нарезать кубиками размером 1x1 см, выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, залить водой. Закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 25 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Для аромата в этот суп можно добавить имбирь и майоран.



**Ингредиенты:**

Форель – 200 г.
 Минтай – 200 г.
 Картофель – 500 г.
 Лук репчатый – 100 г.
 Вода – 2 л.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рыбу промыть. Лук измельчить ножом, картофель и рыбу нарезать кубиками размером 1х1 см. Выложить ингредиенты в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 25 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Свежую рыбу в ухе можно заменить консервированной. В этом случае соли нужно в два раза меньше.

**Суп из свинины.****Ингредиенты:**

Свинина – 200 г.
 Картофель – 400 г.
 Лук репчатый – 100 г.
 Морковь – 150 г.
 Масло оливковое – 20 мл.
 Вода – 700 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Свинину промыть, нарезать вместе с картофелем и луком соломкой 2х5 см. Морковь натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 35 минут. Обжарить овощи при открытой крышке. За 30 минут до окончания приготовления добавить свинину, обжарить еще 5 минут. Выложить на мясо картофель, соль и специи. Залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

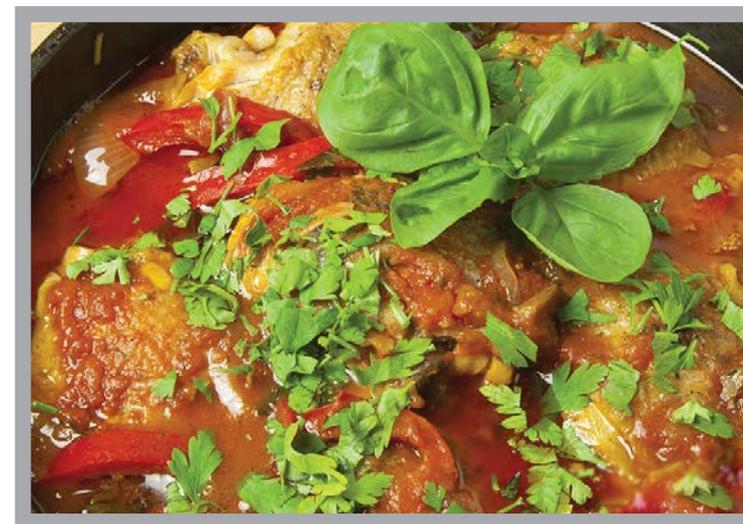
Совет:

Репчатый лук можно легко удалить из супа, если во время приготовления не крошить его, а варить целой головкой.





ВТОРЫЕ БЛЮДА



Рагу охотничье.

Ингредиенты:

Перец болгарский - 100 г.
 Лук репчатый – 70 г.
 Помидоры – 140 г.
 Капуста белокочанная – 140 г.
 Кабачки – 100 г.
 Колбаски охотничьи – 150 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Овощи и колбаски нарезать кубиками размером 1-1,5 см, выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи. Перемешать и закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-ОВОЩИ». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.



Совет:

Готовое рагу можно подать со сметаной и свежей зеленью.



Куриные голени под сыром.

Ингредиенты:

Куриные голени — 370 г.
Сметана 10% - 50 мл.
Аджика — 10 г.
Сыр — 40 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Приготовить маринад: сметану смешать с аджикой, добавить соль и специи. Куриные голени промыть, обмазать маринадом, выложить в чашу мультиварки и залить оставшимся маринадом.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт».

Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-МЯСО».

Установить время приготовления на 20 минут.

Готовить до окончания программы.

После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Готовые голени посыпать тертым сыром.



Совет:

Если в маринад добавить соус терияки, мясо получится более острым, в этом случае солить блюдо не рекомендуется. В качестве гарнира к этому блюду подавайте ризотто или варенную кукурузу.



Омлет нежный.

Ингредиенты:

Колбаски охотничье — 100 г.
Яйца — 10 шт.
Молоко 2,5% - 500 мл.
Сливочное масло — 10 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Колбаски нарезать кружочками. Яйца помешать с молоком, взбить миксером до однородной массы, добавить колбаски и специи.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и вылить в нее полученную смесь.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».

Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-ОВОЩИ».

Установить время приготовления на 10 минут.

Готовить до окончания программы.



Совет:

Добавляйте в омлет только свежую зелень.



Рагу с мясом.

Ингредиенты:

Филе свинины – 400 г.
 Картофель – 400 г.
 Лук репчатый – 300 г.
 Морковь -250 г.
 Помидоры – 250 г.
 Перец болгарский – 200 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Свинину промыть. Картофель и мясо нарезать кубиками размером 2х2 см. Перец, морковь, лук и помидоры нарезать кубиками размером 1х1 см.
 Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать.
 Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».
 Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-МЯСО».
 Установить время приготовления на 15 минут. Готовить до окончания программы.
 После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте рагу с нарезкой из свежих овощей, выложенных на листья салата.



Куриные крылья в маринаде.

Ингредиенты:

Куриные крылья – 400 г.
 Помидоры – 120 г.
 Лук репчатый – 100 г.
 Чеснок – 15 г.
 Кетчуп – 50 г.
 Зелень

Приготовление:

Крылья промыть. Помидоры нарезать кубиками размером 1,5-2 см, лук, чеснок и зелень измельчить ножом, добавить соль, специи, кетчуп и хорошо перемешать. Крылья замариновать в этом маринаде на 20 минут.
 Выложить крылья с маринадом в чашу мультиварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».
 Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-МЯСО».
 Установить время приготовления на 25 минут. Готовить до окончания программы.
 После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавать с паровым картофелем.





Рис с морепродуктами.

Ингредиенты:

Рис (пропаренный) - 200 г.
Морепродукты – 150 г.
Вода – 300 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рис промыть до прозрачной воды.
Морепродукты промыть, выложить в чашу мультиварки, добавить рис, соль, специи, залить водой и перемешать.
Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».
Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-ЭКСПРЕСС» на 25 минут.
Готовить до окончания программы.
После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Если вы используете замороженный морской коктейль, разморозьте его, прежде чем добавлять в блюдо, иначе рис получится водянистым. Добавьте в рис карри, чтобы придать ему золотистый оттенок.



Жаркое с грибами.

Ингредиенты:

Шампиньоны свежие – 130 г.
Филе говядины – 170 г.
Лук репчатый – 150 г.
Морковь – 150 г.
Растительное масло – 30 мл.
Помидоры – 100 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Говядину промыть. Мясо, помидоры, морковь и лук нарезать кубиками размером 2 см.
Ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло.
Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».
Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-МЯСО».
Установить время приготовления на 20 минут.
Готовить до окончания программы.

Совет:

Блюдо получится более острым, если в него добавить тертый имбирь. Подавайте жаркое с картофелем, приготовленным на пару.





Рыба в фольге.

Ингредиенты:

Филе минтая – 160 г.
 Помидоры – 150 г.
 Морковь – 100 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Помидоры и морковь нарезать кубиками размером 1x1 см, рыбу промыть, нарезать продолговатыми кусочками размером 1,5-3 см. Из фольги сформировать прямоугольную тарелку, в центр выложить помидоры и морковь, добавить соль и специи. На овощи уложить рыбу, посолить.

Поднять края фольги и собрать их так, чтобы в центре осталось отверстие, поместить в чашу мультиварки.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрты».

Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА».

Установить время приготовления на 30 минут. Готовить до окончания программы.

После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Посыпьте готовую рыбу апельсиновой цедрой и украсьте блюдо креветками и кедровыми орешками.



Овощное рагу.

Ингредиенты:

Капуста белокочанная – 200 г.
 Помидоры – 200 г.
 Перец болгарский – 150 г.
 Кабачок – 150 г.
 Лук репчатый – 150 г.
 Морковь – 150 г.
 Баклажан – 150 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Все овощи нарезать кубиками размером 2x2 см, выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрты».

Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА» на 50 минут.

Готовить до окончания программы.

После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Оставить на подогреве на 5-10 минут.

Совет:

Перед подачей украсьте рагу листиками свежей кинзы и розмарина.





Бигус.

Ингредиенты:

Свинина – 230 г.
Капуста белокачанная – 330 г.
Лук репчатый – 100 г.
Морковь – 100 г.
Помидоры – 100 г.
Томатная паста – 100 г.
Растительное масло – 50 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Свинину промыть. Нарезать мясо, капусту и лук соломкой размером 0,5х3 см. Морковь натереть на крупной терке. Выложить мясо в чашу мультиварки, добавить томатную пасту и перемешать. Далее ингредиенты выкладывать слоями: лук, морковь, капусту. Добавить соль, специи и растительное масло. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-МЯСО». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до окончания программы. Готовое блюдо хорошо перемешать.

Совет:

Перед подачей можно посыпать измельченной зеленью.



Свинина со стручковой фасолью.

Ингредиенты:

Филе свинины – 250 г.
Стручковая фасоль – 120 г.
Лук репчатый – 70 г.
Чеснок – 6 г.
Соль, специи по вкусу

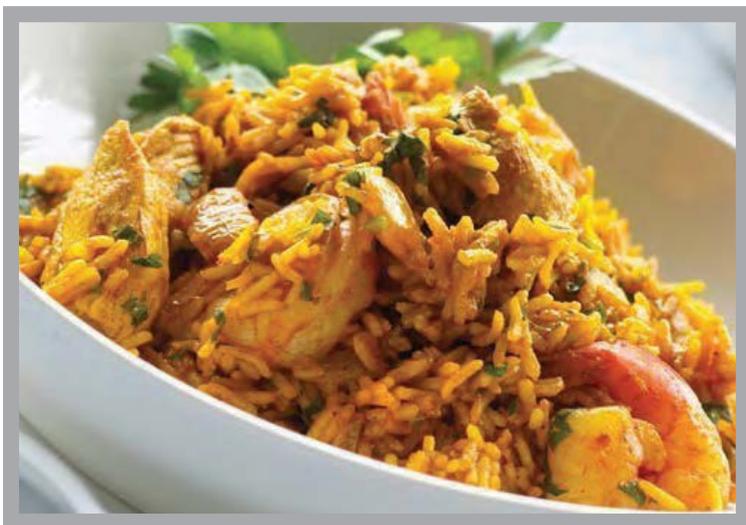
Приготовление:

Мясо промыть, нарезать ножом на кубики размером 2х2,5см. Лук и чеснок измельчить. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-МЯСО». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте свинину с картофелем, приготовленным на пару, и веточками свежей зелени.





Плов с курицей.

Ингредиенты:

Рис – 260 г.
Филе курицы – 200-250 г.
Растительное масло - 3 ст. ложки
Морковь – 70 г.
Лук – 70 г.
Вода – 360 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рис промыть до прозрачной воды. Овощи и филе курицы нарезать мелкими кубиками размером 1 см, лук полукольцами, выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, перемешать. Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-ОВОЩИ». Установить время приготовления на 20 минут. Обжаривать при открытой крышке. После окончания программы добавить рис, соль, специи и залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-ОБЫЧНАЯ» на 40 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение «Открытый» и выпустить пар.

Совет:

При приготовлении этого блюда можно при закладке риса добавить головку чеснока.



Голубцы.

Ингредиенты:

Свинина – 550 г.
Рис – 100 г.
Яйцо – 1 шт.
Листья капусты – 6 шт.

Лук – 50 г.

Чеснок – 6 г.
Растительное масло
Вода - 200 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рис промыть до прозрачной воды. Капустные листья залить кипятком, оставить в горячей воде на 1,5-2 минуты, вынуть и охладить. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавить в фарш яйцо, соль и специи. Рис выложить в чашу мультиварки, посолить, залить водой. Кнопкой меню установить программу «ЭКСПРЕСС». Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открытый» и выпустить пар. Готовый рис откинуть на дуршлаг, промыть. Смешать фарш с рисом. Завернуть фарш в капустные листья, уложить голубцы в чашу мультиварки, добавить растительное масло, закрыть крышку.

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать звуковой сигнал клапан установить в положение «Открытый» на 10 минут. Готовить до окончания программы.

После звукового сигнала клапан установить в положение «Открытый» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте голубцы с чесночным, сметанным или томатным соусом.





Говядина в ягодах.

Ингредиенты:

Филе говядины – 300 г.
Ягодный сбор – 100 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Мясо промыть, нарезать крупными кубиками размером 2х2 см и выложить в чашу мультиварки. Сверху уложить ягодный сбор. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО». Установить время приготовления на 15 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыть» и выпустить пар.

Совет:

Это блюдо получится пикантным на вкус, если в него добавить мед, смешанный с дижонской горчицей или 50 мл коньяка.



Мясо по-мексикански.

Ингредиенты:

Филе говядины – 300 г.
Баклажаны – 120 г.
Кабачки – 200 г.
Помидоры – 300 г.
Лук репчатый – 200 г.
Чеснок – 10 г.
Томатная паста – 100 г.
Зеленый перец чили – 20г.
Порошок чили – 3 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе говядины промыть. Мясо и овощи нарезать ножом на кубики размером 2х2 см, перец чили измельчить. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыть». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ТУШЕНИЕ». Готовить до окончания программы.

Совет:

Это блюдо достаточно острое. Если острота вам не по вкусу, исключите из рецепта перец чили и порошок чили.





Картофельные и куриные котлеты.

Ингредиенты:

Куриные бедра – 500 г.
Лук репчатый – 250 г.
Картофель – 500 г.

Яйцо – 1 шт.

Панировочные сухари – 100 г.
Молоко – 50 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Мясо промыть, отделить от кости, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль и специи. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях.

Картофель нарезать на кубики размером 2х2 см, выложить в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше картофеля.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ВАРКА-ОВОЩИ». Установить время приготовления на 20 минут. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Сделать картофельное пюре, добавить молоко. Сформировать котлеты.

Картофельные и куриные котлеты уложить в чашу мультиварки, закрыть крышку.

Клапан установить в положение «Открыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО». Установить время приготовления на 10 минут.

Обжаривать с двух сторон.

Готовить до окончания программы, выпустить пар.

Совет:

Подавайте блюдо с соусом из сметаны, свежей зелени и чесноком.



Колбаски в сырном соусе.

Ингредиенты:

Колбаски охотничьи – 200 г.
Сыр плавленый – 100 г.
Лук репчатый – 100 г.
Аджика – 5 г.

Приготовление:

Колбаски нарезать кружочками толщиной 1 см, лук нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Колбаски и лук выложить в чашу мультиварки.

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО».

Установить время приготовления на 10 минут. Обжаривать при открытой крышке в течение 5 минут.

В отдельной емкости смешать сыр и аджику. Сырную массу выложить на колбаски.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».

Готовить до окончания программы.

После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Блюдо не нужно солить и добавлять в него специи, в колбасках достаточно соли и приправ. Это блюдо можно подавать в качестве дополнения к пасте или рису.





Куриные желудки.

Ингредиенты:

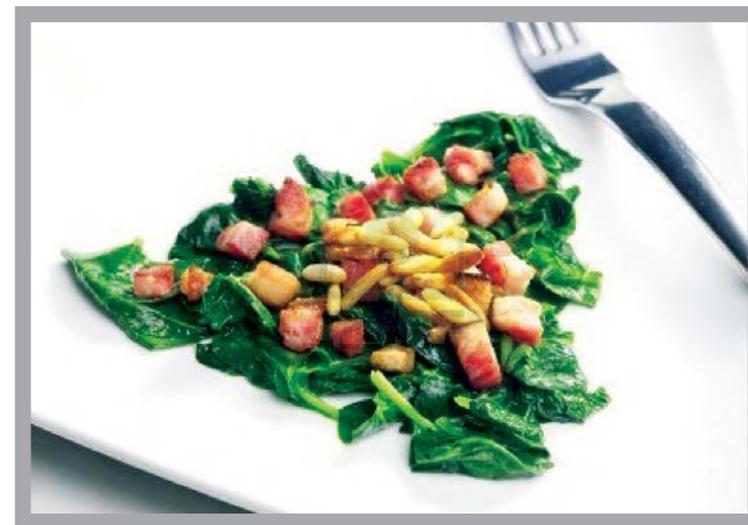
Куриные желудки – 300 г.
Лук репчатый – 150 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриные желудки промыть, нарезать соломкой толщиной 0,5 см, лук тонко нарезать. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ТУШЕНИЕ». Установить время приготовления на 90 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Чтобы блюдо получилось более сочным, в него можно добавить сливки жирностью 33% и выше или белое сухое вино.



Шпинат с беконом.

Ингредиенты:

Шпинат – 200 г.
Бекон - 80 г.
Сыр твердый – 60 г.
Помидоры – 200 г.
Кедровые орешки – 40 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Шпинат разморозить, слить воду. Кедровые орешки измельчить ножом. Бекон и помидоры нарезать мелкими кубиками размером 1,5x1,5 см. Сыр натереть на крупной терке. Выложить шпинат, бекон и помидоры в чашу мультиварки, добавить соль и специи, перемешать. Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-ОВОЩИ». Обжаривать при открытой крышке, постоянно помешивая до окончания программы. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и кедровыми орешками.

Совет:

Это блюдо можно использовать как самостоятельное, подавая его с гарниром, так и как начинку для фаршированных помидоров или кальмаров.





Сырная индейка.

Ингредиенты:

Филе индейки – 500 г.
 Помидоры – 300 г.
 Сыр твердый – 100 г.
 Лук репчатый – 180 г.
 Оливковое масло – 20 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе индейки промыть, нарезать вместе с луком и помидорами соломкой 0,5х3 см. Сыр натереть на терке. В чашу мультиварки налить оливковое масло, на него выложить индейку, сверху положить помидоры и лук, посыпать солью, сыром и специями. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «МУЛЬТИПОВАР». Установить время приготовления на 20 минут и температуру на 120С. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Для этого блюда выбирайте филейную часть голени, а не грудинки, тогда блюдо получится более сочным.



Говядина с картофелем.

Ингредиенты:

Говядина – 330 г.
 Картофель – 450 г.
 Шампиньоны свежие – 150 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Говядину промыть. Мясо нарезать кубиками размером 1х1 см, картофель – кубиками размером 2х2 см. Шампиньоны нарезать дольками. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО». Установить время приготовления на 20 минут. За 10 минут до окончания приготовления клапан установить в положение «Открыт». Готовить до окончания программы.

Совет:

Добавьте в блюдо чеснок – оно станет более ароматным.





Мясо с картофелем и сыром.

Ингредиенты:

Филе свинины – 500 г.
 Картофель – 400 г.
 Лук репчатый – 100 г.
 Сыр твердый – 100 г.
 Майонез – 100 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе промыть. Свинину и картофель нарезать кубиками размером 2х2 см, лук нашинковать соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывает».

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО», выставить время приготовления 30 минут.

За 10 минут до окончания приготовления клапан установить в положение «Открыт». Готовить до окончания программы.

Совет:

Подавать с соусом барбекю.



Картофель с сыром и фасолью.

Ингредиенты:

Картофель – 540 г.
 Сыр твердый – 100 г.
 Фасоль стручковая – 150 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Картофель нарезать соломкой, сыр натереть на крупной терке. Картофель выложить в чашу мультиварки, добавить фасоль, соль и специи. Перемешать и посыпать тертым сыром.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-ОВОЩИ».

Установить время приготовления на 20 минут.

Готовить до окончания программы.

Совет:

Перед подачей картофель можно приправить оливковым маслом и украсить свежей зеленью.





Жаркое.

Ингредиенты:

Филе говядины – 300 г.
 Лук репчатый – 160 г.
 Морковь – 150 г.
 Корень имбиря – 10 г.
 Петрушка – 10 г.
 Укроп – 10 г.
 Лук зеленый – 10 г.
 Растительное масло
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе говядины промыть. Мясо, морковь и лук нарезать маленькими кубиками 1,5x1,5 см. Имбирь и зелень измельчить ножом. В мультиварку налить растительное масло и выложить все ингредиенты, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ВЫПЕЧКА». Установить время приготовления на 40 минут. Готовить до окончания программы.

Совет:

Подавайте жаркое с картофелем, приготовленным на пару, и нарезкой из свежих овощей.



Форель жареная.

Ингредиенты:

Форель – 400 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Подготовленную форель промыть, нарезать на стейки весом 200 г, натереть солью, специями и выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-РЫБА». Установить время приготовления на 15 минут. Прожарить стейки с двух сторон. Готовить до окончания программы.

Совет:

В качестве гарнира к рыбе лучше всего подойдут овощи, приготовленные на пару.





Жареный картофель с шампиньонами.

Ингредиенты:

Картофель – 600 г.
Шампиньоны – 80 г.
Растительное масло – 20 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Картофель нарезать дольками размером 1-1,5 см, шампиньоны разрезать на 4 части. Выложить ингредиенты в мультиварку, добавить масло, соль и специи. Перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-ОВОЩИ». Установить время приготовления на 15 минут. Готовить до окончания программы.

Совет:

Шампиньоны можно заменить любыми лесными грибами, которые необходимо предварительно отварить.



Свинина под сыром.

Ингредиенты:

Свинная нарезка – 400 г.
Помидоры – 100 г.
Грибы – 100 г.
Сыр твердый – 100 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Свинную нарезку промыть, сыр натереть на крупной терке. Мясо, грибы и помидоры нарезать кубиками размером 2 см, выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО». Установить время приготовления на 15 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовую свинину посыпать тертым сыром и перемешать.

Совет:

Подавайте свинину с нарезкой из свежих овощей.





Гуляш по-средиземноморски.

Ингредиенты:

Филе минтая – 200 г.
 Лук репчатый – 120 г.
 Перец болгарский – 170 г.
 Помидоры – 240 г.
 Томатная паста – 100 г.
 Шампиньоны свежие – 40 г.
 Чеснок – 6 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе минтая промыть. Рыбу и овощи нарезать кубиками размером 2 см, выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать.
 Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».
 Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-РЫБА».
 Установить время приготовления на 20 минут.
 Готовить до окончания программы.
 После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Минтай можно заменить другой рыбой на ваш вкус. Подавайте гуляш горячим, посыпав его измельченной свежей зеленью.



Манты.

Ингредиенты:

Для теста:
 Мука пшеничная – 500 г., Яйцо - 2 шт.
 Масло растительное – 15 мл.
 Вода – 200 мл.
 Соль по вкусу

Для фарша:

Говядина (филе) – 300 г.
 Свиная (филе) – 300 г.
 Яйцо – 2 шт.
 Лук репчатый – 100 г.
 Чеснок – 5 г, Вода – 500 мл
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Замесить тесто: в муке сделать небольшое углубление, аккуратно вбить в него яйца, добавить растительное масло, подсоленную воду и перемешать. Вымешивать до тех пор, пока тесто станет однородным. Приготовить фарш: мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить яйца, соль, специи и перемешать. Раскатать тесто тонким слоем и вырезать из него кружки. В середину каждого кружочка выложить небольшую порцию мясного фарша и круговым движением защипать края теста. В чашу мультиварки налить воду. Выбрать режим «ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ-МЯСО» и ждать закипания воды (10-15 мин). Обратный отсчет на дисплее до закипания не начинается. После закипания воды корзину для приготовления на пару смазываем растительным маслом, выкладываем на нее манты и устанавливаем корзину в мультиварку. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Готовим до окончания программы.

Совет:

Манты получатся более сочными, если в фарш добавить половину чайной ложки соевого соуса.





Перцы фаршированные.

Ингредиенты:

Фарш – 400 г.
Рис (отварной) – 150 г.
Перец болгарский – 500 г.
Вода – 480 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Перцы очистить от семян, не повреждая стенки. Фарш смешать с рисом, начинить им перцы. Уложить фаршированные перцы в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой.

Закреть крышку, клапан установить в положение «Закрты».

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-ОВОЩИ».

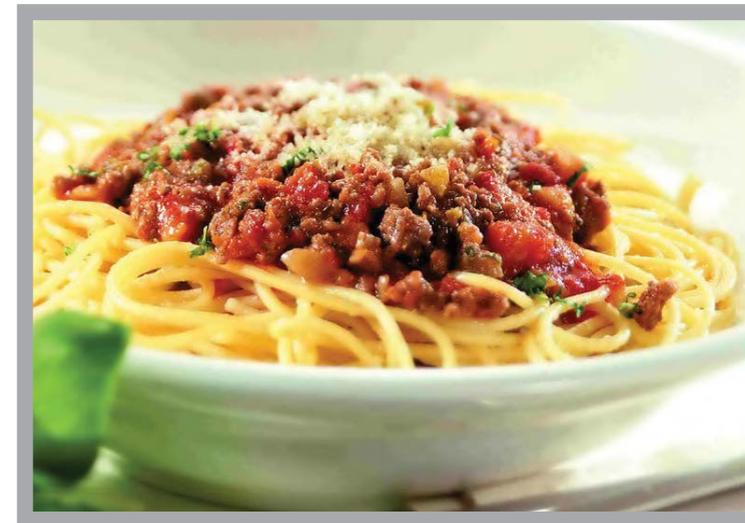
Установить время приготовления на 10 минут.

Готовить до окончания программы.

После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Если в воду добавить свежей измельченной зелени, перцы получатся более ароматными.



Паста «Болоньезе» (без мяса, на 4 порции).

Ингредиенты:

Оливковое масло – 1 ст. л.
Луковица – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Сельдерей – 1 стебель
Шампиньоны – 300-400 гр.
Сыр «Пармезан» по вкусу
Измельченные томаты в собственном

соку – 1 банка (400 гр.)
(можно заменить мелко порезанными свежими помидорами и томатным соком)
Зубец чеснока – 1 шт.
Макароны (паста) – 250 гр.
Вода – 270 мл.
Специи итальянской кухни по вкусу

Приготовление:

1. Луковицу мелко нарезать, морковь потереть на терке, стебель сельдерея измельчить, шампиньоны порезать пластинами.

2. Положить в чашу мультиварки лук, сельдерей, морковь, грибы и налить оливковое масло.

3. Установить режим «ЖАРКА-ОВОЩИ». Готовить до окончания программы.

4. Открыть крышку, добавить чеснок, томатное пюре/баночку томатов, пряности, соль и перец по вкусу.

5. Закреть крышку и повторно установить режим «ЖАРКА-ОВОЩИ» и время приготовления на 5 минут.

6. После звукового сигнала открыть крышку и положить макароны внутрь мультиварки, налить воду.

7. Установить режим «ПАСТА». Готовить до окончания программы.

Совет:

Перед подачей к столу посыпать тертым пармезаном.





Кальмары в вине.

Ингредиенты:

Кальмары – 200 г.
 Морковь – 70 г.
 Лук репчатый – 60 г.
 Оливки – 30 г.
 Томатная паста – 50 г.
 Вино белое сухое – 150 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Кальмары промыть, нарезать кольцами или тонкой соломкой шириной 0,5 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить вином, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО». Установить время приготовления на 5 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

На гарнир подавайте к кальмарам рис или ризотто.



Семга под сливочным соусом.

Ингредиенты:

Филе семги – 300 г.
 Грибы – 140 г.
 Сливки 33% - 200 мл.
 Лук репчатый – 100 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рыбу промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см, натереть солью и специями. Приготовить соус: грибы и лук нарезать мелкими кубиками размером 1 см. Выложить грибы и лук в чашу мультиварки. Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-ОВОЩИ». Установить время приготовления на 10 минут. Обжаривать при открытой крышке. За 5 минут до окончания приготовления добавить сливки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Готовить до окончания программы. Выложить грибной соус на тарелку. Рыбу выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-РЫБА». Готовить до окончания программы.

Совет:

Подавайте к рыбе картофель, приготовленный на пару. Готовое блюдо украсьте веточками свежей зелени.





Семга под ореховой корочкой.

Ингредиенты:

Семга – 540 г.
Орехи грецкие – 30 г.
Орехи кедровые – 30 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рыбу промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см, натереть солью и специями. Выложить рыбу в чашу мультиварки, посыпать орехами и слегка примять.
Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».
Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-РЫБА».
Установить время приготовления на 10 минут.
Готовить до окончания программы.

Совет:

Если в орехи добавить немного апельсиновой цедры, рыба получится более пикантной на вкус.



Рыбное ассорти с сыром.

Ингредиенты:

Семга – 260 г.
Тилапия – 140 г.
Яйцо – 1 шт.
Сливки 33% - 100 мл.
Сыр твердый – 70 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рыбу промыть, нарезать мелкими кубиками, яйца взбить со сливками, сыр натереть на крупной терке. Рыбу выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, залить смесью из яиц и сливок. Посыпать тертым сыром.
Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».
Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-РЫБА».
Установить время приготовления на 10 минут.
Готовить до окончания программы.
После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Тилапию можно заменить морским окунем. В качестве специй добавьте майоран.





Куриные котлеты.

Ингредиенты:

Куриное филе – 300 г.
 Лук репчатый – 40 г.
 Чеснок – 10 г.
 Растительное масло – 20 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриное филе промыть, картофель нарезать брусочками 1,5-2 см. Куриное филе пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить соль, специи и перемешать до однородной массы. Сформировать котлеты, выложить их в чашу мультиварки. Добавить растительное масло.
 Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».
 Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-РЫБА», установить время на 30 минут.
 Жарить котлеты с двух сторон. За 10 минут до окончания приготовления установить клапан в положение «Открыть».

Совет:

Подавайте это блюдо с любым гарниром, листьями свежей зелени и сливочным соусом.



Форель радужная.

Ингредиенты:

Форель – 300 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Форель выпотрошить и промыть, натереть солью и специями. Выложить рыбу в чашу мультиварки.
 Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыть».
 Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-РЫБА».
 Установить время приготовления на 15 минут.
 Не забудьте перевернуть рыбу для равномерной прожарки.
 Готовить до окончания программы.

Совет:

Таким же образом можно приготовить фаршированную форель с начинкой из репчатого лука, помидоров и свежей зелени.





Острые куриные сердечки.

Ингредиенты:

Куриные сердечки – 280 г.
Вино белое сухое – 150 мл.
Аджика – 20 г.
Растительное масло – 20 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриные сердечки обработать, удалить жир, разрезать пополам и промыть. Выложить в чашу мультиварки, залить вином, добавить растительное масло, аджику, соль, специи и перемешать.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО».

Установить время приготовления на 10 минут.

Готовить до окончания программы.

Совет:

Перед подачей посыпьте блюдо зеленым луком.



Лосось по-царски.

Ингредиенты:

Филе лосося – 400 г.
Сметана – 120 г.
Сыр твердый – 100 г.
Сливочное масло – 100 г.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рыбу промыть, нарезать на порционные куски толщиной 2 см. Сливочное масло нарезать кубиками размером 1,5x1,5 см, сыр натереть на крупной терке. На дно чаши мультиварки выложить сливочное масло, сверху выложить сметану. На сметану уложить филе лосося, посыпать тертым сыром, солью и специями.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-РЫБА».

Установить время приготовления на 10 минут.

Готовить до окончания программы.

Совет:

Подавайте блюдо с салатом из свежих овощей или рисом.





Антрекот свиной.

Ингредиенты:

Свинина – 300 г.
Соль, специи

Приготовление:

Свинину промыть, в куске сделать с обеих сторон надрезы, натереть солью, специями и выложить в чашу мультиварки.

Закреть крышку, клапан установить в положение «Закрты».

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО», установить время приготовления на 30 минут. Жарить мясо с двух сторон.

За 10 минут до окончания приготовления установить клапан в положение «Открыт».

Готовить до окончания программы.

Совет:

Это блюдо можно приготовить вместе с гарниром из картофеля. В этом случае картофель, нарезанный соломкой, нужно закладывать вместе с мясом.



Свинина в пиве.

Ингредиенты:

Свинина – 500 г.
Чернослив – 100 г.
Пиво – 200 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Свинину нарезать кубиками размером 2x2 см, чернослив нарезать соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи.

Закреть крышку, клапан установить в положение «Закрты».

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО», установить время приготовления на 30 минут.

Готовить до окончания программы.

После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.



Совет:

В этом блюде используйте живое пиво, а не пастеризованное. Подавайте свинину с картофелем, приготовленным на пару, и веточками свежей зелени.



Рис с куриной печенью.

Ингредиенты:

Рис (смесь белого и дикого) – 250 г.
 Куриная печень – 300 г.
 Лук репчатый – 100 г.
 Вода – 300 мл.
 Растительное масло – 45 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рис промыть до прозрачной воды. Печень промыть и нарезать вместе с луком соломкой шириной 0,5 см. Рис выложить в чашу мультиварки, добавить соль, залить водой. Закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ВАРКА-ЭКСПРЕСС». Готовить до окончания программы.
 После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовый рис выложить на тарелку.
 Печень и лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО». Установить время приготовления на 5 минут. Готовить до окончания программы при открытой крышке, периодически помешивая.

Совет:

Если к печени добавить свежие помидоры, блюдо получится более сочным.



Печень куриная с грибами.

Ингредиенты:

Печень куриная – 300 г.
 Шампиньоны – 100 г.
 Сливки 33% - 100 мл.
 Растительное масло – 50 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриную печень промыть и нарезать соломкой размером 0,5х3 см, шампиньоны нарезать дольками. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль и специи.
 Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО».
 Установить время приготовления на 15 минут.
 Обжаривать при открытой крышке.
 За 5 минут до окончания приготовления добавить сливки.
 Закрыть крышку, клапан установить в положение «Открыт».
 Готовить до окончания программы.

Совет:

Если к печени добавить свежие помидоры, блюдо получится более сочным.





Креветки под сыром.

Ингредиенты:

Креветки – 150 г.
 Помидоры – 140 г.
 Лук репчатый – 50 г.
 Сыр твердый – 30 г.
 Томатная паста – 50 г.
 Оливковое масло – 30 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Креветки промыть и очистить. Помидоры и лук нарезать кубиками размером 1,5-2 см. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры и лук выложить в чашу мультиварки, добавить креветки и оливковое масло.

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-РЫБА». Установить время приготовления на 15 минут. Обжаривать ингредиенты при открытой крышке. За 5 минут до окончания приготовления добавить томатную пасту и сыр.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывает». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Если заменить томатную пасту кетчупом, блюдо получится более острым.



Суши.

Ингредиенты:

Соус для риса – 40 мл.	Соль (на 100 мл воды) – 35 г.
Вода – 0,5 ст. (100 мл)	Комбу (на 100 мл воды) – 10 г.
Рисовый уксус (на 100 мл воды) – 50 мл.	Рис – 250 г.
Сахар (на 100 мл воды) – 90 г.	Вода – 1,6 ст. (300 мл)
	Рыба (сельдь, тунец) – 200 г.

Приготовление:

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывает». Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «ВАРКА-ЭКСПРЕСС». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Рис выложить на тарелку и дать остыть.

Приготовить соус: в мультиварку налить воду, добавить рисовый уксус, сахар и соль. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «ВАРКА-ЭКСПРЕСС». Варить заправку при открытой крышке до полного растворения сахара и соли. В конце приготовления добавить комбу. Рисовый соус остудить, добавить рис и перемешивать до полного впитывания. Сформировать суши.



Совет:

Настоящая рисовая заправка должна быть сделана только на основе рисового уксуса. Этот рис подходит для приготовления суши и роллов.



Куриные крылья во фритюре.

Ингредиенты:

Куриные крылья - 300 г.
 Растительное масло – 400 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриные крылья выложить в корзину для жарки. В чашу мультиварки налить растительного масла.

Кнопкой «Меню» установить режим «МУЛЬТИПОВАР». Кнопкой «Температура» установить 160 градусов. Нажать кнопку «Установка времени», затем кнопку «Время приготовления» и установить мигающий индикатор на 15 минут. Нажать «Старт».

Крышку не закрывать. Когда таймер начнет обратный отсчет времени (по достижению заданной температуры), загрузить сетку в чашу мультиварки.

Готовить до окончания режима при открытой крышке.

Совет:

Перед приготовлением крылья можно замариновать в любимом маринаде.





ТУШЕННЫЕ БЛЮДА



Гуляш по-гречески.

Ингредиенты:

Говядина (вырезка) – 350 г.
 Лук репчатый – 200 г.
 Чеснок – 12 г.
 Вино красное сухое – 60 мл.
 Соль, специи по вкусу

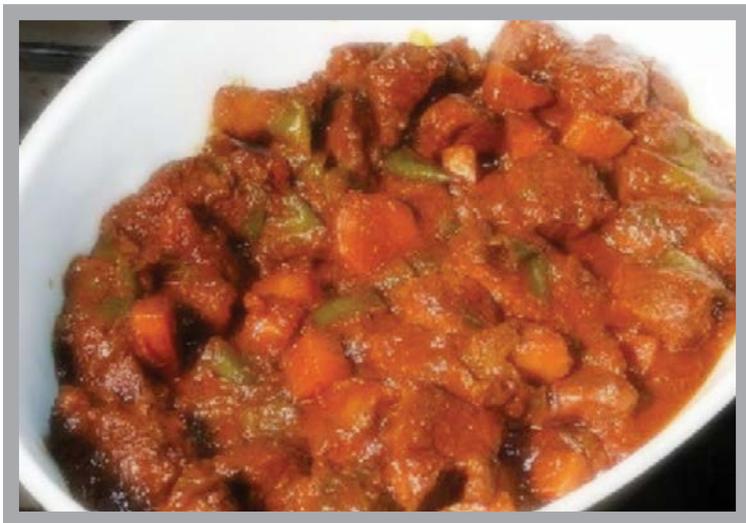
Приготовление:

Мясо промыть. Говядину нарезать кубиками размером 2х2 см, лук нарезать кубиками 1х1 см. Ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить измельченный чеснок, соль и специи, перемешать.
 Закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт».
 Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ТУШЕНИЕ».
 Установить время приготовления на 20 минут.
 Готовить до окончания программы.
 После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.



Совет:

Во время приготовления в блюдо можно добавить палочку гвоздики. Подавайте гуляш с отварным картофелем, веточками свежей зелени и нарезкой из свежих овощей.



Мясное ассорти.

Ингредиенты:

Куриные сердечки – 140 г.
 Филе свинины – 150 г.
 Колбаски охотничьи – 140 г.
 Томатная паста – 50 г.
 Соевый соус – 50 мл.
 Бальзамический уксус – 10 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриные сердечки промыть и разрезать пополам вдоль, свинину промыть, нарезать кубиками размером 1,5x1,5 см. Колбаски нарезать кружочками. Приготовить маринад: томатную пасту смешать с соевым соусом, бальзамическим уксусом, солью и специями. Замариновать мясо на 15-20 минут. Выложить замаринованное мясо и колбаски в чашу мультиварки.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт».

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ТУШЕНИЕ».

Готовить до окончания программы.

После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Если добавить в маринад дольку лимона и свежий базилик, мясо получится более сочным.



Кальмары в сливках.

Ингредиенты:

Кальмары – 200 г.
 Помидоры – 200 г.
 Сливки 10% - 200 мл.
 Морковь – 150 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Кальмары промыть, нарезать кольцами толщиной 0,5 см, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать соломкой шириной 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт».

Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ТУШЕНИЕ».

Установить время приготовления на 5 минут.

После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

В качестве специй к этому блюду лучше всего подойдет майоран и базилик.





БЛЮДА НА ПАРУ



Овощи на пару.

Ингредиенты:

Картофель – 150 г.
 Морковь – 100 г.
 Цветная капуста – 50 г.
 Брокколи – 50 г.
 Вода – 200 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Картофель и морковь нарезать кубиками размером 2х2 см. Цветную капусту разделить на соцветия. Овощи выложить на подставку для приготовления на пару, посыпать солью и специями. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить подставку с овощами. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ-ОВОЩИ». Установить время приготовления на 20 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.



Совет:

Овощи на пару станут отличным гарниром к любому мясному и рыбному блюду.



Тилапия паровая.

Ингредиенты:

Тилапия – 400 г.
Вода – 200 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Тилапию промыть, натереть солью, специями и уложить на подставку для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить подставку с рыбой. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ-РЫБА». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

В качестве гарнира к рыбе лучше всего подойдут овощи, приготовленные на пару.



Котлеты на пару.

Ингредиенты:

Свинина – 400 г.
Яйца – 2 шт.
Лук репчатый – 70 г.
Чеснок – 10 г.
Вода – 200 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

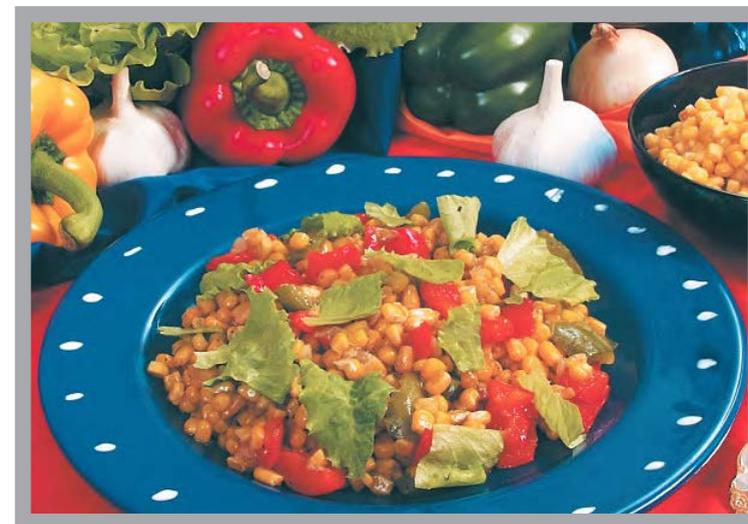
Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавить в фарш яйца, соль и специи, вымесить до однородной массы. Сформировать котлеты, выложить их на подставку для приготовления на пару. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить подставку с котлетами. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ-МЯСО». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Подавайте котлеты с картофельным пюре или рисом.



ГАРНИРЫ



Кукуруза по-болгарски.

Ингредиенты:

Помидоры – 200 г.
 Перец болгарский – 200 г.
 Кукуруза консервированная – 200 г.
 Растительное масло – 20 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Перец очистить от семян и вместе с помидорами нарезать кубиками 1x1 см. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-ОВОЩИ». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.



Совет:

Если добавить в блюдо картофель, оно получится более сытным.



Рис для гарнира.

Ингредиенты:

Рис – 200 г.
 Морковь – 130 г.
 Лук репчатый – 50 г.
 Чеснок – 5 г.
 Масло оливковое – 50 мл.
 Вода – 400 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Рис промыть до прозрачной воды. Морковь натереть на крупной терке, лук и чеснок измельчить, оливки разрезать вдоль пополам. Рис выложить в чашу мультиварки. Овощи выложить к рису, добавить соль и специи, залить водой, перемешать и разровнять. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ВАРКА-ЭКСПРЕСС». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Блюдо получится более насыщенным, если морковь и лук спассировать.



Гречка с грибами.

Ингредиенты:

Гречневая крупа – 300 г.
 Лук репчатый – 70 г.
 Шампиньоны – 100 г.
 Растительное масло – 30 мл.
 Вода – 370 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Гречневую крупу промыть до прозрачной воды. Грибы нарезать дольками, лук нарезать мелкими кубиками размером 0,5 см. Выложить грибы и лук в чашу мультиварки, добавить растительное масло. Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ВАРКА-ЭКСПРЕСС». Обжаривать при открытой крышке, периодически помешивая. За 20 минут до окончания приготовления выложить в чашу мультиварки гречку, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

При подаче добавьте в блюдо кусочек сливочного масла.





Картофель фри.

Ингредиенты:

Картофель фри (полуфабрикат) - 200 гр.
 Масло растительное - 700 мл.
 Соль, специи

Приготовление:

Растительное масло налить в чашу мультиварки, крышку не закрывать. Во фритюрницу выложить картофель.
 Кнопкой «Меню» установить режим «МУЛЬТИПОВАР», установить температуру приготовления на 160 С°, а время приготовления на 15 минут. Нажать «Старт».
 Когда таймер начнет обратный отсчет времени, в чашу установить фритюрницу с картофелем.
 Закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрывает». Готовить до окончания программы.

Совет:

Перед подачей готовый картофель посыпьте солью и подавайте с соусом барбекю.





ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



Бочонки с мясом.

Ингредиенты:

Кабачки – 400 г.
 Филе свинины – 60 г.
 Помидоры – 30 г.
 Сыр твердый – 10 г.
 Чеснок – 5 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе свинины промыть. Из кабачков сделать бочонки: срезать основание и удалить мякоть. Сыр натереть на крупной терке. Мясо и помидоры нарезать мелкими кубиками размером 1-1,5 см, добавить тертый сыр, соль и специи. Наполнить бочонки начинкой и установить их в чашу мультиварки.
 Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».
 Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО».
 Установить время приготовления на 10 минут.
 Готовить до окончания программы.
 После звукового сигнала клапан выпустить пар.



Совет:

Выбирайте для этого блюда маленькие кабачки одинакового размера. Очищая кабачки от зерен, не делайте стенки слишком тонкими.



Рулеты из баклажанов.

Ингредиенты:

Баклажаны – 200 г.
 Помидоры – 200 г.
 Чеснок – 20 г.
 Сыр твердый – 100 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Помидоры нарезать мелкими кубиками размером 1 см, чеснок измельчить ножом, сыр натереть на крупной терке. Баклажаны нарезать вдоль на тонкие широкие полосы. Помидоры, чеснок и сыр смешать. Завернуть начинку в баклажаны, сформировать рулетики и скрепить края зубочистками.
 Выложить рулеты в чашу мультиварки.
 Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».
 Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО».
 Установить время приготовления на 5 минут.
 Готовить до окончания программы.

Совет:

Блюдо получится более пряным, если во время приготовления в начинку добавить целые кедровые орешки.



Паштет из куриной печени.

Ингредиенты:

Печень куриная – 300 г.
 Сливки 33% - 100 мл.
 Лук репчатый – 50 г.
 Растительное масло – 30 мл.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Печень промыть, нарезать кубиками размером 2x2 см, лук измельчить ножом. Выложить ингредиенты в чашу мультиварки, добавить растительное масло, все перемешать.
 Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ТУШЕНИЕ».
 Обжаривать в течение 5 минут при открытой крышке, периодически помешивая. Добавить сливки, соль и специи.
 Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».
 Готовить до окончания программы.
 После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар.
 Готовую печень измельчить блендером.

Совет:

Подавайте паштет с кусочками ржаного хлеба или крекерами.





Долма.

Ингредиенты:

Листья винограда – 300 г.
Рис (отварной) – 200 г.
Морковь – 100 г.
Брокколи – 100 г.
Вода – 300 мл.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Морковь натереть на крупной терке, брокколи измельчить. Подготовить виноградные листья. Свежие листья залить кипятком на 3-4 минут, соленые и консервированные листья залить большим количеством воды и оставить на ночь, чтобы из них вышла лишняя соль. Рис выложить в чашу мультиварки, добавить морковь и брокколи. Залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ВАРКА-ЭКСПРЕСС». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар. Начинку остудить и завернуть в виноградные листья. Долму выложить в чашу мультиварки. Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО». Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить время приготовления на 10 минут.

Совет:

Подавайте долму со сметаной.



Креветки в чесночном соусе.

Ингредиенты:

Креветки – 400 г.
Чеснок – 40 г.
Соевый соус – 30 мл.

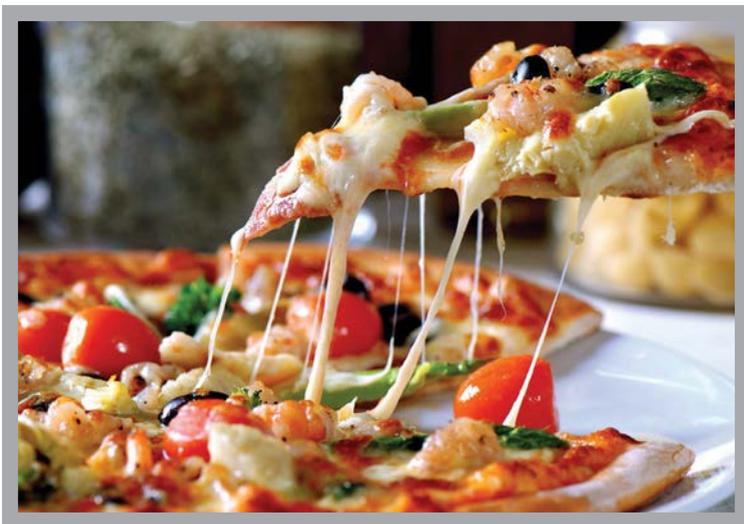
Приготовление:

Креветки промыть, очистить и выложить в чашу мультиварки. Добавить измельченный чеснок, залить соевым соусом. Кнопкой «МЕНЮ» установить программу «ЖАРКА-РЫБА». Обжаривать креветки в течение 5 минут при открытой крышке.

Совет:

Это блюдо можно подавать с гарниром из риса и овощей или в качестве закуски.





Пицца.

Ингредиенты:

Для теста (на 3 пиццы):
 Масло сливочное – 200 гр.
 Сметана – 200 гр.
 Мука – 2 стакана

Для начинки:
 Сосиски/фарш/колбаска по вкусу
 Лук/помидоры/сыр/кетчуп по вкусу

Приготовление:

1. Соединить сметану, муку, сливочное масло и хорошо перемешать. Замесить тесто и поставить в холодильник на 1 час.
2. Из части теста раскатать основу для пиццы.
3. Уложить основу в мультиварку.
4. Смазать кетчупом тесто, уложить все ингредиенты на основу и традиционно посыпать тертым сыром.
5. Установить режим «ВЫПЕЧКА», готовить до окончания программы. После звукового сигнала выключить режим подогрева и дать постоять 10-15 минут.

Совет:

Для придания пикантности блюду сметану можно заменить майонезом.



Шикарные колбаски.

Ингредиенты:

Колбаски охотничьи – 240 г.
 Бекон варено-копченый – 200 г.
 Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Колбаски завернуть в бекон, заколоть края бекона зубочистками, выложить в чашу мультиварки.
 Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».
 Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ЖАРКА-МЯСО».
 Установить время приготовления на 15 минут.

Совет:

Это блюдо можно приготовить вместе с гарниром из картофеля. В этом случае картофель, нарезанный соломкой, нужно закладывать вместе с колбасками.





Фондю сырное.

Ингредиенты:

Сыр «Чеддер» - 350 г
 Чеснок – 10 г
 Белое сухое вино – 150 мл
 Сливки 22% - 75 мл
 Крахмал – 10 г
 Вода – 50 мл
 Соль, сахар, специи по вкусу

Приготовление:

Сыр натереть на мелкой терке, чеснок измельчить ножом. Сливки, воду, крахмал и сахар смешать в отдельной емкости до однородной массы. В чашу мультиварки вылить вино. Кнопкой «МЕНЮ» выбрать программу «ТУШЕНИЕ». Установить время приготовления на 5 минут. Когда вино закипит, выложить все ингредиенты и перемешать венчиком до однородной массы.

Совет:

Готовое фондю подавать к столу с белым французским хлебом.





ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



Запеканка творожная.

Ингредиенты:

Творог – 500 г.
Сахар – 100 г.
Яйца – 4 шт.
Манная крупа – 75 г.

Разрыхлитель - 1 ч.л.
Ванилин - 1 пакетик
Сливочное масло
Кефир - 1 стакан
Соль по вкусу

Приготовление:

Манку залить кефиром и дать набухнуть минут 20-30. Отделить желтки от белков. Смешать желтки с творогом, сахаром и манкой. Белки взбить до образования густой пены и добавить в творожную массу. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить творожную массу и разровнять.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт».

Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА».

Установить время приготовления на 40 минут.

Готовить до окончания программы.

После звукового сигнала оставить на подогреве на 50 минут, после этого выключить мультиварку и дать остыть запеканке 10 минут. Открыть клапан и выпустить пар.

Чтобы аккуратно вытащить запеканку можно использовать корзинку для приготовления на пару. Для этого установите корзинку в мультиварку и придерживая её, переверните.



Совет:

Перед выпечкой также в запеканку можно добавить изюм и орехи. Готовую запеканку подать со сметаной.



Запеканка картофельная.

Ингредиенты:

Картофель – 1 кг.	Сыр твердый – 100 г.	Сливочное масло – 10 г.
Мясной фарш – 500 г.	Помидоры – 200 г.	Яйца – 2 шт.
Лук репчатый – 200 г.	Манная крупа – 20 г.	Вода – 700 мл.
	Растительное масло – 20 мл.	Соль, специи по вкусу

Приготовление:

Лук измельчить ножом. Картофель нарезать кубиками размером 1,5-2 см, сыр натереть на крупной терке. Картофель выложить в чашу мультиварки, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША». После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Приготовить пюре, добавить в него 1 яйцо, сливочное масло и манку. В фарш добавить лук, яйцо, растительное масло, выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ЖАРКА-МЯСО». Установить время приготовления на 20 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Фарш выложить на отдельную тарелку. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями. Выложить в чашу мультиварки слоями: картофельное пюре, мясной фарш, посыпать тертым сыром. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Открыть крышку и оставить запеканку остывать на 25 минут.

Совет:
Подавайте к горячей запеканке сливочный соус.



Бисквит классический.

Ингредиенты:

Яйца – 5 шт.
Сахар – 200 г.
Разрыхлитель – 5 г.
Ванилин - 1 г.
Мука – 200 г.
Масло сливочное

Приготовление:

Сливочное масло растопить. Приготовить тесто для бисквита: яйца взбить с сахаром до пышной белой пены, добавить ванилин, всыпать муку, разрыхлитель. Аккуратно, поднимая тесто ложкой снизу вверх, замесите бисквитное тесто. Смазать чашу мультиварки сливочным маслом, вылить тесто. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА». Готовить до окончания программы.



Совет:

Бисквит получится более сочным, если во время приготовления в тесто добавить сухофрукты или ягоды из варенья. Взбивать миксером тесто не рекомендуется, так как пышность теста необходимо сохранить.



Бисквит слоенный фруктово-ягодный.

Ингредиенты:

Яйца — 10 шт.
Сахар — 400 г.
Мука — 400 г.
Банан — 2 шт.
Груша — 1 шт.
Ягодный сбор — 100 г.
Разрыхлитель — 5 г.
Ванилин - 1 г.
Масло сливочное

Приготовление:

Грушу нарезать пластинками, банан — кружочками. Приготовить тесто для бисквита: яйца взбить с сахаром до образования пышной белой пены, добавить ванилин, разрыхлитель, всыпать муку и замесить жидкое тесто. Тесто разделить на три равных части. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, вылить в нее первую часть теста. Сверху уложить грушу. Залить вторым слоем теста, сверху выложить банан. Залить третьим слоем теста, сверху выложить ягоды и разровнять. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закреть». Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА». Готовить до окончания программы.

Совет:

Ягоды в бисквите должны быть цельными — свежими или из варенья. Грушу и банан можно заменить другими фруктами, например, яблоками.



Бисквит кофейный.

Ингредиенты:

Яйца — 5 шт.
Сахар — 200 г.
Мука — 200 г.
Кофе быстро растворимый — 5 г.
Разрыхлитель — 5 г.
Ванилин - 1 г.
Масло сливочное

Приготовление:

Яйца взбить с сахаром до образования густой пены, добавить ванилин, кофе и разрыхлитель. Всыпать муку, замесить жидкое тесто. Смазать чашу мультиварки сливочным маслом, вылить тесто. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закреть». Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА». Установить время приготовления на 50 минут. Готовить до окончания программы.

Совет:

Перед подачей полейте бисквит растопленным шоколадом.





Бисквит лимонный.

Ингредиенты:

Яйца – 4 шт.
Сахар – 200 г.
Мука – 200 г.
Лимонный сок – 20 мл.
Лимонная цедра – 10 г.
Разрыхлитель – 5 г.
Растительное масло

Приготовление:

Яйца и сахар взбить миксером до густой пены. Добавить сок лимона, цедру, муку, разрыхлитель и замесить жидкое тесто. Смазать маслом чашу мультиварки. Вылить тесто в чашу мультиварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА». Установить время приготовления на 50 минут. Готовить до окончания программы.

Совет:

Вместо лимонного сока и цедры можно использовать и цедру апельсина.



Запеченные яблоки с медом.

Ингредиенты:

Яблоки (сорт Гренни Смит)
Мед – 10 г.
Корица – 1 г.

Приготовление:

Яблоки очистить от сердцевин. В углубление выложить мед, посыпать корицей. Уложить яблоки в чашу мультиварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открытый». Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА». Установить время приготовления на 15 минут. Готовить до окончания программы.

Совет:

Очищая яблоки от сердцевин, постарайтесь не делать стенки тоньше 0,5 см, иначе во время приготовления они потрескаются и начинка выльется.





Запеченные яблоки с орехами.

Ингредиенты:

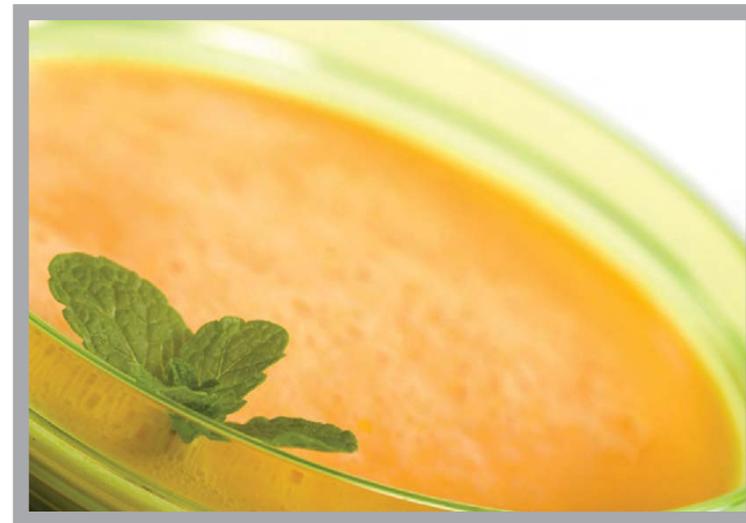
Яблоки – 300 г.
Курага – 3 г.
Грецкий орех – 3 г.
Кедровый орех – 3 г.

Приготовление:

Яблоки очистить от сердцевин. Курагу нашинковать тонкой соломкой шириной 0,5 см. Приготовить начинку: смешать измельченные грецкие орехи с кедровыми орешками и курагой. Выложить начинку в углубление яблок, уложить яблоки в чашу мультиварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Кнопкой «Меню» установить программу «ВЫПЕЧКА». Установить время приготовления на 15 минут. Готовить до окончания программы.

Совет:

При желании можно попробовать добавить немного меда в яблоко.



Пюре фруктовое.

Ингредиенты:

Нектарины – 350 г.
Яблоки – 300 г.
Бананы – 100 г.
Молоко – 400 мл.

Приготовление:

Фрукты нарезать мелкими кубиками размером 1x1 см, выложить в чашу мультиварки и залить молоком. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ТУШЕНИЕ». Установить время приготовления на 15 минут. После звукового сигнала клапан установить в положение «Открыт» и выпустить пар. Слить воду. Фрукты взбить блендером в отдельной пластиковой таре.

Совет:

Фруктовое пюре – отличный вариант для детского завтрака или полдника. Если добавить в пюре корицу и ванилин, оно получится более ароматным.





Пюре банановое.

Ингредиенты:

Бананы – 500 г.
Сахар коричневый – 50 г.
Масло сливочное – 10 г.
Сливки – 100 мл.

Приготовление:

Бананы нарезать крупными кружочками, выложить в чашу мультиварки, добавить сливочное масло и сахар.
Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».
Кнопкой «Меню» установить программу «ТУШЕНИЕ».
Установить время приготовления на 15 минут.
Готовить до окончания программы.
Установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.
Добавить к бананам сливки и взбить миксером пюре.

Совет:

Перед подачей украсьте пюре свежими ягодами.



Йогурт классический.

Ингредиенты:

Молоко - 1 л.
Закваска - 1 пакет или живой йогурт (например «Активия») - 1 шт. (125 г.)
Вода - 1 л.

Приготовление:

Молоко прокипятить до 38 градусов. Добавить закваску или живой йогурт, хорошо перемешать. Готовую смесь разлить по баночкам для приготовления йогурта, закрыть крышками. В чашу мультиварки положить тканевую салфетку или силиконовый коврик, налить воду. Поставить на дно мультиварки баночки с заправкой, установить чашу в мультиварку, закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Выбрать режим «МУЛЬТИПОВАР», выставить температуру приготовления на 40 градусов, а время приготовления на 6 часов.
ВАЖНО! Не забудьте по окончании программы отключить функцию подогрева блюд.
После завершения программы баночки вынуть из мультиварки, поставить в холодильник. Через 2-3 часа йогурт готов к употреблению.

Совет:

В готовый йогурт можно добавить ягоды или кусочки фруктов.



НАПИТКИ

**Компот яблочный.****Ингредиенты:**

Яблоки – 3-5 шт.
Сахар – 260 г.
Вода – 3 л.

Приготовление:

Яблоки помыть, почистить и разрезать пополам. Сердцевину удалить а мякоть порезать дольками. Выложить в чашу мультиварки, добавить сахар, залить водой. Закрыть крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «Меню» установить программу «ТУШЕНИЕ». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала мультиварку выключить и дать напитку остыть.

**Совет:**

Если добавить в ингредиенты 1 стакан шиповника, то это придаст компоту более утонченный вкус и большую пользу организму.



Напиток «Ягодка».

Ингредиенты:

Ягоды (малина, клубника, смородина и др.) – 600 г.
Сахар – 350 г.
Вода – 3,5 л.

Приготовление:

Замороженные ягоды положить в чашу мультиварки, засыпать сахаром, добавить воды. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «Меню» установить программу «ТУШЕНИЕ». Готовить до окончания программы. После звукового сигнала выключить мультиварку и оставить настаиваться на 3 часа. Затем напиток процедить и охладить.

Совет:

Такой напиток можно приготовить из любых ягод и фруктов.



КОНСЕРВАЦИЯ



Лечо домашнее.

Ингредиенты:

Болгарский перец – 1,5 кг.
 Помидоры – 1,5 кг.
 Подсолнечное масло – 100 мл.
 Сахар – 100 г.
 Соль – 12 г.
 Чеснок – 5 г.
 Уксус – 3 мл.

Приготовление:

Помидоры пропустить через мясорубку. Болгарские перцы очистить от сердцевины, семян, нарезать дольками шириной 1,5 см. Чеснок мелко нарезать ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло, сахар, соль, уксус, все тщательно перемешать.
 Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывает». Кнопкой «Меню» установить программу «ТУШЕНИЕ». Установить время приготовления на 25 минут.
 Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Продукт готов к консервации.



Совет:

Для придания лечо пикантного вкуса добавьте во время тушения чайную ложку хрена.



Лечо по-казански.

Ингредиенты:

Помидоры – 1 кг.
 Болгарский перец – 1,5 кг.
 Морковь – 200 г., Чеснок – 50 г.
 Петрушка – 15 г., Укроп – 15 г.
 Острый перец чили – 7 г.
 Сахар – 100 г.
 Масло растительное – 90 мл.
 Уксус – 50 мл.
 Соль по вкусу

Приготовление:

Помидоры и морковь пропустить через мясорубку. Укроп, петрушку, чеснок, перец чили измельчить ножом. Болгарский перец очистить от сердцевинки и семян, нарезать кольцами. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, сахар, масло и уксус, все тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ТУШЕНИЕ». Установить время приготовления на 25 минут. После завершения программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Продукт готов к консервации.

Совет:

Это лечо лучше всего подавать к жареному мясу.



Икра кабачковая.

Ингредиенты:

Кабачки – 2 кг.,
 Морковь – 800 г.
 Лук репчатый – 200 г.
 Масло растительное – 150 мл.

Чеснок – 40 г.

Перец черный молотый – 2 г.
 Уксус – 14 мл.
 Сахар – 12 г.
 Соль – 18 г.

Приготовление:

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками размером 1,5-2 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, чеснок нарезать ломтиками. Лук, морковь и чеснок выложить в чашу мультиварки, добавить масло, затем перемешать, закрыть крышку, установить клапан и положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ТУШЕНИЕ». Установить время приготовления на 25 минут. Обжаривать овощи при открытой крышке до золотистого цвета, затем выложить в чашу кабачки и все тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Готовить до окончания программы. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Содержимое чаши пропустить через мясорубку, затем снова выложить в чашу, добавить перец, уксус, сахар и соль, все тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ТУШЕНИЕ». Установить время приготовления на 10 минут. После окончания программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Продукт готов к консервации.

Совет:

Кабачковая икра прекрасно сочетается как с белым, так и с ржаным хлебом.





Маринад для грибов.

Ингредиенты:

Опята (заморозка) – 600 г.
 Вода – 2 л.
 Соль – 40 г.
 Сахар – 30 г.
 Лавровый лист – 0,5 г.

Перец черный горошком – 0,5 г.
 Перец душистый – 0,5 г.
 Гвоздика – 0,5 г.
 Чеснок – 3 г.
 Уксус – 7 мл.

Приготовление:

Опята выложить в чашу мультиварки, залить 1 литром воды. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрты». Кнопкой «Меню» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 20 минут. После окончания программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Открыть крышку и слить воду, добавить грибы, соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, перец душистый, гвоздику, чеснок, уксус, залить 1 литром воды. Все тщательно перемешать.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрты». Кнопкой «Меню» установить программу «СУП».

Установить время приготовления на 20 минут. Готовить до окончания программы.

Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Продукт готов к консервации.

Совет:

Чтобы приготовить подосиновики, перед варкой вымачивайте их в холодной воду 8-10 часов, 3-4 раза меняя воду, чтобы вышла горечь.



Маринад для огурцов.

Ингредиенты:

Сахар – 130 г.
 Соль – 160 г.
 Уксус 9% - 200 мл.
 Лавровый лист – 1 г.
 Перец черный горошком – 1,5 г.
 Вода – 2 л.

Приготовление:

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и перемешать.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрты».

Кнопкой «Меню» установить программу «СУП».

Установить время приготовления на 30 минут.

Готовить до окончания программы.

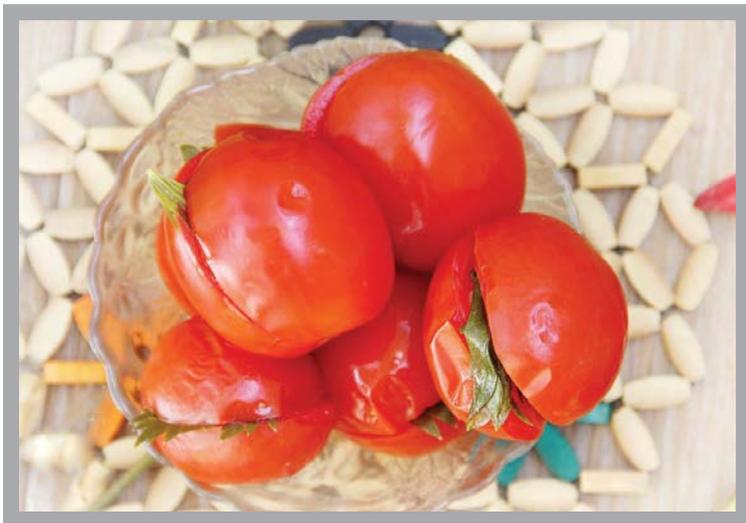
Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Продукт готов к консервации.

Совет:

Перед маринованием в одном литре воды растворите 30 г соли и в течение 30 минут вымочите в этом растворе огурцы.





Маринад для помидоров.

Ингредиенты:

Вода – 1 л.
Уксус – 250 мл.
Сахар – 60 г.
Соль – 55 г.
Лавровый лист – 0,5 г.

Приготовление:

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и перемешать.
Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».
Кнопкой «Меню» установить программу «СУП».
Готовить до окончания программы.
Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.
Продукт готов к консервации.

Совет:

Чтобы помидоры были более пикантными на вкус, сделайте в них небольшой надрез и вставьте зубчик чеснока. На дно банки уложите веточки укропа.



В ПОМОЩЬ МАМЕ ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Ваша мультиварка – это Ваш главный помощник в приготовлении блюд даже для самых маленьких членов семьи. В данной Книге рецептов Вы сможете найти различные рецепты, которые помогут Вам приготовить вкусные и полезные блюда для Ваших детей. Набор автоматических программ сократит Ваше время, проводимое на кухне и даст возможность проводить больше времени с Вашим ребенком.

Благодаря функции «Отложенный старт» Вы сможете контролировать готовность Ваших блюд согласно времени кормления Вашего малыша. Функция «Поддержания температуры» готовых блюд сэкономит Ваше время и позволит подарить его Вашему ребенку. А антипригарное покрытие чаши Вашей мультиварки позволяет сохранить в продуктах все витамины и микроэлементы, которые так необходимы для здоровья Ваших детей.

В разделе «Детское меню» Вашей Книги рецептов описаны рецепты блюд, в которых содержится фруктозный сироп и солевой раствор.

Для приготовления фруктозного сиропа потребуется в 50 мл теплой воды растворить 100 г фруктозы.

Для приготовления солевого раствора потребуется в 50 мл теплой воды растворить 15 г соли.

Следует учитывать, что данные растворы не рекомендуется готовить в большом количестве, так как в процессе хранения в них могут появиться бактерии и другие микроорганизмы.



Каша манная 5%-ная.

Ингредиенты:

Крупа манная – 20 г.
Молоко 2,5% - 150 мл.
Масло сливочное – 5 г.
Фруктозный сироп – 3 мл.
Вода – 150 мл.

Приготовление:

Чашу мультиварки смазать маслом, выложить в нее крупу, залить молоком, водой, добавить сироп, все тщательно перемешать.
Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрыт».
Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША».
Установить время приготовления на 15 минут.
Готовить до окончания программы.
Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.
Готовую кашу тщательно перемешать.



Совет:

Такую кашу рекомендуется для прикорма с четырех месяцев.



Каша рисовая протертая.

Ингредиенты:

Рис круглозерный – 30 г.
 Масло сливочное – 5 г.
 Молоко 2,5% - 100 мл.
 Фруктозный сироп – 5 мл.
 Раствор соли – 3 мл.
 Вода – 200 мл.

Приготовление:

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать маслом, залить в нее молоко, воду, засыпать рис, добавить фруктозный сироп, раствор соли, все тщательно перемешать.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».

Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША».

Установить время приготовления на 15 минут.

После завершения программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Такую кашу рекомендуется для прикорма с четырех месяцев.



Пюре из яблок и груш.

Ингредиенты:

Груши зеленых сортов – 240 г.
 Яблоки зеленых сортов – 240 г.
 Сироп фруктозный – 3 мл.
 Вода – 200 мл.

Приготовление:

Фрукты очистить от кожуры и сердцевин, нарезать на 4 части. В чашу мультиварки налить воду. Установить подставку для приготовления на пару, на нее выложить фрукты, полить фруктозным сиропом.

Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать».

Кнопкой «Меню» установить программу «ТУШЕНИЕ».

Установить время приготовления на 40 минут.

После завершения программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Фрукты переложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет:

Такое пюре рекомендуется для прикорма с четырех месяцев.





Каша гречневая протертая.

Ингредиенты:

Крупа гречневая – 30 г.
 Молоко 2,5% - 130 мл.
 Фруктозный сироп – 5 мл.
 Вода – 200 мл.
 Солевой раствор – 5 мл.

Приготовление:

Гречневую крупу промыть до прозрачной воды. В чашу мультиварки выложить гречку, залить молоком, водой, добавить раствор соли, фруктозный сироп, все перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША». Установить время приготовления на 20 минут. Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Открыть крышку. Готовую гречку вместе с отваром протереть через сито.

Совет:

Такую кашу рекомендуется для прикорма с пяти месяцев.



Каша манная.

Ингредиенты:

Морковь – 120 г.
 Картофель – 110 г.
 Крупа манная – 15 г.
 Масло сливочное – 5 г.
 Вода – 300 мл.
 Соль – 3 г.

Приготовление:

Овощи порезать на кубики размером 0,5x0,5 см и замочить в холодной воде на 1 час. В чашу мультиварки выложить овощи, налить воду, добавить соль. Все перемешать, закрыть крышку. Клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 20 минут. Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовый бульон процедить. Чашу мультиварки смазать маслом. Бульон вылить в чашу, засыпать крупу, все перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША». Установить время приготовления на 10 минут. После завершения программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет:

Такую кашу рекомендуется для прикорма с шести месяцев.





Каша манная с яблочным пюре.

Ингредиенты:

Крупа манная – 20 г.
 Молоко 2,5% - 200 мл.
 Масло сливочное – 5 г.
 Яблоко – 210 г.
 Фруктозный сироп – 5 мл.
 Вода – 100 мл.

Приготовление:

Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Чашу мультиварки смазать маслом, залить в нее молоко, воду, засыпать крупу, добавить фруктозный сироп, тертое яблоко, тщательно перемешать до однородной массы. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовую кашу протереть через сито.

Совет:

Такую кашу рекомендуется для прикорма с шести месяцев.



Каша из гречневой и рисовой муки.

Ингредиенты:

Молоко 2,5% - 150 мл.
 Гречневая мука – 10 г.
 Рисовая мука – 10 г.
 Масло сливочное – 5 г.
 Фруктозный сироп – 5 мл.
 Вода – 50 мл.
 Солевой раствор – 3 мл.

Приготовление:

Чашу мультиварки смазать маслом. Отдельно смешать молоко, воду, гречневую и рисовую муку, фруктозный сироп, раствор соли, все перемешать венчиком до однородной массы. Вылить смесь в чашу мультиварки, закрыть крышку. Установить клапан в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет:

Такую кашу рекомендуется для прикорма с шести месяцев.





Пюре рыбное.

Ингредиенты:

Филе трески – 150 г.
 Молоко 2,5% - 80 мл.
 Вода – 200 мл.
 Солевой раствор – 3 мл.

Приготовление:

Рыбу очистить от кожи и костей и промыть. В чашу мультиварки налить воду. Уставить подставку для приготовления на пару, на нее выложить рыбу, полить раствором соли. Закрыть крышку. Установить клапан в положение «Закрыт». Кнопкой «Меню» установить программу «ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ-РЫБА». Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Рыбу переложить в отдельную емкость, добавить молоко и взбить блендером до однородной массы.

Совет:

Такое пюре рекомендуется для прикормки с шести месяцев.



Каша манная на курином бульоне.

Ингредиенты:

Филе курицы – 100 г.
 Крупа манная – 20 г.
 Масло сливочное – 5 г.
 Солевой раствор – 3 мл.
 Вода – 400 мл.

Приготовление:

Филе промыть, нарезать на кубики по 0,5 см, выложить в чашу мультиварки, установить клапан в положение «Закрыт». Кнопкой «Меню» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 40 минут. Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Бульон процедить. Чашу смазать маслом. Бульон вылить в чашу, засыпать в него крупу и перемешать. Закрыть крышку. Клапан установить в положение «Закрыт». Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША». Установить время приготовления на 10 минут. Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет:

Такую кашу рекомендуется для прикормки с восьми месяцев.





Суп-пюре из цветной капусты и кабачка.

Ингредиенты:

Цветная капуста – 100 г.
 Кабачки – 100 г.
 Масло сливочное – 5 г.
 Раствор соли – 3 мл.
 Вода – 200 мл.

Приготовление:

Чашу мультиварки смазать маслом. Цветную капусту очистить от зеленых листьев, кабачок очистить от кожуры и сердцевинки. Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками размером 0,5-1 см. В чашу мультиварки выложить овощи, залить водой, добавить раствор соли, все перемешать.
 Закрывать крышку. Клапан установить в положение «Закрывает». Кнопкой «Меню» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 15 минут.
 Готовить до завершения программы.
 Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.
 Суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет:

Такой суп-пюре рекомендуется для прикорма с семи-восьми месяцев.



Пюре из смеси овощей.

Ингредиенты:

Морковь – 70 г.
 Капуста белокочанная – 70 г.
 Картофель – 70 г.
 Фруктозный сироп – 5 мл.
 Масло сливочное – 5 г.
 Вода – 200 мл.
 Раствор соли – 3 мл.

Приготовление:

Овощи очистить, замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками размером 0,5 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее овощи, залить водой, добавить сироп, раствор соли и перемешать. Закрывать крышку. Клапан установить в положение «Закрывает». Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША». Установить время приготовления на 20 минут. Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовые овощи вместе с отваром перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет:

Такое пюре рекомендуется для прикорма с семи месяцев.





Отвар из шиповника.

Ингредиенты:

Плоды шиповника – 20 г.
Вода – 300 мл.
Сахар по вкусу

Приготовление:

Плоды шиповника перебрать, промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар, перемешать.
Закрывать крышку.
Клапан установить в положение «Закрывать».
Кнопкой «Меню» установить программу «СУП».
Установить время приготовления на 15 минут.
Готовить до завершения программы.
Затем установить клапан в положение «Открыть».
Готовый отвар оставить настаиваться на 6-8 часов, затем процедить через марлю.

Совет:

Такой отвар рекомендуется для прикорма с семи месяцев.



Каша рисовая с творогом.

Ингредиенты:

Рис круглозерный – 30 г.
Масло сливочное – 6 г.
Творог – 50 г.
Фруктоза – 3 г.
Вода – 300 мл.

Приготовление:

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить в нее воды, добавить рис, фруктозу, все перемешать.
Закрывать крышку.
Клапан установить в положение «Закрывать».
Кнопкой «Меню» установить программу «ВАРКА-КАША».
Готовить до завершения программы.
Затем установить клапан в положение «Открыть» и выпустить пар.
Готовый рис переложить в отдельную емкость, добавить творог и взбить блендером до однородной массы.

Совет:

Такая каша рекомендуется для прикорма с восьми месяцев.





Бульон мясной.

Ингредиенты:

Филе говядины - 100 г.
 Морковь – 10 г.
 Лук репчатый – 10 г.
 Петрушка – 5 г.
 Вода – 400 мл.
 Раствор соли – 3 мл.

Приготовление:

Мясо промыть, нарезать кубиками по 0,5 см. Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Петрушку крупно порубить ножом. В чашу мультиварки выложить мясо, овощи, петрушку, все залить водой, добавить раствор соли. Закрывать крышку. Клапан установить в положение «Закреть». Кнопкой «Меню» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 30 минут. Готовить до завершения программы. После окончания программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовый бульон процедить через сито.

Совет:

Такой бульон рекомендуется для прикормки с восьми месяцев.



Суп-пюре из курицы.

Ингредиенты:

Филе курицы – 70 г.
 Лук репчатый – 5 г.
 Мука пшеничная – 5 г.
 Молоко 2,5% - 50 мл.
 Масло сливочное – 5 г.
 Вода – 200 мл.
 Раствор соли – 2 мл.

Приготовление:

Лук замочить в холодной воде на 1 час. Филе курицы промыть и пропустить через мясорубку вместе с луком два раза. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее залить воду, добавить муку, раствор соли, все перемешать, выложить фарш и еще раз перемешать. Закрывать крышку. Клапан установить в положение «Закреть». Кнопкой «Меню» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 30 минут. Готовить до завершения программы. После окончания программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет:

Такой суп-пюре рекомендуется для прикормки с восьми месяцев.





Суп-пюре из печени.

Ингредиенты:

Телячья печень — 50 г.
 Белый хлеб — 50 г.
 Молоко 2,5% - 50 мл.
 Овощной отвар — 200 мл.
 Яйцо (желток) — 10 г.
 Масло сливочное — 5 г.
 Раствор соли — 3 мл.

Приготовление:

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Хлеб замочить в молоке на 10 минут. Печень очистить от пленки, удалить желчные протоки, промыть, пропустите вместе с хлебом через мясорубку. В полученную смесь добавить желток, раствор соли, перемешать до однородной массы и протереть через сито. В чашу выложить печень, залить овощным отваром, перемешать. Закрывать крышку. Клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 15 минут. Готовить до завершения программы. После окончания программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовый суп тщательно перемешать.

Совет:

Такой суп-пюре рекомендуется для прикормки с восьми месяцев.



Суп картофельный протертый.

Ингредиенты:

Картофель — 200 г.
 Молоко 2,5% - 100 мл.
 Масло сливочное — 5 г.
 Раствор соли — 3 мл.
 Вода — 100 мл.

Приготовление:

Картофель замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5-1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее картофель, залить его водой, молоком, добавить раствор соли, все перемешать. Закрывать крышку. Клапан установить в положение «Закрывать». Кнопкой «Меню» установить программу «СУП». Установить время приготовления на 15 минут. Готовить до завершения программы. После окончания программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар. Готовый картофель протереть через сито, залить получившимся отваром и тщательно размешать венчиком до однородной массы.

Совет:

Такой суп рекомендуется для прикормки с восьми месяцев.





Котлеты из мяса паровые.

Ингредиенты:

Говядина (филе) – 190 г.
Хлеб пшеничный – 30 г.
Солевой раствор – 5 мл.
Вода – 260 мл.

Приготовление:

Хлеб замочить в воде (60мл) на 10 минут. Мясо промыть, пропустить с хлебом через мясорубку два раза. Добавить солевой раствор, вымесить до однородной массы и сформировать котлеты. В чашу мультиварки налить воду, установить подставку для приготовления на пару, выложить в нее котлеты.

Закрывать крышку. Клапан установить в положение «Закрты».

Кнопкой «Меню» установить программу «ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ-МЯСО».

Готовить до завершения программы.

После окончания программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет:

Такие котлеты рекомендуются для прикормки с восьми месяцев.



Пюре из горошка и индейки.

Ингредиенты:

Горошек зеленый консервированный – 50 г.
Филе индейки – 100 г.
Вода – 200 мл.
Солевой раствор – 3 мл.

Приготовление:

Филе индейки промыть, нарезать на кусочки по 20 г, пропустить через мясорубку, горошек промыть и откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. В чашу мультиварки выложить филе индейки, горошек, залить водой, добавить солевой раствор, все перемешать.

Закрывать крышку. Клапан установить в положение «Закрты».

Кнопкой «Меню» установить программу «ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ-МЯСО».

Готовить до завершения программы.

После окончания программы установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Горошек с филе переложить в отдельную емкость, добавить в него 50 мл получившегося отвара и взбить блендером до однородной массы.

Совет:

Такое пюре рекомендуется для прикормки с одиннадцати месяцев.



