

**polaris**  
ТЕХНИКА УЮТНОЙ ЖИЗНИ

| [www.polar.ru](http://www.polar.ru)

Уют в доме - гармония в жизни!





Мультиварка **POLARIS** – универсальный многофункциональный прибор, который поможет Вам в разы упростить процесс приготовления пищи и освободит от необходимости проводить часы на кухне.

Мультиварки **POLARIS** варят, разогревают, тушат, готовят на пару, жарят, выпекают, делают йогурт, пасту, пиццу и плов. И все это они делают сами! Вам не нужно ждать, когда закипит вода, не нужно регулировать температуру, помешивать, переворачивать Ваши блюда, следить, чтобы они не пригорели. Просто положите все ингредиенты в чашу, выберите необходимую программу приготовления, нажмите кнопку «Старт» и Вы свободны. Мультиварка **POLARIS** проинформирует Вас о готовности блюда звуковым сигналом.

В мультиварке **POLARIS** Вы можете готовить разнообразную вкусную и полезную еду по различным рецептам, сохраняя их естественные витамины и полезные вещества, поскольку блюда готовятся в собственном соку, не требуют жиров и масел.

Приятного аппетита!

**polaris**  
ТЕХНИКА УЮТНОЙ ЖИЗНИ

1 луковица

1 морковь

полоски бекона  
- 125 гр.

2 картофелины

консервированный  
зеленый горошек  
- 1/2 банки

томатная паста  
- 2 ст. ложки

перец (горошек  
или душистый)

соль

лавровый лист

## СУП С БЕКОНОМ и консервированным горошком

1. Мультиварку включить на режим "Жарка", обжарить лук и морковку.

15 минут

2. Добавить порезанные полоски бекона и обжаривать.

15 минут

3. Мультиварку выключить. Добавить нарезанный картофель.

4. Добавить зеленый горошек, томатную пасту, лавровый лист и перец.

5. Залить водой до уровня 1 литр, посолить и поставить режим "Суп".

1 час

6. За 3 минуты до готовности добавить зелень.

7. После сигнала оставить на 10 минут настояться и можно подавать.





## ФОРЕЛЬ на пару

1. Форель помыть, натереть солью и перцем.  
Разрезать на порционные кусочки.
2. Сбрзнуть лимонным соком и сверху на каждую рыбку положить немного розмарина и кусок лимона.
3. Установить корзину для варки на пару, положить в нее рыбку.
4. Включить режим «Пароварка». 25 минут

## КОТЛЕТЫ НА ПАРУ и картофельное пюре

1. Приготовить мясной фарш. Смешать все ингредиенты, добавить соль и перец по вкусу.
2. Сформировать котлеты, выложить их в корзину для варки на пару.
3. Налить воды в мультиварку, положить очищенный картофель.  
Добавить соль по вкусу.
4. Установить корзину для варки на пару в мультиварку.
5. Включить режим «Пароварка». 20 минут
6. Сделать пюре из сваренного картофеля.

форель -1,1 кг.

1 розмарин

1 лимон

соль и перец

мясо (говядина + свинина) 700 гр.

1 луковица

4 зубца чеснока

1 яйцо

кусок хлеба  
размочить в молоке

соль и перец

1 крупный баклажан  
фарш свиной нежирный - 500 гр.

3 луковицы  
1 морковь

1 болгарский перец  
(сладкий)

6 зубцов чеснока  
смесь перцев, соль

куриные грудки - 1 кг.  
растительное масло  
– 1 ст. ложка

7-8 луковиц

орехи грецкие 200 гр.  
1 пучок кинзы

зерна Кинзы – 1 ч.ложка  
чеснок – 20 гр.

шафран, хмели-сунели,  
гвоздика, соль, перец

зерна граната  
– 3-4 ст. ложки

## БАКЛАЖАНЫ тушеные с фаршем

1. Баклажаны нарезать кольцами, посолить.  
Оставить на 1 час, чтобы из них вышла горечь. 1 час
2. Промыть в холодной воде и положить в мультиварку.
3. Лук и сладкий перец нарезать полукольцами.
4. Морковь шинковать брусками. Чеснок порезать на кружочки.
5. Свиной фарш сделать из постной свинины (без сала).
6. Все ингредиенты положить в мультиварку и перемешать.  
Добавить соль и перец по вкусу.
7. Включить режим "Тушение" 2 часа  
Дать готовому блюду еще немного постоять в режиме "Подогрев".

## САЦИВИ

1. Нарубить куриные грудки или цыпленка порционными кусочками по 50 г
2. Порезать репчатый лук полукольцами.
3. Положить в мультиварку кусочки курицы, лук, масло, ядра грецких орехов, рубленную зелень, измельченный чеснок, специи. Перемешать все.
4. Включить режим «Тушение» .





## КУРИЦА в кисло-сладком соусе

1. В чашу мультиварки налить растительное масло и включить режим "Жарка".
2. Положить в мультиварку куриные окорочки и обжаривать их с одной стороны 15 мин.
3. Перевернуть окорочки, добавить соль по вкусу.
4. Положить очищенное и нарезанное на кусочки яблоко и продолжить обжаривать до сигнала.
5. Приготовить соус, смешав мёд, кетчуп, соевый соус и горчицу.
6. Полить соусом окорочки
7. Поставить программу «Рис» («Плов») и готовить до сигнала. После сигнала окорочки готовы. При подаче блюда окорочки полить образовавшимся соусом.

## СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

1. Положить рёбрышки в мультиварку.
2. Добавить специи, соль и перец по вкусу, включить режим "Жарка".

3 куриных окорочка

1 яблоко

растительное масло

соль

Соус:

- 1 ст. ложка мёда
- 1 ст. ложка кетчупа
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ст. ложка соевого соуса

1,5 кг свиных  
рёбрышек

оливковое масло

соль, перец, специи.

**ТЕСТО:**  
(на 3 пиццы)  
масло сливочное  
- 200 гр.

сметана  
- 200 гр.

2 стакана муки

**НАЧИНКА:**  
сосиски, фарш,  
колбаска

лук

помидор

сыр

кетчуп

## ПИЦЦА

1. Соединить сметану, муку, масло сливочное и хорошо перемешать. Замесить тесто и поставить в холодильник.  
 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 все тертым сыром.
5. Включить режим "Выпечка".  
 1 час





## ЙОГУРТ

1. Смешать\* молоко с сахаром и банку йогурта без добавок в мультиварке (до растворения сахара).

2. Поставить режим «Подогрев».

⌚ 40 минут

3. Выключить и, не открывая крышки, оставить.

⌚ 8,5 часов

йогурт без добавок  
1 банка

молоко  
1 литр

сахар  
3 ч. ложки

\* Все ингредиенты для смешивания должны быть комнатной температуры.

1 ст. ложка  
оливкового масла

1 луковица  
(мелко порезанная)

1 морковка  
(потертая на терке)

1 измельченный  
стебель сельдерея

300-400 гр. шампиньонов,  
порезанных пластинами

1 банка измельченных  
томатов в  
собственном соку (400 гр.)  
(можно заменить  
мелкоперезанными  
свежими помидорами  
и томатным соком)

2 щепотки специй  
итальянской кухни

1 зубок чеснока  
измельченного

250 гр. макарон (паста)

270 мл. воды

## ПАСТА “БОЛОНЬЕЗЕ” (без мяса) 4 порции

1. Положить в мультиварку лук, сельдерей, морковь, грибы и налить масло.
  2. Включить режим "Жарка".
-  8-10 минут
3. Открыть крышку, добавить чеснок, томатное пюре/баночку томатов, пряности, соль, перец по вкусу.
  4. Закрыть крышку и повторно включить режим "Жарка".
-  5 минут
5. Далее положить макароны внутрь мультиварки, налить воду.
  6. Включить режим "Паста".
7. Перед подачей к столу посыпать тертым пармезаном.





## ПЛОВ со свининой

1. Свинину желательно предварительно обжарить в масле (порезанную кусочками для плова) вместе с порезанными луком и морковью.
2. Поджарку выложить на дно рабочей емкости мультиварки. Сверху положить промытый рис. Добавить приправы, специи, зубцы чеснока, соль и перец по вкусу.
3. Налить воды (до 5 стаканов).
4. Выбрать режим «Рис», если есть, или «Тушение».
5. Подавать на стол по завершению приготовления.

2,5 стакана риса

400 гр.  
нежирной свинины

2-3 луковицы

2 средних моркови

3-4 ст. ложки  
растительного масла

20-30 гр.  
сливочного масла

чеснок, соль,  
перец, приправы  
по вкусу.

крупа гречневая  
2 мульти-стакана

вода 600 мл

соль

масло сливочное

1 мульти-стакан риса

5 мульти-стаканов  
молока

2 ст. ложки сахара

1/4 ч. ложки соли

1 ст. ложка  
сливочного масла

## ГРЕЧНЕВАЯ каша

1. Крупу промыть и положить в кастрюлю мультиварки.
2. Добавить соль по вкусу и воду. Перемешать все составляющие.
3. Закрыть крышку и включить режим «Суп/каша».
4. После сигнала разложить кашу по порционным тарелкам.  
Добавить кусочки сливочного или топленого масла.  
По желанию добавить молока.

## РИСОВАЯ молочная каша

1. Рис промыть и засыпать в кастрюлю.
2. Добавить молоко, соль, сахар, масло. Перемешать.
3. Включить режим «Суп/каша».
4. После сигнала открыть мультиварку и перемешать кашу.
5. Оставить в режиме «Подогрев»
6. Разложить по тарелкам, посыпать сахаром,  
положить кусочек сливочного масла.





## ДЕСЕРТ “лимонный кекс”

1. Маргарин размягчить и растереть с сахаром.
  2. Добавить яйца, лимонную цедру, лимонный сок, взбить миксером на средней скорости.
  3. Смешать муку с разрыхлителем, добавить масляно-яичную смесь и изюм.
  4. Поместить получившуюся массу в мультиварку и включить режим «Выпечка».
- 50 минут**
5. После того как кекс приготовится, необходимо оставить его в мультиварке.
- 15 минут**
6. Выложить на тарелку. Посыпать кекс сахарной пудрой.

маргарин  
размягченный  
– 150 гр.

сахар – 150 гр.

4 яйца

лимонный сок  
и цедра лимона

мука – 210 гр.

разрыхлитель – 5 гр.

изюм – 100 гр.

масло сливочное  
– 5 гр.