

# BORK

КНИГА РЕЦЕПТОВ  
для индукционной мультиварки U700

[www.bork.ru](http://www.bork.ru)



КНИГА РЕЦЕПТОВ  
ДЛЯ ИНДУКЦИОННОЙ МУЛЬТИВАРКИ U700

## Примечания

Режим «Поджаривание» можно заменить обжариванием на сковороде на плите.

Результаты приготовления могут незначительно отличаться по времени, так как содержание влаги в одних и тех же видах продуктов неодинаково.

Используйте столовую (15 г) и чайную (5 г) ложки для дозирования ингредиентов.

## Среднее время приготовления в режиме «Мультиповар»

**Птица.** Цельная птица — до 1 часа, кусочками — до 20–25 минут (например, ножки — 10–12 минут).

**Рыба.** Цельная рыба — 20–30 минут, филе — 10–12 минут. Рекомендуется также использовать режим «Пароварка».

**Мясо.** От 30 минут до 1 часа в зависимости от вида мяса.

**Овощи.** До 15 минут.

**Крупы.** 25–30 минут.

**Макаронные изделия.** 10–20 минут в зависимости от вида макарон.

Оптимальная температура приготовления — 120 °С. Уменьшая температуру, необходимо увеличивать время.

## СОДЕРЖАНИЕ

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 4  | Автопрограммы: рис                               | 29 | Ежики  |
| 5  | Автопрограммы: гречка                            | 30 | Голубцы                                      |
| 6  | Автопрограммы: плов                              | 31 | Мидии в белом вине                           |
| 7  | Автопрограммы: тушеная говядина                  | 32 | Королевские креветки по-тайски в соусе карри |
| 8  | Автопрограммы: куриный бульон                    | 33 | Паэлья с морепродуктами                      |
| 9  | Автопрограммы: рыба                              | 34 | Кус-кус с маслинами и зеленью                |
| 10 | Автопрограммы: творог                            | 35 | Желтый рис по-ямайски                        |
| 11 | Автопрограммы: овсяная каша                      | 36 | Вареники из заварного теста                  |
| 12 | Автопрограммы: бисквит для торта                 |    |  |
|    |  | 37 | Икра из баклажанов                           |
| 14 | Пшенная каша с тыквой                            | 38 | Соус из красной фасоли                       |
| 15 | Яйца A la cocotte                                | 39 | Томатный соус                                |
| 16 | Омлет  | 40 | Аджика                                       |
| 17 | Буженина   |    |  |
| 18 | Печеночный паштет                                | 41 | Пудинг творожный                             |
| 19 | Суп-пюре из тыквы                                | 42 | Тыквенный пирог                              |
| 20 | Минестроне                                       | 43 | Шарлотка                                     |
| 21 | Борщ   | 44 | Тыква, запеченная с медом                    |
|    |  | 45 | Яблоки с медом и орехами                     |
| 22 | Курица по-охотничьи                              | 46 | Малиновый джем                               |
| 23 | Куриные котлеты на пару                          | 47 | Сливово-яблочный джем                        |
| 24 | Сациви   |    |  |
| 25 | Утка с яблоками                                  | 48 | Глинтвейн                                    |
| 26 | Свиная вырезка в соусе из портвейна              | 49 | Яблочный компот                              |
| 27 | Капуста, тушеная с яблоками и свиными ребрышками |    |  |
| 28 | Говядина в средиземноморском стиле               |    |  |



## АВТОПРОГРАММЫ: РИС

### Ингредиенты (4 порции)

- 3 мерных стакана риса
- 30 г сливочного масла
- 6 мерных стаканов воды
- соль по вкусу

### Способ приготовления

Рис тщательно промойте, поместите в чашу мультиварки и залейте водой. Закройте крышку и с помощью стрелок выберите программу «Рис». Нажмите кнопку «Старт». Когда приготовление закончится, рис перемешайте и добавьте сливочное масло и соль по вкусу.

После приготовления риса Вы можете добавить в рис овощи или тушеное мясо.

Время приготовления: 42 минуты.

## АВТОПРОГРАММЫ: ГРЕЧКА

### Ингредиенты (4 порции)

- 2 мерных стакана (300 г) гречневой крупы
- 60 г сливочного масла
- 4 мерных стакана воды
- соль по вкусу

### Способ приготовления

Гречневую крупу тщательно промойте, поместите в чашу мультиварки и залейте водой. Закройте крышку. С помощью стрелок выберите режим «Гречка». По окончании приготовления перемешайте и добавьте сливочное масло.

После приготовления гречки Вы также можете добавить в мультиварку овощи или тушеное мясо.

Время приготовления: 20 минут.





## АВТОПРОГРАММЫ: ПЛОВ

### Ингредиенты (4 порции)

- 2 мерных стакана риса
- 500 г мяса (курица, говядина, баранина)
- 2 моркови
- 2 средние луковицы
- 2 ст. л. растительного масла
- 4 мерных стакана воды
- специи и соль по вкусу

### Способ приготовления

Рис тщательно промойте и замочите в воде. Нарежьте соломкой морковь и лук. Порежьте мясо небольшими кусочками. На дно чаши мультиварки налейте растительное масло, выложите лук, морковь, мясо и выберите режим «Поджаривание». Затем добавьте промытый рис, специи для плова, соль и залейте водой. Закройте крышку мультиварки, с помощью стрелок выберите программу «Плов» и нажмите кнопку «Старт».

Время приготовления: в режиме «Поджаривание» — 16 минут (мясо, морковь, лук, растительное масло), затем в режиме «Плов» — 40 минут.

По окончании приготовления можно добавить в плов очищенные дольки чеснока (чтобы они были полностью погружены в рис) и выбрать режим «Мультипovar». Время приготовления — 10 минут.

## АВТОПРОГРАММЫ: ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА

### Ингредиенты (3–4 порции)

- 400 г говядины
- 10 г молотого перца
- 3 зубчика измельченного чеснока
- 30 мл оливкового масла
- 1 луковица
- 1 морковь
- 4–5 клубней картофеля
- 1 сладкий болгарский перец
- 2 средних помидора
- соль, перец по вкусу

### Способ приготовления

Нарежьте говядину и овощи небольшими, но достаточно толстыми кусочками. Смешайте все ингредиенты. Соль, перец добавьте по вкусу. Затем закройте крышку, выберите стрелками режим «Жаркое» и нажмите кнопку «Старт».

Время приготовления: 40 минут.





## АВТОПРОГРАММЫ: КУРИНЫЙ БУЛЬОН

### Ингредиенты (4 порции)

- 500 г курицы
- 1 л воды
- 1 средняя луковица
- 1 морковь
- зелень, специи, соль по вкусу

### Способ приготовления

Положите курицу, нарезанные морковь и лук в чашу мультиварки и залейте водой. Добавьте зелень и специи по вкусу. Закройте крышку мультиварки, выберите с помощью стрелок программу «Бульон». Нажмите кнопку «Старт».

Время приготовления: 60 минут.

## АВТОПРОГРАММЫ: РЫБА

### Ингредиенты (4 порции)

- 3 куска красной рыбы по 100 г
- 2 мерных стакана воды
- 150 г лимона (3 дольки)
- соль и перец по вкусу

### Способ приготовления

Поместите рыбу в чашу мультиварки, посолите, поперчите. Залейте водой по уровню рыбы. Добавьте несколько капель лимонного сока. После этого закройте крышку и готовьте 30 минут в режиме «Рыба» и нажмите кнопку «Старт».

Время приготовления: 30 минут.





## АВТОПРОГРАММЫ: ТВОРОГ

### Ингредиенты (2 порции)

- 1 л кефира 3,2%-ной жирности

### Способ приготовления

В чашу мультиварки налейте кефир. Закройте крышку. Стрелками выберите режим «Творог». Нажмите кнопку «Старт». По окончании приготовления откройте крышку и дайте содержимому остыть. Творог откиньте на сито и подождите, пока стечет сыворотка. Творог выложите на блюдо. Подавать можно со сметаной, вареньем или печеными яблоками.

Полученную сыворотку можно использовать в приготовлении блинов или окрошки.

Время приготовления: 21 минута.

## АВТОПРОГРАММЫ: ОВСЯНАЯ КАША

### Ингредиенты (2 порции)

- 2 мерных стакана молока
- 2 мерных стакана воды
- 1 мерный стакан геркулеса
- 20 г сливочного масла
- 2 ст. л. сахара
- соль по вкусу

### Способ приготовления

Положите хлопья геркулеса в чашу и залейте их водой и молоком. Закройте крышку. Выберите с помощью стрелок программу «Каша». Нажмите кнопку «Старт». По окончании приготовления добавьте соль, сахар, масло. Перемешайте.

Время приготовления: 21 минута.



## АВТОПРОГРАММЫ: БИСКВИТ ДЛЯ ТОРТА

### Ингредиенты (4 порции)

- 1,5 мерного стакана пшеничной муки
- 6 яиц
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. молока (жирностью 1,5%)
- 1,5 мерного стакана сахара
- 5 г разрыхлителя
- 2 щепотки ванильного порошка
- 1 щепотка соли

### Способ приготовления

Перед выпеканием растопите в мультиварке 2 столовые ложки сливочного масла (в режиме «Подогрев»).

Просейте муку через сито трижды и добавьте в нее соль и ванилин. Отделите желтки от белков. Взбивайте белки в течение 5 минут до загустения массы. Во взбитые белки добавьте сахар в три приема. Взбивайте белки с сахаром в течение 5 минут. Затем добавьте желтки и взбивайте еще 3 минуты. Когда масса достигнет кремообразной консистенции, добавьте муку с разрыхлителем (в два приема) и осторожно помешивайте до исчезновения комочков. Добавьте в тесто молоко (1 ст. л.) и предварительно растопленное масло (2 ст. л.). Остатками масла смажьте дно и стенки чаши, затем залейте в нее жидкое тесто. Закройте крышку мультиварки, при помощи стрелок выберите программу «Выпечка» и нажмите кнопку «Старт».

Если по окончании приготовления верхний слой коржа не будет румяным, закройте крышку мультиварки, выберите режим «Мультиповар», установите время приготовления 10–15 минут (в зависимости от объема теста в чаше и степени готовности коржа) и температуру 120 °С.

Время приготовления: 60 минут.







## ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

### Ингредиенты

- 5–6 мерных стаканов пшена
- 300 г очищенной тыквы
- 100 г сливок
- 60 г сливочного масла
- сахар и соль по вкусу

### Способ приготовления

Нарежьте тыкву кубиками. Тщательно промойте пшено. Уложите пшено и тыкву в мультиварку и залейте водой в соотношении 2 порции воды на 1 порцию пшена. Закройте крышку мультиварки. При помощи стрелок выберите программу «Каша». Нажмите кнопку «Старт». По окончании приготовления добавьте сливки, сахар, соль и сливочное масло по вкусу. Закройте крышку мультиварки и оставьте в режиме «Подогрев» на 10 минут.

## ЯЙЦА А LA СОСОТТЕ

### Ингредиенты (3 порции)

- 3 яйца
- соль
- пряные травы
- 1 ч. л. растительного масла

### Приготовление

Смажьте чашу мультиварки растительным маслом. Разбейте три яйца, посолите крупной солью. Добавьте пряные травы. Поставьте в режим «Духовка» (3-й уровень) на 10–12 минут.





## ОМЛЕТ

### Ингредиенты (3–4 порции)

- 3 яйца
- 3 ст. л. молока
- 1 ч. л. муки
- 3 куска вареной колбасы (ветчины)
- 1 помидор
- ¼ болгарского сладкого перца
- соль, перец, зелень по вкусу

### Способ приготовления

Нарежьте перец и помидор. Смешайте яйца с молоком, добавьте, соль, муку, а также нарезанные перец, помидор и зелень. Готовьте в режиме «Выпечка» в течение 10–15 минут. По окончании приготовления оставьте готовое блюдо в режиме «Подогрев» на 10 минут.

## БУЖЕНИНА

### Ингредиенты

- 1 кусок (500–600 г) свинины
- 3 зубчика чеснока
- пряности
- 2 ст. л. растительного или оливкового масла
- соль, перец по вкусу

### Способ приготовления

Сделайте смесь из любимых трав и пряностей, соли и перца. Смешайте ее с растительным (лучше оливковым) маслом. Мясо нашпируйте чесноком и оботрите полученной смесью. Оставьте мясо полежать 20 минут. Затем положите мясо в мультиварку и готовьте в режиме «Мультиповар» 1,5 часа. По окончании приготовления буженину рекомендуется остудить.

Время приготовления: 2 часа.





## ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ

### Ингредиенты

- 500 г печени
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 60 г сливочного масла
- 25 мл коньяка
- 1 мерный стакан воды
- соль, перец, лавровый лист по вкусу

### Способ приготовления

Выложите в чашу мультиварки крупно нарезанные морковь и лук. Налейте 1 мерный стакан воды. Закройте крышку. Выберите в меню режим «Мультиповар». Установите время (15 минут), температуру (90°) и нажмите кнопку «Старт». Откройте крышку, добавьте промытую печеньку, соль, перец, лавровый лист. Закройте крышку, выберите в меню режим «Мультиповар», установите время (15 минут) и нажмите кнопку «Старт». Готовые овощи и печеньку пропустите через мясорубку два раза или измельчите в комбайне вместе с размягченным сливочным маслом. В конце приготовления добавьте столовую ложку коньяка.

Время приготовления: 30 минут.

## СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

### Ингредиенты (2 порции)

- 500 г тыквы
- 200 мл сливок
- 50 г сыра твердых сортов (например, пармезан), натертого на мелкой терке
- 1 ч. л. карри
- соль по вкусу
- зелень
- 800 мл воды

### Способ приготовления

Очищенную тыкву положите в чашу мультиварки и добавьте воду. В меню с помощью стрелок выберите режим «Мультиповар». Установите время приготовления (15 минут) и температуру (100°). Нажмите кнопку «Старт». По окончании процесса варки все содержимое взбейте в блендере в пюре. Добавьте сливки, сыр, карри и соль. Готовую смесь перелейте снова в чашу мультиварки и установите режим «Подогрев» на 10 минут. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Для улучшения вкуса рекомендуется не открывать крышку в течение 10 минут после окончания приготовления.

Для получения более густого супа можно добавить в начале приготовления одну картофелину, порезанную на кусочки.

Сливки можно использовать любой жирности, но наиболее вкусным получается суп со сливками 33%-ной жирности.

Время приготовления: 20 минут.





## МИНЕСТРОНЕ

### Ингредиенты (4 порции)

- 100 г цуккини
- 50 г репчатого лука
- 100 г томатов
- 100 г картофеля
- 80 г макарон (пасты)
- 40 г капусты
- 40 г моркови
- 20 г сельдерея
- 10 ломтиков бекона
- 2 дольки чеснока
- 4 веточки петрушки
- 1,5 л куриного бульона
- 60 г тертого пармезана
- 6 шт. консервированных томатов
- соль, перец по вкусу

### Способ приготовления

Нарежьте овощи небольшими кубиками. Измельчите бекон. Мелко нарежьте петрушку и чеснок. Подогрейте куриный бульон. Обжарьте бекон, лук и чеснок в режиме «Поджаривание» в течение 5 минут, затем добавьте оставшиеся овощи и готовьте смесь еще 15 минут. После этого добавьте макароны, куриный бульон и закройте крышку. Готовьте 20 минут в режиме «Мультиповар». По окончании приготовления посыпьте сверху пармезаном и добавьте петрушку.

Время приготовления: 50 минут.

## БОРЩ

### Ингредиенты (4–6 порций)

- 1 свекла (50–100 г)
- 1 морковь (50–70 г)
- 2 клубня картофеля (общий вес — 150 г)
- 250 г свинины
- 50–70 г лука
- соль, черный молотый перец, лавровый лист, зелень и другие специи по вкусу
- 1,5 л воды (кипяток)
- 2–3 зубчика чеснока

### Способ приготовления

Свинину нарежьте на куски среднего размера, выложите их на дно чаши. Морковь и свеклу порежьте соломкой, картофель — кубиками, измельчите лук. Все овощи выложите поверх мяса. Добавьте соль и другие специи по вкусу, закройте крышку мультиварки, установите режим «Мультиповар» с помощью стрелок и время приготовления 30 минут при температуре 90 °С. Нажмите кнопку «Старт». По окончании приготовления залейте в чашу мультиварки кипяток, закройте крышку, включите режим «Разогрев».

Для получения лучшего результата борщу нужно дать настояться 10–15 минут с закрытой крышкой.





## КУРИЦА ПО-ОХОТНИЧЬИ

### Ингредиенты (4 порции)

- 8 куриных ножек
- 4 веточки розмарина
- 3 луковицы
- 10 зубчиков чеснока
- 90 мл оливкового масла
- 200 мл красного вина
- 10 маслин
- 10 оливок
- 600 г томатного соуса
- 2 шт. перца чили
- соль, перец по вкусу

### Способ приготовления

Посолите и поперчите куриные ножки. Положите на них розмарин, оберните полиэтиленовой пленкой и маринуйте примерно 20 минут. Нарезьте лук и чеснок средними кусочками. Обжаривайте лук и чеснок в оливковом масле (30 мл) до тех пор, пока лук не станет прозрачным. В режиме «Поджаривание» обжарьте куриные ножки до подрумянивания. Долейте красного вина. Добавьте обжаренные лук и чеснок, а также томатный соус, оливки, маслины и перец чили в чашу. Готовьте 20–40 минут в режиме «Мультиповар».

Время приготовления: 40–60 минут.

## КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ НА ПАРУ

### Ингредиенты

- 300 г куриного (свиного, говяжьего, телячьего) фарша
- 1 средняя луковица
- 2–3 зубчика чеснока
- 100 г белого хлеба
- 50 г молока
- 1 яйцо
- черный перец, соль по вкусу
- 2 мерных стакана воды

### Способ приготовления

Лук измельчите. Хлеб размочите в молоке до образования кашицы. Все это добавьте в фарш. Положите также яйцо, соль, черный перец, чеснок. Тщательно размешайте и слепите из полученной массы котлеты. Налейте в чашу 2 мерных стакана воды. Поместите в чашу решетку для пароварки и уложите на нее котлеты. Закройте крышку мультиварки, выберите в меню режим «Мультиповар».

Время приготовления: 20 минут.





## САЦИВИ

### Ингредиенты (4 порции)

- 1 кг куриного мяса
- 1 ст. л. растительного масла
- 700 г лука
- 200 г ядер грецких орехов
- пучок кинзы
- 100 г кинзы
- головка чеснока
- зерна граната
- шафран
- гвоздика
- хмели-сунели
- соль, перец по вкусу

### Приготовление

Курицу нарубите кусочками по 50 г, нарежьте лук полукольцами. Положите в мультиварку кусочки курицы, масло, ядра грецких орехов, лук, рубленую зелень, измельченный чеснок, специи и перемешайте. Выберите режим «Тушение» и готовьте 1 час 30 минут. Перед подачей на стол посыпьте зернами граната.

## УТКА С ЯБЛОКАМИ

### Ингредиенты (4-6 порций)

- 1,5 кг утки
- 2-3 яблока
- 3 веточки свежего розмарина
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 3 ст. л. сахара
- 3 мерных стакана воды
- соль, перец по вкусу

### Приготовление

Разделайте тушку утки на порционные куски, яблоки почистите и нарежьте. Поместите ингредиенты в мультиварку, добавьте соль и перец. Долейте 1 мерный стакан воды. Установите мультиварку на режим «Выпечка» на 40 минут. Сахар и бальзамический уксус разведите в 1 мерном стакане кипятка и влейте в чашу мультиварки после сигнала вместе с двумя измельченными веточками розмарина. Установите режим «Духовка» еще на 20 минут. Подавайте блюдо с гарниром из риса, полив образовавшимся соусом. Украсьте оставшимся розмарином.





## СВИНАЯ ВЫРЕЗКА В СОУСЕ ИЗ ПОРТВЕЙНА

### Ингредиенты (4 порции)

- 800 г свиной вырезки
- 200 г лука
- 50 г чернослива
- 50 г кураги
- 9 ломтиков бекона
- 45 мл оливкового масла
- 100 мл портвейна
- соль, перец по вкусу

### Для маринада

- 400 мл портвейна
- 15 г меда
- 2 веточки розмарина

### Способ приготовления

Смешайте все ингредиенты для маринада. Посолите и поперчите вырезку и положите ее в маринад на 4–5 часов. Нарезьте лук небольшими кусочками (0,5 см). Разрежьте чернослив и курагу на две части. Оберните вырезку беконом, предварительно удалив остатки маринада со свинины. В режиме «Поджаривание» обжарьте мясо в оливковом масле до подрумянивания. Затем добавьте лук и обжаривайте еще в течение 5 минут. Положите чернослив и курагу. Смочите сверху портвейном. Закройте крышку и готовьте 40–50 минут при температуре 120 °С в режиме «Мультиповар».

Время приготовления: 50–60 минут.

## КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И СВИНЫМИ РЕБРЫШКАМИ

### Ингредиенты (2 порции)

- 500 г капусты
- 300–500 г свиных ребер
- 200 мл воды
- 1 луковица
- 1–2 моркови
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 яблоко
- 1 лавровый лист
- 1–2 ч. л. соли
- зелень по вкусу

### Приготовление

Мелко нарежьте лук, измельчите чеснок. В мультиварку налейте подсолнечное масло и положите лук, установите режим «Поджаривание» на 10 минут. Пока лук поджаривается, морковь натрите на крупной терке. Лук необходимо периодически перемешивать. Нарезьте капусту соломкой. Через 10–15 минут от начала приготовления добавьте к луку тертую морковь и продолжайте обжаривать в режиме «Поджаривание», периодически помешивая. Натрите яблоко среднего размера на крупной терке и смешайте его с нарезанной капустой, измельченным чесноком, посолите. Выложите полученную смесь в мультиварку и перемешайте с овощной зажаркой. Выложите в мультиварку жаренные на гриле ребрышки небольших размеров, добавьте 200 мл горячей воды. При помощи стрелок выберите режим «Плов». По окончании приготовления добавьте лавровый лист, мелко нарезанную зелень и перемешайте.





## ГОВЯДИНА В СРЕДИЗЕМНОМОРСКОМ СТИЛЕ

### Ингредиенты (2–3 порции)

- 800 г говядины
- 6 ст. л. оливкового масла
- сок половины лимона
- 3 зубчика чеснока
- 4 луковицы
- 1 большой сладкий перец
- 100 г овечьего сыра фета
- средиземноморские травы
- 200 г сметаны
- веточка тимьяна
- соль, перец по вкусу

### Приготовление

Говядину нарежьте средними кусочками, посолите, поперчите и замаринуйте в смеси измельченного чеснока, оливкового масла и лимонного сока. Говядину обжарьте в мультиварке в режиме «Выпечка» в течение 1 часа до образования легкой корочки. Лук нарежьте дольками, сладкий перец — соломкой, добавьте к говядине, посыпьте травами и поставьте мультиварку на режим «Тушение» на 1 час. Через 20–30 минут положите сыр и нежирную сметану. Дождитесь звукового сигнала. Перед подачей украсьте веточкой тимьяна.

## ЕЖИКИ

### Ингредиенты

- 500 г фарша (можно смешать говяжий фарш с куриным или свиным)
- 2 мерных стакана отварного риса
- 2 желтка
- 1 лук
- 1 мерный стакан сметаны
- ½ мерного стакана томатной пасты
- 2 мерных стакана воды или бульона
- 2 ч. л. приправы для фарша
- соль и перец по вкусу

### Способ приготовления

Фарш смешайте с луком, пропущенным через мясорубку или мелко нарубленным, а также с желтками, рисом и специями. Сформируйте небольшие шарики и выложите их в чашу мультиварки. Сметану смешайте с томатной пастой, водой или бульоном, посолите и готовой смесью залейте мясные шарики. В меню выберите режим «Пароварка» (2-й уровень) на 20–30 минут и нажмите кнопку «Старт».

Подавайте с картофельным пюре или салатом из свежих овощей. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления: 30 минут.





## ГОЛУБЦЫ

### Ингредиенты для бульона

- 1 морковь, нарезанная кусочками
- 1 луковица
- 1 ст. л. томатной пасты
- 600 мл воды
- 1 помидор

### Ингредиенты для фарша

- 800 г белокочанной капусты
- 400 г рубленого мяса
- 1 луковица
- 1 мерный стакан риса

- черный перец, соль, специи по вкусу

### Способ приготовления

Возьмите кочан капусты, удалите кочерыжку, бланшируйте в кипящей воде 3–5 минут, а затем аккуратно разберите кочан на отдельные листья, стараясь не повредить их. Смешайте в глубокой посуде рис, лук и рубленое мясо. Добавьте перец и соль. Приготовьте фарш.

Налейте в чашу воду для бульона. Добавьте нарезанные лук, морковь, томатную пасту, помидоры. Положите перец, соль. Перемешайте. Установите таймер на 10 минут в режиме «Пароварка». Расстелите листья и срежьте твердую среднюю часть капусты. В листья заверните приготовленный фарш. Разложите нафаршированные капустные листья в емкости таким образом, чтобы они плотно прилегали друг к другу, закройте крышку. Установите режим «Пароварка».

Время приготовления: 30 минут.

## МИДИИ В БЕЛОМ ВИНЕ

### Ингредиенты (4 порции)

- 1 кг мидий
- 2/3 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 2 перца чили
- 70 г сливочного масла
- 300 мл белого вина
- 1 лавровый лист
- 400 мл воды

### Способ приготовления

Тщательно вымойте мидии. Мелко нарежьте лук и чеснок. Порежьте перцы чили на три части. В режиме «Поджаривание» растопите сливочное масло, добавьте лук и чеснок и обжаривайте в течение примерно 3 минут. Влейте белое вино и тушите в том же режиме с открытой крышкой в течение 5 минут. Добавьте мидии, перец чили, лавровый лист и воду. Закройте крышку и готовьте в течение 30 минут в режиме «Мультиповар». Затем извлеките мидии из бульона, добавьте в бульон сливочное масло, перемешайте полученное и полейте мидии соусом.

Время приготовления: 40 минут.





## КОРОЛЕВСКИЕ КРЕВЕТКИ ПО-ТАЙСКИ В СОУСЕ КАРРИ

### Ингредиенты (2 порции)

- 8 сырых креветок
- 5 г имбиря
- 5 томатов черри
- 5 шампиньонов
- 50 г зеленой фасоли
- 15 г растительного масла
- 100 г измельченного репчатого лука
- 20 г зеленого тайского карри
- 400 мл кокосового молока

### Способ приготовления

Аккуратно удалите верхнюю часть панциря и голову у креветок. Тщательно промойте их под водой и просушите. Мелко нарежьте имбирь. Надрежьте томаты черри с одной стороны. Затем разрежьте каждый томат пополам. Порежьте шампиньоны на четыре равные части. Разрежьте каждый стручок зеленой фасоли пополам. Обжарьте на растительном масле лук и имбирь в режиме «Поджаривание» в течение 3 минут. Затем добавьте тайский карри и обжаривайте еще 2–3 минуты. Положите креветки, томаты черри, шампиньоны, фасоль и кокосовое молоко. Закройте крышку и готовьте 20 минут в режиме «Мультипovar».

Время приготовления: 30 минут.

## ПАЭЛЬЯ С МОРЕПРОДУКТАМИ

### Ингредиенты (4 порции)

- 2 мерных стакана риса
- 4 мерных стакана рыбного бульона
- 15 г шафрана
- 8 королевских креветок
- 5 мидий
- ½ кальмара
- 7–8 моллюсков
- ¼ репчатого лука
- ½ красного сладкого перца
- 15 г измельченного чеснока
- 40 мл белого вина
- немного измельченной петрушки
- немного оливкового масла

### Способ приготовления

Замочите шафран в воде на 10–15 минут. Отфильтруйте бульон и его в отдельную чашу. Промойте рис и полностью слейте из него воду. Очистите морепродукты. Порежьте кальмар колечками, а лук — толстыми кусочками. Кубиками нарежьте перец. Обжарьте в течение 3 минут на оливковом масле лук и чеснок в режиме «Поджаривание». Добавьте рис и обжаривайте еще в течение 2 минут. Затем добавьте к рису бульон, белое вино, перец, морепродукты. Закройте крышку и готовьте в течение 20 минут при температуре 90° в режиме «Мультипovar». По окончании приготовления добавьте половину столовой ложки оливкового масла и петрушку.

Время приготовления: 30 минут.





### КУС-КУС С МАСЛИНАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

#### Ингредиенты (2–3 порции)

- 250 мл воды
- 200 г кус-куса быстрого приготовления
- 3 ст. л. оливкового масла
- 200 г маслин без косточек
- 1 лимон (2 ст. л. сока и 1 ч. л. цедры)
- 1–2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. нарубленной зелени (базилик, мята, шнитт-лук)
- ¼ ч. л. соли
- свежемолотый черный перец

#### Способ приготовления

Налейте в чашу мультиварки воду, добавьте оливковое масло и соль. Включите режим «Мультиповар» на 3 минуты (110 °С). После этого засыпьте в мультиварку кус-кус и просто закройте мультиварку, оставьте на 10 минут. Затем добавьте нарезанные маслины, сок и цедру лимона, чеснок и зелень.

### ЖЕЛТЫЙ РИС ПО-ЯМАЙСКИ

#### Ингредиенты

- 240 г риса басмати
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 крупная луковица (мелко порубленная)
- 1 зубчик чеснока
- ½ ч. л. хлопьев острого перца
- ½ ч. л. куркумы
- ½ ч. л. коричневого или белого сахара
- 1 баночка (около 400 г) консервированной черной фасоли
- 1 ч. л. цедры лайма
- 2 ст. л. сока лайма
- 3 ст. л. зелени кориандра
- 300 г воды или куриного бульона
- соль по вкусу

#### Способ приготовления

В режиме «Поджаривание» спассеруйте лук до размягчения (7–8 минут). Добавьте чеснок, острый перец, приправу, куркуму и рис. Добавьте воду/бульон, соль, сахар. Включите режим «Тушение» и готовьте 15 минут. После этого откройте мультиварку, перемешайте аккуратно рис вилкой, добавьте предварительно промытую фасоль и оставшиеся ингредиенты. Закройте крышку и оставьте на 10 минут в режиме «Подогрев».





## ВАРЕНИКИ ИЗ ЗАВАРНОГО ТЕСТА

### Ингредиенты

- 500 г муки
- 1 яйцо
- 100 мл воды (кипяток)
- 1 ч. л. растительного масла
- щепотка соли
- щепотка сахара
- начинка по усмотрению
- 500 мл воды

### Приготовление

В разбитое яйцо добавьте щепотку соли и сахара, перемешайте до однородной консистенции. Влейте кипяток и быстро взбейте венчиком, чтобы белки не свернулись. Медленно добавляйте муку, взбалтывая венчиком. Когда масса станет густой — замесите ее руками до получения эластичного теста. Раскатайте тесто тонким пластом и разделите его на части. Выложите на тесто начинку по своему усмотрению, например: рубленое мясо, творог, фрукты, ягоды, овощи, грибы. Смажьте решетку для пароварки растительным маслом, выложите на нее вареники таким образом, чтобы они не соприкасались друг с другом. Налейте воду в чашу и выберите режим «Пароварка». Готовьте 10–12 минут на 3-м уровне интенсивности циркуляции пара.

Время приготовления: 15 минут.

## ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

### Ингредиенты

- 2 баклажана
- 2 сладких перца
- 2 помидора
- 1 луковица
- ½ ч. л. майорана
- 1–2 зубчика чеснока
- соль, перец по вкусу
- 1 мерный стакан воды

### Способ приготовления

Овощи нарежьте кубиками, положите в чашу мультиварки. Добавьте воду (1 мерный стакан). Закройте крышку, выберите в меню режим «Пароварка» (3-й уровень) и установите время — 20–25 минут. Нажмите кнопку «Старт». По окончании варки добавьте натертую на крупной терке мякоть помидоров, майоран, раздавленный зубчик чеснока, соль и перец по вкусу. Все перемешайте. Установите режим «Мультиповар» еще на 10 минут.

Подавайте с картофелем (отварным или пюре), макаронами, рисом.

Время приготовления: 30 минут.





## СОУС ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

### Ингредиенты

- ½ красного сладкого перца (нарезанного)
- 400 г консервированной красной фасоли (промыть)
- 200 г куриного или овощного бульона
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч. л. сока лайма
- соль по вкусу

### Способ приготовления

Сложите все ингредиенты, кроме сока лайма, в мультиварку. Включите режим «Каша» (авто), после приготовления измельчите смесь в блендере до состояния пюре. Добавьте сок лайма и соль по вкусу.

## ТОМАТНЫЙ СОУС

### Ингредиенты (4 порции)

- 800 г томатов
- 30 г оливкового масла
- 90 г репчатого лука (нарезать)
- 5 г мелко нарубленного чеснока
- 10 г томатной пасты
- щепотка соли
- 2 г молотого тимьяна

### Способ приготовления

Надрежьте верхушку каждого томата на 4 части (крестиком). Погрузите в кипящую, а затем сразу же в холодную воду. Очистите томат от кожуры и семечек. Нарезьте мякоть крупными кусками. В режиме «Поджаривание» обжарьте лук и чеснок на оливковом масле в течение 2 минут. Добавьте соль, томатную пасту и готовьте еще 5 минут. Положите мякоть томата и тимьян. Готовьте в режиме «Мультиповар» 30 минут.

Время приготовления: 40 минут.

Режим «Поджаривание» можно заменить обжариванием на сковороде на плите. Результаты приготовления могут незначительно отличаться по времени, так как содержание влаги в одних и тех же видах продуктов неодинаково.

Используйте столовую (15 г) и чайную (5 г) ложки для дозирования ингредиентов.





## АДЖИКА

### Ингредиенты

- 1,5 кг сладкого перца
- 1 кг помидоров
- 2 шт. жгучего перца
- 1 чеснок
- 2 ст. л. соли
- 2,5 ст. л. сахара
- 50 мл 10%-ного уксуса
- 2 ст. л. растительного масла

### Способ приготовления

Промойте овощи, из сладкого перца удалите семена и нарежьте. Сладкий перец и помидоры пропустите через мясорубку и поставьте варить в режиме «Мультиповар» на 1,5 часа при температуре 105°. Пропустите через мясорубку жгучий перец и чеснок, сложите в отдельную посуду. Семена перца не удаляйте: они придают больше жгучести. Добавьте жгучий перец, чеснок, соль, сахар и уксус. Перемешайте, закройте крышку и готовьте еще 20 минут. После сигнала разлейте аджику по банкам и закрутите их.

Время приготовления: 2 часа.

## ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ

### Ингредиенты

- 2 пачки нежирного творога
- 150 г сахара
- 1 ст. л. сливочного масла
- 2 яйца
- 4 ст. л. муки
- ½ ч. л. ванилина
- 150 г сметаны
- 100 г изюма

### Способ приготовления

Разотрите перетертый творог с сахаром до его растворения, добавьте желтки, соль, ванилин, сливочное масло, затем положите изюм и муку, замесите тесто. Аккуратно перемешайте тесто с белками. Творожный пудинг в мультиварке следует готовить по инструкции в режиме «Выпечка» в течение 60 минут. После выпекания оставьте творожный пудинг в мультиварке до остывания, затем выложите на блюдо. Перед подачей полейте сметаной.





## ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

### Ингредиенты (8 порций)

- 300 г муки
- 2 ч. л. разрыхлителя теста (или гашеной соды)
- 600 г тыквы
- 150 г сахара
- 1 стакан изюма
- 30–50 г коньяка
- $\frac{2}{3}$  ч. л. молотой корицы
- 6 веточек гвоздики
- 2 ст. л. меда
- 1 апельсин
- 1 ст. л. манной крупы
- 1 ст. л. растительного масла

### Приготовление

Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками размером примерно 1×1 см. Добавьте сахар, коньяк. Также натрите цедру апельсина и выжмите из него весь сок, добавьте корицу, гвоздику и мед в указанных пропорциях. Просейте муку с разрыхлителем. Небольшими порциями добавляйте муку в тесто и размешивайте до получения однородной массы. Добавьте изюм и перемешайте. Смажьте форму растительным маслом и слегка присыпьте манной крупой, выложите тесто и запекайте в мультиварке 1 час 10 минут в режиме «Духовка» на 3-м уровне.

## ШАРЛОТКА

### Ингредиенты

- 4 яйца
- 2 мерных стакана сахара
- 2 мерных стакана муки
- 4–5 яблок
- $\frac{1}{2}$  ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. масла
- щепотка молотой корицы

### Способ приготовления

Яблоки очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Яйца взбейте до негустой пены. Постепенно всыпайте сахар, продолжая взбивать до тех пор, пока сахар не растворится. Постепенно, по ложечке, всыпайте муку, осторожно перемешивая, чтобы не было комочков, до однородной консистенции. Тесто готово. Чашу мультиварки смажьте маслом. Немного теста налейте в кастрюлю и распределите, чтобы было прикрыто дно и часть стенок. Толщина теста — около 0,5 см. На тесто выложите яблоки, посыпьте их сахаром и корицей. Вылейте оставшееся тесто в кастрюлю и немного встряхните ее, чтобы оно равномерно распределилось между яблоками. Выберите режим «Выпечка» и готовьте 60 минут. Во время приготовления не поднимайте крышку.





## ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МЕДОМ

### Ингредиенты

- 500 г свежей тыквы
- 3 ст. л. меда (сахара)
- 50 г сливочного масла

### Приготовление

Тыкву очистите, нарежьте кубиками. Положите все в кастрюлю и запекайте в режиме «Духовка» 15 минут. Добавьте мед (сахар), сливочное масло, перемешайте. Продолжайте готовить в режиме «Духовка» еще 15 минут.

## ЯБЛОКИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

### Ингредиенты

- 3 яблока (лучше зеленых, весом 100–150 г)
- 6 ч. л. меда
- 25 г орехов
- ½ мерного стакана воды

### Способ приготовления

Промойте яблоки и очистите их от сердцевин. Начините яблоки медом (по 2 чайные ложки на каждое яблоко). Положите их в чашу мультиварки, на дно которой налейте воду. Выберите в меню режим «Мультиповар» и установите время приготовления — 15 минут. Готовые яблоки перед подачей посыпьте размельченными орехами.

В зависимости от сорта и размера яблок время приготовления можно изменять от 10 до 20 минут.

Время приготовления: 15 минут.







## МАЛИНОВЫЙ ДЖЕМ

### Ингредиенты (4 порции)

- 230 г замороженной малины
- 200 г сахара
- 15 г лимонного сока

### Способ приготовления

Разморозьте малину, чтобы можно было отделять ягоды друг от друга. Добавьте ингредиенты в чашу, аккуратно перемешайте их. Готовьте в режиме «Мультиповар» 30 минут. По окончании снова аккуратно перемешайте.

Время приготовления: 30 минут.

## СЛИВОВО-ЯБЛОЧНЫЙ ДЖЕМ

### Ингредиенты

- 500 г слив без косточек
- 500 г яблок без сердцевин
- 500 г сахара
- пакетик «Желфикс 2:1»
- 100 мл воды

### Способ приготовления

Фрукты промойте и нарежьте мелкими кубиками, смешайте с сахаром и содержимым пакетика «Желфикс 2:1». Выложите все в чашу мультиварки, закройте крышку, выберите в меню режим «Мультиповар», установите время — 20 минут, нажмите кнопку «Старт». По окончании приготовления разлейте содержимое в формы.

Время приготовления: 20–30 минут.





## ГЛИНТВЕЙН

### Ингредиенты

- 0,75 л красного сухого вина
- 1 пакетик смеси для глинтвейна
- 4 ст. л. меда

### Способ приготовления

Все ингредиенты поместите в чашу мультиварки. Закройте крышку, выберите режим «Подогрев», установив температуру 80° и готовьте в течение 30 минут. По окончании процесса дайте смеси настояться в течение 20–30 минут. Смесь процедите и разлейте вино по бокалам.

Домашнюю смесь для глинтвейна можно приготовить самостоятельно. Для этого понадобятся: 1 ст. л. изюма, 1 мандарин, 1 яблоко, коричная палочка или хорошая щепотка корицы, 4–5 веточек гвоздики, 1 ч. л. свежего имбиря, 2 звездочки аниса.

Время приготовления: 20 минут.

## ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ

### Ингредиенты (4 порции)

- 5 яблок
- 30 мл лимонного сока
- 30 мл бренди (желательно кальвадос)
- 70 г сахара
- 1 щепотка корицы
- 1,5 л воды

### Способ приготовления

Удалите из яблок семечки и нарежьте кружочками. Добавьте все ингредиенты в чашу и готовьте в режиме «Мультиповар».

Время приготовления: 30 минут.





Уважаемый покупатель, при возникновении любых вопросов, связанных с покупкой, эксплуатацией и обслуживанием индукционной мультиварки BORK, Вы можете обратиться в службу информационной поддержки по телефону

**8 800-700-55-88**

или посетить наш сайт **[www.bork.ru](http://www.bork.ru)**