



Рецепты

для мультиварки
с давлением



polaris

БУДЬ СОБОЙ! остальное - дело техники





Первые блюда

Вермишелевый суп с фрикадельками
Рассольник

7
9



Холодные закуски

Холодец
Рис для роллов

11
13

Горячие блюда

Куриная печень с овощами	15
Цыпленок в сметане	17
Говядина по-версальски	19
Корейка по-французски	21
Пельмени с луком и сыром	23
Рулетики из филе форели, фаршированные сыром	25
Фаршированные перцы	27
Рагу из кролика	29
Паста "Болоньезе"	31
Ризotto	33
Плов по-восточному	35
Копченый цыпленок	36
Картофель с тушеныкой	37



3

Гарниры

Запеченный картофель с сыром и луком	38
Картофель с грибами в сливочном соусе	39
Рис	40
Гречка	41
Бобовые	43



Каша

Пшенно-рисовая каша	44
Кукурузная каша на молоке	45



Десерты

Творожная запеканка	47
Бисквит медовый	48
Морковный пирог	49
Творог	51



polaris

БУДЬ СОБОЙ! остальное - дело техники



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

Мультиварки с давлением 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 с давлением POLARIS
проинформирует Вас о готовности блюда
звуковым сигналом.

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

Приятного аппетита!





6

Вермишелевый суп с фрикадельками

Приготовление:

1. В чашу мультиварки налить растительное масло и установить программу «Жарка». Обжарить лук, фрикадельки, морковь.
Время – **5-7 минут.** Программу отключить.
2. Положить картофель, лавровый лист. Залить водой. Посолить. Установить программу «Суп» на **15 минут,** давление высокое.
3. После приготовления добавить вермишель и оставить суп на **10 - 15 минут** под закрытой крышкой.
4. При подаче посыпать зеленью.

Ингредиенты:

Фрикадельки - 400 г
Вермишель - 1 мст (мерный стакан)
Лук - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Картофель - 4 шт.
Лавровый лист - 1 шт.
Соль - 2 ч. л.
Вода - до максимальной отметки в чаше
Растительное масло
Зелень





Рассольник

Приготовление:

1. Перловую крупу залить горячей водой на время приготовления зажарки для рассольника.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу «Жарка». Через **2 - 3 минуты** положить порезанное мясо. Обжарить с одной стороны. Перевернуть, добавить лук и морковь. Обжаривать **2 - 3 минуты.** Положить томатную пасту.
3. Обжарить немного. Программу выключить.
4. В чашу положить порезанный кубиками картофель, натёртые солёные огурцы, промытую перловую крупу, сухой корень сельдерея, лавровый лист. Залить всё водой. Посолить.

Выбрать режим «Суп», время **40 минут,** давление высокое.

Ингредиенты:

- Говядина - 260 г
Перловая крупа - 1 мст (мерный стакан)
Солёные огурцы - 2 шт.
Картофель - 2 шт.
Морковь - 1 шт.
Лук - 1 шт.
Корень сельдерея сухой - 2 ст. л.
Томатная паста - 2 ст. л.
Лавровый лист - 1 шт.
Соль - 2 ч. л.
Вода – 2 л
Растительное масло





Холодец

Приготовление:

1. Мясо вымыть, положить в чашу мультиварки. Добавить соль, перец, целую помытую луковицу.
2. Залить холодной водой- 1,8 л.
3. Установить программу “Мясо на кости”, давление высокое, время – **60 минут.** 
4. Бульон процедить.
5. Мясо измельчить и уложить в форму.
6. Добавить мелко порубленный чеснок.
7. Залить форму с мясом и чесноком процеженным бульоном. Закрыть форму крышкой и убрать в холодильник на **12 часов** 

Ингредиенты:

Телятина – 1,5 – 2 кг.
Перец
Луковица – 1 шт
Чеснок
Соль





Рис для роллов

Приготовление:

1. Рис промыть до прозрачной воды.
2. Положить рис в мультиварку, залить 1,5 мерными стаканами воды, добавить 1 ч.л. соли и 0,5 ч.л. сахара.
3. Установить программу “Рис”, давление высокое.
4. Время по умолчанию – **12 минут.** ⏱

Ингредиенты:

Рис – 1 мерный стакан
соль, сахар - по вкусу





Куриная печень с овощами

Приготовление:

- 1.** В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу «Жарка». Разогревать масло **2 - 3 минуты.** 
- 2.** Положить лук и морковь. Немного обжарить.
- 3.** Положить куриную печень. Обжарить до изменения цвета.
- 4.** Добавить помидор. Немного обжарить и программу выключить.
- 5.** В чашу положить картофель. Посыпать чесночной солью. Перемешать. Установить программу «Тушение» на **20 минут.** Клапан повернуть на высокое давление. 
- 6.** Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Ингредиенты:

- Куриная печень - 500 г
 Картофель - 750 г
 Морковь - 1 шт
 Лук красный - 1 шт.
 Помидор - 1 шт.
 Чесночная соль - 2 ч. л.
 Растительное масло
 Зелень петрушки





Цыпленок в сметане

Приготовление:

1. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу «Жарка» и в нагретом масле обжарить с двух сторон части цыпленка.
2. Посолить, поперчить. Программу выключить.
3. Добавить лук, сметану, лавровый лист. Установить программу «Тушение» на **20 минут,**  давление высокое.

Ингредиенты:

Цыпленок - 800 - 900 г

Лук - 1 шт.

Сметана - 2 ст. л.

Лавровый лист - 1 шт.

Растительное масло

Соль, перец





Говядина по-версальски

Приготовление:

1. Нарезать говядину соломкой. Посолить и по-перчить по вкусу, добавить любимые специи. Хорошо перемешать.
2. В чашу налить столовую ложку подсолнечного масла. Положить говядину в чашу мультиварки. Установить режим «Жарка» **20 минут.** Периодически помешивать.
3. Тем временем порезать лук полукольцами. Разрезать лимон на две части, затем выжать лимон в луковые кольца, хорошо перемешать и накрыть тарелкой. Порезать перец.
4. По окончании программы «Жарка» залить в чашу мультиварки 1 мерный стакан воды, подсолить. Добавить болгарский перец. Установить программу «Тушение». **20 минут.** Давление высокое.
5. Сервировка: выложить маринованный лук на тарелку, на него перец, а на перец выложить мясо.

Ингредиенты:

Говядина 400 гр
1 большая луковица
1,5 болгарских перца
1 лимон
Соль, перец и приправы по вкусу





Корейка по-французски

Приготовление:

1. В разогретое масло на программе «Жарка» положить кусочки корейки и обжарить с 2-х сторон. Посолить, поперчить. Программу отключить.
2. Смазать каждый кусок майонезом. Положить кружочки помидора. Посыпать тёртым сыром.
3. Довести до готовности на программе «Рис», время **8 минут**,  давление высокое.

Ингредиенты:

Корейка (говяжья) - 3 шт. (900 г)
Помидор - 1 шт.
Тёртый сыр
Майонез
Соль
Перец
Растительное масло





Пельмени с луком и сыром

Приготовление:

1. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу «Жарка». Обжарить порезанный лук, добавить пельмени.
2. Обжарить пельмени со всех сторон. Программу отключить. Посыпать пельмени приправой.
3. Залить водой так, чтобы чуть-чуть прикрывала пельмени.
4. Установить программу «Плов» на **20 минут,** ⏳ давление высокое. После сигнала перемешать.
5. При подаче посыпать сыром.

Ингредиенты:

Пельмени - 500 г
Лук - 1 шт.
Растительное масло
Вода
Тёртый сыр
Приправа на Ваш вкус

23





24

Рулетики из филе форели, фаршированные сыром.

Приготовление:

1. Филе форели посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанной зеленью, накрыть пищевой пленкой и положить на **1,5 – 2 часа**  в холодильник.
2. Сыр натереть на крупной терке. Охлажденное филе посыпать сыром, свернуть рулетиками, скрепить шпажками/зубочистками, завернуть в пищевую пленку и убрать в морозилку на несколько часов.
3. В мультиварку налить растительное масло и включить режим «Жарка».
4. В это время в миске взбить яйцо, в другую емкость высыпать панировочные сухари.
5. Рулеты форели нарезать на порционные куски. Каждый кусок обмакнуть в яйце и обвалять в сухарях. Обжаривать с каждой стороны по **2-3 минуты**,  контролируя процесс обжарки.

Ингредиенты:

2 куска филе охлажденной форели
100 г твердого сыра
соль, зелень по вкусу
1 яйцо
панировочные сухари для рыбы и морепродуктов (со специями)





Фаршированные перцы

Приготовление:

- 1.** Промыть рис. Добавить промытый рис в говяжий фарш. Добавить мелко нарезанный лук, соль и специи по вкусу. Хорошо перемешать.
- 2.** Помыть и почистить перец. Нафаршировать перец и положить в чашу мультиварки.
- 3.** Порезать помидоры.
- 4. Соус:** Майонез смешать с петрушкой и укропом (по вкусу), добавить соль, порезанные помидоры. Добавить 4 мерных стакана воды. Залить перцы соусом.
- 5.** Установить режим “Тушение” на **30 минут**,  давление высокое.

Ингредиенты:

Фарш говяжий 500 гр
 Рис 1 мерный стакан
 Луковица 1 большая
 Перец 7-8 штук
 Майонез 2 столовые ложки
 Вода – 4 мерных стакана
 Помидор 1 шт
 Специи, травы и соль на Ваш вкус.





Ragu из кролика

Приготовление:

- 1.** Разделать кролика на куски и немного обжарить на сливочном масле (20 гр.) в режиме «Жарка», далее залить водой так, чтобы вода покрывала мясо (не больше).
- 2.** Корень петрушки почистить, нарезать кружками. Лук почистить, нарезать. Добавляем к мясу лук, петрушку, чабрец, соль и приправы.
- 3.** Закрыть крышкой и готовить ещё **15 минут** в режиме «Суп».
- 4.** Далее готовим соус к рагу: на сковороде немногоО обжарить 30 гр. муки и добавить сливочное масло 40 гр., всё хорошо перемешать, добавить 500 мл. бульона от рагу, довести до кипения, снять с огня.
- 5.** Смешать один сырой желток с 2-3 столовыми ложками сметаны и мелко порезанной мякотью половины лимона, добавить в соус, хорошо перемешать.
- 6.** Подавать рагу горячим, полив соусом и посыпав мелко порубленной зеленью петрушки.

Ингредиенты:

филе кролика — 1 кг.
 сливочное масло 60 гр.
 корневая петрушка — 1 корень
 лук репчатый — 1 шт.
 зелень петрушки — 7 гр.
 специи и приправы: соль и перец по вкусу, гвоздика 1 шт., лавровый лист 1-2 шт., душистый перец 1 шт., чабрец или используйте готовый набор приправ для мясного рагу





Паста “Болоньезе”

Приготовление:

- 1.** В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу «Жарка». Обжарить предварительно порезанные лук и морковь.
- 2.** Положить фарш. Перемешать, обжарить. Добавить кетчуп. Перемешать и немного потушить. Посолить. Программу отключить.
- 3.** Добавить макароны. Перемешать. Залить водой так, чтобы едва покрыть макароны.
- 4.** Установить программу «Плов» на **20 минут**, давление высокое. После сигнала, подождать **10 - 15 минут**  и перемешать макароны.

Ингредиенты:

Макароны - 250 г
 Фарш мясной - 350 г
 Лук- 1 шт.
 Морковь - 1 шт.
 Кетчуп - 2 ст. л.
 Соль - 1 ч. л.
 Вода
 Растительное масло





Ризотто

Приготовление:

1. Установить программу «Жарка». Налить в чашу мультиварки оливковое масло и нагреть его.
2. Положить в чашу предварительно порезанные лук и чеснок. Обжарить до прозрачности лука.
3. Добавить рис и слегка обжарить. Программу выключить.
4. Содержимое чаши залить подсоленной водой. Установить программу «Каша» на **10 минут,**  давление высокое.
5. В готовое ризotto положить натёртый сыр и кусочки холодного сливочного масла. Перемешать.

Ингредиенты:

Рис Арборо - до отметки 160 мл в мерном стакане

Вода - 150 мл

Соль - 0,5 ч. л.

Лук - 1 шт. (маленькая)

Чеснок - 2 зубчика

Оливковое масло

Сливочное масло

Тёртый сыр





Плов по-восточному

Приготовление:

- 1.** В чашу мультиварки налить кукурузное масло. Установить программу «Выпечка» на **30 минут** (по умолчанию). 
- 2.** В разогретое масло положить и обжарить кусочки баранины. Добавить лук, а затем морковь. Перемешать. Обжаривать до окончания программы, иногда перемешивая.
- 3.** После сигнала положить изюм. Добавить приправу. Засыпать рис. Разровнять. Залить подсолненной водой. Вода должна покрывать рис на 0,5 см. При необходимости добавить немного воды.
- 4.** Положить, очищенную от верхних чешуек, головку чеснока.
- 5.** Готовить на программе «Плов», время **30 минут**,  давление высокое.

Ингредиенты:

- Баранина - 500 г
 Рис круглый пропаренный - 2 мст (мерных стакана)
 Приправа для плова - 2 ч. л.
 Изюм - 25 г
 Лук - 2 шт.
 Морковь - 2 шт.
 Чеснок - 1 головка
 Вода - 2 мст (мерных стакана)
 Соль - 1 ч. л.
 Кукурузное масло



Копченый цыпленок

Ингредиенты:

Цыплёнок - 1,3 кг

Жидкий дым любого производителя - 2 ст. л.

Приправа для птицы - 2 ст. л.

36

Приготовление:

1. Смешать жидкий дым и приправу. Обмазать этой смесью цыпленка и уложить в чашу мультиварки.
2. В чашу мультиварки поставить контейнер для варки на пару. Влить в чашу 3 мст (мерных стакана) воды. Поставить на решётку контейнер с цыпленком. Установить программу «Пароварка», время **20 минут**, давление высокое. Готовить до сигнала.
3. Затем обжарить цыпленка на режиме «Жарка» до румяной корочки.



Картофель с тушенкой

Ингредиенты:

Картофель - 700 г

тушёнка из говядины - 300 г

Лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

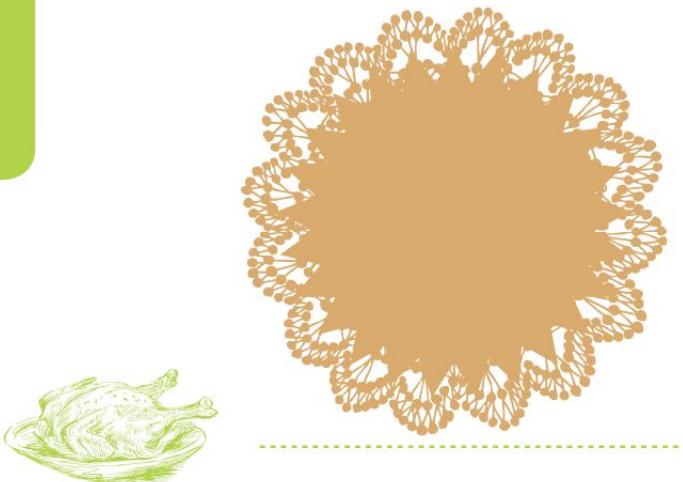
Приправа для картофеля

Соль

Приготовление:

1. В чашу мультиварки положить порезанные лук и картофель. Посыпать приправой для картофеля.
2. Положить морковь. Посолить.
3. Сверху распределить тушёнку.
4. Установить программу «Тушение» **20 минут,** 

37



Запеченный картофель с сыром и луком

Ингредиенты:

Картофель -4-5 шт средних

Лук - 2 шт

Сметана-3 ст ложки

Масло топленое-1 ст ложка

Сыр



38

Приготовление:

1. В чашу мультиварки налить 2 ст. л. растительного масла. Добавить порезанные картофель и лук. Посолить. Добавить сметану. Потереть сыр сверху.
2. Установить программу “Выпечка”. Время – **30 минут**, давление высокое.



Картофель с грибами в сливочном соусе

Ингредиенты:

картофель - 5 шт средние
шампиньоны - 6 шт.
молоко - 150мл.
сметана - 150мл.
соль
спices (смесь для мяса)
лавровый лист -1 шт
подсоленное масло -1 мерная ложка
укроп



39

Приготовление:

1. В чашу мультиварки налить масло, добавить крупно нарезанные шампиньоны.
2. Порезать картофель и укроп, положить в чашу.
3. **Соус:** смешать молоко, сметану, посолить и залить в мультиварку.
4. Тщательно перемешать.
5. Режим «Рис» **20 минут.** 



Rис

Ингредиенты:

Рис - 2 мст (мерных стакана)

Вода – 2,5 мст (мерных стакана)

Соль - 2 ч. л.

Оливковое масло - 2 ст. л.

40

Приготовление:

- 1.** В чашу мультиварки положить рис. Залить водой. Посолить. Добавить оливковое масло.
- Г.** Установить программу «Рис» на **15 минут**,  давление высокое.



Гречка

Ингредиенты:

Крупа гречневая - 1 мст (мерный стакан)

Вода - 1,5 мст (мерных стакана)

Соль - 0,5 ч. л.

Кусочек сливочного масла

Приготовление:

1. В чашу мультиварки положить все ингредиенты.
2. Установить программу «Гречка» на **25 минут**, давление высокое.





Бобовые *(чечевица, нут, фасоль или маш)*

Приготовление:

1. Замочить бобовые в воде (2 стакана) не менее чем на **2 часа**  (желательно на ночь).
2. Бобовые промыть, залить водой (2-3 стакана) в мультиварке, добавить водоросли (помогают усваивать белок бобовых), коренья, специи.
3. Установить программу «Бобовые». Время по умолчанию – **30 минут**,  давление высокое.

Ингредиенты:

Бобовые – 1 мерный стакан
Водоросли Вакаме (1 щепотка)
Соль морская неочищенная – 1 ч.л.
Корень имбиря свежий, мелко порезанный – 2-3 ч.л.
Коренья сушеные (морковь, сельдерей, петрушка) – 0,5 мерного стакана



Пшено-рисовая каша

Ингредиенты:

Пшено - 1 мст. (мерный стакан)

Рис - 0,5 мст. (мерный стакан)

Молоко 2,5% - 1,5 литр.

Сахар - 4 ст.л.

Соль - 1 ч.л.

Приготовление:

1. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки.
2. Установить программу “Каша”, время **30 минут.** 
Давление высокое.
3. Перед подачей добавить сливочное масло и перемешать.



Кукурузная каша на молоке

Ингредиенты:

Крупа кукурузная - 1 мст (мерный стакан) до отметки 160 мл

Молоко 3,2% - 1 л

Сахар, соль - по вкусу

Сливочное масло - 25 г

Приготовление:

1. Положить все продукты в чашу мультиварки.
2. Установить программу «Каша» на **5 минут**, давление высокое.





Творожная запеканка

Приготовление:

1. Залить манную крупу молоком.
2. Пока крупа набухает, взбить яйца с сахаром.
3. Затем к яичной смеси добавить творог и манную крупу с молоком.
4. Смазать чашу мультиварки сливочным маслом.
5. Вылить полученную смесь в чашу мультиварки. Установить программу “Выпечка”, время **30 минут.** 

Ингредиенты:

- 3 пачки творога
- 3 ст. ложки манной крупы
- 100-150 мл - молока
- 70-100 гр - сахара
- 2 яйца

47



Бисквит медовый

Ингредиенты:

5 яиц
50 г мёда
4 г цедры лимона или апельсина
70 г сахара
1/8 ч. л. соли
160 г муки
Сливочное масло для смазывания чаши.

Приготовление:

1. Яйца разделить на белки и желтки. Взбить белки с сахаром и солью.
2. Затем взбить желток с цедрой и мёдом.
3. Соединить и перемешать ложкой желтковую и белковую массы. Добавить муку. Перемешать.
4. Чашу смазать растопленным сливочным маслом и вылить бисквитную смесь. Установить программу «Выпечка» на **30 минут.** 
5. После сигнала достать бисквит и остудить на решётке.



Морковный пирог

Ингредиенты:

300 гр мелко натертой моркови
200 гр муки
100 гр молотых грецких орехов
150 гр сахара
180 мл оливкового масла
4 яйца
Щепотка соли
1 ч.л. корицы
2 ч.л. разрыхлителя
1 ст.л. лимонного сока
1 ч.л. лимонной цедры
Сахарная пудра и корица для посыпки

Приготовление:

1. Смешать муку, орехи, корицу и разрыхлитель.
2. Отдельно смешать морковь, лимонный сок и цедру.
3. Отдельно смешать сахар, оливковое масло и яйца. Добавить морковную массу. В общую массу постепенно вмешать муочную смесь.
4. Выложить тесто в чашу мультиварки, установить программу «Выпечка» **60 минут.** ☰

49





Творог

Ингредиенты:

кефир 3,2 % жирности - 1 литр

Приготовление:

1. Налить кефир в чашу мультиварки. Установить программу «Творог», время – **35 минут.** 
2. По окончанию выбранной программы открыть крышку и дать творогу в мультиварке остыть.
3. Творог откинуть на сито (друшлаг), чтобы стекла вся сыворотка.
4. Выложить готовый творог на блюдо, добавить варенье или сметану.
5. Сыворотку, которая осталась от творога в мультиварке, можно использовать для приготовления блинов или окрошки.



Больше рецептов для Вашей мультиварки с давлением:
<http://www.polar.ru/buyers/recipes/multicooking/>

www.polar.ru