

Книга рецептов

Дианова
Нурия



Мультиварка-скороварка Steba DD1

ВВЕДЕНИЕ

От автора.....	3
----------------	---

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Рассольник куриный.....	8
Борщ.....	10
Суп с фрикадельками.....	11
Гуляш венгерский.....	12

МЯСО

Говяжьи рулетики.....	14
Голубцы.....	15
Оссо-буко.....	16
Холодец.....	17
Манты.....	18
Печеночный паштет.....	19
Плов.....	20

КУРИЦА

Куриная печенька.....	22
Курица с ананасами.....	23
Куриное филе в льезоне.....	24

РЫБА

Уха янтарная.....	25
Рыбные котлеты.....	26
Форель на пару.....	27
Бризоль из рыбы.....	28

КАШИ

Овсянка, сэр!.....	29
Греча.....	30
Рис.....	31

ОВОЩИ

Винегрет.....	32
Картофель с омлетом.....	33
Гороховое пюре.....	34
Тушеная фасоль.....	35
Микс-пюре.....	36

ДЕСЕРТЫ

Десерт из айвы.....	37
Мармелад из айвы.....	38
Пудинг кофейный.....	39
Творожная запеканка.....	40

НАПИТКИ

Кисель.....	41
Компот.....	42

СОУСЫ

Кетчуп.....	43
-------------	----

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Творог.....	44
Йогурт натуральный.....	45
Сыр домашний.....	46
Топленое молоко.....	47
Ряженка.....	48



Дианова Нурия

Врач-гастроэнтеролог, диетолог,
автор кулинарного сайта
www.vkusedi.ru

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты.»

Брийя-Савари Ж.А.

Разносторонние интересы современных женщин, участие их во всех сферах деятельности, творчества, общественной жизни настоятельно требуют экономно расходовать время и силы на домашнее хозяйство, в том числе и приготовление еды.

Подсчитано, что покупка продуктов и приготовление пищи занимают 2-3 часа, а часто и все 50% нерабочего времени женщины. Это слишком много!

За последние десятилетия в нашу жизнь ворвалось так много приборов бытовой техники, призванных помочь женщине на кухне, и не только!

Особое место среди них занимает скороварка. Она заслуживает того, чтобы о ней поговорили отдельно, хотя бы потому, что она может заменить собой другие приборы: кашеварку, пароварку, йогуртницу, мультиварку, плиту, а иногда и духовку.

- **Быстро** - Блюда в скороварке готовятся в три-пять раз быстрее, чем в обычной кастрюле.
- **Полезно** - Лабораторные исследования показали, что при варке в герметичном сосуде под давлением витамины сохраняются значительно лучше.
- **Вкусно** - В закрытой емкости продукты в полной мере сохраняют свой собственный первоначальный аромат, одновременно впитывая запахи приправ, специй, поэтому ароматических ингредиентов нужно в двое меньше, чем при обычной варке.
- **Безопасно** - Скороварка снабжена 5-ю ступенями безопасности
- **Функционально** - В ней можно приготовить суп, мясо, птицу, рыбу, овощи, крупы, десерты, молочные продукты.
- **Эстетично** - «Маленький шедевр» - Корпус из нержавеющей полированной высокопрочной стали, квадратной формы, толстое дно чаши.
- **Разнообразно** - Современная скороварка способна справиться даже с продуктами, которые раньше были в черном списке: яблочные компоты, овсяная крупа, дробленый горох, макароны и т. п.
- **Продуманно** - Для комфортного выпуска пара программы с давлением и «Пар» автоматически по окончании и переходят в программу «Подогрев», что дает возможность уменьшения времени готовки в основной программе.
- **Универсально** - При приготовлении замороженных продуктов, нет необходимости в предварительном размораживании. Скороварка готовит и размораживает одновременно.
- **Гигиенично** - Чаша мультиварки сделана из нержавеющей стали, что позволяет хранить в ней готовое блюдо в холодильнике.
- **Удобно** - Чашу из нержавеющей стали можно мыть в посудомоечной машине.

ВСЁ ПОЛЕЗНО, ЧТО В РОТ ПОЛЕЗЛО!

Состояние здоровья современных жителей планеты опровергает народную мудрость!

Можно много рассуждать о белках, жирах, углеводах и калориях, но только читающие эти строки люди не все понимают, что с ними делать.

Другое дело наглядное пособие в виде пирамиды — удобное схематичное отображение ежедневного рациона человека, стремящегося сохранить активное долголетие.



В пирамиде все продукты разделены на 6 групп: 1 - зерновые; 2 - овощи; 3 - фрукты; 4 - молочные продукты; 5 - мясо, рыба, орехи; 6 - жиры, сладости и алкоголь.

~~~~~

**ЗЕРНОВЫЕ** - хлеб, рис, макароны, хлопья, овсянка, гречка, пшено, перловка, мюсли.

Это основные источники сложных углеводов, витаминов группы В и клетчатки.

**Количество порций: 6-11.**

**1 порция:**

- 1 кусок хлеба;
- 1/4 тарелки риса, гречки, макарон, пшёнки;
- 1/2 булочки, бублика;
- 1 маленький кекс;
- 3-4 маленьких или 2 больших крекера, печенья.

Важное уточнение: минимум половина продуктов должна быть из цельного зерна (цельнозерновой хлеб, коричневый рис, овсянка). Потребление белого хлеба, макарон из белой муки должно быть ограничено.

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ** – могут быть свежими, замороженными, консервированными или в виде соков, пюре. Ключ к сбалансированному питанию – разнообразие продуктов.

Это источники витаминов, минералов, клетчатки, в меньшей степени углеводов.

**Количество порций: овощи – 3-5, фрукты – 2-4.**

**1 порция овощей:**

- 1/4 тарелки сырых или приготовленных овощей;
- 1/2 тарелки листовых овощей;
- 1 стакан овощного сока.

**1 порция фруктов:**

- 1 средний фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин);
- 1/2 грейпфрута, 1 ломтик дыни;
- 1 стакан сока;
- 1/2 стакана ягод;
- 4-5 шт. сухофруктов (курага, чернослив, инжир).

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** - молоко, йогурт, сыр, кефир и другие.

Они обеспечивают нас белком, кальцием, многими витаминами. Предпочтительны молочные продукты с пониженным содержанием жира, нежелательны продукты с добавлением сахара.

**Количество порций: 2-3**

**1 порция:**

- 1 стакан молока;
- 2-3 ломтика сыра;
- 2 стаканчика йогурта (по 125 г)
- 100 г творога.

**МЯСО, РЫБА, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ** – мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца. Предпочтительны нежирные сорта мяса и птицы. С мяса срезайте видимый жир.

**Количество порций: 2-3.**

**1 порция:**

- 3 яйца;
- порция мяса/рыбы размером с колоду карт.

К мясной группе также причисляют бобовые (горох, фасоль, чечевица) и орехи.

По своим свойствам они могут быть отнесены и к зерновым (как хороший источник энергии), и к овощам (много клетчатки и витаминов), и к мясной группе (как источник белка).

Бобовые рекомендуется употреблять 4-5 раз в неделю.

**1 порция – это 3/4 тарелки.**

**ОРЕХИ и СЕМЕЧКИ** – миндаль, грецкие, фундук, фисташки, тыквенные и подсолнечные семечки. Они богаты белком, жиром, включающим полиненасыщенные жирные кислоты.

**Количество порций: 1**

**1 порция:**

- 1 горсть

**ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, АЛКОГОЛЬ** – сливочное масло, маргарин, растительное масло, майонез, сливки, сметана, чипсы, шоколадные батончики.

Сладости: торты, пироги, печенье, конфеты, газированные напитки, джем и варенье, сахар, мёд. Алкоголь: все алкогольные напитки, включая вино и пиво.

Это так называемые «пустые» калории. Небольшая часть продуктов этой группы являются необходимыми и незаменимыми для человека (растительное масло). Большинство же могут быть исключены из меню без малейших негативных последствий для здоровья.

Жиры, сладости и алкоголь должны находиться в пределах дозы 100-300 калорий в день.

Составить сбалансированный рацион по силам не только профессиональным диетологам, но и всем, кто заботится о своём здоровье.

#### **ВАЖНО:**

*Время приготовления, указанное в рецептах, относится к работе скороварки, с момента набора заданных параметров температуры и/или давления.*

#### **ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ:**

-  - время приготовления в скороварке не более получаса.
-  - время приготовления в скороварке в интервале от получаса до часа.
-  - время приготовления в скороварке более часа.

Пошаговые фотографии рецептов, калорийность, подсказки, советы для здоровья на сайте

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

РЕЦЕПТЫ





## РАССОЛЬНИК КУРИНЫЙ

Рассольник — жидкое горячее первое блюдо на кисло-соленой огуречной основе. Окончательно сложилось это блюдо в русской кухне довольно поздно — лишь к середине XIX века, примерно к этому времени относится и закрепление за ним названия «рассольник».

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- по 100 г куриных потрохов (печени, желудков и сердца)
- 1,2 л воды
- 200 г соленых огурцов
- 3 ст. л. коричневого риса
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 корень пастернака
- 2 лавровых листа
- 5-8 горошин душистого перца
- 5-6 зубчиков чеснока
- 1 ст. л. укропа
- 1 ч. л. эстрагона (душицы)
- 1 ч. л. чабера
- 1 ст. л. соли

### ПРОГРАММА:

Суп



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Подготавливаем потроха: обрезаем видимый жир, желчные ходы, разрезаем сердца пополам, остальное режем соответственно размеру сердечек, тщательно моем. Складываем всё в чашу мультиварки и заливаем водой.



Время: 35 минут

- Закрываем крышку и клапан, готовим 15 минут на программе «Суп». Давление 0,7 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3-5 минут, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее поднимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Подготавливаем овощи: чистим, моем, лук мелко нарезаем, морковь и пастернак натираем на терке.
- Открываем крышку и снимаем пену, добавляем пастернак, морковь, лук, рис, соль. Закрываем крышку и клапан. Готовим 4 минуты на программе «Суп». По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3-5 минут, чтобы давление выровнялось автоматически. Открываем клапан, а потом крышку.
- Добавляем натертые на терке огурцы (с маленьких огурцов кожицу снимать не надо), перец горошком, лавровый лист, приправы. Готовим на программе «Суп» 1 минуту. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3-5 минут, чтобы давление выровнялось автоматически. Открываем клапан, а потом крышку.
- Подаем с мелко нарубленным чесноком.



## БОРЩ



Время: 13 минут

Борщ — основное блюдо украинской кухни. Независимо от того, сколько и какие овощи и мясо, будут присутствовать в борще, основным, главным и определяющим вкус овощным компонентом будет свекла. Она может быть свежей, квашеной, в форме свекольного рассола и свекольной ботвы, но она всегда будет доминировать и по вкусу, и по цвету в любом виде борща.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 300 г капусты
- 2 картофеля
- 1/2 болгарского перца
- 2 помидора
- 2 свеклы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 л воды
- 2 лавровых листа
- 4-5 горошин душистого перца
- 5-6 зубчиков чеснока
- 1 ст. л. соли
- 1/2 ч. л. лимонной кислоты
- 2 ст. л. растительного масла

### ПРОГРАММЫ:

Обжарка, Суп



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Готовим заварной свекольный настой. Для этого 1 очищенную свеклу, натираем на крупной терке, заливаем стаканом кипятка, добавляем лимонной кислоты, даем настояться 20-30 минут.
- Подготавливаем овощи: чистим, моем. Шинкуем лук и капусту, морковь и свеклу трем на крупной терке, болгарский перец мелко рубим, а картофель нарезаем крупной соломкой. Помидоры лучше очистить от кожицы, сделав крестообразные надрезы и залив кипятком на 2-3 минуты, затем помидоры мелко режем.
- Готовим заправку. На программе «Обжарка» сначала обжариваем лук, затем морковь и свеклу - всего 5 минут.
- Добавляем в чашу воду, картофель, капусту, помидоры, болгарский перец, лавровый лист, перец горошком и соль. Закрыв крышку и клапан, выбираем программу «Суп» и устанавливаем время 3 минуты. Давление 0,7 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Добавляем в борщ процеженный свекольный настой и мелко порубленный чеснок.



Время: 11 минут

## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Фрикадельки (фр. Fricadelle, из итальянского) — изделия из мясного и рыбного фарша небольших размеров (обычно с вишней или грецкий орех), которые используют в супах в отварном, жареном, тушеном виде. Фрикадельки быстро готовятся, и поэтому удобны, особенно в суповых блюдах.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г куриной грудки
- 2 картофеля
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 1 л воды
- 2 ст. л. кукурузной муки
- 1 ст. л. растительного масла

### ПРОГРАММЫ:

Обжарка, Суп



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Очищаем куриную грудку от костей и кожи и с одной головкой лука пропускаем через мясорубку дважды. Добавляем кукурузную муку и 1 ч.л. соли, тщательно перемешиваем. Руками смоченными в холодной воде формируем фрикадельки размером с грецкий орех.
- Подготавливаем овощи: чистим, моем. Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке, а картофель крупной соломкой.
- Готовим заправку. На программе «Обжарка» сначала обжариваем лук, затем морковь - всего 3-4 минуты.
- Добавляем в чашу мультиварки воду, картофель, фрикадельки, соль. Закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Суп» и выставляем время 2 минуты. Давление 0,7 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 5 минут, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.



## ГУЛЯШ ВЕНГЕРСКИЙ

«Венгерское главное национальное блюдо. Представляет собой густой наваристый мясной суп с добавлением муки. Слово гуляш как название блюда стало использоваться и в других странах, но почти везде неправильно.»

В. В. Похлебкин

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г говяжьей лопатки
- 500 г картофеля
- 170 г помидоров
- 170 г лука
- 170 г красного болгарского перца
- 1 ст. л. растительного масла
- 20 г муки
- 20 г сливочного масла
- 1,5 ч. л. соли
- 2-3 щепотки красного острого перца

### ПРОГРАММЫ:

Обжарка, Мясо,



Овощи



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Подготавливаем овощи: моем, чистим лук, картофель, на помидорах делаем крестообразные надрезы и заливаем кипятком на 2-3 минуты, снимаем кожицу и режем на ломтики. Болгарский перец нарезаем мелко, а картофель крупно, размером 2 x 2 см.



Время: 30 минут

- Мясо тщательно моем, обсушиваем кухонной салфеткой, очищаем от костей, жилок и жира, нарезаем на кусочки размером 2 x 2 см.
  - Включаем программу «Обжарка». В чашу добавляем растительное масло и обжариваем мясо вместе с луком в течение 5 минут.
  - Наливаем 1 л кипятка в чашу мультиварки. Выбираем программу «Мясо» на 10 минут. По окончании программы ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
  - В отдельном сотейнике растапливаем сливочное масло, добавляем муку, интенсивно помешивая. Перед закладкой в суп добавляем 1-2 ст. л. воды и размешиваем.
  - Добавляем к мясу картофель. Закрываем крышку и клапан, выбираем программу «Овощи» на 3 минуты. По окончании программы ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
  - Добавляем помидоры, болгарский перец, разбавленную муку, соль и перец. Закрываем крышку и клапан, готовим на программе «Овощи» 2 минуты. По окончании программы ждем 2-3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Готовое блюдо посыпаем нарубленной зеленью.



Время: 18 минут

## ГОВЯЖЬИ РУЛЕТКИ

Польза говядины не подлежит сомнению, так как это источник полноценного железа и белка, которые способствуют насыщению клеток организма жизненно важным кислородом. Особенно ценно мясо для людей, которые работают физически или посещают тренажерный зал. Несмотря на то, что человек употребляет мясо на протяжении нескольких тысяч лет, споры о пользе и вреде этого продукта не утихают.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 800 г говяжьей вырезки
- 100 г кураги
- 60 г грецких орехов
- 2 ст. л. растительного масла
- зубочистки

### ПРОГРАММЫ:

Обжарка, Мясо (низкое давление)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Готовим начинку. Измельчаем грецкие орехи, курагу мелко нарезаем, предварительно залив кипятком. Всё смешиваем.
- Мясо моем, обсушиваем кухонной салфеткой, очищаем от пленок и жира. Нарезаем на 10 кусков и отбиваем молоточком, слегка солим.
- Выкладываем начинку на мясо, заворачиваем и скрепляем зубочистками.
- Включаем программу «Обжарка», выливаем в чашу мультиварки масло и обжариваем мясо с двух сторон по 1 минуте. Выкладываем в тарелку. Чашу мультиварки вытираем кухонной салфеткой от остатков масла.
- Выкладываем рулетики в чашу мультиварки, добавляем 1/4 мерного стакана воды и готовим 10 минут на программе «Мясо». Клапан закрыт, давление 0.3 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Готовое блюдо подаем с овощным салатом.



Время: 30 минут

## ГОЛУБЦЫ

Блюдо литовской, польской, белорусской и украинской кухни, в XIV – XV вв. заимствованное и «переделанное» литовскими и украинскими поварами из татарской и турецкой кухни, где оно называлось долма. «Ославянивание» этого мусульманского блюда проявилось в том, что виноградные листья были заменены капустными, а баранье мясо — свиной, рис же — в первое время пшеном.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- 1 кочан капусты ~ 1,4 кг
- 2 ст. л. соли
- 1 мерный стакан
- свежемолотый перец
- коричневый рис ~ 140 г
- 1 банка томатов в собственном соку
- 1 морковь

### ПРОГРАММА:

Обжарка, Мясо



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Рис промываем и заливаем кипятком в миске.
- В чашу мультиварки наливаем кипяток, включаем программу «Обжарка». Кладем в чашу кочан капусты, предварительно удалив кочерыжку, готовим около 10 минут. Каждую минуту вилкой удаляем по 1 листу. Откладываем их в тарелку.
- Подготавливаем овощи: моем, чистим, лук мелко нарезаем, морковь трем на терке.
- В миску к фаршу добавляем рис, лук, 1 ч. л. соли, тщательно перемешиваем.
- На капустный лист выкладываем фарш и заворачиваем, начиная с более тонкой части листа. Лишнюю толстую часть капустного листа отрезаем.
- В чашу мультиварки выкладываем голубцы, морковь, томаты, 1 ч. л. соли, добавляем кипятка столько, чтобы почти покрывало голубцы. Выбираем программу «Мясо» и устанавливаем время 15 минут. Клапан закрыт, давление 0,7 бар. По окончании программы ждем 3-5 минут, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Готовое блюдо подаем со сметаной.



## ОССО-БУКО

 **Время: 40 минут**

Итальянское блюдо (ит. Ossibucchi) в основном миланской кухни, ставшее широко распространенным в ресторанной практике европейских стран и включенное в международный репертуар классической ресторанной кухни под своим оригинальным национальным наименованием.

В меню крупных ресторанов мира всегда дается без перевода и объяснения, аналогично таким названиям, как борщ, пельмени и т. п.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 кг говяжьей голяшки
- ~2-3 куса
- 200 мл белого вина
- 500 г помидоров
- 1 большая луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. соли
- свежемолотый перец
- 1 ст. л. растительного масла
- 1/2 пучка петрушки
- 3 ст. л. томатной пасты
- цедра 1 лимона

### ПРОГРАММЫ:

Обжарка, Мясо



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Подготавливаем овощи: моем, чистим лук, на помидорах делаем крестообразные надрезы и заливаем кипятком на 2-3 минуты, снимаем кожицу и все крупно нарезаем.
- Мясо тщательно моем, обсушиваем кухонной салфеткой. В чаше мультиварки на программе «Обжарка» нагреваем масло и обжариваем мясо с двух сторон по 2 минуты.
- Добавляем вино, томатную пасту, помидоры и лук, солим, перчим. Закрываем крышку и клапан.
- Включаем программу «Мясо» на 30 минут. Выставляем давление 0,7 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3-5 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически - это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Готовое блюдо посыпаем нарубленным чесноком, цедрой лимона и зеленью.



Время: 40 минут

## ХОЛОДЕЦ

«На дворе студень – мерзнуть будем, на столе студень – тепло людям». Зимой блюда с большим содержанием мяса дают силы, ощущение сытости и тепла. Так что не будем ломать традиции и займемся холодцом по всем правилам. Кстати, холодец, так же как и его горячий аналог хаш, – лучшее средство при похмелье. Дело в том, что бульон и белки, которые входят в состав холодца и хаша, связывают недоокисленные продукты распада спиртов и альдегиды и выводят их из организма страдальца.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1,5 кг мяса для холодца
- 1 л воды
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 лавровых листа
- 5-8 горошин душистого перца
- 8 зубчиков чеснока
- 1 ст. л. соли

### ПРОГРАММА:

Суп



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Мясо разрезать на несколько частей, тщательно вымыть и положить в чашу мультиварки. Заливаем холодной питьевой водой, закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Суп» и устанавливаем время 15 минут. Давление 0,7 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3-5 минут, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Снимаем пену, добавляем очищенную морковь, неочищенные, но промытые половинки лука, перец и лавровый лист, соль. Закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Суп» и устанавливаем время 15 минут. Давление 0,7 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3-5 минут. Приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Вынимаем мясо и морковь, бульон процеживаем через дуршлаг, выстеленный марлей или плотной салфеткой, чтобы собрать мелкие косточки, пену и, частично, жир. При необходимости досолить.
- Отделяем мясо от костей и нарезаем на небольшие кусочки. Добавляем в емкость к уже нарезанной моркови и измельченному чесноку мясо. Заливаем бульоном и даем остыть до комнатной температуры. Убираем в холодильник на 4 часа.



## МАНТЫ



Время: 17 минут

Несмотря на то, что в средних и южных полосах России тыкву выращивают повсеместно, этот овощ не пользуется такой популярностью как огурцы, помидоры или морковь.

Лечебные свойства этого «солнечного» плода в своих трактатах описывал Авиценна. Калорийность тыквы 23 ккал на 100 г продукта, она прекрасно усваивается организмом, и поэтому рекомендуется для диетического и детского питания.

Расширяем горизонты!

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 350 г говяжьего фарша
- 350 г очищенной тыквы
- 1 большая луковица
- 1 мерный стакан воды
- 2 мерных стакана муки
- свежемолотый перец
- соль

### ПРОГРАММЫ:

Мясо



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Замешиваем пресное эластичное тесто из муки воды и соли. Даем ему отдохнуть 1 час.
- Подготавливаем овощи: чистим, моем, лук мелко нарезаем, тыкву на кубики 0,5 x 0,5 см.
- К крупнопрокрученному фаршу добавляем лук, тыкву, солим, перчим.
- Раскатываем тесто в 1 большой круг, нарезаем на 10 частей, при необходимости соединяем их. Выкладываем на тесто начинку и лепим манты, так, как вам нравится.
- Перфорированную чашу смазываем растительным маслом и выкладываем 5 штук. В чашу мультиварки наливаем кипяток, устанавливаем держатель и перфорированную чашу. Готовим в два захода по 12 минут в программе «Мясо». По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3-5 минут, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Готовое блюдо подаем со сметаной и рубленой зеленью.

*Вы можете приготовить это блюдо и в программе «Пар».*



## ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ



Время: 16 минут

Говяжья печень — польза этого вида субпродукта заключается в высоком содержании витаминов А и группы В, жизненно важных микроэлементов. Печень телят и коров рекомендуют включать в рацион для профилактики атеросклероза и диабета.

Этот продукт — настоящий кладезь необходимых для нормальной жизнедеятельности организма натуральных кислот, в том числе и фолиевой кислоты, особенно необходимой маленьким детям, беременным женщинам и пожилым людям.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 350 г говяжьей печени
- 1 картофель
- 1 луковица
- 1 морковь
- 50 г сливочного масла
- 2-3 щепотки мускатного ореха
- соль

### ПРОГРАММЫ:

Овощи, Мясо (низкое давление)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Подготавливаем овощи: чистим, моем, нарезаем некрупно.
- В чашу наливаем 300 мл воды, выкладываем овощи в перфорированную чашу, установленную на держателе. Закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Овощи» и устанавливаем время 5 минут. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Подготавливаем печень: очищаем от пленки, прожилок, нарезаем размером 2 x 2 см.
- Открываем крышку, добавляем печень к овощам. Готовим на программе «Мясо» 5 минут. Давление 0,3 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- В миску перекладываем печень и овощи, добавляем масло, соль и блендером взбиваем. Перекладываем в форму и убираем в холодильник.

Подаем с тостами из черного хлеба.



## ПЛОВ

Плав, палов, пилав — главное национальное блюдо народов Средней Азии — узбеков, таджиков, туркмен, афганцев, а также персов, азербайджанцев.

Для плова вовсе не характерен какой-то определенный состав продуктов, но его отличительным признаком является, определенная композиция и технология. При этом вовсе не обязательно для плова и использование жиров, и процесс жарения.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| • 400 г говяжьей лопатки            | • 1 головка чеснока            |
| • 1 большая луковица                | • 1 ч. л. соли                 |
| • 1 мерный стакан пропаренного риса | • 1 ст. л. барбариса           |
| • 300 г моркови                     | • 1 ч. л. зиры                 |
| • 50 г нута                         | • 1/2 ч. л. куркумы            |
|                                     | • 2 ст. л. растительного масла |

### ПРОГРАММА:

Обжарка, Мясо,



Каша



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Заранее замачиваем нут в банке — на 6-8 часов.
- Подготавливаем овощи: моем, чистим; лук нарезаем полукольцами, морковь крупной соломкой, с чеснока снимаем только верхнюю шелуху.



Время: 35 минут

- Мясо тщательно моем, обсушиваем кухонной салфеткой, очищаем от видимого жира, нарезаем крупно. В чаше мультиварки на программе «Обжарка» нагреваем масло и обжариваем сначала мясо, затем добавляем морковь и лук 3-5 минут.
- Добавляем нут, соль, барбарис, зиру, 1,5 мерного стакана кипятка. Готовим 15 минут на программе «Мясо» с закрытым клапаном. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Промываем рис в дуршлаге до чистой воды. Добавляем в чашу к мясу чеснок, куркуму, рис. Готовим на программе «Каша» 10 минут. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Плов перемешиваем. Достаем мясо, режем на кусочки и выкладываем на тарелку поверх риса.

**Вариант для занятых: Все ингредиенты закладываем сразу и готовим 25 минут на программе «Каша» и на 5 минут оставляем на программе «Подогрев».**



## КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА



Время: 13 минут

Куриная печень является одним из самых употребляемых и любимых субпродуктов. Она содержит огромное количество полезных веществ и микроэлементов. Польза для организма, здоровья и фигуры колоссальна. Однако, в печени содержатся экстрактивные вещества, холестерин и т. п.

Как говорил Парацельс: «Все - яд, все — лекарство, то и другое определяет доза»

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г куриной печени
- 1 луковица
- 40 мл простокваши
- 400 г замороженной «Гавайской смеси»
- 2 ст. л. растительного масла

### ПРОГРАММЫ:

Обжарка, Каша (низкое давление)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Подготавливаем печень: очищаем от жира, желчных протоков, нарезаем размером 1,5 x 1,5 см. Лук чистим, нарезаем полукольцами.
- В чаше мультиварки на программе «Обжарка» нагреваем масло и обжариваем лук около 2-х минут. Затем добавляем печень и интенсивно, перемешивая лопаткой, готовим 2-3 минуты. В конце добавляем простоквашу, соль перец и перемешиваем.
- В чашу засыпаем овощи, слегка солим, наливаем 1/4 мерного стаканчика воды. Готовим 5 минут на программе «Каша». Давление 0,3 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.



Время: 6 минут

## КУРИЦА С АНАНАСАМИ

Начать можно было бы, как в сказке: «В одной чудесной стране жареные куры сами влетали в рот». Давно прошло то время, когда блюда из курицы были символами райской жизни, символами страны, где текут молочные реки с кисельными берегами.

Сегодня их можно купить везде, по доступной цене и быстро приготовить.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 600 г куриной грудки
- 1 банка консервированных ананасов
- 100 г болгарского красного перца
- 1 морковь
- 2 ст. л. кукурузной муки
- 4 ст. л. сахара
- 1 ч. л. карри
- 1 ст. л. растительного масла

### ПРОГРАММЫ:

Обжарка, Мясо (низкое давление)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Грудку очистить от кожи и костей, вымыть, промокнуть от влаги кухонной салфеткой, нарезать размером 1,5 x 1,5 см.
- В отдельной миске готовим соус. Смешиваем сахар, муку и 1/2 мерной чашки ананасового сиропа.
- Подготавливаем овощи: моем, чистим, морковь натираем на терке, болгарский перец мелко рубим.
- Включаем режим «Обжарка», нагреваем масло и обжариваем мясо 2-3 минуты, после чего солим, добавляем карри, ананасы, овощи и соус.
- Закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Мясо», устанавливаем время 2 минуты. Давление 0,3 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.



Время: 13 минут

## КУРИНОЕ ФИЛЕ В ЛЬЕЗОНЕ

За счет малого содержания жира и соответственно низкой калорийности, куриное филе – совершенно незаменимый продукт при диетах, которые направлены на снижение веса.

В любом случае, одним из главных факторов правильного приготовления этого продукта является время готовки – куриную грудку важно не пересушить.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 800 г куриных грудок на кости ~ 2 шт
- 5 ст. л. пшеничных отрубей
- 3 ст. л. молока
- 1 яйцо
- 2 ст л. растительного масла

### ПРОГРАММЫ:

Обжарка, Мясо



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Мясо тщательно моем, обсушиваем кухонной салфеткой, зачищаем от кожицы и кости, слегка отбиваем, солим.
- Готовим льезон. Яйца слегка взбиваем, добавляем молоко, соль. Еще раз взбиваем.
- В отдельную тарелку насыпаем отруби. Обмакиваем каждый кусок в льезон, а затем обваливаем с обеих сторон в отрубях.
- В чаше мультиварки нагреваем масло и в программе «Обжарка» обжариваем мясо с двух сторон по 1,5-2 минуты. Выкладываем в тарелку. Чашу мультиварки вытираем кухонной салфеткой.
- Выкладываем филе в чашу мультиварки, добавляем 1/4 мерного стакана воды, закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Мясо» и устанавливаем время 2 минуты. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку
- Готовое блюдо подаем с овощным салатом.



Время: 17 минут

## УХА ЯНТАРНАЯ

Уха — жидкое горячее рыбное блюдо, которое, однако, неправильно было бы называть рыбным супом. В течение веков сложились совершенно определенные правила приготовления ухи, касающиеся подбора рыбы, посуды, количества и состава овощей и пряностей, порядка закладки и времени варки.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 600 г хвостовой части семги
- 2 картофеля
- 1 луковица
- 1/2 моркови
- 1/2 пастернака
- 1 лук-порей
- 2 лавровых листа
- 8-10 горошин душистого перца
- 2 ч. л. шафрана
- 1,5 ч. л. соли
- 1/2 пучка укропа
- 1/2 лимона

### ПРОГРАММА:

Суп (высокое и низкое давление)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

• Подготавливаем овощи: чистим, моем, нарезаем картофель кубиками, лук мелко, морковь и пастернак соломкой, лук-порей кружочками.

• В чашу мультиварки выкладываем картофель, лук, морковь, наливаем воду. Закрываем крышку и клапан. Включаем программу «Суп» на 1 минуту. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.

• Рыбу тщательно моем, зачищаем от костей, кожицы, нарезаем на кусочки размером 1,5x1,5 см.

• Открываем крышку и добавляем рыбу, пастернак, лук-порей, лавровый лист, душистый перец, шафран. Устанавливаем программу «Суп», давление 0,3 бар на 1 минуту. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 1-2 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку. Даём настояться 10 минут.

• Подаем с укропом и лимоном.



Время: 10 минут

## РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Из-за высокого содержания фосфора, укрепляющего кости, сайда особенно полезна для детей, беременных женщин и стариков. Также употребление сайды в пищу хорошо сказывается на состоянии щитовидной железы, так как в этой рыбе обнаружено высокое содержание йода.

Кроме того, рыба богата белком, который усваивается намного лучше мясного — на 93-98%.

А блюда из нее перевариваются всего за 2-3 часа, тогда как мясным на это требуется до 5 часов.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г филе замороженной сайды
- 50 г белого хлеба
- 1 луковица
- 1 маленькое куриное яйцо/2 перепелиных яйца

### ПРОГРАММЫ:

Рыба (низкое давление)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

• Рыбу разморозить, тщательно отжать, прокрутить в фарш через мясорубку. В воде замачиваем ломтик батона. Лук можно мелко порубить и добавить к фаршу или же прокрутить сразу вместе с рыбой.

• Отжимаем хлеб, соединяем с рыбным фаршем, добавляем яйцо, соль и перец по вкусу, тщательно перемешиваем и при необходимости отбиваем в миске. Из полученного фарша мокрыми руками формируем котлеты.

• В чашу мультиварки наливаем воду, устанавливаем держатель и корзину и выкладываем котлеты. Закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Рыба» (низкое давление) и устанавливаем время 7 минут. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.

*В чашу мультиварки также можно положить цветную капусту или другие овощи, тогда одновременно с рыбой приготовится и гарнир.*



## ФОРЕЛЬ НА ПАРУ



Время: 8 минут

Кстати, в рыбе есть жир, но не опасный, потому что кроме витаминов А и D, она содержит замечательное природное изобретение — полиненасыщенную жирную кислоту омега-3.

Омега-3 необходима нашему мозгу, полезна для профилактики астмы, гипертонии, депрессии, ишемической болезни сердца и некоторых других недугов. А еще она восстанавливает жировой обмен.

Главное, не испортить хороший продукт неправильной кулинарной обработкой!

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 стейка форели по 200 г
- соль, перец

### ПРОГРАММА:

Пар



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Рыбу тщательно моем, обсушиваем кухонной салфеткой, солим, перчим.

• В чашу мультиварки наливаем воду, устанавливаем держатель и корзину. Выкладываем форель и закрываем крышку, а клапан оставляем открытым. Выбираем программу «Пар», устанавливаем время 5 минут. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.

- Подаем с лимоном или гранатовым соусом.

*В чашу мультиварки также можно положить соцветия цветной капусты, тогда одновременно с рыбой приготовится и гарнир.*



Время: 15 минут

## БРИЗОЛЬ ИЗ РЫБЫ

Четверг — рыбный день! По инициативе А.И.Микояна было издано Постановление Наркомснаба СССР от 12 сентября 1932 года «О введении рыбного дня на предприятиях общественного питания». Основной причиной введения рыбного дня была нехватка мяса в стране. Позднее ЦК КПСС за рыбным днём закрепило четверг. Но на этот раз руководство страны решило увеличить производство рыбной продукции.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 600 г замороженного филе палтуса
- 2 яйца
- 50 г муки
- 3 ч. л. растительного масла

### ПРОГРАММЫ:

Обжарка, Рыба (низкое давление)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Рыбу размораживаем, моем, обсушиваем кухонной салфеткой, режем на порционные куски.
- Яйца, соль взбиваем вилкой в глубокой тарелке. Филе рыбы обваливаем в муке с двух сторон. Затем рыбу опускаем в яйцо и обмакиваем с обеих сторон.
- В чашу мультиварки порционно добавляем масло и с двух сторон обжариваем филе в программе «Обжарка» около 10-15 минут. При обжарке каждый кусок рыбы сверху поливаем по 1 ч. л. взбитых яиц. Обжаренные куски откладываем в тарелку. Кухонной салфеткой вытираем чашу.
- Выкладываем в чашу мультиварки рыбу, добавляем 1/4 мерного стаканчика воды. Готовим 1 минуту в программе «Рыба», давление 0,3 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 1-2 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.



Время: 4 минуты

## ОВСЯНКА, СЭР!

Завтрак — это энергетический заряд на целый день! Помните поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». И начинать утро стоит с поистине лечебной овсянки. Растворимая клетчатка овса дает ощущение сытости даже от небольших порций.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 мерная чашка овсяной крупы
- 1 мерная чашка воды
- 1 мерная чашка молока 3,2%
- 2 ст. л. замороженных ягод
- 2 ст. л. сахара
- соль

### ПРОГРАММА:

Каша



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- В чашу мультиварки насыпаем крупу, заливаем молоком и водой, солим. Закрыв крышку и клапан, выбираем программу «Каша» и устанавливаем время на 1 минуту. Давление 0,7 бар.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Добавляем сахар. Перемешиваем и выкладываем в тарелку, посыпав ягодами.



## ГРЕЧА



Время: 10 минут

Свое название гречка получила оттого, что возделывали её преимущественно в монастырях греческие монахи, разбиравшиеся в то время в земледелии лучше местных земледельцев. Богатый целебными свойствами состав гречки делает её подходящей не только для обычного, но и для диетического питания.

Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 мерная чашка гречневой крупы
- 2 мерные чашки воды
- 2 ст. л. сахара
- 10 г сливочного масла (растительного)
- соль

### ПРОГРАММА:

Каша



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Гречневую крупу промываем и высыпаем в чашу мультиварки, заливаем водой, солим. Закрываем крышку и клапан, выбираем программу «Каша», устанавливаем время 7 минут, давление 0,7 бар.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Добавляем масло, сахар, перемешиваем и выкладываем на тарелку.

**Вы можете приготовить гречку используя функцию «Отложенный старт».**

С вечера заложив ингредиенты в мультиварку и включив режим «Каша» на 1 минуту. (1-й минуты достаточно, так как за ночь гречка разбухает) По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.



## РИС



Время: 13 минут

Коричневый рис содержит: витамины (Е, В1-В6, РР), железо, кальций, магний, калий, фосфор, йод, аминокислоты, клетчатку и т. д. Также полезные свойства риса определяются и повышенным содержанием «здоровых» растительных жиров. Всё это позволяет поддерживать энергетический баланс, нормализовать работу ЖКТ, избавлять от проблем с сосудами и сердцем и даже регулировать уровень холестерина.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 мерная чашка смеси коричневого и дикого риса
- 1,5 мерной чашки воды
- 1 ч. л. растительного масла
- соль

### ПРОГРАММА:

Обжарка, Каша (низкое давление)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Рис промываем в дуршлаге. В чаше мультиварки на программе «Обжарка» 2 минуты обрабатываем в масле крупу, добавляем воду и солим. Закрыв крышку и клапан, выбираем программу «Каша» и устанавливаем давление 0,3 бар и время 10 минут.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3-5 минут, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.

*Не готовьте рис дольше предусмотренного времени, он теряет свои вкусовые свойства.*



## ВИНЕГРЕТ

 Время: 30 минут

Винегрёт (фр. Vinaigrette) — широко распространенная в Европе, а также в дореволюционной России заправка для салата на основе уксуса, оливкового масла и горчицы. В России под винегретом понимается салат из отварных свёклы, картофеля, моркови, а также солёных огурцов и зеленого или репчатого лука и квашеной капусты.

*Для того чтобы сохранить пользу и вкус, отваривать овощи надо всегда в кожуре, а лучше на пару!*

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 3 морковки
- 3 свеклы
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 200 г соленых огурцов
- 1 банка консервированного горошка
- 2-3 ст. л. растительного масла

### ПРОГРАММА:

Овощи



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Овощи тщательно моем, выкладываем в перфорированную корзину и помещаем на держатель в чашу с водой. Главное, правильно подобрать размер овощей: то, что варится обычно долго — малого размера, а картофель, наоборот, крупный.
- Закрываем крышку и клапан, выбираем программу «Овощи» и устанавливаем время 25 минут. Давление 0,7 бар.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3-5 минут, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Овощи очищаем от кожуры, мелко рубим все ингредиенты, добавляем горошек и заправляем растительным маслом.



## КАРТОФЕЛЬ С ОМЛЕТОМ



Время: 15 минут

Картофель не дорогой, полноценный продукт, в котором довольно много калия, магния. Вот только польза напрямую зависит от того как картофель приготовить. Главное, что у картофеля в мундире крахмал усваивается намного медленнее, а значит меньше шансов получить лишние килограммы. Кроме того, в тонком слое картофеля прямо под кожурой больше всего полезных микроэлементов.

Так что, последняя диетологическая тенденция — готовить «картофель в мундире».

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 200 г не крупного картофеля
- 4 яйца
- 500 мл молока
- соль
- 1/2 пучка зелени
- 50 г твердого сыра

### ПРОГРАММА:

Овощи



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Некрупный картофель (размером не больше киви) моем щеткой и выкладываем в чашу мультиварки. Заливаем водой так, чтобы картофель был покрыт почти полностью.
- В миске взбиваем яйца с молоком и солью. Выливаем в силиконовую форму, установленную на держатель в чаше мультиварки, поверх картофеля.
- Включаем мультиварку, выбираем программу «Овощи», устанавливаем время 12 минут. Давление 0,7 бар (клапан закрыт). По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Достаем силиконовую форму, откладываем в сторону и накрываем крышкой, картофель чистим и нарезаем.
- Подаем, посыпав мелко нарубленной зеленью и тертым сыром!



## ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ



Время: 13 минут

В нашей стране горох был и остаётся царём бобовых, поскольку польза гороха для организма человека включает многочисленные целебные свойства этого продукта, которые являются производной его богатого состава: витаминов, углеводов, белков, жиров, минералов и минеральных солей, крахмалов, клетчатки, аминокислот и других важных питательных веществ натурального происхождения.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 мерная чашка колотого гороха
- 2 мерные чашки воды
- 1/2 луковицы
- 5 пестиков гвоздики
- 2 зубчика чеснока
- соль

### ПРОГРАММА:

Овощи (низкое давление)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

• Горох промываем в дуршлаге. Лук и чеснок чистим, моем, чеснок мелко нарезаем. В половинку луковицы втыкаем 5 пестиков гвоздики. В чашу мультиварки добавляем горох, лук, чеснок, воду и солим. Закрыв крышку и клапан, выбираем программу «Овощи» и устанавливаем время на 10 минут. Давление 0.3 бар.

• По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выравнивалось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.

• При перемешивании лопаткой горох превращается в пюре.



Время: 35 минут

## ТУШЕНАЯ ФАСОЛЬ

Перед варкой фасоль рекомендуется замачивать в воде (1-10 часов). Это целесообразно делать по двум причинам: процесс замачивания размягчает бобы, что уменьшает время варки; в воде растворяются олигосахариды (сахара, которые неперевариваются в человеческом теле), вызывающие газообразование и осложняющие процесс переваривания.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 200 г красной фасоли
- 200 г моркови
- 1 луковица
- 3 ст. л. растительного масла

### ПРОГРАММЫ:

Овощи, Обжарка



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Фасоль предварительно замачиваем в воде минимум на 3-4 часа. В чашу мультиварки выкладываем фасоль, заливаем холодной водой, чтобы она с избытком покрывала её — готовим без соли (удлиняет время варки). Закрыв крышку и клапан, выбираем программу «Овощи». Устанавливаем время 15 минут, давление 0,7 бар.
- Пока фасоль варится, подготавливаем овощи: очищаем и моем, лук нарезаем некрупно, а морковь натираем на крупной тёрке.
- По окончании варки, открываем клапан, осторожно выпускаем пар и открываем крышку. Фасоль откидываем на дуршлаг. Чашу ополаскиваем, вытираем насухо и ставим в мультиварку.
- Включаем режим «Обжарка», добавляем масло. Как только оно нагрелось, обжариваем лук и морковь 3-4 минуты, добавляем фасоль, соль.
- Закрываем крышку мультиварки, выбираем программу «Овощи». Устанавливаем время 10 минут, давление 0,7 бар. По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.



## МИКС-ПЮРЕ

 Время: 8 минут

“Картошка жареная, отварная, пюре. Дальше: картофель-фри, картофель-пай. - Это еще что такое? - А это такими стружечками, жарится в кастрюле в кипящем масле. - Ну, так бы и говорила, а то пай! Ну и все! - Нет не все! ...»

Кинофильм «Девчата», 1961

Клубни картофеля составляют значительную часть рациона россиян, так как он не содержит специфический вкус, или запах, как другие овощи, брокколи или цветная капуста.

**Комбинируя картофель с другими овощами, вы разнообразите свой рацион.**

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 300 г картофеля
- 300 г цветной капусты
- 20 г сливочного масла
- 1 ломтик черного хлеба
- соль

### ПРОГРАММА:

Овощи



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Подготавливаем овощи: чистим, моем, разделяем на соцветия цветную капусту, картофель нарезаем.
- В чашу наливаем 300 мл воды, добавляем в неё хлеб для устранения запаха капусты, выкладываем овощи в перфорированную корзину, установленную на держатель. Закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Овощи», устанавливаем время 5 минут. Давление 0,7 бар.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- В миску перекладываем овощи, добавляем масло, соль, при необходимости воды, и делаем пюре.

**Соотношение картофеля и других овощей, таких как брокколи, морковь и т. п., можно менять в соответствии со вкусовыми предпочтениями.**



## ДЕСЕРТ ИЗ АЙВЫ



Время: 13 минут

Плоды айвы стали символами любви и изобилия в Средневековье, когда их в обязательном порядке подавали на свадебных банкетах. Эдвард Лер, британский поэт, долгое время живший в Греции, упоминал в своих стихотворениях айву: «обедали фаршем и кусочками айвы», а Шекспир в своем произведении «Сон в летнюю ночь» одному из крестьян дал имя «Питер Куинс» (англ. «quince» — айва). Она была знакома британцам еще в XVII столетии.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 айвы по 250 г
- 30 г абрикосовых косточек
- 40 г мёда

### ПРОГРАММЫ:

Овощи



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Моем айву, разрезаем на половинки поперёк и очищаем от сердцевины ножом или специальной ложкой - нуазеткой. Половинки протыкаем вилкой в нескольких местах, а в середину выкладываем большую часть дробленых абрикосовых косточек.
- В чашу наливаем 200-300 мл. воды, выкладываем айву в перфорированную корзину и помещаем на держатель в чашу с водой. Выбираем программу «Овощи», задаём время 10 минут. Давление 0,7 бар
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 2-3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Выкладываем готовую айву на тарелку, поливаем мёдом и посыпаем оставшимися абрикосовыми косточками.



## МАРМЕЛАД ИЗ АЙВЫ

 Время: 50 минут

Мармелад - в точном переводе с французского — тщательно приготовленное блюдо цвета яблок. Французские кондитеры заметили, что не все фрукты, а только некоторые, например, айва, яблоки, абрикосы, способны давать при уваривании массу, застывающую до твердого, немаркого состояния, в корне отличающуюся от варенья, что объясняется содержанием в них вяжущего вещества — пектина.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 кг айвы
- 700 г сахара

### ПРОГРАММЫ:

Овощи, Обжарка, Томление



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Моем айву, разрезаем на дольки, очищаем от кожицы и сердцевин. Сердцевину (без плесени) собираем в кусок марли и завязываем.
- В чашу выкладываем айву, в середину чаши помещаем марлю с сердцевинкой и наливаем 1 мерную чашу воды. Закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Овощи», устанавливаем время 5 минут. Давление 0,7 бар.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Убираем марлю с сердцевинкой. В чаше делаем из айвы пюре при помощи блендера.
- С этого момента меняем поочередно программы «Обжарка» и «Томление - 88°C», готовя на каждой по 5 минут, интенсивно помешивая силиконовой лопаткой. Таким образом, готовим 40 минут, чередуя программы.
- Силиконовые формочки ополаскиваем холодной водой и заполняем мармеладом. Накрыв кулинарной бумагой или кухонными салфетками, убираем в сухое прохладное место на 1 неделю. Готовый мармелад хранить в картонной упаковке, проложив кулинарной бумагой.



## ПУДИНГ КОФЕЙНЫЙ



Время: 5 минут

Пудинг (англ. Pudding – тумба, толстое, расплывающееся, лишенное выражения лицо, а также глупая голова, набитая всякой всячиной). Таким образом, название пудинг относится как к внешнему виду этих кулинарных изделий, так и к разнородному, как бы случайному составу.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 375 мл молока
- 2 яйца
- 1 желток
- 100 г сахара
- 1 ст. л. сублимированного кофе

### ПРОГРАММА:

Овощи



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Молоко нагреваем в сотейнике на среднем огне около 3-х минут, не доводя до кипения. Добавляем кофе.
- Смешиваем в миске сначала желтки и сахар, затем добавляем яйцо.
- Яичную массу добавляем к молоку, размешиваем и разливаем в формочки. В чашу мультиварки наливаем 0,5 л воды и выкладываем формочки (по желанию можно накрыть кулинарной бумагой). Закрываем крышку и клапан, включаем программу «Овощи» на 2 минуты.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Достаём формы и оставляем на 30 минут до полного охлаждения, затем убираем в холодильник.



## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



Время: 15 минут

Для многих хозяек приготовление творожного пирога — венец кулинарного мастерства. Вы будете удивлены, когда у вас легко получится сочный свежий торт из творога, с фруктами или без.

Кроме того, творожные запеканки в ходят в лечебные рационы при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, главное, правильно приготовить.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 400 г творога
- 2 яйца
- 2 ст. л. крахмала
- 6 ст. л. сахара

### ПРОГРАММА:

Пар



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Смешиваем в миске яйца и сахар, затем добавляем остальные ингредиенты и перемешиваем.
- Готовую массу выкладываем в силиконовые формочки. В чашу мультиварки наливаем воду, устанавливаем держатель, на котором размещаем формочки, закрываем крышку и клапан. Выбираем программу «Пар» и устанавливаем время 12 минут.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.



## КИСЕЛЬ



Время: 1 минута

### «За семь вёрст киселя хлебать»

Семь верст по меркам 18 - 19 века, когда не было машин и было сплошное бездорожье - большое расстояние. Кисель - национальное русское кушанье, которое готовили на ягодном соке или молоке с добавлением крахмала и сахара (сначала использовали ржаную, овсяную, пшеничную или гороховую муку). Кисель был недорогим, повседневным блюдом. Так что ехать за ним далеко не было никакого смысла. Отсюда и выражение.

#### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 200 г замороженной малины
- 1 л воды
- 40 г крахмала
- 1 мерная чашка сахара

#### ПРОГРАММА:

Овощи (низкое давление)



#### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- В чашу мультиварки насыпаем малину, сахар и наливаем немного воды. Блендером делаем из ягод пюре. Оставив 100 мл. воды для крахмала, добавляем оставшуюся воду. Закрыв крышку и клапан, выбираем программу «Овощи» и устанавливаем время 1 минута, давление 0,3 бар.
- Растворяем крахмал в чашке с водой.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Вливаем крахмал и интенсивно размешиваем 1-2 минуты. Кисель готов!



## КОМПОТ

«...Завтра я приду из школы,  
Мама сварит мне компот,  
Лучше всякой «Кока-колы»  
Мне он бодрости даёт...»

И.Коньков



Время: 13-18 минут

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 400 г замороженных ягод
- 2 л воды
- 1 чашка мультиварки сахара ~ 160 г

### ПРОГРАММА:

Суп



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- В чашу мультиварки насыпаем ягоды и сахар, заливаем водой. Закрыв крышку и клапан, выбираем программу «Суп» и устанавливаем время 5 минут. Давление 0,7 бар.
- По окончании программы автоматически включится программа «Подогрев». Ждем 3 минуты, чтобы давление выровнялось автоматически. Это позволит избежать резкого выброса пара. Далее приподнимаем регулятор клапана, а после полного выпуска пара открываем крышку.
- Компоту можно дать настояться ещё 5-10 минут.



Время: 1 час

## КЕТЧУП

Модифицированный рецепт кетчупа, который широко распространён сейчас, появился в начале XX века в США в результате обсуждения необходимости применения консерванта бензоата натрия. Промышленники, в частности Генри Дж. Хайнц, производили кетчуп на основе густой томатной пасты, полученной вакуумным выпариванием без нагрева. В отличие от невыпаренного томатного сока, паста может долго храниться при комнатной температуре. Со временем густота стала самоценным свойством кетчупа, и для её достижения некоторые производители добавляют крахмал.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 3-4 помидора ~ 500 г
- 1 яблоко ~ 150 г
- 1/2 ч.л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 1 щепотка корицы
- 1 щепотка кайенского перца
- 1 щепотка тертого мускатного ореха

### ПРОГРАММА:

Томление (88°C)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Помидоры моем, делаем крестообразные надрезы и заливаем кипятком в сотейнике на 2-3 минуты.
- Сливаем воду из сотейника, помидоры очищаем от кожицы, нарезаем на дольки и вычищаем от семян.
- Яблоко моем, очищаем от кожицы и сердцевины, нарезаем на кусочки.
- Пропускаем помидоры и яблоки через мясорубку или разбиваем блендером в чаше мульти-варки.
- Выбираем программу «Томление», устанавливаем время 60 минут. Крышку не закрываем. По окончании программы добавляем соль, сахар, корицу, мускатный орех и перец и тщательно перемешиваем — кетчуп готов!



## ТВОРОГ

 **Время: 3 часа**

Продукт считается высокобелковым, если содержание белка в нем не менее 10%. Творог - это вообще самый полезный продукт с высоким содержанием белка. Он широко вошел в практику лечебного и профилактического питания, является непревзойденным источником метионина (профилактика атеросклероза, регулирование холестеринового обмена).

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 л скисшего пастеризованного молока 3,2%
- 2 ст. л. 20% сметаны

### ПРОГРАММЫ:

Томление, Подогрев



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- В чаше мультиварки перемешиваем лопаткой или венчиком скисшее молоко и сметану. Выбираем программу «Томление» и устанавливаем время 30 минут. Крышка закрыта, положение клапана не имеет значения, так как в данном режиме мультиварка работает без высокого давления.
- По окончании программы «Томление» не открывая крышку, выбираем программу «Подогрев» и устанавливаем время 2 часа. За это время отделится сыворотка.
- По окончании программы «Подогрев» откинуть массу на дуршлаг, покрытый 2-х слойной марлей, и дать стечь 15-20 минут.



## ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ



Время: 8-10 часов

Слово «йогурт» - турецкое (тур: yogurt), и означает «сгущенный». Скифы и родственные им кочевые народы издавна перевозили молоко в бурдюках на спинах коней и ослов. Из воздуха и шерсти в продукт попадали бактерии, на жаре происходило брожение, а постоянная тряска довершала своё дело, превращая молоко в густой кислый напиток, который долго не портился и при этом сохранял все полезные свойства.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 750 мл молока 3,2%
- 1 баночка йогурта ~ 150 мл

### ПРОГРАММА:

Подогрев (35°C)



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- В миске перемешиваем молоко комнатной температуры и йогурт без добавок (или закваску).
- Разливаем молоко по стаканчикам (баночкам). Включив мультиварку, ставим в неё стаканчики, закрываем крышку.
- Выбираем программу «Подогрев» и устанавливаем время 8 часов — для получения очень нежного йогурта или 10 часов - для получения йогурта достаточно плотной консистенции. Далее меняем температуру, установив её на 35°C, и нажимаем «Старт». (положение клапана тут значения не имеет, так как в данном режиме мультиварка работает без высокого давления).
- По окончании программы выключаем прибор и открываем крышку. Даем йогуртам постоять 15-30 минут и, закрыв баночки крышками, убираем в холодильник.

*Йогурт можно приготовить и непосредственно в самой чаше мультиварки без использования баночек.*



## СЫР ДОМАШНИЙ



Время: 15 минут

Сыр — очень нужный компонент сбалансированного и рационального питания, а домашний особенно. Поскольку содержание белка в сыре, не меньше, чем в мясе, этот молочный продукт может быть рекомендован как универсальный источник белка.

Сыры — очень древнее изобретение всех пастушеских и скотоводческих народов, они имеют массу разновидностей в разных странах и отличаются прежде всего исходными продуктами.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 л пастеризованного молока 3,2%
- 200 мл 20% сметаны
- 3 яйца
- 1 ст. л. соли

### ПРОГРАММА:

Обжарка



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- В чашу мультиварки наливаем молоко (скисшее тоже подойдет) и соль, перемешиваем. Включаем программу «Обжарка» и нагреваем молоко около 5 минут.
- В миске смешиваем венчиком сметану и яйца. Добавляем к молоку, перемешивая. Продолжаем нагревать молоко в течение 2-3-х минут, пока отделится сыворотка.
- Откинуть массу на дуршлаг, покрытой 2-х слойной марлей.
- По прошествии 15-20-ти минут, выкладываем в миску вместе с марлей для придания формы, убираем в холодильник. Через 1 час убираем марлю, сыр готов!



## ТОПЛЁНОЕ МОЛОКО



Время: 6 часов

Самое интересное, что этот продукт является традиционно русским. Еще наши пра-пра бабушки готовили этот вкусный напиток, используя глиняные горшочки или крынки. Нежнейший вкус топленого молока может порадовать и взрослых и детей, а его польза просто неоспорима для человеческого организма. В молоке, как известно, содержится много кальция. Этот микроэлемент особенно необходим детям, пожилым людям, а так же женщинам в период беременности и кормления грудью. За счет кальция у человека формируются все кости, а так же зубы и ногти.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 л пастеризованного молока 3,2%

### ПРОГРАММА:

Томление



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- В чашу мультиварки наливаем молоко и закрываем крышку (клапан открыт).
- Выбираем программу «Томление» и устанавливаем время 6 часов.
- По окончании программы, даём молоку остыть 15-20 минут, переливаем в кувшин и убираем в холодильник.



## РЯЖЕНКА

 **Время: 6,5 часов**

Ряженка, или украинский варенец, содержит не только перечисленные пищевые вещества (белок, кальций, витамин B2, и др.), но и полезные микроорганизмы, в том числе пробиотики, которые не только нормализуют состав кишечной микрофлоры, подавляя рост болезнетворных микробов, но и стимулируют иммунный ответ организма, повышая его устойчивость к инфекциям.

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 л топленого молока 3,2%
- 2 ст. л. 20% сметаны/закваска

### ПРОГРАММА:

Подогрев



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Топленое молоко нагреть до 30 - 40 градусов. Отлить стакан молока, добавить туда сметану или закваску и хорошо взбить. Выливаем всё в чашу мультиварки и хорошо перемешиваем.
- Закрываем крышку, выбираем программу «Подогрев» и устанавливаем время 20 минут (положение клапана не имеет значения).
- По окончании программы мультиварка автоматически выключится — то, что нам и нужно - оставляем ряженку на 6 часов, например, на ночь. Доходить ряженка будет в холодильнике.

*Густоту ряженки можно регулировать самому - чем больше сметаны, тем гуще ряженка.*