



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

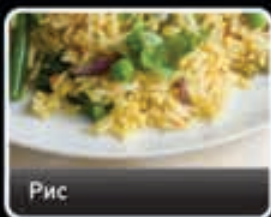
**МУЛЬТИВАРКА С ФУНКЦИЕЙ СКОРОВАРКИ
100 рецептов для мультиварки VITEK VT-4208**



Суп



Каша



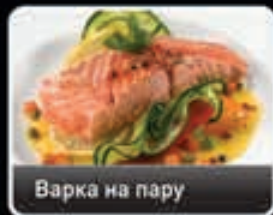
Рис



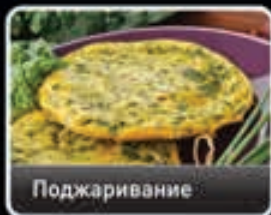
Плов



Варка



Варка на пару



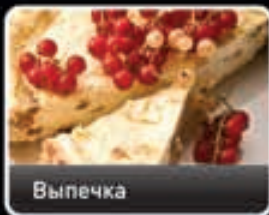
Поджаривание



Тушение



Разогрев



Выпечка



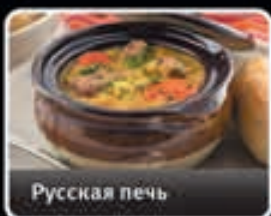
Варенье



Йогурт



Холодец



Русская печь



Мультивар

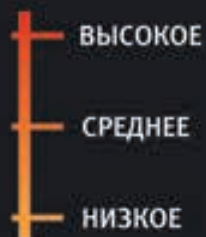
МУЛЬТИВАРКА С ФУНКЦИЕЙ СКОРОВАРКИ

Электронная регулировка давления

Возможность выбора давления

Технология SmartPot
Автоматическое определение готовности на режимах Рис/Плов

Чаша с ручками



VITEK – ведущий в России бренд бытовой техники и электроники. Продукция VITEK сочетает новейшие технологии с привлекательным современным дизайном, бескомпромиссным качеством и выгодной ценой.

В течение всех лет своего присутствия на рынке бытовой техники VITEK предлагает продукцию, максимально отвечающую потребностям и интересам наших покупателей. Призванный с помощью своей техники приносить в жизнь уют, тепло и радость, сегодня VITEK стал одним из самых известных брендов России и активно развивается за пределами нашей страны.

В последнее время наиболее актуальными становятся вопросы здоровья и экологии. Мы стараемся готовить пищу из органических продуктов, покупать одежду и предметы интерьера, созданные из натуральных материалов, приобретать жилье в зеленых районах города. Здоровье всей нации начинается с отношения каждого из нас к самому себе и к окружающей среде.

Всецело разделяя такой подход и поддерживая повышение качества жизни своих потребителей, VITEK предлагает бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здоровья. Основываясь на знаниях и опыте, которые были накоплены за предыдущие годы, бренд VITEK намерен сохранить лидерские позиции, устанавливая новые стандарты качества и внедряя технологии, ориентированные на здоровый образ жизни.

Присутствие значка «ЗДОРОВЬЕ» на той или иной модели означает, что данный прибор содержит одну или несколько функций, направленных на сохранение здоровья и поддержание здорового образа жизни. Он является символом, ассоциирующим здоровье человека с бодростью духа, радостью от каждого прожитого дня и гармонией с природой.

Здоровый образ жизни обязательно подразумевает также и активную социальную позицию, предполагающую интересную для Вас деятельность, широкий круг общения, путешествия... Без сомнения, все это подарит Вам много новых ощущений и радость каждого дня. Не бойтесь быстро меняющегося мира, осваивайте его, следите за развитием высоких технологий и пользуйтесь новой техникой от VITEK!

Миссия VITEK

Используя передовые технологии, мы создаем надежную технику для нового качества жизни нашего потребителя



ЗДОРОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ТЕХНИКУ

VITEK создает современную, надежную и доступную бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здорового образа жизни потребителей

Содержание:

<i>Поздравляем с покупкой!</i>	6
<i>Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке</i>	7

НИЗКОКАЛОРИЙНОЕ МЕНЮ

Закуски 12

Заливные креветки	14
Суши с морепродуктами	15
Ростбиф	16
Овощная икра	17
Консервирование овощной икры, лечо	18
Спаржа, отваренная на пару, с голубым сыром	19

Супы 20

Фасолевый суп с овощами	22
Грибной суп с фрикадельками	23
Овощной суп с мягким сыром	24
Томатный суп	25
Холодный свекольный суп-пюре с пряными травами	26

Горячие блюда с мясом, птицей 29

Телятина, запеченная с яблоками	30
Говядина, тушенная в красном вине	31
Фрикасе из куриной грудки	32
Печень куриная в сметане	33
Бланкет из индейки	34

Горячие блюда с рыбой и морепродуктами 37

Тушеный морской окунь	38
Рыба в пряном овощном маринаде	39
Треска с фасолью	40

Мидии с рисом	41
Морские гребешки с соевым соусом	42

Горячие блюда: овощные, грибные, молочные 45

Брокколи в томатном соусе с базиликом	46
Вешенки тушеные	47
Гарнир из печеных овощей	48
Творожная запеканка с морковью	49
Запеканка из тофу со шпинатом	50

Сладкие блюда и десерты 53

Компот из груш	54
Яблочный мусс	55
Сливовый джем на фруктозе	56
Творожный десерт со вкусом шоколада	57
Клубничный крем	58

ОБЩЕЕ МЕНЮ

Закуски 60

Заливной карп	62
Рыба в винном желе	63
Треска с каперсами	64
Роллы «Филадельфия»	65
Тайский салат из индейки с креветками и манго	66
Холодец за час	67
Галантин из кролика	68
Паштет из говяжьей печени с маслом	69
Грибная икра	70
Салат из фасоли с грибами	71

Супы 72

Сырный суп с брокколи	74
Густая рыбная похлебка	75
Итальянский рыбный суп.....	76
Французский луковый суп с коньяком.....	77
Фасолевый суп с копченостям.....	78
Тайский суп с креветками.....	79
Гороховая похлебка	80
Кулеш с гречкой	81
Мясной суп с овощами	82
Диетический суп из куриной грудки с лапшой	83

Горячие блюда с мясом, птицей 84

Плов с бараниной.....	86
Запеченная ягнятина.....	87
Гуляш из говядины	88
Азу по-татарски.....	89
Телятина тушеная с морковью	90
Свинина с баклажанами.....	91
Утка с кислой капустой и яблоками	92
Курица в сливочном соусе с грибами	93
Кордон-блю	94
Зразы куриные с сыром и грецкими орехами.....	95

Горячие блюда с рыбой и морепродуктами 96

Рыбные рулетики с зеленой фасолью	98
Рыбные гнездышки.....	99
Тилапия с кисло-сладким соусом	100
Рыбный пудинг	101
Палтус, запеченный с картофелем	102
Пикша с маслинами.....	103
Омлет с семгой	104
Креветки карри.....	105
Морской коктейль в пряном соусе	106
Кальмары в сметанном соусе	107

Горячие блюда: овощные, грибные, молочные 108

Яичное суфле с зеленым луком	110
Соте с баклажанами	111
Картофель, запеченный в сметане.....	112
Цветная капуста с сухариками	113
Чесночные стрелки с морковью	114
Фасоль, запеченная с луком.....	115
Тушеные овощи с козьим сыром	116
Тыква, фаршированная овощами	117
Фриттата с шампиньонами и зеленым луком	118
Творожный пудинг со шпинатом	119

Каши 120

Овсяная молочная каша с сушеной черникой	122
Пшенная молочная каша с курагой	123
Маннй пудинг с изюмом.....	124
Гречневая каша по-монастырски	125
Рис рассыпчатый	126
Рис для суши и роллов.....	127
Коричневый рис	128

Сладкие блюда и десерты 130

Сладкий плов.....	132
Суфле творожное с яблоками	133
Крем-брюле.....	134
Заварной лимонный крем.....	135
Панна Котта	136
Десертный соус из цитрусовых фруктов	137
Варенье из яблок и груш	138
Груши с клюквой.....	139
Коврижка	140
Шоколадный крем	141
Йогурт натуральный.....	142
Йогурт со свежими фруктами	143
Творог домашний.....	144



Поздравляем с покупкой!

Сегодня, во времена бешеных скоростей, нехватки времени и стрессов, как никогда актуально здоровое и сбалансированное питание. Для того, чтобы питаться правильно, без усилий готовить вкусную и здоровую еду, совсем не обязательно быть диетологом или профессиональным кулинаром. Легко овладеть искусством приготовления самых разнообразных и полезных блюд Вам поможет правильная и надежная техника.

Без сомнения самым быстрым, изысканным и чутким к Вашему здоровью поваром станет такой поистине волшебный прибор, как мультиварка. Это действительно идеальный инструмент для осуществления любых кулинарных фантазий. Многофункциональность и набор программ мультиварки с функцией скороварки дают уникальную возможность, не раздумывая, создавать настоящие шедевры. Варка на пару, тушение, поджаривание, выпечка с сохранением всех полезных веществ, экономией энергии при минимуме затраченного времени – все это в одном приборе!

Выбор рецептов приготовления в мультиварке безграничен: сбалансированные блюда в диапазоне от классических каш или супов до сытных рагу и изысканного десерта или выпечки – теперь Вам все под силу!

В этой книге представлено 100 рецептов наиболее вкусных и полезных блюд – простые и быстрые на каждый день и изысканные для праздничного стола. Вы обязательно удивите Ваших гостей, а мультиварка станет Вашим верным помощником!



Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

1. Мультиварке необходимо определенное время, чтобы достичь максимальной температуры приготовления, при которой бактерии в продуктах погибают. Вот почему все продукты стоит хранить в холодильнике и желательно по отдельности. Охлаждение снизит скорость появления бактерий, а Ваши блюда будут не только вкусными, но и полезными!
2. Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше.
3. Не рекомендуется открывать крышку прибора слишком часто. Исключение – проверка готовности и необходимость перемешивания продуктов.
4. Чтобы снизить жирность мяса и придать блюду более натуральный вкус, мясо можно предварительно обжарить.
5. Морковь, лук, картофель, свеклу или репу лучше измельчать до нужного размера кусочков и закладывать в мультиварку перед мясом.
6. Во время приготовления некоторые продукты могут потерять свой естественный цвет, поэтому в завершении рекомендуется использовать, например, различную зелень – петрушку, базилик, томаты, красный лук, сметану и соусы.



Приготовление под давлением

Название «Скороварка» как нельзя лучше отражает главное преимущество приготовления пищи под давлением. Экономия времени – главная причина стабильной популярности этого устройства с момента его появления. Современная скороварка выгодно отличается от своей предшественницы – кастрюли с герметичной крышкой. Электрическая скороварка – это безопасный и удобный прибор, за работой которого не нужно опасливо следить с почтительного расстояния. Все полностью автоматизировано. Умная электроника следит за уровнем давления, и сброс пара производится автоматически.

Чтобы максимально использовать все преимущества вашей скороварки, нужно знать принципы ее работы и соблюдать несложные правила.

Главная особенность принципа работы скороварки – блокировка герметичной крышки. Она производится автоматически при выборе режима «Давление» для нужной программы. Это значит, что в процессе приготовления вы не сможете просто так открыть крышку, не сбросив пар. Для этого придется выключить программу, нажать кнопку сброса пара и подождать 1-2 минуты, пока через

клапан будет выходить пар. Только после этого можно будет открыть крышку. Это сделано для безопасности использования. Поэтому, выбирая блюда для приготовления в режиме «Давление» нужно отдавать предпочтение рецептам, в которых предполагается одновременное закладывание всех ингредиентов.

О каких блюдах в таком случае может идти речь? Это широкий спектр различных вареных, тушеных и запеченных блюд, которые традиционно готовились в закрытом очаге, печи и т.п. Мы провели глобальное исследование кулинарных традиций разных национальных кухонь и снабдили режимом «Давление» только те программы, для которых этот режим возможен и дает заметные преимущества при его использовании.

Программа «Варить».

Варка под давлением производится быстрее, чем традиционным способом. Программа предназначена для варки мяса, рыбы и овощей. Чтобы приготовить бульон из говядины, достаточно одного часа вместо привычных полутора-двух часов. Помните, что при закипании бульона под давлением пену снять нельзя, так как крышка заблокирована. Пена осядет на стенках чаши, но бульон получится совершенно прозрачным и вкусным. Если вам по каким-либо причинам нужно снять пену или добавить в процессе варки какие-

либо ингредиенты, воспользуйтесь программой варки без давления.

Программа «Тушить».

Режим «Давление» идеален для тушения, будь то мясные, рыбные или овощные блюда. Тушение не только ускоряет процесс, но и обеспечивает более полную экстракцию всех вкусовых качеств ингредиентов. Соус, получающийся при тушении под давлением, имеет насыщенный аромат и вкус. Нужно принять во внимание, что при тушении под давлением необходимо сократить количество жидкости, обычно добавляемое по рецепту, особенно если речь идет о продуктах, содержащих много сока. Например, овощи. При тушении овощей бульон или воду можно вообще не добавлять, т.к. давление выжмет из овощей сок в объеме, достаточном, чтобы овощи не подгорели. При адаптации традиционных рецептов для скороварки нужно уменьшить не только время приготовления (примерно на треть), но и количество добавляемой жидкости и количество соли. Точную рекомендацию тут дать невозможно, так как вкусовые предпочтения у всех разные, но при первых опытах приготовления уменьшите количество соли и жидкости примерно на четвертую часть, указанную в рецепте. В дальнейшем вы сможете скорректировать рецепт более точно, опираясь на опыт и собственный вкус.



Программа «Суп».

При варке супа под давлением все ингредиенты необходимо закладывать одновременно. Варка овощного супа на готовом бульоне требует не более получаса. Не волнуйтесь, что за это время овощи могут сильно развариться. Совсем наоборот – при варке овощей в супе под давлением они не теряют форму и не развариваются в кашу. Солить суп лучше после приготовления, уменьшив количество соли примерно на четверть по сравнению с традиционным рецептом. Дело в том, что под давлением происходит максимальная экстракция всех веществ, содержащихся в продуктах, и посоленный в обычной пропорции суп будет чуть солонее, чем обычно.

Программа «Каша».

Режим «Давление» идеален для приготовления блюд из круп. Каша не просто хорошо разваривается, она «упревает», не пригорая при этом. Разумеется, при приготовлении под давлением речь не идет о молочных кашах, которые нужно периодически помешивать, ведь крышку в режиме «Давление» открыть невозможно. Речь идет о гречневой, перловой и ячневой крупах или иных кашах, приготавливаемых на воде, а также бобовых. Соль добавлять нужно перед приготовлением, а масло сразу после приготовления.

Программа «Рис».

Рис, приготовленный под давлением, необычно вкусен и ароматен. Соль добавлять нужно перед приготовлением. Консистенция готового риса регулируется количеством воды и типом риса.

Программа «Русская печь».

Идеально сбалансированное соотношение температуры и уровня давления для приготовления разваренных густых мясных, крупяных блюд, а также картофеля. Традиционные блюда русской кухни, такие как похлебки, кулеши, запеченное мясо, рагу получаются превосходными. В этой программе хорошо разварится самое жесткое мясо, как если бы вы готовили его в настоящей русской печи.

Программа «Холодец».

Холодец – дело долгое, это известно всем хозяйкам. Для хорошей экстракции желирующих веществ из костной ткани требуется несколько часов варки при умеренном кипении. Но в том случае, если по рецепту все равно требуется добавить желатин (например, при приготовлении холодца из курицы), логично ускорить время приготовления. Режим «Давление» позволяет приготовить холодец из курицы за час, вместо традиционных полутора-двух часов.

Программа «Варенье».

Традиционно варенье варится в емкости без крышки. Вода выпаривается, и варенье уваривается, приобретая нужную консистенцию. При варке под давлением варенье уваривается медленнее, чем на плите, но получается вкуснее и ароматнее. Варку варенья следует разделить на два этапа – первый этап – варка без давления, когда варенье нужно перемешивать и снимать пену, и второй этап – варка с давлением. При варке с давлением не следует наполнять чашу до максимального уровня, т.к. липкое варенье, вскипая, может заблокировать паровой клапан, что затруднит сброс пара. Это не повредит работе прибора. Тем не менее, после варки варенья (а также любых сладких жидких блюд, насыщенных бульонов и т.п.) необходимо выполнить тщательную чистку парового клапана, как описано в инструкции к мультиварке.

Программа «Плов».

Варка плова под давлением даже при максимальном объеме занимает всего полчаса, плов при этом получается необычайно ароматным и вкусным. Количество воды, используемое при приготовлении плова, уменьшать в данном случае не нужно, можно точно следовать традиционным рецептам.



Программа «Мультивар».

Эта программа предоставляет уникальные возможности при приготовлении самых разных блюд. Вы можете регулировать температуру в диапазоне 35-145 градусов и также воспользоваться тремя уровнями режима «Давление».

Низкий уровень давления (105 градусов) предназначен для тушения мяса, овощей и блюд из круп.

Средний уровень давления (110 градусов) предназначен для тушения картофеля, варки рыбы, овощей, грибов.

Высокий уровень давления (115 градусов) предпочтителен для варки мяса.

Возможность оперировать низкими температурами – 95 градусов и ниже позволяет готовить деликатные блюда, которые невозможно приготовить на обычной плите. Это соусы и разнообразные десертные сладкие кремы, приготовление которых требует температуры не выше 90 градусов. Чтобы приготовить нежный крем традиционным способом, требуется соорудить в духовом шкафу водяную баню. Это хлопотно и занимает много времени. Приготовление крема при помощи программы «Мультивар» займет совсем немного времени без каких-либо хлопот.

Хотим обратить ваше внимание на еще одно важное преимущество программы «Мультивар». При помощи этой програм-

мы можно делать домашний творог без малейших усилий: достаточно вылить сквашенное молоко в чашу и задать температуру 65 градусов. На плите такую температуру выставить невозможно, поэтому при приготовлении творога традиционным способом нужно все время следить за молоком, чтобы успеть выключить до закипания. Стоит ли говорить, что это отнимает время, кроме того, отмывание кастрюли после приготовления творога тоже отнимает время и не доставляет удовольствия. Чаша мультиварки моется без затруднений, на стенках чаши не остается накипи или нагара после приготовления любых блюд.

Блокировка крышки в режиме без давления.

При приготовлении в обычном режиме (без режима «Давление») вы можете обнаружить, что крышка мультиварки заблокирована. Например, при тушении без давления крышка оказалась заблокированной. Это происходит автоматически, как только давление пара в чаше доходит до критического уровня, и сделано в целях безопасности, чтобы при открывании крышки не произошел неконтролируемый выброс пара. Блокировка крышки в данном случае кратковременна, и корректировать процесс приготовления нет необходимости – как только давление пара снизится, блоки-

ровка снимется автоматически, достаточно подождать несколько минут.

Советы по приготовлению молочных блюд.

Очень важно помнить, что кипятить неразбавленное молоко в мультиварке нельзя. Чтобы довести молоко до кипения и сварить кашу, нужно воспользоваться программой «Каша», у которой температура не превышает 95 градусов. При этом в момент закипания нужно следить за молоком, особенно при максимальном заполнении чаши. Чтобы избежать риска выкипания молока, его следует разбавлять водой в соотношении 1:1 и закладывать крупу до закипания. Если молоко убежит, оно вытечет через паровой клапан. Это не повлияет на исправность прибора, но паровой клапан потом придется кропотливо и тщательно отмывать.

Мы уверены, что вы легко освоите все приведенные правила, и у вас не возникнет никаких проблем при использовании режима «Давление». И после первых же опытов использования вы по достоинству оцените широкие возможности приготовления, которые предоставляет Ваша новая помощница на кухне – мультиварка-скороварка Vitek.



Приятного аппетита!





Закуски

Закусочные блюда – неременный компонент грамотно составленного меню, и, конечно же, праздничного стола. Как правило, закуски предназначены не только для возбуждения аппетита в ожидании основного блюда, но и для того, чтобы питание было сбалансированным. Именно поэтому среди закусок преобладают овощные и нежирные блюда. Согласно диетологии, овощные блюда, а также любые холодные блюда, замедляют расщепление глюкозы в организме, что препятствует быстрому накоплению калорий и увеличению веса. Именно поэтому в кухнях самых разных народов интуитивно с незапамятных времен сложилась традиция начинать обильное застолье с закусок. Ведь закуски еще и отлично насыщают, что становится безусловным тормозом к перееданию. Поэтому, при внимательном отношении к собственному здоровью и здоровью своей семьи следует уделять закускам особое внимание, тем более что закуской стол, как правило, включает несложные в приготовлении блюда.



Приготовление:

1. Креветки предварительно разморозить и вымыть.
2. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
3. В чашу налить 800 мл воды, выложить креветок в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
4. Закрыть крышку и включить программу «Пароварка», задать время 20 минут. Отварить креветки на пару под крышкой.
5. Сваренные креветки выложить в формочки, сверху можно положить кружочки вареных яиц и ломтики лимона.
6. Приготовить овощной бульон. Овощи и корни очистить и положить целиком в чашу, налить 1 л воды.
7. Включить программу «Суп», выбрать режим «Давление», задать время 30 минут.
8. Готовый бульон посолить, добавить в горячий бульон разбухший желатин и тщательно размешать. Оставить бульон в чаше на 15 минут при открытой крышке, чтобы он слегка остыл.
9. Затем бульон процедить и залить им креветок.
10. Остудить и поставить формочки в холодильник до полного застывания.

Заливные креветки

Ингредиенты (3–4 порции):

300 г замороженных креветок

1 морковь

1 луковица

1 корень петрушки

1 корень сельдерея

1,5 ч. л. желатина

1 вареное яйцо

половина лимона

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 76 ккал

На заметку

Заливные креветки – деликатесное блюдо. Оно вкусное, низкокалорийное и украсит любой праздничный стол.

**Совет**

Васаби – японский хрен, острая приправа, изготовленная из особого вида водяного хрена. По вкусу васаби ближе к привычной для нас горчице, поэтому при отсутствии васаби его можно заменить острой горчицей.

Приготовление:

1. Сварить рис (см. рецепт приготовления риса для суши и роллов).
2. Размороженные креветки нанизать вдоль на зубочистки (чтобы они не свернулись при варке).
3. В чашу налить 800 мл воды, выложить креветки и кальмары в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить программу «Пароварка» на 20 минут.
4. Сваренные креветки разрезать вдоль, кальмар нарезать полосками шириной 2-3 см и длиной 4 см.
5. Смешать уксус с рисовой водкой, слегка посолить и замариновать в этой смеси вареные морепродукты на 15 минут.
6. Вынуть морепродукты из маринада, стряхнуть влагу.
7. Каждый кусочек морепродукта обернуть рисом, сильно не сдавливая (рис должен быть рыхлым внутри и плотным сверху), придав форму суши.
8. Лосось нарезать тонкими прямоугольными ломтиками длиной 7-8 см и шириной 3 см. Смазать каждый ломтик лосося каплей васаби и плотно обернуть каждую суши рыбой.
9. Лист нори нарезать тонкими полосками и перетянуть полоской каждой суши. Подавать с соевым соусом.

Суши с морепродуктами

Ингредиенты (3–4 порции (10 штук):

Для варки риса:

1 стакан круглого риса (лучше специального, например, Minor)

1,2 стакана воды

1 ст. л. рисового уксуса

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. соли

Для гарнира:

100 г кальмара (или замороженных колечек из кальмаров)

5 замороженных креветок среднего размера

200 г соленого лосося

Для маринада:

1 ст. л. рисового уксуса

1 ст. л. рисовой водки

соль по вкусу, лист нори

Калорийность блюда на 100 г – 149 ккал



Ростбиф

Ингредиенты (5-6 порций):

800 г филейной части говядины
одним куском

1 ст. л. растительного масла

Для маринада:

1 стакан винного уксуса

2 луковицы

1 соленый огурец

3 гвоздики

2 лавровых листа

черный перец горошком,
корица и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 142 ккал

Совет

Чтобы ростбиф оставался сочным, перед приготовлением перевяжите его кулинарной нитью.

Приготовление:

1. Лук и огурец мелко нарезать, добавить все остальные ингредиенты маринада, тщательно перемешать, залить маринадом говядину и поставить в холодильник на ночь.

2. Перед приготовлением говядину обсушить и смазать растительным маслом.

3. Выложить мясо в чашу и включить программу «Выпечка» на 30 минут. В течение этого времени несколько раз перевернуть мясо, чтобы оно обжарилось равномерно.

4. Налить в чашу немного воды и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С и время 1 час.

5. Охладить, нарезать ломтиками. При подаче ростбиф полить соком, получившимся при приготовлении. Отдельно подать хрен и горчицу.



Овощная икра

Ингредиенты (3-4 порции):

3 кабачка среднего размера
(примерно 750 г)

1 морковь

2 луковицы

2 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. томатной пасты

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 60 ккал

Совет

Овощную икру можно заготовить на зиму. В этом случае при тушении нужно добавить 1 ст. л. уксуса. И закатать банку, как описано на следующей странице.

Приготовление:

1. Очистить кабачки и нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.
2. В чашу налить масло, выложить морковь и лук и включить программу «Жарить» на 25 минут. Слегка

обжарить овощи, затем добавить кабачки и продолжить обжаривание.

3. Перед окончанием программы добавить измельченный чеснок, томатную пасту, соль и перец. Тщательно перемешать.

4. Закрывать крышку и включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 15 минут.
5. Остывшее блюдо измельчить при помощи блендера до однородной консистенции.



Консервирование овощной икры, лечо

Приготовление:

1. Положить овощную икру в чистую стеклянную банку, накрыть банку крышкой для последующего закатывания.
2. На дно чаши положить салфетку, поставить на нее банку и налить в чашу воды так, чтобы вода доходила до середины банки.
3. Закрыть крышку мультиварки и включить программу «Разогрев» на 20 минут. Содержимое банки должно закипеть.
4. Затем осторожно вынуть банку из чаши, сразу закатать при помощи ключа для закатывания и перевернуть банку крышкой вниз. Когда остынет, убрать на хранение.



Спаржа, отварная на пару, с голубым сыром

Ингредиенты (3-4 порции):

500 г молодой спаржи

100 г голубого сыра (например, Дор Блю)

1/2 стакана ядер грецких орехов

2 ст. л. оливкового масла

Калорийность блюда на 100 г – 190 ккал

Совет

При использовании замороженной спаржи, ее нужно предварительно разморозить и сократить время приготовления в два раза. Для завершения программы просто выключите мультиварку.

Приготовление:

1. Спаржу вымыть, согнуть каждый стебель в кольцо, чтобы отломать верхнюю часть стебля от нижней, более твердой.
2. В чашу налить 800 мл воды, выложить нижние части спаржи в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
3. Закрыть крышку и включить программу «Пароварка» на 20 минут.
4. Через 10 минут добавить верхние части спаржи.
5. Готовую горячую спаржу выложить на тарелку, посыпать сверху раскрошенным голубым сыром и крупно порубленными грецкими орехами.





Супы

Супы занимают особое место в кулинарном мире. Так, они давно славятся своими питательными и лекарственными качествами. Такое блюдо может не просто утолить голод, но и избавить от различных болезней. Большинство супов действительно очень полезны для нашего организма: они улучшают пищеварение, восстанавливают баланс жидкости, оказывают благотворное воздействие на кровеносные сосуды. Одновременно с этим варка продуктов в супе сохраняет гораздо больше полезных веществ и витаминов, чем при их жарке или тушении. Что также немаловажно, супы менее калорийны, чем полноценные вторые блюда, однако при этом не уступают им по количеству питательных веществ.



Фасолевый суп с овощами

Ингредиенты (3–4 порции):

200 г сухой красной фасоли

1 луковица

1 болгарский перец

1 морковь

2 стебля сельдерея

2 зубчика чеснока

3 ст. л. томатной пасты

3 ст. л. тертого мягкого сыра (например, Адыгейский)

1/2 стакана сухого красного вина

сушеный базилик, майоран по вкусу

перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 127 ккал

Совет

Этот суп можно готовить также на мясном бульоне. В этом случае предварительно замоченную фасоль нужно залить бульоном. Калорийность говяжьего бульона составляет в среднем 120 ккал на 1 л.

Приготовление:

1. Фасоль промыть и замочить в холодной воде на ночь. Перед варкой снова промыть.
2. Положить фасоль в чашу, залить водой так, чтобы уровень воды был на 5 см выше фасоли.
3. Включить программу «Варить», выбрать режим «Давление», задать время 40 минут.
4. Когда программа закончится, сбросить пар, открыть крышку и добавить вино, 500 мл воды, томатную пасту, мелко нарезанные овощи, чеснок, специи и соль, перемешать.
5. Включить программу «Суп», выбрать режим «Давление», задать время 35 минут.
6. При подаче посыпать суп тертым сыром.



Грибной суп с фрикадельками

Ингредиенты (3–4 порции):

1,5 л куриного бульона
300 г свежих шампиньонов
150 г постного свиного фарша
2 зубчика чеснока
1 ст. л. кедровых орешков
пучок зеленого лука
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соевого соуса
свежая зелень кориандра по вкусу
перец черный молотый и соль
<i>Калорийность блюда на 100 г – 71 ккал</i>

Совет

Свежую зелень кориандра можно заменить сушеной. При отсутствии этой приправы суп получится не такой ароматный и вкусный.

Приготовление:

1. Шампиньоны почистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
2. Свиной фарш тщательно смешать с кедровыми орешками, раздавленным чесноком, измельченной зеленью кориандра, соевым соусом и сахаром, посолить.
3. Из полученной массы сформовать фрикадельки размером с грецкий орех.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 25 минут. Слегка обжарить фрикадельки и выложить их на тарелку.
5. В том же масле обжарить шампиньоны, в конце обжаривания до-
 бавить мелко нарезанный зеленый лук и обжарить вместе 2 минуты.
6. По окончании обжаривания положить в чашу фрикадельки, налить куриный бульон и включить программу «Суп», выбрать режим «Давление», задать время 30 минут.
7. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью кориандра.



Овощной суп с мягким сыром

Ингредиенты (3–4 порции):

1,5 л овощного бульона
200 г сыра Фета
200 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной)
1 луковица
1 небольшой цукини
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
1 корень петрушки
1 корень сельдерея
1 лавровый лист, тертый мускатный орех, сухой тимьян по вкусу
перец черный молотый и соль по вкусу
свежая зелень петрушки

Калорийность блюда на 100 г – 62 ккал

Совет

Любые замороженные овощи перед приготовлением нужно разморозить, чтобы удалить излишек влаги. В противном случае овощи в блюде будут водянистыми и не такими вкусными.

Приготовление:

1. Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см.
2. Цукини очистить и нарезать мелкими кубиками, коренья и лук очистить и мелко нарезать.
3. В чашу налить растительное масло. Выложить лук и коренья и включить программу «Жарить» на 15 минут.
4. Слегка спассеровать лук, затем добавить цукини и фасоль и слегка обжарить все вместе.
5. По окончании обжаривания налить в чашу овощной бульон, добавить спе-

- ии и соль, закрыть крышку и включить программу «Варить» на 15 минут.
6. Смешать в отдельной посуде оливковое масло, раздавленный чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки. Выложить в приготовленную смесь сыр, нарезанный кубиками, и перемешать.
7. В каждую порцию положить кубики сыра, налить суп.



Томатный суп

Ингредиенты (3–4 порции):

- 1,5 кг спелых помидоров
- 2 луковицы
- 5 зубчиков чеснока
- 50 мл красного сухого вина
- 3 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. оливкового масла
- 100 г нежирной сметаны
- 1 ст. л. смеси сушеного базилика, орегано и петрушки (или прованские травы)
- перец черный молотый и соль по вкусу

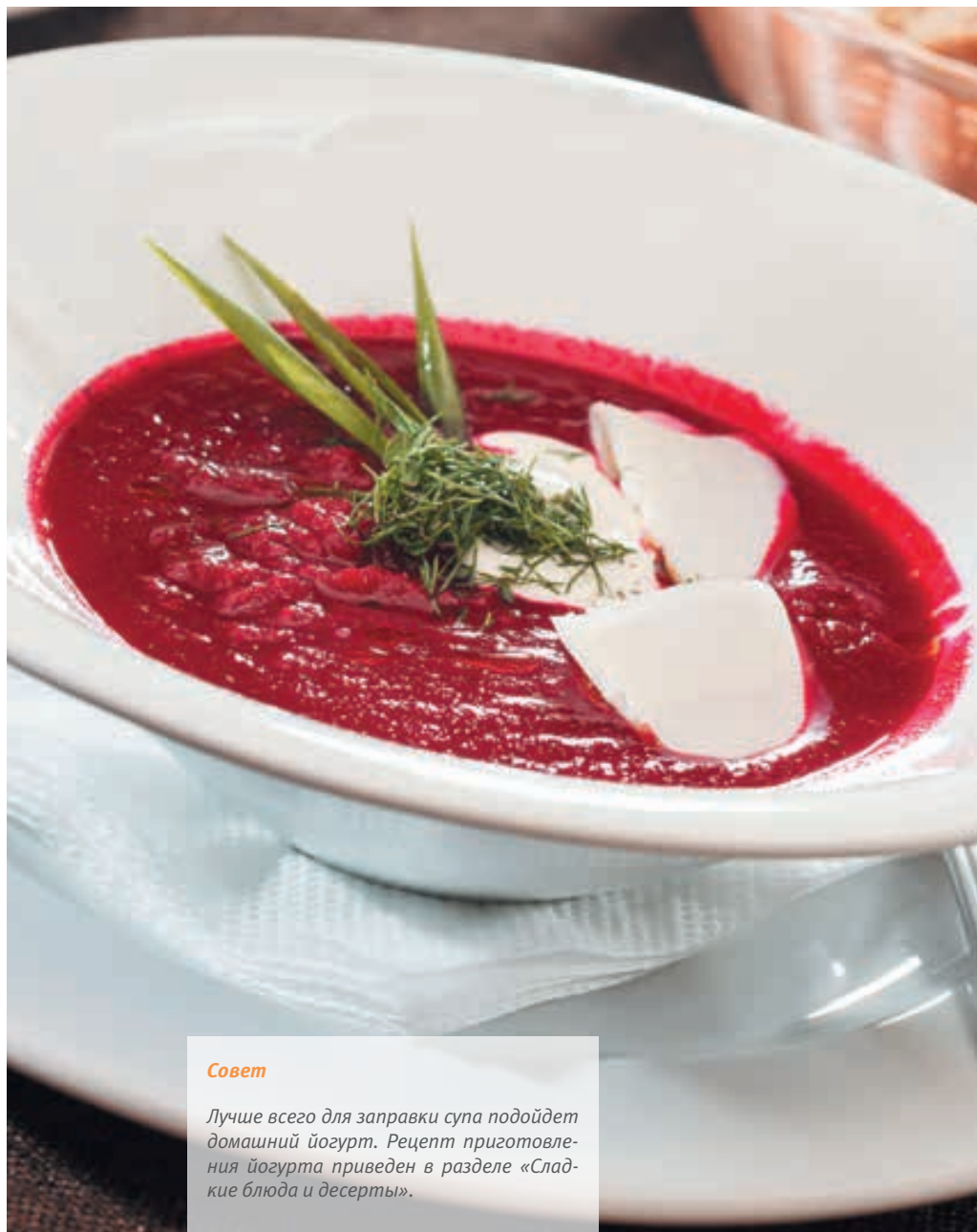
Калорийность блюда на 100 г – 60 ккал

Совет

При приготовлении томатного супа из свежих помидоров не нужно добавлять бульон или воду – помидоры содержат большое количество сока, достаточное для варки супа.

Приготовление:

1. Помидоры вымыть и выложить в чашу мультиварки. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 145 °С и время 15 минут.
2. По окончании программы помидоры вынуть, снять кожицу и измельчить в блендере до состояния пюре.
3. В чашу налить оливковое масло, положить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок и включить программу «Жарить» на 15 минут.
4. Спассеровать лук и чеснок, в конце жарки добавить вино и томатную пасту. Тщательно перемешать.
5. Вылить томатное пюре в чашу, добавить сметану, зелень, перец и соль, перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С и время 15 минут.
6. Подавать со сметаной.



Совет

Лучше всего для заправки супа подойдет домашний йогурт. Рецепт приготовления йогурта приведен в разделе «Сладкие блюда и десерты».

Холодный свекольный суп-пюре с пряными травами

Ингредиенты (3–4 порции):

500 мл воды

250 мл кефира

2 крупные свеклы

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

свежая зелень укропа

1 ч. л. семян фенхеля

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 52 ккал

Приготовление:

1. В чашу налить масло, положить мелко нарезанный лук, зелень укропа и семена фенхеля. Включить программу «Жарить» на 15 минут и слегка обжарить лук с зеленью, не закрывая крышку.
2. Добавить свеклу, нарезанную кубиками, перемешать.
3. Налить в чашу воду, закрыть крышку и включить программу «Суп», выбрать режим «Давление», задать время 1 час.
4. Готовый суп охладить, измельчить в блендере, заправить кефиром (или домашним йогуртом), добавить перец и соль.
5. Подавать охлажденным. Отдельно подать горячий отварной картофель, посыпанный крупной солью и мелко нарезанной зеленью укропа.



Приятного аппетита!





Горячие блюда с мясом, птицей

Мясные блюда занимают особое место в кулинарной традиции любого народа. Ведь мясо – это вкусно! Конечно, современные тенденции к отказу от мяса находят все больше сторонников, но, как бы ни были сильны эти модные веяния, мясо в рационе человека в полной мере заменить пока нечем. В мясе содержатся незаменимые аминокислоты, железо и витамины группы В. При тяжелых физических нагрузках недостаток мяса может негативно сказаться на здоровье. Мясо птицы с давних времен считалось целебным. Оно хорошо и легко усваивается, восстанавливает силы, поэтому включено в диетическое и лечебно-профилактическое меню.



Совет

Для шпигования телятины лучше всего подходят крепкие яблоки кислых сортов.

Телятина, запеченная с яблоками

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г телятины (одним куском)

1 яблоко

половина лимона

2 ст. л. растительного масла

100 мл красного сухого вина

молотая корица, тертый мускатный орех по вкусу

перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 104 ккал

Приготовление:

1. Кусок телятины вымыть, обсушить салфеткой, натереть смесью черного молотого перца, тертого мускатного ореха и соли.
2. Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нарезать дольками, не снимая кожуру. Каждую дольку разрезать на 4 части.
3. Сбрызнуть яблоки соком лимона, присыпать лимонной цедрой и оставить на 15 минут.
4. Сделать в телятине надрезы, нашпиговать яблочными дольками и смазать маслом.
5. Выложить мясо в чашу и включить программу «Выпечка» на 30 минут. В процессе запекания мясо нужно перевернуть 2-3 раза, чтобы на нем образовалась равномерная румяная корочка.
6. По окончании программы полить мясо вином и включить программу «Русская печь» на 30 минут.
7. Готовую телятину нарезать ломтиками. Подавать с зеленым салатом.



Совет

Лучше всего для приготовления этого блюда подходят полусладкие вина, но по желанию можно использовать сухое красное вино.

Говядина, тушенная в красном вине

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г филе говядины

200 мл красного десертного вина

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

молотая корица, розмарин,
сушеная зелень петрушки,
лавровый лист

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 194 ккал

Приготовление:

1. Мясо вымыть, нарезать ломтями толщиной 1,5 см, отбить каждый ломтик, затем нарезать соломкой, посолить и поперчить.
2. В чашу налить растительное масло, положить мелко нарезанный лук и включить программу «Жарить» на 25 минут.
3. Слегка обжарить лук, затем добавить мясо и жарить все вместе до окончания программы, не закрывая крышку.
4. Добавить вино, соль и специи, закрыть крышку и включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 25 минут.



Фрикасе из куриной грудки

Ингредиенты (3–4 порции):

600 г белого куриного мяса
1/2 стакана куриного бульона
1/2 стакана белого сухого вина
1 зубчик чеснока
3 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
2 куриных желтка
3 ст. л. сливок
1 ч. л. лимонного сока
1 лавровый лист, розмарин, красный и черный молотый перец по вкусу
мелко нарубленная свежая зелень петрушки
соль по вкусу
<i>Калорийность блюда на 100 г – 203 ккал</i>

На заметку

Это популярное французское блюдо можно готовить из любого белого мяса курицы, индейки, кролика, а также телятины. При желании в блюдо можно добавить шампиньоны, спаржу, каперсы

Приготовление:

1. Куриные грудки нарезать вдоль крупной соломкой, натереть солью и смесью перцев и оставить на полчаса.
2. В чашу положить сливочное масло, включить программу «Жарить» на 25 минут и равномерно обжарить курицу, помешивая и не закрывая крышку.
3. В конце жарки посыпать курицу мукой, добавить лавровый лист, измельченный чеснок, розмарин и зелень петрушки, перемешать.
4. Влить куриный бульон и вино, закрыть крышку. Включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 20 минут.
5. Когда программа закончится, сбросить пар и выложить курицу на блюдо, вынуть из чаши лавровый лист.
6. Взбить желтки и сливки с солью и лимонным соком и влить тонкой струйкой в чашу. Включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °C и время 15 минут. Прогреть соус, помешивая. Полить курицу соусом и подавать.



Печень куриная в сметане

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г куриной печени

100 г нежирной сметаны

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 186 ккал

Совет

Если измельчить это блюдо в блендере, получится очень вкусный и нежный паштет, который подходит для детского питания. В этом случае при приготовлении не стоит добавлять перец.

Приготовление:

1. Печень промыть, удалить пленки, нарезать небольшими равными кусочками. Посолить и поперчить.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 20 минут.
3. Слегка обжарить печень, не закрывая крышку и помешивая.
4. Добавить мелко нарезанный лук и продолжить обжаривание.
5. Когда лук станет прозрачным, добавить сметану, закрыть крышку и включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 20 минут.
6. При подаче посыпать свежей зеленью петрушки, подавать с отварным картофелем или картофельным пюре.



Бланкет из индейки

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г мяса индейки

3-4 головки лука шалот

1 морковь

1 стакан белого сухого вина

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. сливок

сушеная зелень смеси трав:
шалфея, розмарина, тимьяна

лавровый лист, перец черный
молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 202 ккал

На заметку

«Бланкет» – французское рагу из светлого мяса. Готовится из курицы, индейки или телятины.

Приготовление:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками (30–40 г).
2. Морковь и лук нарезать кусочками такого же размера.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарить» на 25 минут.
4. Обжарить, помешивая, мясо вместе с овощами. В конце обжаривания добавить вино, перемешать.
5. Добавить все специи и соль, сливки, тщательно перемешать, закрыть крышку и включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 40 минут. Подавать с отварным или жареным картофелем.

НИЗКОКАЛОРИЙНОЕ МЕНЮ



Приятного аппетита!





Горячие блюда с рыбой и морепродуктами

Блюда из рыбы и морепродуктов стремительно набирают популярность даже на просторах нашей сухопутной державы. Современные исследования показывают, что в рыбе содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, не только оказывающие благотворное влияние на организм, но просто незаменимые для его жизнедеятельности. Нехватка этих кислот становится причиной сосудистых заболеваний, проблем с суставами и ослабления нервной системы. Поэтому регулярное употребление рыбы и морепродуктов – залог здоровья организма. Народы, в рационе которых традиционно содержится много рыбных блюд, имеют высокую продолжительность жизни. Кроме того, рыбные блюда – это вкусная еда, приготовление которой занимает совсем немного времени.



Тушеный морской окунь

Ингредиенты (3–4 порции):

600 г морского окуня

3 ст. л. растительного масла

1 лимон

2 зубчика чеснока

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 152 ккал

Совет

Для приготовления этого блюда можно использовать любую морскую рыбу.

Приготовление:

1. Тушки морского окуня нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и раздавленным чесноком.
2. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарить» на 20 минут. Обжарить рыбу с двух сторон, не закрывая крышку, до образования румяной корочки.
3. Полить рыбу соком лимона, налить полстакана воды, закрыть крышку и включить программу «Тушить» на 15 минут.
4. Готовую рыбу выложить на блюдо и украсить ломтиками лимона и зеленью.



Рыба в пряном овощном маринаде

Ингредиенты (3–4 порции):

600 г филе морской рыбы
(например, тунец)

50 г муки для панировки

3 ст. л. растительного масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

Для маринада:

2 моркови

1 корень петрушки

1 корень сельдерея

2 луковицы

1/2 стакана томатного пюре

2 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. сахара

2 ст. л. винного уксуса

1 лавровый лист, 2 гвоздики

душистый перец горошком
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 127 ккал

Приготовление:

1. Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке или нарезать соломкой, коренья нарезать соломкой.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 30 минут. Обжарить рыбу до образования румяной корочки, выложить на блюдо.
4. В том же масле обжарить лук, морковь и коренья. В конце обжаривания добавить томатное пюре, томатную пасту, специи и соль, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 20 минут.
6. Приготовленный маринад выложить на рыбу и охладить.



Треска с фасолью

Ингредиенты (3–4 порции):

- 500 г филе трески
- 1 банка консервированной белой фасоли (можно в томатном соусе)
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. растительного масла
- перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 228 ккал

Совет

Для приготовления этого блюда можно использовать филе любой морской рыбы, лучше тресковых пород (пикша, путассу, минтай).

Приготовление:

1. В чашу налить 800 мл воды, выложить филе трески в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
2. Закрыть крышку и включить программу «Пароварка» на 20 минут. Сваренное филе выложить на тарелку, воду из чаши слить.
3. В чашу налить растительное масло, положить сливочное масло и включить программу «Жарить» на 10 минут.
4. Обжарить в масле мелко нарезанный лук и чеснок.
5. Положить в чашу рыбу, фасоль, добавить соль и перец, перемешать и включить программу «Тушить» на 20 минут. Подавать с поджаренным белым хлебом.



Мидии с рисом

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г замороженных мидий
без раковин

1,5 стакана длиннозерного риса

1 луковица

150 мл белого сухого вина

2 ст. л. сливочного масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 156 ккал

Совет

Замороженные морепродукты перед приготовлением необходимо разморозить. Для ускорения этого процесса морепродукты можно положить в холодную воду на полчаса, затем откинуть на дуршлаг, промыть и подождать, пока стечет вода.

Приготовление:

1. Сварить рассыпчатый рис (см. рецепт приготовления рассыпчатого риса).
2. В чашу положить масло и включить программу «Жарить» на 25 минут.
3. Обжарить мелко нарезанный лук. Когда лук слегка подрумянится, добавить промытые мидии.
4. Когда мидии дадут сок, добавить соль, перец и вино. Не закрывая крышку и помешивая, проварить 3-4 минуты.
5. Положить рис, перемешать и продолжить приготовление до конца программы, не закрывая крышку и помешивая.



Морские гребешки с соевым соусом

Ингредиенты (2 порции):

8 крупных морских гребешков
в раковинах

сок половины лимона

1 ст. л. рисовой водки

2 ст. л. соевого соуса
для морепродуктов

зелень петрушки

Калорийность блюда на 100 г – 87 ккал

Совет

Морские гребешки сильно уменьшаются в объеме при варке. Блюдо будет выглядеть привлекательнее, если на одну раковину положить 2-3 гребешка.

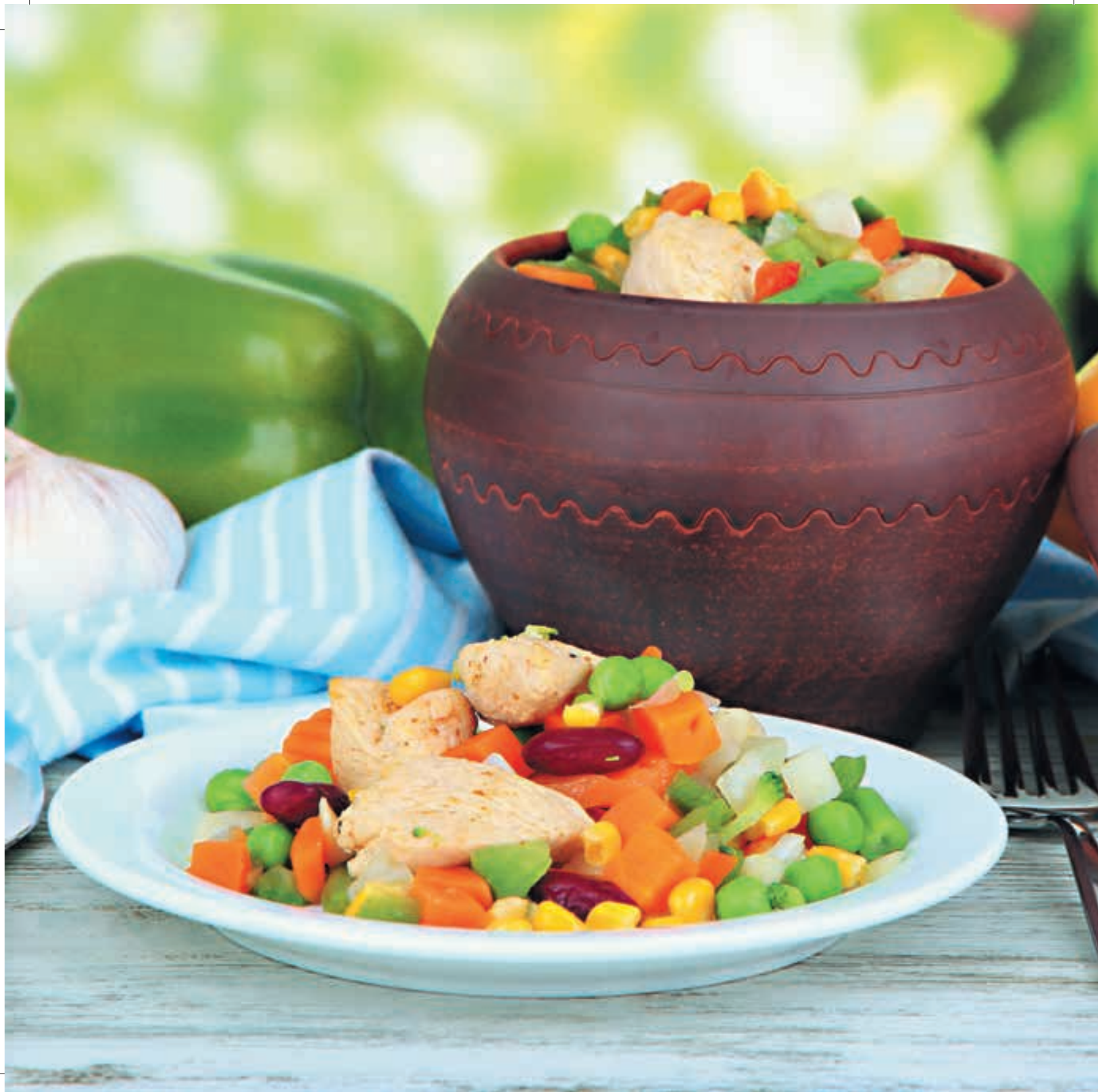
Приготовление:


1. В чашу налить 800 мл воды. Размороженные гребешки сбрызнуть рисовой водкой, выложить вместе с раковинами в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
2. Закрывать крышку и включить программу «Пароварка» на 20 минут.
3. В отдельной посуде смешать соевый соус с лимонным соком.
4. Сваренные гребешки выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки. Соус подать отдельно.

НИЗКОКАЛОРИЙНОЕ МЕНЮ



Приятного аппетита!



A photograph of a wooden table with a red lid, a yellow pepper, and a knife. The lid is in the foreground, slightly out of focus. The pepper is in the background, also slightly out of focus. The knife is in the foreground, sharp and pointing towards the bottom left. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting.

Горячие блюда: овощные, грибные, молочные

Овощные, молочные и грибные блюда – основа диетического питания. Овощные и молочные блюда рекомендованы всем без исключения возрастным категориям. Овощи являются основным источником витаминов, минералов и клетчатки, которые необходимы для правильного обмена веществ. Молочные блюда – это основной источник белка и кальция, которые в идеале должны присутствовать в ежедневном рационе. Грибные блюда по пищевой ценности не уступают иным продуктам, содержат незначительное количество жиров и не утрачивают своих полезных свойств после тепловой обработки. Кроме того, в грибах содержатся антиоксиданты и лецитин, препятствующий накоплению холестерина, они способствуют укреплению иммунитета, поэтому входят в состав постного меню.



Брокколи в томатном соусе с базиликом

Ингредиенты (3-4 порции):

500 г соцветий брокколи
400 г томатного пюре
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. яблочного уксуса
1 ст. л. сушеной зелени базилика
перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 82 ккал

Совет

Это блюдо нужно подавать сразу после приготовления. Не оставляйте брокколи в соусе дольше положенного времени, иначе брокколи разварится, потеряет цвет и блюдо будет выглядеть неаппетитно.

Приготовление:

1. Чеснок мелко нарубить.
2. В чашу налить оливковое масло, включить программу «Жарить» на 10 минут и слегка обжарить чеснок.
3. Добавить томатное пюре, базилик и уксус и включить программу «Мультиповар», выбрать режим «Давление» (115 °С, высокое), задать время 20 минут.
4. Когда программа закончится, положить в чашу брокколи, соль и перец, перемешать.
5. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95°С и время 10 минут. Перед подачей аккуратно перемешать.



Вешенки тушеные

Ингредиенты (3-4 порции):

600 г вешенок

1 луковица

2 ст. л. сливочного масла

1 яичный желток

100 г нежирной сметаны

2 ст. л. тертого сыра Моцарелла

свежая зелень укропа

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 76 ккал

Совет

Для приготовления этого блюда можно использовать любые свежие грибы, не требующие предварительной тепловой обработки, например, шампиньоны, белые грибы, лисички.

Приготовление:

1. Лук нарезать кольцами.
2. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарить» на 15 минут.
3. Слегка обжарить лук, добавить промытые и нарезанные ломтиками вешенки, посолить, поперчить и продолжить обжаривание до конца программы.
4. Добавить сметану, яичный желток, зелень укропа и включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать температуру 20 минут.
5. При подаче посыпать тертым сыром.



Гарнир из печеных овощей

Ингредиенты (3-4 порции):

1 баклажан

2 сладких перца

2 помидора

Калорийность блюда на 100 г – 25 ккал

Совет

Подобным образом можно запекать любые овощи, корректируя время приготовления в зависимости от типа овощей.

Приготовление:

1. Овощи вымыть и выложить в чашу мультиварки целиком, не снимая кожуру.
2. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 140 °С и время 25 минут. В процессе приготовления один раз овощи перевернуть, чтобы не подгорели.
3. Готовые овощи вынуть, нарезать ломтиками, выложить на блюдо, слегка посолить. Отдельно подать сметану, майонез, оливковое масло или соус для овощей.



Творожная запеканка с морковью

Ингредиенты (3-4 порции):

500 г творога

2 яйца

1 морковь

3 ст. л. манной крупы

1 ст. л. ванильного сахара

2 ст. л. сливочного масла

щепотка соли

мед по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 213 ккал

На заметку

Запеканки, приготовленные в мультиварке, не имеют сверху поджаристой корочки, но хорошо пропекаются и держат форму.

Приготовление:

1. Творог протереть сквозь сито, смешать с яйцами, сахаром, размягченным сливочным маслом, манной крупой и солью. Тщательно вымесить.
2. Морковь натереть на мелкой терке, отжать сок и добавить к творожной массе. Еще раз тщательно перемешать.
3. Выложить приготовленную массу в чашу, разровнять.
4. Закрыть крышку и включить программу «Мультипovar», задать температуру 120 °C и время 35 минут. Готовую запеканку аккуратно вынуть из чаши и разрезать на порции.
5. Подавать со сметаной.



Запеканка из тофу со шпинатом

Ингредиенты (3-4 порции):

500 г полутвердого тофу

300 г свежего шпината

1 луковица

3 зубчика чеснока

1 яйцо

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. лимонного сока

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 143 ккал

На заметку

Тофу (соевый творог и сыр) – низкокалорийный продукт, богатый растительным белком и витаминами группы B, не содержит холестерина. Рекомендован при гастритах, диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях и избыточном весе

Приготовление:

1. Тофу (соевый сыр) натереть на крупной терке.
2. Лук мелко нарезать, чеснок изрубить.
3. Шпинат вымыть и крупно нашинковать.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 10 минут.
5. Слегка обжарить лук с чесноком, в конце приготовления добавить шпинат и обжарить все вместе 1-2 минуты.
6. Положить в чашу тофу, сбрызнуть лимонным соком, добавить яйцо, посолить. Все тщательно перемешать.
7. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С и время 20 минут.
8. Готовую запеканку нарезать на порции и подавать.



Приятного аппетита!





Сладкие блюда и десерты

Сладкий финальный аккорд в виде десерта поистине создает нужное настроение за легкой непринужденной беседой после насыщенной трапезы. Именно десерт составляет общее впечатление о застолье. И, наверное, он, как ни одно из блюд предшествующих обеду или ужину, дает уникальную возможность проявить всю свою кулинарную фантазию! И, главное, забудьте о том, что десерт – это лишние калории. Правильно приготовленное лакомство может быть не только вкусным, но и полезным!

Для того чтобы сохранить фигуру, совсем не обязательно отказываться от того, что так радует вкусом – выпечки. Побаловать себя вкусностями возможно и без вреда для собственных форм. Приготовление выпечки – дело тонкое, однако, зная определенные формулы, можно не только наслаждаться ароматными блюдами, но и не переживать за последствия для фигуры.



Компот из груш

Ингредиенты:

1 кг твердых груш

2 л воды

200 г сахара

5 г лимонной кислоты

ванилин по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 36 ккал

На заметку

Этот компот можно заготовить на зиму. Для этого готовый компот нужно перелить в чистые банки и простерилизовать

Приготовление:

1. У груш удалить плодоножки и сердцевину, нарезать крупными ломтиками, не снимая кожуру.
2. В чашу налить воду, положить груши, добавить лимонную кислоту, сахар и ванилин и включить программу «Варить», выбрать режим «Давление», задать время 25 минут.

Яблочный мусс

Ингредиенты (3-4 порции):

4 яблока сладких сортов

4 ст. л. сахара

1 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. манной крупы

1 стакан воды

ванилин по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 80 ккал



Приготовление:

1. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать ломтиками.
2. В чашу положить яблоки, налить воду, добавить сахар и лимонный сок и включить программу «Варить» на 20 минут.
3. Перелить яблоки с отваром в другую посуду и измельчить блендером

4. Снова перелить пюре в чашу и включить программу «Мультиповар», задать температуру 120 °С и время 10 минут. Когда пюре закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, непрерывно помешивая, затем закрыть крышку и выключить мультиварку. Оставить под крышкой

до получения однородной консистенции.

на 10 минут в режиме «Поддержание температуры».

5. Вылить приготовленный мусс в миску. Еще раз взбить блендером.
6. Готовый мусс переложить в крем-манки, подождать, пока остынет, затем поставить в холодильник на 2-3 часа.



Сливовый джем на фруктозе

Ингредиенты:

1 кг кислых слив

500 г фруктозы

2 гвоздики

50 г свежего имбиря

2 ст. л. лимонного сока

Калорийность блюда на 100 г – 155 ккал

Совет

После варки варенья, джема и т.п. снимите и тщательно вымойте крышку мультиварки, чтобы удалить все липкие загрязнения и прочистить паровой клапан.

Приготовление:

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки. Имбирь натереть на мелкой терке.
2. В чашу положить сливы, засыпать фруктозой, добавить лимонный сок, перемешать и оставить на несколько часов, чтобы фруктоза

полностью растворилась. В течение этого времени несколько раз перемешать.

3. Перед варкой добавить имбирь, гвоздику, перемешать и включить программу «Варенье» на 2 часа.
4. Варить, регулярно открывая крышку и помешивая, чтобы джем сильно не кипел. При максимальной

загрузке чаши после закипания следует выключить программу «Варенье» и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С и время 3 часа (или меньше, в зависимости от желаемой степени густоты джема).

Творожный десерт со вкусом шоколада

Ингредиенты (3-4 порции):

500 г нежирного творога

150 мл нежирного молока

4 ст. л. фруктозы

2 ст. л. какао-порошка

1 ст. л. желатина

Калорийность блюда на 100 г – 120 ккал



Совет

Чтобы десерт не подсыхал сверху, накройте формочки пищевой пленкой.

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания. Творог протереть сквозь сито.
2. Тщательно смешать молоко, какао-порошок и фруктозу. Вылить смесь в чашу, добавить разбухший желатин, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С и время 10 минут.
3. Слегка остудить смесь, затем перелить в блендер, добавить творог и взбить до получения однородной консистенции.
4. Разлить массу по формочкам, охладить и поставить в холодильник до полного застывания.



Клубничный крем

Ингредиенты (3-4 порции):

100 г свежей
или замороженной клубники

500 мл белого сухого вина

200 г сахарной пудры

8 желтков

1 ст. л. лимонного сока

Калорийность блюда на 100 г – 155 ккал

Совет

Любые замороженные ягоды или фрукты перед приготовлением необходимо разморозить. Нежные плоды лучше размораживать не при комнатной температуре, а переложив из морозильного отделения в холодильник, так как резкий перепад температуры может ухудшить вкус продуктов.

Приготовление:

1. Клубнику измельчить при помощи блендера до однородного пюре.
2. Желтки растереть с сахарной пудрой и лимонным соком до беда.
3. В чашу налить вино и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С и время 15 минут.
4. Когда вино закипит, влить тонкой струйкой желтки и клубничное пюре и, перемешать и довести до кипения.
5. Разлить смесь по формочкам, охладить и поставить в холодильник на 5 часов. При подаче украсить листиками мяты.



Приятного аппетита!





Закуски



Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Карпа почистить, нарезать крупными кусками.
3. В чашу положить рыбу и залить водой так, чтобы уровень воды был

чуть выше рыбы. Включить программу «Варить» на 25 минут.

4. Когда вода закипит, снять пену, добавить лук, перец и соль.
5. Сваренного карпа вынуть из чаши, остудить и тщательно выбрать кости.
6. Мясо карпа выложить в форму. Лук вынуть из бульона шумовкой и выбросить.

Заливной карп

Ингредиенты (3-4 порции):

карп весом 1 кг

1 небольшая луковица

1 ст. л. желатина

черный перец горошком,
соль по вкусу

зелень петрушки и сельдерея
для украшения

Калорийность блюда на 100 г – 110 ккал

Совет

Чтобы удалить характерный запах карпа, сбрызните его перед варкой лимонным соком и оставьте на полчаса.

7. В чашу добавить разбухший желатин, тщательно размешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С и время 10 минут.
8. Горячий бульон процедить и залить им рыбу. Охладить и поставить в холодильник до полного застывания.
9. При подаче украсить ломтиками лимона и свежей зеленью.



Рыба в винном желе

Ингредиенты (3-4 порции):

0,5 кг филе белой рыбы
(например, судак)

половина луковицы

1 небольшая морковь

1 корень петрушки

1 корень сельдерея

2 стакана белого сухого вина

1 ст. л. желатина

лавровый лист, гвоздика, чабрец,
душистый перец горошком

зелень по вкусу

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 61 ккал

На заметку

Самые вкусные заливные рыбные блюда получаются из осетровых рыб, также хорошо подходят судак, налим и щука.

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. В чашу налить 500 мл воды, добавить вино, лук и очищенные корни целиком. Положить соль,

перец, лавровый лист, гвоздику и чабрец.

3. Включить программу «Холодец» на 1 час. Через 20 минут вынуть шумовкой лук и корни и положить в чашу филе рыбы.
4. По окончании варки филе выложить в форму, украсить зеленью.

5. В горячий бульон добавить разбухший желатин, тщательно размешать, процедить и залить рыбу.
6. Охладить и поставить форму в холодильник до полного застывания.



Треска с каперсами

Ингредиенты (3-4 порции):

700 г филе трески

1 ст. л. каперсов

1 ст. л. маринада из-под каперсов

2 ст. л. лимонного сока

4 ст. л. растительного масла

лавровый лист, черный перец горошком

перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 132 ккал

На заметку

Подобным образом можно приготовить филе любой рыбы. Главная изюминка этого блюда – соус, придающий пикантный вкус любой отварной рыбе.

Приготовление:

1. В чашу положить филе трески и залить водой так, чтобы она была чуть выше рыбы, добавить соль и включить программу «Варить» на 25 минут.
2. Когда закипит, снять пену, добавить лавровый лист, черный перец горошком и соль.
3. Сваренное филе вынуть, охладить и разобрать на ломтики. Бульон оставить для приготовления другого блюда.
4. Смешать в отдельной посуде при помощи блендера растительное масло, лимонный сок и маринад, приправить перцем.
5. Ломтики трески выложить на листья зеленого салата, полить соусом и украсить каперсами.



Роллы «Филадельфия»

Ингредиенты (3-4 порции):

Для варки риса:

1 стакан круглого риса (лучше специального, например, Minori)

1,2 стакана воды

1 ст. л. рисового уксуса

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. соли

Для гарнира:

200 г соленой семги

70 г сыра Филадельфия

лист нори

Калорийность блюда на 100 г – 238 ккал

На заметку

Нори богаты йодом, железом, кальцием и фосфором. Блюда с нори особенно рекомендованы при ослабленном иммунитете.

Приготовление:

1. Сварить рис (см. рецепт приготовления риса для суши и роллов).
2. Специальный бамбуковый коврик для приготовления роллов (макису) обернуть пищевой пленкой, положить на пленку лист нори гладкой стороной вниз.
3. На лист нори выложить ровным слоем рис, сместив его вперед – край рисового слоя должен примерно на 1 см выступать за пределы листа нори.
4. Накрывать рис пищевой пленкой и перевернуть, чтобы рис оказался снизу.
5. Лист нори смазать сыром Филадельфия и плотно свернуть ролл при помощи коврика.
6. Развернуть коврик и выложить впритык к роллу нарезанную тонкими пластинами семгу.
7. Плотно свернуть коврик и обернуть ролл семгой. Нарезать ролл острым ножом на равные кусочки. Нож перед каждым разрезом нужно мыть – он должен быть чистым и влажным.



Тайский салат из индейки с креветками и манго

Ингредиенты (3-4 порции):

200 г филе индейки
200 г замороженных очищенных креветок
100 г спелого манго
1 небольшая луковица
2 ст. л. растительного масла
пучок зеленого салата
Для заправки:
2 ч. л. сахара
6 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. светлого соевого соуса
6-7 капель соуса Табаско
соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 135 ккал

Совет

Этот салат можно приготовить с куриным белым мясом, а также ананасом вместо манго.

Приготовление:

1. В чашу налить 800 мл воды. Креветок выложить в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу.
2. Закрывать крышку и включить программу «Пароварка» на 20 минут. Готовые креветки охладить.
3. Смешать в отдельной посуде лимонный сок, соевый соус, оливковое
4. Филе индейки положить в чашу, залить водой и включить программу «Варить» на 30 минут. Сваренное филе вынуть из чаши, охладить и нарезать тонкими ломтиками или соломкой.
5. Воду из чаши вылить. Налить в чашу растительное масло, выложить лом-

тики индейки и креветок, посолить и включить программу «Жарить» на 10 минут. Слегка обжарить индейку и креветки, помешивая.

6. Дно салатника выложить листьями зеленого салата. Сверху выложить обжаренную индейку, креветки и манго, нарезанное маленькими кусочками. Залить соусом.

**Приготовление:**

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Курицу разрезать на несколько частей, положить в чашу.
3. Положить в чашу очищенные овощи целиком, перец и лавровый лист. Залить водой так, чтобы уровень воды был выше курицы на 3 см.
4. Включить программу «Холодец», выбрать режим «Давление», задать время 1 час.
5. По окончании варки курицу вынуть на тарелку, бульон посолить.
6. Вынуть из бульона шумовкой перец, лавровый лист и овощи. Добавить в горячий бульон разбухший желатин. Тщательно размешать.

Холодец за час**Ингредиенты (5-6 порций):**

курица весом 1 кг

1 луковица

1 морковь

2 ст. л. желатина

2 вареных яйца

2 зубчика чеснока

лавровый лист,
черный перец горошком

соль по вкусу

*Калорийность блюда на 100 г – 220 ккал***Совет**

Перед подачей холодец лучше вынуть из формы. Для этого форму нужно накрыть горячим полотенцем и перевернуть на блюдо.

7. Курицу остудить, отделить мясо от костей и мелко нарезать.
8. На дно формы выложить кружочки вареных яиц и вареной моркови.
9. Мясо курицы смешать с измельченным чесноком и выложить в форму.
10. Бульон процедить и залить им курицу. Охладить и поставить форму в холодильник до полного застывания. Подавать с хреном и горчицей.



Галантин из кролика

Ингредиенты (5–6 порций):

1 кг кролика

1 луковица

1 морковь

2 ст. л. желатина

2 вареных яйца

лавровый лист,
черный перец горошком

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 185 ккал

На заметку

При приготовлении галантина традиционно используют узкие формы с квадратным сечением. Перед подачей галантин извлекают из формы и нарезают ломтиками (или кубиками).

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. Кролика нарезать крупными кусками, положить в чашу, залить водой так, чтобы уровень воды был выше кролика на 5 см.
3. Включить программу «Холодец», выбрать режим «Давление», задать время 1 час.
4. Когда программа закончится, открыть крышку и добавить в чашу перец, лавровый лист и лук целиком.
5. Снова включить программу «Холодец», выбрать режим «Давление», задать время 1 час.
6. По окончании программы бульон посолить. Вынуть кролика на тарелку.
7. Вынуть из бульона шумовкой перец и коренья и добавить в горячий бульон разбухший желатин. Тщательно размешать.
8. Кролика остудить, отделить мясо от костей. Пропустить мясо кролика, вареные яйца и морковь через мясорубку с мелкой решеткой 2 раза (или измельчить при помощи блендера).
9. Залить фарш процеженным бульоном, тщательно размешать и перелить галантин в форму. Охладить и поставить форму в холодильник до полного застывания. Подавать с хреном и горчицей.



Паштет из говяжьей печени с маслом

Ингредиенты (5–6 порций):

600 г говяжьей печени
1 морковь
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сливок
100 г сливочного масла
2 лавровых листа
перец черный молотый и соль по вкусу
100 г сливочного масла для начинки

Калорийность блюда на 100 г – 246 ккал

Совет

Этот паштет можно приготовить аналогичным образом из куриной или гусиной печени. Очень важно при приготовлении не пережарить печень.

Приготовление:

1. Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, слегка посолить.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 25 минут.
4. Слегка обжарить лук с морковью, затем добавить печень и продолжать обжаривание. Не пережаривать, иначе печень будет жесткой.
5. По окончании программы налить в чашу полстакана воды, добавить лавровый лист, соль, перец и включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 20 минут.
6. Готовую печень вместе с луком и морковью переложить в миску (удалить лавровый лист), добавить размягченное сливочное масло, сливки и измельчить блендером до

получения гладкой однородной консистенции. Охладить.

7. Сливочное масло нарезать мелкими кубиками и положить в морозилку. Хорошо заморозив кубики масла, вмешать в паштет, придать паштету форму колбаски, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник.



Грибная икра

Ингредиенты (5–6 порций):

500 г свежих грибов
(например, шампиньонов)

1 крупная луковица

2 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 80 ккал

На заметку

Особенно вкусной грибная икра получается из белых грибов и шампиньонов, взятых поровну.

Приготовление:

1. Грибы очистить, вымыть и нарезать ломтиками.
2. Лук мелко нарезать.
3. В чашу налить растительное масло, положить грибы и лук и включить программу «Жарить» на 25 минут.
4. Обжарить грибы с луком, помешивая и не закрывая крышку, до золотистого цвета. В конце обжаривания посолить по вкусу.
5. Слегка остудить и измельчить в блендере или пропустить через мясорубку, охладить. Подавать как начинку для бутербродов с белым хлебом и маслом.



Салат из фасоли с грибами

Ингредиенты (3–4 порции):

1 банка консервированной белой фасоли

300 г свежих шампиньонов

1 красная луковица

50 г ядер грецких орехов

3 перышка зеленого лука

1 ст. л. растительного масла

1 ст. л. оливкового масла

зелень петрушки

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 200 ккал

Совет

Вы можете использовать для приготовления этого салата также сухую фасоль, предварительно замоченную и отваренную до готовности.

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 15 минут.
3. Обжарить лук, помешивая, до прозрачности, затем добавить нарезан-

ные тонкими ломтиками очищенные шампиньоны и продолжить обжаривание 7-8 минут.

4. Добавить в чашу фасоль (без жидкости) и продолжить обжаривание до конца программы.
5. Оставить под крышкой в режиме «Поддержание температуры» на 10 минут.

6. Выложить блюдо в салатник, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, зеленым луком и измельченными грецкими орехами. Заправить оливковым маслом, солью и перцем. Подавать теплым.





Супы



Совет

Этот суп нужно готовить непосредственно перед подачей, так как его нельзя хранить и разогревать, иначе брокколи потеряет цвет, а вкус супа ухудшится.

Сырный суп с брокколи

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г соцветий брокколи
 500 мл куриного бульона
 75 г сливочного масла
 1 луковица
 4 ст. л. муки
 200 мл молока
 50 мл сливок
 200 г тертого сыра Чеддер
 2 ст. л. тертого сыра Пармезан
 1 зубчик чеснока
 сушеный тимьян
 перец черный молотый
 и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 122 ккал

Приготовление:

1. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С и время 30 минут.
2. Обжарить мелко нарезанный лук до мягкости, затем добавить измельченный чеснок, тимьян и муку и обжарить все вместе до золотистого цвета муки.
3. Влить последовательно теплый куриный бульон, молоко и сливки, тщательно перемешивая. Когда жидкость закипит, проварить 5 минут, затем добавить брокколи, закрыть крышку и варить 7-8 минут.
4. Посолить, приправить перцем и всыпать тертый сыр и подавать.



Густая рыбная похлебка

Ингредиенты (3–4 порции):

300 г копченого лосося
500 мл овощного бульона
200 г картофеля
500 мл молока
50 мл сливок
2 стебля лука-порей
1 стебель сельдерея
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока
3 перышка зеленого лука
перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 56 ккал

Совет

Эту похлебку можно приготовить с лососем, консервированным в собственном соку.

Приготовление:

1. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарить» на 15 минут.
2. Слегка обжарить нарезанный колечками лук-порей и измельченный чеснок.
3. Положить нарезанный дольками картофель, мелко нарезанный стебель сельдерея, добавить соль и перец и продолжить обжаривание до конца программы.
4. Налить в чашу овощной бульон, включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С и время 20 минут.
5. Через 10 минут добавить филе копченого лосося без костей, томатную пасту и молоко, перемешать.
6. Готовую похлебку оставить в чаше на 10 минут под крышкой в режиме «Поддержание температуры».
7. Перед подачей приправить сливками и зеленым луком.



Итальянский рыбный суп

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г филе палтуса
200 мл томатного сока
100 мл яблочного сока
500 г томатного пюре
1 луковица
2 стебля сельдерея
1 сладкий перец
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
зелень петрушки
прованские травы
перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 104 ккал

Приготовление:

1. Мелко нарезать лук, чеснок, сельдерея и сладкий перец.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарить» на 15 минут. Обжарить овощи, помешивая.
3. Добавить томатный и яблочный сок, томатное пюре, специи и соль, перемешать.
4. Закрывать крышку и включить программу «Суп» на 40 минут. Через 20 минут добавить нарезанный кубиками палтус. При подаче посыпать зеленью петрушки.



Совет

В классическом варианте в каждую тарелку нужно положить кусочек поджаренного хлеба, посыпать хлеб сыром и запечь в духовом шкафу до золотистой корочки.

Французский луковый суп с коньяком

Ингредиенты (3–4 порции):

1 л куриного бульона
 3 луковицы
 1 ст. л. сливочного масла
 1 ст. л. муки
 1 ст. л. коньяка
 4 ст. л. тертого сыра Грюйер
 перец черный молотый
 и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 75 ккал

Приготовление:

1. В чашу положить нарезанный полукольцами лук и включить программу «Жарить» на 10 минут.
2. Слегка обжарить лук без масла, постоянно помешивая, чтобы не пригорел.
3. В конце обжаривания добавить сливочное масло и муку и обжарить все вместе еще 1 минуту, помешивая. Затем влить коньяк, снова перемешать.
4. Налить в чашу бульон и включить программу «Мультиповар», выбрать режим «Давление» (105 °С, низкое), задать время 25 минут.
5. Готовый суп посолить и поперчить. Разлить суп по тарелкам, в каждую порцию положить 1 ст. ложку тертого сыра Грюйер.



Фасолевый суп с копченостями

Ингредиенты (3–4 порции):

1 банка консервированной красной фасоли

200 г копченого бекона

100 г копченой колбасы

1 луковица

250 мл красного сухого вина

70 г сметаны

2 ст. л. растительного масла

лавровый лист, сушеный майоран, паприка, тимьян

перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 272 ккал

Совет

Для приготовления этого супа можно использовать также консервированную фасоль в томатном соусе.

Приготовление:

1. Колбасу и бекон нарезать мелкими кубиками.
2. Лук мелко нарезать.
3. В чашу налить масло, положить лук, колбасу, бекон и включить программу «Жарить» на 15 минут. Обжарить, не закрывая крышку и помешивая.
4. Добавить фасоль вместе с соусом, вино, сметану, 250 мл воды, специи и соль.
5. Включить программу «Суп», выбрать режим «Давление», задать время 30 минут.



На заметку

Этот популярный суп отражает основной секрет тайской кухни – умелое сочетание пяти вкусов – кислого, сладкого, соленого, горького и острого. Суп с оригинальным и запоминающимся вкусом и насыщенным ароматом.

Тайский суп с креветками

Ингредиенты (3–4 порции):

- 10 тигровых креветок
- 1 луковица
- 5 свежих шампиньонов
- 1 сладкий перец
- 1 стебель сельдерея
- 1 зубчик чеснока
- 5 помидоров черри
- кусочек корня имбиря (1 см)
- 2 веточки лемонграсса
- 1 ч. л. карри
- 50 мл сока лайма
- свежая зелень кинзы
- перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 60 ккал

Приготовление:

1. В чашу налить 1,5 л воды, положить кусочек имбиря целиком, лемонграсс и нарезанные крупными кубиками лук, сладкий перец и сельдерей.
2. Включить программу «Суп» на 30 минут. Через 10 минут после закипания воды добавить помидоры, нарезанные ломтиками шампиньоны, карри и варить еще 10 минут.
3. Добавить измельченный чеснок, сок лайма, очищенные креветки и варить до окончания программы.
4. Из готового супа вынуть лемонграсс и имбирь. При подаче посыпать свежей зеленью кинзы.



Совет

Отдельно к гороховой похлебке можно подать жареные чесночные сухарики. Для их приготовления куски белого хлеба нужно натереть чесноком, нарезать кубиками и подсушить в духовке

Гороховая похлебка

Ингредиенты (5–6 порций):

500 г свинины

200 г копченой ветчины

1 луковица

1 морковь

1 корень петрушки

1 репа

лавровый лист

перец черный молотый и соль по вкусу

свежая зелень петрушки

Калорийность блюда на 100 г – 160 ккал

Приготовление:

1. Горох замочить в холодной воде на ночь. Затем промыть, откинуть на дуршлаг.
2. В чашу положить свинину и горох, налить 2 л воды и включить программу «Суп», выбрать режим «Давление», задать время 40 минут.
3. По окончании программы положить в бульон мелко нарезанную ветчину и овощи, добавить лавровый лист, соль и перец, перемешать.
4. Включить программу «Русская печь» на 30 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Кулеш с гречкой

Ингредиенты (5–6 порций):

500 г свинины

50 г свиного сала

1 стакан гречневой крупы

1 луковица

1 морковь

лавровый лист

черный перец горошком и соль
по вкусу

зелень укропа

Калорийность блюда на 100 г – 314 ккал

Приготовление:

1. Свинину вымыть, нарезать соломкой.
2. В чашу положить кусочки свиного сала и включить программу «Жарить» на 20 минут.
3. Когда сало растопится положить в чашу мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь и свинину. Обжарить, помешивая.
4. По окончании программы добавить гречку, налить 1,5 л воды, добавить соль и перец и включить программу «Русская печь» на 1 час.
5. Готовый кулеш посыпать зеленью укропа.

На заметку

Кулеш – старинная казачья похлебка, густое, очень сытное и калорийное блюдо. Традиционно готовится из хорошо разваривающейся крупы (пшена, гречки, пшеницы) со свиными шкварками.



Совет

Это суп обычно называют «ленивые щи», он особенно вкусен на другой день после приготовления, когда хорошо настоится.

При варке под давлением овощи не развариваются в кашу даже при одновременной закладке в суп всех ингредиентов.

Мясной суп с овощами

Ингредиенты (5–6 порций):

500 г говядины
2 крупных картофеля
300 г свежей белокочанной капусты
1 луковица
1 морковь
1 репа
1 корень петрушки
1 корень сельдерея
1 помидор
3 зубчика чеснока
черный перец горошком, лавровый лист
соль по вкусу
зелень укропа

Калорийность блюда на 100 г – 89 ккал

Приготовление:

1. В чашу положить мясо, нарезанное порционными кусками, налить 1,2 л воды и включить программу «Варить» на 30 минут. Когда вода закипит, снять пену.
2. Морковь натереть на крупной терке, чеснок измельчить, все остальные овощи нарезать небольшими кусочками равного размера.
3. Когда программа варки закончится, положить овощи в чашу, посолить, добавить перец и лавровый лист.
4. Закрыть крышку и включить программу «Русская печь» на 40 минут. Подавать со сметаной, посыпав зеленью укропа.



Диетический суп из куриной грудки с лапшой

Ингредиенты (3–4 порции):

2 куриные грудки

300 г лапши

1 цукини

1 крупный картофель

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 ст. л. оливкового масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

зелень петрушки

Калорийность блюда на 100 г – 174 ккал

Совет

Этот суп подходит для детского питания. В этом случае нужно исключить использование перца и сократить количество оливкового масла.

Приготовление:

1. В чашу налить 1,5 л воды, положить куриные грудки и включить программу «Варить» на 30 минут. Когда вода закипит, снять пену.
2. По окончании программы вынуть грудки и нарезать тонкими ломтиками.

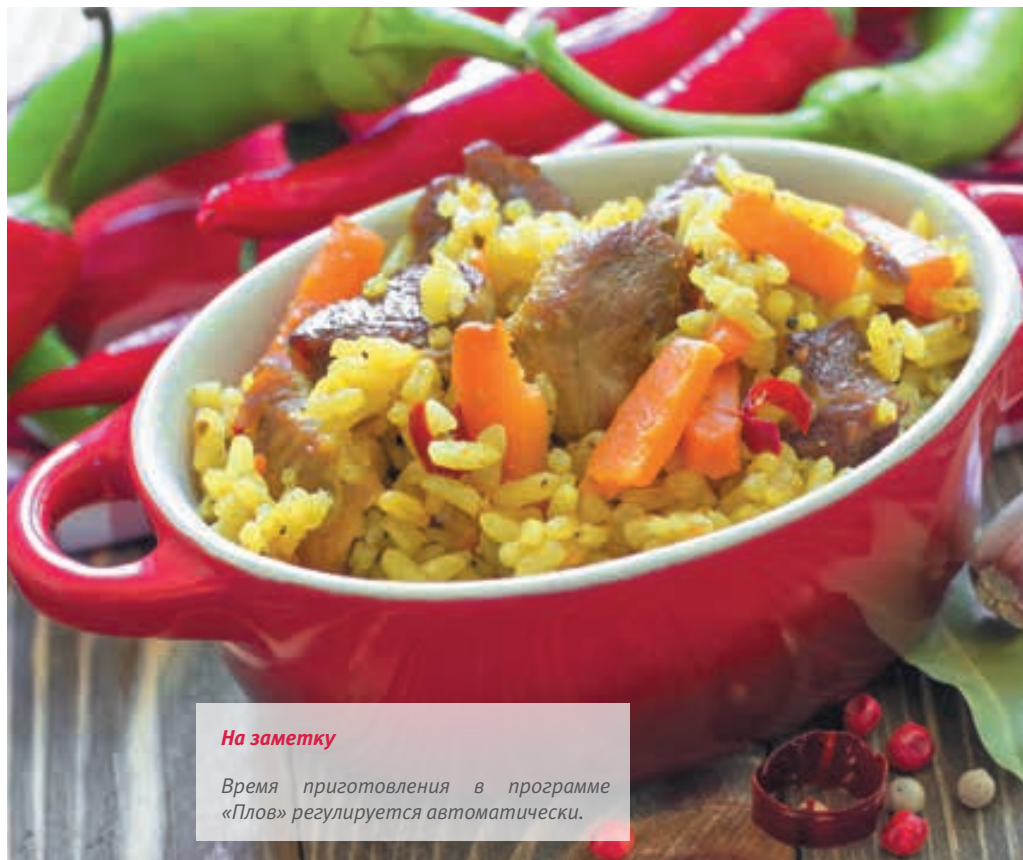
3. Положить ломтики грудки в чашу, добавить мелко нарезанный лук, цукини и картофель, нарезанные кубиками, мелко нарезанный чеснок, соль и перец.
4. Включить программу «Суп», выбрать режим «Давление», задать время 30 минут.

5. Когда программа закончится, сбросить пар, открыть крышку, положить в суп лапшу, влить оливковое масло, размешать и включить программу «Варить» на 15 минут.
6. Подавать, посыпав зеленью петрушки.





Горячие блюда с мясом, птицей



На заметку

Время приготовления в программе «Плов» регулируется автоматически.

Приготовление:

1. Длиннозерный рис промыть в холодной проточной воде и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь соломкой.
3. В чашу положить нарезанное кубиками курдючное сало и включить программу «Жарить» на 30 минут. Когда сало растопится и слегка поджарится, вынуть шкварки из чаши.
4. Мясо посолить и поперчить. Обжарить порциями до румяной корочки, не закрывая крышку и помешивая.
5. После мяса в том же масле обжарить лук и морковь.
6. Положить обжаренное мясо в чашу, смешать с обжаренным луком и морковью, сверху положить целиком головку чеснока, очищенную от верхней шелухи, и острый перец. Посыпать зирой, шафраном и сушеным барбарисом.
7. Сверху выложить рис и залить подсоленной горячей водой так, чтобы вода покрывала рис.
8. Закрывать крышку и включить программу «Плов».
9. Готовый плов оставить в чаше еще на полчаса в режиме «Поддержание температуры».
10. Выложить плов на блюдо, не перемешивая слои, таким образом, чтобы рис был снизу.

Плов с бараниной

Ингредиенты (5–6 порций):

- 500 г молодой баранины
- 500 г длиннозерного риса
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 100 г курдючного сала (или растительного масла)
- 1 головка чеснока
- 1 перец чили
- зира, шафран, сушеный барбарис
- перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 244 ккал

Совет

При обжаривании сала лучше закрывать крышку мультиварки, чтобы предотвратить разбрызгивание.



Запеченная ягнятина

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г корейки ягненка на кости

3 ст. л. растительного масла

перец черный молотый, майоран,
тимьян, розмарин, орегано

Калорийность блюда на 100 г – 267 ккал

Совет

Вместо брусничного желе можно использовать брусничное или клюквенное пюре. Для его приготовления достаточно измельчить ягоды с помощью блендера и слегка подсластить. Однако следует помнить, что ягодное пюре, приготовленное с небольшим количеством сахара, нужно использовать сразу после приготовления, т.к. его нельзя хранить

Приготовление:

1. Мясо вымыть, удалить жир, обсушить салфеткой. Натереть смесью специй, смазать маслом и положить на 2 часа в холодильник.
2. В чашу положить мясо и включить программу «Жарить» на 10 минут. Равномерно обжарить мясо со всех сторон.
3. Налить в чашу полстакана воды, закрыть крышку и включить программу «Русская печь» на 40 минут. Подавать в горячем виде с брусничным желе, отварным картофелем и свежими овощами.



Совет:

Для приготовления гуляша можно использовать телятину, но самый вкусный гуляш получается из говяжьей грудинки

Гуляш из говядины

Ингредиенты (5–6 порций):

1 кг говядины

1 ст. л. топленого сала

2 луковицы

1 ст. л. муки

3 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. сметаны

лавровый лист, паприка, черный душистый перец горошком

черный молотый перец и соль по вкусу

зелень петрушки

Калорийность блюда на 100 г – 178 ккал

Приготовление:

1. Мясо вымыть, очистить от пленок, нарезать кубиками средней величины (примерно 30 г), посолить и поперчить. Сало нарезать небольшими кусочками.
2. В чашу положить мясо и сало, включить программу «Жарить» на 25 минут. Обжарить мясо, помешивая.
3. Когда мясной сок выпарится, добавить мелко нарезанный лук и обжарить все вместе до золотистого цвета. Затем посыпать мясо мукой и обжарить еще 1 минуту.
4. В стакане горячей воды растворить томатную пасту и вылить в чашу, добавить сметану, паприку, лавровый лист и душистый перец, перемешать. Закрыть крышку и включить программу «Русская печь» на 1 час. При подаче посыпать зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре и свежие овощи.



Азу по-татарски

Ингредиенты (3–4 порции):

600 г говяжьей вырезки
1,5 стакана мясного бульона (или воды)
2 луковицы
2 ст. л. топленого сливочного масла
2 картофеля
2 соленых огурца
2 ст. л. томатной пасты
черный и белый молотый перец, лавровый лист
соль по вкусу
зелень петрушки и кинзы

Калорийность блюда на 100 г – 130 ккал

На заметку

Азу – традиционное блюдо татарской кухни, его можно готовить с говядиной или бараниной.

Приготовление:

1. Мясо вымыть, очистить от пленок, нарезать ломтиками толщиной 2 см.
2. Отбить каждый ломтик и нарезать поперек волокон брусочками, слегка посолить и посыпать смесью перцев.
3. Лук нарезать полукольцами. Соленые огурцы нарезать кубиками. Картофель нарезать ломтиками.
4. В чашу положить масло и включить программу «Жарить» на 20 минут. Когда масло хорошо разогреется, обжарить говядину небольшими порциями, чтобы она не пустила сок. Обжаренное мясо выкладывать на тарелку.
5. Вместе с последней порцией мяса обжарить лук. Затем положить все мясо обратно в чашу, добавить томатную пасту, влить бульон, перемешать.
6. Закрывать крышку и включить программу «Тушить» на 40 минут.
7. Когда программа закончится, добавить соленые огурцы, картофель и лавровый лист, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», выбрать режим «Давление» (115 °С, высокое), задать время 30 минут. Готовое азу посыпать зеленью петрушки и кинзы.



Совет:

Большое количество мяса лучше обжаривать небольшими порциями поочередно, чтобы выделяющийся сок не препятствовал образованию румяной корочки. Чтобы равномерно обвалить в муке кусочки мяса, его нужно обсушить бумажным полотенцем, положить вместе с мукой в полиэтиленовый пакет и как следует потрясти – мясо покроется тонким слоем муки.

Приготовление:

1. Мясо вымыть, очистить от пленок и нарезать кубиками среднего размера (примерно 30 г), посыпать сахаром, солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком и оставить на полчаса.
2. Морковь очистить и нарезать кружочками толщиной 1 см, лук нарезать полукольцами.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарить» на 25 минут. Когда масло хорошо разогреется, обвалить телятину в муке и обжарить до зарумянивания, не закрывая крышку мультиварки. Обжаренное мясо выкладывать на тарелку.
4. В том же масле обжарить лук и морковь. Затем положить мясо обратно в чашу, добавить стакан горячей воды, лавровый лист, закрыть крышку и включить программу «Русская печь» на 30 минут.
5. По окончании программы добавить сметану и зеленый горошек. Перемешать и оставить под крышкой на 15 минут в режиме «Поддержание температуры». На гарнир можно подать отварной картофель.

Телятина, тушенная с морковью

Ингредиенты (5–6 порций):

- 1 кг телятины
- 3 моркови
- 2 луковицы
- 100 г сметаны
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. муки
- 1/2 ч. л. сахара
- 2 ст. л. лимонного сока
- полбанки консервированного зеленого горошка
- лавровый лист
- перец черный молотый
- и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 133 ккал



Свинина с баклажанами

Ингредиенты (5–6 порций):

800 г постной свинины
2 крупных баклажана
1 луковица
4 зубчика чеснока
1/2 стакана сушеных помидоров
3 ст. л. оливкового масла
базилик, паприка, орегано, перец черный молотый
соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 263 ккал

На заметку

Баклажаны при жарке впитывают масло, как губка. Антипригарное покрытие чаши мультиварки позволяет жарить баклажаны с минимальным количеством масла, при этом они получаются поджаристые, но не жирные и не пересошенные.

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками, не снимая кожицу. Смазать кружочки оливковым маслом (2 ст. л.) и выложить в чашу.
2. Включить программу «Жарить» на 20 минут. Обжарить баклажаны, помешивая, до светло-коричневой корочки (масла не подливать, иначе блюдо будет очень жирным, жарить нужно в сухой чаше).
3. Обжаренные баклажаны вынуть на тарелку, слегка посолить.
4. Свинину вымыть и нарезать небольшими кусочками (примерно 20 г), посолить и поперчить.
5. В чашу налить 1 ст. л. оливкового масла и включить программу «Жарить» еще на 25 минут.
6. Обжарить свинину до золотистой корочки. В конце обжаривания добавить нарезанный полукольцами лук, мелко нарезанный чеснок, сушеные
7. помидоры и специи и обжаривать вместе примерно 3-4 минуты.
7. Добавить 200 мл воды, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», выбрать режим «Давление» (110 °С, среднее), задать время 35 минут.
8. По окончании программы положить в чашу баклажаны, перемешать и оставить под крышкой на 15 минут в режиме «Поддержание температуры». Подавать с овощным салатом.



Совет:

При приготовлении этого блюда можно использовать свежую белокочанную капусту. В этом случае перед тушением в капусту нужно добавить 1 ст. ложку уксуса и соль по вкусу.

Приготовление:

1. Утку нарезать порционными кусками.
2. Смешать все ингредиенты маринада в отдельной посуде, залить утиные кусочки маринадом и поставить на ночь в холодильник.
3. Перед приготовлением стряхнуть маринад и смазать кусочки растительным маслом.
4. Выложить кусочки утки в чашу мультиварки, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар»,

здать температуру 100 °С на 20 минут. Обжарить кусочки, выложить на тарелку.

5. Капусту отжать, добавить щепотку тмина. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать ломтиками, посыпать щепоткой тертого мускатного ореха. Лук нарезать толстыми колечками.
6. В чашу мультиварки налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 15 минут. Потушить лук в масле и соке, оставшемся в чаше после жарки, помешивая.

Утка с кислой капустой и яблоками

Ингредиенты (4 порции):

- утка (1 кг)
- 2 кислых яблока
- 300 г квашеной капусты
- 1 луковица
- тмин, мускатный орех, черный молотый перец
- 1 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу
- Для маринада:
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- перец черный молотый
- и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 287 ккал

7. Добавить в чашу капусту и яблоки, перец, смешать с луком и продолжить обжаривание до окончания программы.
8. Выложить на капусту утиные кусочки. Закрыть крышку и включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 25 минут.



Курица в сливочном соусе с грибами

Ингредиенты (5–6 порций):

курица (1 кг)

400 г свежих шампиньонов

1 луковица

50 г куриного жира

2 ст. л. растительного масла

100 мл жирных сливок

паприка, перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 211 ккал

Совет:

На гарнир подать картофельное пюре или отварной картофель.

Приготовление:

1. Курицу нарезать порционными кусками, посолить.
2. В чашу налить растительное масло, положить кусочки куриного жира и курицу.
3. Включить программу «Жарить» на 20 минут. Обжаривать курицу, помешивая.
4. Через 10 минут добавить нарезанные ломтиками очищенные шампиньоны и лук, нарезанный полукольцами, добавить перец. Продолжить обжаривание, помешивая, до окончания программы.
5. Добавить сливки, закрыть крышку и включить программу «Русская печь» на 30 минут. Подавать со свежими помидорами.



Кордон-блю

Ингредиенты (4 порции):

2 куриные грудки
(общий вес примерно 600 г)

4 ломтика плавленого сыра

4 ломтика ветчины

2 ст. л. растительного масла

2 яйца

50 г панировочных сухарей

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 275 ккал

Совет:

Подготовленные к обжариванию кордон-блю можно заморозить впрок. Перед этим каждый кордон-блю нужно завернуть в отдельный пакетик, чтобы полуфабрикаты не слиплись при замораживании.

Приготовление:

1. Куриные грудки разрезать вдоль пополам, чтобы получилось четыре кусочка.
2. Каждый кусочек осторожно отбить, посолить, поперчить. Положить на каждый кусочек ломтик сыра и ломтик ветчины и свернуть каждый кусочек в виде рулета.
3. Обмакнуть каждый кордон-блю во взбитое яйцо, затем в панировочные сухари. Повторить дважды.
4. Дно чаши смазать растительным маслом, выложить кордон-блю и включить программу «Выпечка» на 30 минут. В процессе приготовления следить, чтобы кордон-блю не подгорели, переворачивать по необходимости.



Зразы куриные с сыром и грецкими орехами

Ингредиенты (4 порции):

500 г куриного филе

1 луковица

2 яйца

50 г панировочных сухарей

3 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Для начинки:

8 ядер грецких орехов

50 г сыра Чеддер

50 г сливочного масла

Калорийность блюда на 100 г – 374 ккал

Совет:

Чтобы фарш не приставал к рукам во время лепки котлет, зраз, тефтелей и т.п., смачивайте руки водой после каждого изделия.

Приготовление:

1. Приготовить фарш из куриного филе и лука. Влить в фарш 1 яйцо, посолить, тщательно вымесить (если фарш жидковат, добавить немного муки).
2. Орехи измельчить блендером. Сыр и масло натереть на крупной терке, смешать с ореховой крошкой.
3. Разделить начинку на 4 части, каждую часть скатать в шарик и положить в морозилку на полчаса.
4. Фарш разделить на 4 части, из каждой порции фарша сделать лепешку, положить на каждую лепешку шарик начинки и сформовать зразы в форме котлет. Обмакнуть каждую зразу во взбитое яйцо и запанировать в сухарях.
5. В чашу налить растительное масло, выложить зразы, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С и время 30 минут. Обжарить зразы со всех сторон, до образования золотистой корочки.





Горячие блюда с рыбой и морепродуктами



Рыбные рулетики с зеленой фасолью

Ингредиенты (4 порции):

4 спинки минтая
100 г зеленой стручковой фасоли
половина небольшой луковицы
половина небольшой моркови
тимьян, розмарин и мускатный орех по вкусу
перец черный молотый и соль по вкусу
50 г тертого сыра Маасдам

Калорийность блюда на 100 г – 88 ккал

Совет:

Когда рулетики поджарятся с одной стороны, зубочистки можно удалить – рулетики хорошо скрепляются соком рыбы.

Приготовление:

1. Лук и морковь нарезать соломкой.
2. Спинки минтая слегка отбить, посолить и натереть специями.
3. На каждый кусочек выложить фасоль, лук и морковь, посолить и свернуть рулетом.
4. Закрепить каждый рулет деревянной зубочисткой.
5. В чашу налить растительное масло, выложить рулетики и включить программу «Выпечка» на 30 минут. В процессе приготовления перевернуть несколько раз, чтобы рулетики не подгорели.
6. Готовые рулетики посыпать тертым сыром и оставить в чаше под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры», чтобы сыр расплавился.



Рыбные гнездышки

Ингредиенты (4 порции):

половина багета (100-130 г)

300 г филе морской рыбы

1 небольшая луковица

200 мл молока

1 ст. л. растительного масла

свежая зелень укропа, перец
черный молотый и соль по вкусу

тертый сыр по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 150 ккал

Совет:

Нарезанные тонкими кружочками остывшие «гнездышки» можно подавать как холодную закуску.

Приготовление:

1. Приготовить фарш из рыбы, лука и зелени, посолить и поперчить.
2. Багет нарезать кусочками толщиной 3-4 см, вынуть мякиш, пропитать молоком и отжать.
3. Плотно наполнить трубочки из багета фаршем.
4. Дно чаши смазать растительным маслом, выложить багет с начинкой и включить программу «Выпечка» на 30 минут. В процессе приготовления один раз перевернуть.
5. Готовые «гнездышки» посыпать тертым сыром и оставить в чаше под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры», чтобы сыр расплавился.



Тилапия с кисло-сладким соусом

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г филе тилапии
пучок зеленого лука
2 ст. л. крахмала
1 ст. л. сахара
3 ст. л. соевого соуса для рыбы и морепродуктов
1 ст. л. белого уксуса
200 мл воды
2 яйца
соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 110 ккал

Совет:

Это блюдо можно приготовить с любой не очень жирной морской рыбой.

Приготовление:

1. Филе тилапии промыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками и посолить.
2. Смешать в миске крахмал и сахар, залить водой и тщательно размешать. Затем добавить уксус и соевый соус, размешать.
3. Перышки зеленого лука нарезать равными кусочками длиной 2 см.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 30 минут. Когда масло разогреется, куски рыбы обвалить в муке, обмакнуть во взбитые яйца и выложить в чашу.
5. Обжарить рыбу с двух сторон до румяной корочки. Готовую рыбу выложить на блюдо.
6. Положить в чашу зеленый лук и обжарить в масле, оставшемся после жарки рыбы, в течение 2 минут. Затем вылить в чашу приготовленную крахмальную смесь и проварить соус до окончания программы.
7. Приготовленным соусом полить рыбу и подавать.



Рыбный пудинг

Ингредиенты (3–4 порции):

700 г филе рыбы
(например, трески)

1 луковица

2 яйца

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

черный и белый молотый перец

соль по вкусу

2 ст. л. тертого сыра

Калорийность блюда на 100 г – 176 ккал

Совет:

Пудинг будет вкуснее и аппетитнее, если добавить к основному фаршу 100 г филе красной рыбы, например, сальмона.

Приготовление:

1. Филе рыбы измельчить вместе с луком при помощи блендера до однородной консистенции, посолить и поперчить.
2. Смешать рыбную массу с желтками, мукой и размягченным сливочным маслом.
3. Белки взбить и осторожно вмешать в приготовленный фарш.
4. Чашу смазать маслом, выложить фарш, разровнять поверхность.
5. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 110 °С и время 25 минут.
6. Готовый пудинг посыпать тертым сыром и подавать.



Палтус, запеченный с картофелем

Ингредиенты (3–4 порции):

700 г филе палтуса
700 г картофеля
2 ст. ложки растительного масла
1 стакан молока
1 луковица
2 ст. л. майонеза
4 ст. л. тертого сыра Маасдам
перец черный молотый и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 120 ккал

Совет:

При приготовлении этого блюда можно не обжаривать рыбу, а выложить на картофель в сыром виде через 20 минут с начала приготовления.

Приготовление:

1. Филе палтуса нарезать кусочками, посолить.
2. В чашу налить растительное масло, включить программу «Жарить» на 25 минут и обжарить рыбу до золотистой корочки, не закрывая крышку. Выложить на тарелку.
3. Картофель очистить, нарезать кружочками, посолить и поперчить.
4. Выложить картофель в чашу, добавить молоко, перемешать.
5. Закрывать крышку и включить программу «Выпечка» на 30 минут. Готовить картофель, иногда перемешивая, в течение 30 минут.
6. Выложить поверх картофеля рыбу, положить на рыбу лук, нарезанный полукольцами и смешанный с майонезом.
7. Закрывать крышку и продолжить приготовление, не перемешивая.
8. Готовое блюдо посыпать сыром и оставить под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры», чтобы сыр расплавился.



Пикша с маслинами

Ингредиенты (3–4 порции):

700 г филе пикши
2 небольшие луковицы
4 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
1 стакан томатного пюре
10 черных маслин без косточек
розмарин, тимьян
перец черный молотый и соль по вкусу
2 ст. л. тертого сыра Пармезан

Калорийность блюда на 100 г – 125 ккал

Совет:

Это блюдо можно приготовить из филе любой другой морской рыбы.

Приготовление:

1. Рыбу вымыть и нарезать порционными кусками, посолить и поперчить.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 25 минут.
3. Обжарить рыбу с двух сторон до золотистой корочки. Обжаренную рыбу выложить на тарелку.
4. В том же масле обжарить мелко нарезанный лук и чеснок, разрезанный на половинки. После обжаривания чеснок вынуть и выбросить.
5. Добавить томатное пюре, томатную пасту и специи, посолить, перемешать.
6. Положить в чашу рыбу, осторожно перемешать. Закрыть крышку и включить программу «Тушить», вы-
7. брать режим «Давление», задать время 20 минут.
- По окончании программы добавить маслины и сыр, перемешать и оставить под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры».



Омлет с семгой

Ингредиенты (2–3 порции):

100 г слабосоленой семги

7 яиц

3 ст. л. жирных сливок

1 ч. л. растительного масла

Калорийность блюда на 100 г – 184 ккал

Совет:

Чтобы омлеты получались пышными и не опадали, крышку мультиварки во время приготовления открывать не следует.

Приготовление:

1. Семгу очистить от кожи и костей и мелко нарезать.
2. Яйца взбить с молоком и смешать с рыбой.
3. Чашу смазать сливочным маслом, вылить смесь в чашу и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С и время 15 минут. Подавать со свежими огурцами.



Совет:

Чтобы быстро разморозить креветки, положите их на полчаса в холодную воду, затем откиньте на дуршлаг.

Креветки карри

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г очищенных замороженных креветок

2 ст. л. оливкового масла

1 луковица

1 перец чили

2 ст. л. томатной пасты

2 ч. л. карри

1/2 ч. л. сухого имбиря

6 помидоров черри

1 ст. л. сока лайма

1/4 стакана сливок

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 82 ккал

Приготовление:

1. Креветки разморозить и промыть.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С и время 20 минут.
3. Когда масло разогреется, положить мелко нарезанный лук, перец чили и щепотку соли. Обжарить лук, помешивая, в течение 5 минут.
4. Добавить томатную пасту, карри, имбирь и жарить, помешивая, 1 минуту. Добавить помидоры, разрезанные на половинки, и жарить все вместе еще 2 минуты.
5. Положить в чашу креветки, добавить сок лайма, перемешать, закрыть крышку и готовить до окончания программы.
6. Когда программа закончится, добавить сливки, перемешать и оставить блюдо под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры». Подавать с рисом.



Совет:

Спагетти будут особенно вкусными, если после варки положить их в чашу мультиварки, добавить немного сливочного масла, перемешать и оставить в режиме «Поддержание температуры» на полчаса.

Подавать коктейль с рисовой лапшой, спагетти или овощным салатом.

Морской коктейль в пряном соусе

Ингредиенты (3–4 порции):

400 г готового коктейля из морепродуктов

2 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

2 гвоздики

пучок зелени укропа

1/2 ч. л. сушеного розмарина

2 ст. л. сока лайма

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 145 ккал

Приготовление:

1. В чашу налить 800 мл воды, размороженные морепродукты выложить в лоток для приготовления на пару, установить лоток в чашу, закрыть крышку и включить программу «Пароварка» на 20 минут.
2. По окончании приготовления лоток снять и отложить, воду из чаши вылить.
3. Чеснок и зелень укропа измельчить, перемешать.
4. Налить в чашу растительное масло, положить морепродукты, гвоздику и включить программу «Жарить» на 10 минут.
5. Обжарить морепродукты в течение 1–2 минут.
6. Добавить чеснок с укропом, сок лайма и розмарин, посолить и обжарить все вместе, помешивая, еще 2-3 минуты.



Кальмары в сметанном соусе

Ингредиенты (3–4 порции):

500 г тушек кальмаров (или колечек)

1 стакан сметаны

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

лавровый лист, соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 226 ккал

Совет:

Чтобы панировка не отошла во время обжаривания, кальмары перед панировкой нужно обсушить бумажными салфетками.

Приготовление:

1. Мясо кальмаров нарезать крупной соломкой, посолить, обвалить в муке.
2. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарить» на 20 минут. Обжарить кальмара и выложить на тарелку.
3. Вылить в чашу сметану, слегка посолить, добавить лавровый лист и проварить до окончания программы. Залить кальмары соусом и подавать.





**Горячие блюда:
овощные, грибные,
молочные**



Яичное суфле с зеленым луком

Ингредиенты (2–3 порции):

5 яиц

5 ст. л. молока

3 ст. л. муки

1 ст. л. сливочного масла

пучок зеленого лука

зелень петрушки и укропа

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 140 ккал

Совет:

Чтобы блюда из яиц получались пышными и не опадали, не стоит без особой необходимости открывать крышку мультиварки во время приготовления.

Приготовление:

1. Белки отделить от желтков. Желтки смешать с молоком и мукой. Посолить и добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень.
2. Белки взбить до устойчивых пиков и аккуратно смешать с желтковой массой.
3. Чашу смазать сливочным маслом, вылить приготовленную смесь в чашу.
4. Закрывать крышку и включить программу «Мультивар», задать температуру 105°C и время 15 минут. Готовое суфле можно посыпать тертым сыром.



Соте с баклажанами

Ингредиенты (3–4 порции):

2 крупных баклажана

1 луковица

1 небольшая морковь

1 крупный сладкий перец

2 помидора

2 зубчика чеснока

3 ст. л. оливкового масла

зелень базилика

1 лавровый лист

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 92 ккал

Совет:

При тушении сочных овощей с давлением воду или бульон можно не добавлять – из овощей выделится достаточное количество сока, и блюдо не подгорит.

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть и нарезать крупными ломтиками, не снимая кожуру.
2. Перец очистить и нарезать колечками.
3. Морковь очистить и натереть на крупной терке.
4. Лук нарезать полукольцами.
5. С помидоров снять кожуру и нарезать кружочками.
6. В чашу мультиварки налить оливковое масло, положить морковь, лук и сладкий перец и включить программу «Жарить» на 20 минут. Обжарить овощи, помешивая, в конце жарки добавить измельченный чеснок и зелень базилика (или сушеный базилик), посолить, перемешать, затем вынуть овощи на тарелку.
7. Выложить в чашу в то же масло баклажаны и слегка обжарить. Затем половину баклажанов вынуть на тарелку.
8. В чашу на баклажаны выложить обжаренные овощи, кружочки помидоров, слегка посолить, положить лавровый лист и накрыть второй частью баклажанов.
9. Включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 15 минут. Подавать со сметаной.



Картофель, запеченный в сметане

Ингредиенты (2–3 порции):

500 г картофеля

2 ст. л. сливочного масла

150 мл сметаны

хмели-сунели и соль по вкусу

зелень укропа

Калорийность блюда на 100 г – 151 ккал

Совет:

Это блюдо можно подавать как самостоятельное или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Приготовление:

1. Картофель очистить и нарезать дольками.
2. В чашу положить масло и включить программу «Жарить» на 20 минут.
3. Помешивая, обжарить картофель до легкой золотистой корочки, в конце обжаривания посыпать хмели-сунели и посолить.
4. Залить сметаной, перемешать.
5. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», выбрать режим «Давление» (110 °С, среднее), задать время 15 минут. Подавать, посыпав зеленью укропа.



Цветная капуста с сухариками

Ингредиенты (3–4 порции):

1 кг цветной капусты

1/3 стакана панировочных сухарей

3 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 98 ккал

Совет:

Вы можете использовать готовые панировочные сухари или приготовить их самостоятельно. Для этого куски белого хлеба нужно натереть чесноком, подсушить в духовке, затем измельчить в блендере.

Приготовление:

1. Капусту вымыть и разобрать на соцветия.
2. В чашу налить 800 мл воды, выложить капусту в лоток для приготовления на пару, установить лоток в чашу. Закрывать крышку и включить программу «Пароварка» на 20 минут. По окончании приготовления лоток снять и отложить, воду из чаши вылить.
3. В чашу положить масло и включить программу «Жарить» на 15 минут. В разогретое масло выложить панировочные сухари и капусту, посолить и обжарить вместе до зарумянивания сухарей. Подавать со сметаной.



Чесночные стрелки с морковью

Ингредиенты (3–4 порции):

- 1 кг чесночных стрелок
- 2 моркови
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ст. л. растительного масла

Калорийность блюда на 100 г – 62 ккал

Совет:

Это блюдо можно подавать как самостоятельное с хрустящим белым хлебом или как гарнир к мясным блюдам.

Приготовление:

1. Чесночные стрелки вымыть и нарезать кусочками длиной 4-5 см. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками.
2. В чашу налить 800 мл воды, положить чесночные стрелки в лоток для приготовления на пару и установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить программу «Пароварка» на 20 минут.
3. По окончании приготовления лоток снять и отложить, воду из чаши вылить.
4. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 20 минут. Обжарить морковь, помешивая, до светлой золотистой корочки, затем добавить чесночные стрелки и измельченный чеснок и жарить вместе 3-4 минуты. Добавить соевый соус и прогреть, помешивая, до конца программы.



Фасоль, запеченная с луком

Ингредиенты (3–4 порции):

2 банки белой консервированной фасоли

3 луковицы

3 ст. л. растительного масла

красный и черный молотый перец

соль по вкусу

зелень кинзы

Калорийность блюда на 100 г – 260 ккал

Совет:

По желанию в это блюдо можно добавить бекон или копченую колбасу. В этом случае нарезанные мелкими кусочками мясopодукты нужно добавить во время обжаривания лука.

Приготовление:

1. Фасоль выложить в дуршлаг, чтобы стекла жидкость.
2. Лук мелко нарезать.
3. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 20 минут.
4. Обжарить лук, помешивая, до золотистого цвета.
5. Добавить фасоль, перец и соль, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 100 °С и время 15 минут. Подавать, посыпав зеленью кинзы.



Тушеные овощи с козьим сыром

Ингредиенты (3–4 порции):

300 г козьего сыра
2 молодых цукини
1 морковь
2 стебля лука-порей (белая часть)
3 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
1/2 ч. л. сахара

Калорийность блюда на 100 г – 126 ккал

Совет:

Это блюдо можно готовить с любыми тыквенными овощами – патиссонами, кабачками или тыквой несладких сортов.

Приготовление:

1. Цукини, морковь и лук очистить и нарезать небольшими кубиками.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 20 минут. Обжарить овощи, помешивая, до мягкости.
3. Добавить измельченный чеснок, соевый соус и сахар, закрыть крышку и включить программу «Тушить», выбрать режим «Давление», задать время 20 минут.
4. В готовые овощи положить нарезанный кубиками сыр, перемешать и оставить под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры». На гарнир можно подать рассыпчатый рис.



Тыква, фаршированная овощами

Ингредиенты (3–4 порции):

1 небольшая тыква (700 г)

1/4 стакана риса

1 луковица

1 помидор

2 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

перец черный молотый
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 80 ккал

Совет:

Для приготовления этого блюда лучше всего подходит несладкая молодая тыква.

Приготовление:

1. Тыкву очистить от кожуры, срезать верхушку, удалить семечки и часть мякоти.
2. Лук мелко нарезать, с помидоров снять кожицу и нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить.
3. Рис вымыть холодной проточной водой и откинуть на дуршлаг.
4. В чашу налить растительное масло, положить лук и мелко нарезанную мякоть тыквы и включить программу «Жарить» на 20 минут. Обжарить, не закрывая крышку и помешивая. В конце обжаривания добавить рис, помидоры, чеснок, перец и соль. Обжарить все вместе 2-3 минуты.
5. Наполнить приготовленным фаршем тыкву.
6. Выложить тыкву в чашу, накрыть верхушкой, закрыть крышку мультиварки и включить программу «Выпечка» на 30 минут.
7. Готовую тыкву оставить под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры».



Фриттата с шампиньонами и зеленым луком

Ингредиенты (3–4 порции):

8 яиц

250 г свежих шампиньонов

2 ст. л. оливкового масла

пучок зеленого лука

3 ст. л. тертого сыра Пармезан

черный молотый перец
и соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 105 ккал

На заметку

Фриттата – итальянский омлет с разнообразными начинками, неизменным компонентом которого должен быть тертый сыр.

Приготовление:

1. Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук нарезать кусочками длиной 2 см.
2. В чашу налить оливковое масло и включить программу «Жарить» на 10 минут. Слегка обжарить грибы.
3. Яйца смешать с тертым сыром, зеленым луком, посолить и поперчить.
4. Вылить яйца в чашу, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С и время 10 минут.



Творожный пудинг со шпинатом

Ингредиенты (2–3 порции):

300 г творога

100 г свежего шпината

2 яйца

2 ст. л. манной крупы

2 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 223 ккал

На заметку

Несладкие творожные пудинги и запеканки подают со сметаной или растопленным сливочным маслом.

Приготовление:

1. Творог протереть сквозь сито, добавить желтки, размягченное сливочное масло, манную крупу, соль и тщательно перемешать.
2. Шпинат вымыть, стряхнуть воду и крупно нашинковать. Смешать шпинат с творожной массой.
3. Белки взбить до устойчивых пиков и осторожно ввести в творожную массу.
4. Чашу смазать сливочным маслом, сверху выложить творожную массу.
5. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С и время 20 минут.





КАШИ



Овсяная молочная каша с сушеной черникой

Ингредиенты (2 порции):

8-10 ст. л. геркулеса

1 стакан молока

1 стакан воды

1 ч. л. сахара

3 ст. л. сушеной черники

Калорийность блюда на 100 г – 92 ккал

Совет:

Чтобы молоко не убежало, при приготовлении молочных каш разбавляйте молоко водой в соотношении 1:1. Если вы кипятите неразбавленное молоко, следите за его нагревом, чтобы не упустить момент закипания.

Приготовление:

1. В чашу насыпать геркулес, добавить молоко, холодную воду, сахар и чернику, перемешать.
2. Включить программу «Каша» на 25 минут. Когда каша закипит, варить, помешивая.



Пшенная молочная каша с курагой

Ингредиенты (2–3 порции):

1 стакан пшена
2 стакана молока
1 стакан воды
10 штук кураги
2 ч. л. сахара
сливочное масло, соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 155 ккал

Совет:

Чтобы удалить характерную горечь пшена, крупу необходимо перед приготовлением залить кипятком на 1-2 минуты, затем воду слить.

Приготовление:

1. Курагу промыть горячей водой.
2. В чашу налить молоко и воду, добавить курагу, сахар и соль, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Каша» на 50 минут.
3. Когда каша закипит, перемешать и варить, иногда помешивая. В готовую кашу положить сливочное масло.



Манный пудинг с изюмом

Ингредиенты (2 порции):

1 стакан манной крупы

3 стакана молока

5 ст. л. изюма

3 ст. л. сахара

2 яйца

2 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 197 ккал

Совет:

В кашу и творожные запеканки лучше добавлять темный изюм – блюдо будет выглядеть аппетитнее.

Приготовление:

1. В чашу налить молоко, положить 2 ст. л. сахара, щепотку соли и включить программу «Каша» на 30 минут.
2. Когда молоко закипит, всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая, и варить до загустения.
3. Готовую кашу переложить в миску. Яйца растереть с 2 ст. л. сахара, вмешать в теплую кашу, добавить промытый изюм и 1 ст. л. сливочного масла.
4. Чашу смазать сливочным маслом, выложить кашу, разровнять поверхность.
5. Закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °C на 15 минут. Подавать с черным хлебом.



Гречневая каша по-монастырски

Ингредиенты (3–4 порции):

1,5 стакана гречневой крупы

2,5 стакана воды

300 г грибов

1 луковица

3 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 117 ккал

Совет:

Для приготовления этого блюда можно использовать любые грибы, которые вам нравятся. Помните, что не все лесные грибы годятся для обжаривания в сыром виде. Используйте только те грибы, в качестве и свойствах которых вы абсолютно уверены. Если вы используете сухие грибы, замочите их предварительно на 2 часа в холодной воде, затем слейте воду, промойте и откиньте на дуршлаг.

Приготовление:

1. Грибы почистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками, лук мелко нарезать.
2. В чашу налить растительное масло и включить программу «Жарить» на 20 минут. Обжарить грибы с луком, помешивая, до золотистого цвета лука.
3. Налить в чашу воду и положить промытую гречневую крупу. Добавить соль, перемешать.
4. Закрыть крышку и включить программу «Русская печь» на 30 минут.



Рис рассыпчатый

Ингредиенты (2 порции):

1 стакан риса
(лучше длиннозерный рис)

1,5 стакана воды

1/2 ч. л. соли

Калорийность блюда на 100 г – 283 ккал

Совет:

Рис будет вкуснее, если после приготовления оставить его в чаше под крышкой на 10 минут в режиме «Поддержание температуры».

На заметку:

Время приготовления в программе «Рис» регулируется автоматически.

Приготовление:

1. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. В чашу налить воду, положить рис, добавить соль, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить программу «Рис».

**На заметку**

Время приготовления в программе «Рис» регулируется автоматически.

Клейкий рис для суши и роллов

Ингредиенты (3–4 порции):

1 стакан круглого риса с высоким содержанием клейковины (лучше специальный рис для суши или круглый рис)

1,2 стакана воды

1 ст. л. рисового уксуса (или белого винного уксуса)

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. соли

Калорийность блюда на 100 г – 263 ккал

Совет:

Рис для суши и роллов нужно использовать сразу после приготовления, иначе рис сильно склеится и ему трудно будет придать нужную форму.

Приготовление:

1. Рис тщательно промыть проточной холодной водой, откинуть на сито и оставить на час.
2. В чашу налить воду, положить рис. Закрыть крышку и включить программу «Рис».
3. После окончания программы оставить рис в чаше под крышкой на 15 минут в режиме «Поддержание температуры».
4. В отдельной посуде тщательно смешать уксус, сахар и соль.
5. Рис выложить в миску и равномерно полить приготовленной смесью. Не перемешивать. Подождать, пока рис остынет.



Коричневый рис

Ингредиенты:

1 стакан коричневого риса

1,7 стакана воды

½ ч. л. соли

Калорийность блюда на 100 г – 270 ккал

На заметку

Коричневый рис считается наиболее полезным с точки зрения диетического питания за счет оболочек зерна, содержащих большое количество питательных веществ.

Время приготовления в программе «Рис» регулируется автоматически.

Приготовление:

1. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. В чашу налить воду, положить рис, добавить соль, перемешать. Закрывать крышку и включить программу «Рис».



Приятного аппетита!





Сладкие блюда и десерты



Сладкий плов

Ингредиенты (5-6 порций):

2 стакана круглого риса
3 стакана воды
4 ст. л. меда
50 г чернослива
50 г изюма
50 г кураги
3 ст. л. сливочного масла
2 гвоздики, щепотка молотой корицы

Калорийность блюда на 100 г – 349 ккал

На заметку

Сладкие рисовые блюда очень популярны в европейской кухне, они очень сытные, поэтому их чаще подают в качестве основного блюда к ужину, чем в виде десертов.

Время приготовления в программе «Плов» регулируется автоматически.

Приготовление:

1. Сухофрукты промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг.
2. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной, откинуть на дуршлаг.
3. В чашу положить сливочное масло и включить программу «Жарить» на 10 минут. Слегка обжарить сухофрукты, помешивая.
4. Добавить рис и продолжить обжаривание вместе 2-3 минуты, помешивая.
5. Налить в чашу 3 стакана воды, добавить мед, гвоздику и корицу, перемешать, закрыть крышку и включить программу «Плов».

Суфле творожное с яблоками

Ингредиенты (3-4 порции):

2 небольших яблока или 1 крупное

350 г творога

3 яйца

2 ст. л. сахара

3 ст. л. манной крупы

1 ст. л. сливочного масла

щепотка соли

пищевая сода на кончике ножа

ванилин и корица по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 165 ккал

Совет:

Чтобы суфле, запеканки и т.п. получились пышными и хорошо пропекались, не следует без особой необходимости открывать крышку мультиварки во время приготовления.

Приготовление:

1. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками, посыпать сахаром, перемешать.
2. Творог протереть сквозь сито, добавить яичные желтки, соль, соду, манную крупу и тщательно перемешать.
3. Смешать творожную массу с яблоками.
4. Белки взбить до устойчивых пиков и осторожно вмешать в творожную массу.
5. Чашу смазать сливочным маслом, выложить массу в чашу и включить программу «Мультиповар», задать температуру 130 °С и время 25 минут. Подавать с фруктовым сиропом.





Приготовление:

1. В чашу налить 2/3 стакана молока и 2/3 стакана сливок, добавить лимонную цедру, ванильный сахар и корицу и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С и время 15 минут.
2. 1/3 стакана молока взбить с желтками при помощи вилки, 1/3 стакана сливок тщательно смешать с мукой, чтобы не было комочков.
3. Когда жидкость в чаше закипит, влить последовательно обе приготовленные смеси в чашу и хорошо размешать.
4. Разлить крем по керамическим огнеупорным формочкам.
5. Чашу вымыть, установить формочки в чашу, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 и время 30 минут. В течение этого времени содержимое формочек не перемешивать.
6. По окончании приготовления осторожно вынуть формочки из чаши, охладить и поставить в холодильник на 1 час.
7. Приготовить карамелизованную корочку. Для этого посыпать готовый крем-брюле тонким ровным слоем сахара (примерно 2 ч. л. на порцию) и поставить в хорошо разогретый духовой шкаф с верхним нагревом (грилем). Запечь до золотистой корочки. Подавать охлажденным.

Крем-брюле

Ингредиенты (3-4 порции):

- 1 стакан жирных сливок
- 1 стакан молока
- 5 яичных желтков
- 1 ст. л. ванильного сахара
- 2 ст. л. муки
- 1/4 ч. л. молотой корицы
- 1 ч. л. измельченной лимонной цедры

Калорийность блюда на 100 г – 128 ккал

На заметку

Карамель можно приготовить отдельно, но равномерно покрыть карамелью десерт без определенного навыка очень непросто, поэтому мы привели самый простой вариант карамелизации. Профессиональные повара для получения карамелизированной корочки используют специальный пистолет. Этот процесс называется «фламбирование».

Заварной лимонный крем

Ингредиенты:

4 лимона

4 яйца

200 г сахара

3 ст. л. сливочного масла

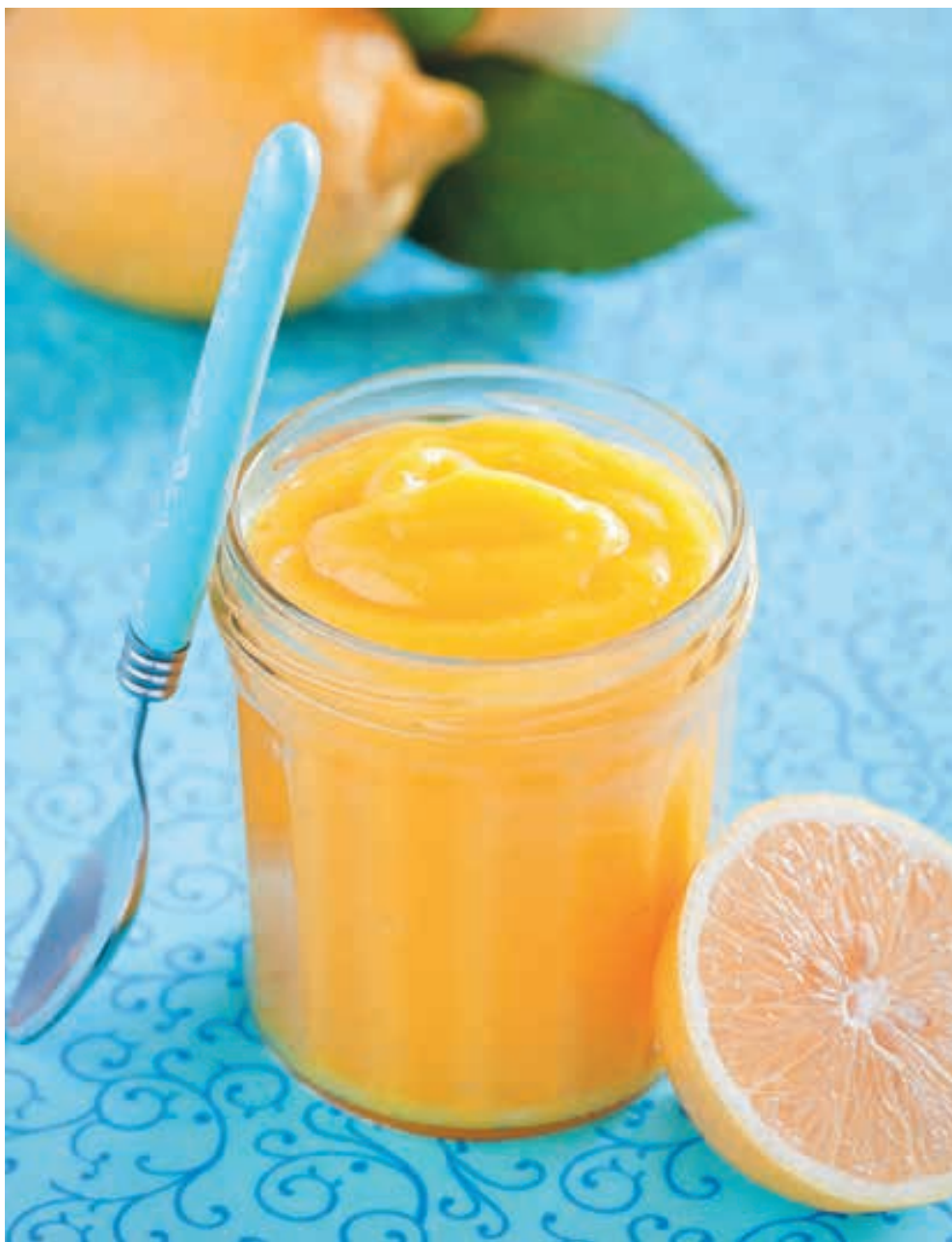
Калорийность блюда на 100 г – 265 ккал

Совет:

Этот крем можно использовать для смазывания коржей при приготовлении тортов и как начинку для разнообразной выпечки.

Приготовление:

1. С двух лимонов снять при помощи мелкой терки цедру, отложить.
2. Из всех лимонов выжать сок, смешать с сахаром.
3. Взбить яйца при помощи вилки и влить в смесь сахара и лимонного сока, хорошо перемешать. Оставить на полчаса настояться, затем процедить в чашу.
4. Добавить сливочное масло и включить программу «Мультивар», задать температуру 95 °С и время 20 минут. Варить, помешивая, до загустения.
5. Готовый крем перелить в баночку и охладить. Подавать к завтраку со свежими булочками.





Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде (полстакана) до набухания.
2. В чашу налить сок и включить программу «Мультиповар», задать температуру 140 °С и время 15 минут.
3. По окончании программы открыть крышку и подождать, пока сок перестанет кипеть.

4. Добавить в сок мед, ванильную эссенцию, влить сливки. Перемешать и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С и время 15 минут.
5. В течение приготовления несколько раз перемешать.
6. По окончании программы открыть крышку и подождать 15 минут, чтобы смесь немного остыла (не забыть

Панна-котта

Ингредиенты (3-4 порции):

500 мл жирных сливок

1 стакан свежесжатого апельсинового сока

цедра 1 апельсина

1/4 стакана жидкого меда

1 ст. л. желатина

ванильная эссенция по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 165 ккал

На заметку

«Панна-котта» – популярный итальянский десерт из сливок, сахара и ванили. Дословный перевод означает «вареный крем». Подавать панну-котту следует с десертным фруктовым соусом или свежими фруктами.

отключить режим «Поддержание температуры»).

7. Добавить измельченную апельсиновую цедру, влить разбухший желатин, хорошо размешать.
8. Перелить смесь в форму, охладить и поставить в холодильник.

Десертный соус из цитрусовых фруктов

Ингредиенты (3-4 порции):

2 апельсина

1 лайм

3 кумквата

1 стакан сахара

1 стакан воды

анис и корица по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 93 ккал



Совет:

Кожуру с цитрусовых лучше срезать ножом, чтобы удалить белую часть цедры с мякоти фруктов.

Приготовление:

1. Фрукты очистить от кожуры и семян и нарезать кусочками размером примерно 1x1 см.
2. В чашу налить воду, добавить сахар, пряности и включить программу «Варить» на 15 минут.
3. Когда сироп закипит, добавить фрукты.
4. По окончании приготовления остудить и измельчить при помощи блендера до однородной консистенции.
5. Готовый соус хранить в холодильнике. Подавать к сладкому желе или выпечке.



Варенье из яблок и груш

Ингредиенты (5-6 порций):

1 кг кислых яблок

1 кг твердых груш

1 кг сахара

Калорийность блюда на 100 г – 153 ккал

Совет:

При максимальной загрузке чаши при варке варенья после закипания следует выключить программу «Варенье» и включить программу «Мультиповар», задать температуру 95 °С.

Приготовление:

1. Фрукты вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать крупными дольками.
2. Положить в чашу, засыпать сахаром, перемешать и оставить на 2-3 часа, чтобы фрукты дали сок.
3. Перед приготовлением еще раз перемешать и включить программу «Варенье» на 2 часа. Варить, регулярно открывая крышку и помешивая, чтобы варенье сильно не кипело.
4. Готовое горячее варенье перелить в чистую банку, закрыть крышкой или пергаментной бумагой.

Груши с клюквой

Ингредиенты (3-4 порции):

3 крупные сладкие груши

30 г сушеной клюквы

ванильный сахар
и сахарная пудра по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 42 ккал



Совет:

Можно использовать свежую клюкву или клюкву, протертую с сахаром.

Приготовление:

1. Груши вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину.
2. Ложкой удалить часть мякоти и заполнить выемку промытой сушеной клюквой.
3. Посыпать клюкву ванильным сахаром.
4. Выложить груши в чашу, закрыть крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 125 °С и время 30 минут. При подаче посыпать сахарной пудрой.



Совет:

Выпечка, приготовленная в мультиварке, не имеет сверху поджаристой корочки. Чтобы украсить выпечку, приготовленную в мультиварке, остывшую выпечку можно посыпать сверху сахарной пудрой или покрыть глазурью. В этом случае выпекаемое тесто не обязательно переворачивать во время приготовления, но следует уменьшить температуру нагрева (до 130°C) и увеличить время приготовления примерно на 10 минут.

Коврижка

Ингредиенты (5-6 порций):

2 стакана муки

2 яйца

150 г сахарной пудры

1/2 стакана любого ягодного варенья

1/2 стакана ядер грецких орехов

1 стакан кефира

1 ч. л. соды

1 ч. л. сливочного масла

Калорийность блюда на 100 г – 252 ккал

Приготовление:

1. Кефир вылить в миску, добавить соду, перемешать и оставить на 5 минут.
2. Взбить яйца с сахарной пудрой, добавить муку, измельченные орехи, варенье и смешать с кефиром.
3. Тщательно вымесить до получения гладкой консистенции.
4. Чашу смазать сливочным маслом, вылить в чашу тесто, разровнять поверхность и включить программу «Выпечка» на 30 минут.
5. Через 20 минут коврижку нужно перевернуть.
6. По окончании приготовления подождать, пока коврижка слегка остынет, вынуть из чаши.

Шоколадный крем

Ингредиенты (5-6 порций):

- 1 банка сгущенного молока
- 1 банка концентрированного молока
- 3 яйца
- 100 г молочного шоколада
- 2 ст. л. сыра Маскарпоне
- 2 ст. л. кофейного ликера
- корица по вкусу
- щепотка соли
- грецкие орехи по вкусу

Калорийность блюда на 100 г – 252 ккал

Совет:

Шоколадный крем можно подавать как самостоятельное блюдо или как пасту для тостов к завтраку.



Приготовление:

1. В чашу налить сгущенное и концентрированное молоко и включить программу «Мультиповар», задать температуру 90°C и время 15 минут.
2. Когда молоко нагреется, добавить шоколад, сыр, ликер, корицу и соль.
3. Прогреть смесь, перемешивая, до тех пор, пока масса не станет однородной.
4. Взбить яйца и влить тонкой струйкой в смесь, помешивая в одну сторону.
5. Оставить под крышкой в режиме «Поддержание температуры» на 15 минут.
6. Выложить смесь в креманки и охладить. Поставить в холодильник на 3 часа. При подаче посыпать измельченными грецкими орехами.



Йогурт натуральный

Ингредиенты (6 порций):

1 баночка готового натурального йогурта без добавок или специальная закваска, продающаяся в аптеках

1 л кипяченого молока (или детского пастеризованного молока)

Калорийность блюда на 100 г – 60 ккал

Совет:

Время приготовления йогурта во многом зависит от качества ингредиентов. При первом приготовлении проверьте готовность продукта через 2 часа и, при необходимости, скорректируйте заданное время.

Приготовление:

1. Свежее молоко вскипятить, остудить до температуры 40 °С, снять пенку и процедить.
2. Смешать молоко с йогуртом (или закваской) и разлить по формочкам для йогурта.
3. Поставить формочки в чашу, закрыть крышку мультиварки и включить программу «Йогурт» на 4 часа. Готовый йогурт хранить в холодильнике.

Йогурт со свежими фруктами

Ингредиенты (6 порций):

150 мл натурального йогурта
(см. рецепт)

500 мл детского пастеризованного
молока

10 ягод свежей клубники

Калорийность блюда на 100 г – 54 ккал



Совет:

Вы можете приготовить аналогичным способом йогурт с любыми фруктами или ягодами, предпочтительно мягкими и спелыми.

Приготовление:

1. Клубнику измельчить в блендере, добавить теплое кипяченое молоко и продолжить смешивание.
2. В готовую смесь добавить натуральный йогурт, хорошо размешать.
3. Разлить смесь по формочкам для йогурта.
4. Поставить формочки в чашу, закрыть крышку мультиварки и включить программу «Йогурт» на 4 часа. Готовый йогурт хранить в холодильнике.



Творог домашний

Ингредиенты (5-6 порций):

3 л кефира жирностью не менее 3,2 % (или домашнего йогурта)

Совет:

Домашний творог имеет нежный вкус, это превосходный десерт. Его можно подавать в натуральном виде со сметаной, фруктами или ягодами, вареньем и т.п., а также использовать для приготовления других блюд. Запеканки, пудинги и сырники из домашнего творога гораздо вкуснее аналогичных блюд из готового покупного творога.

Приготовление:

1. В чашу налить кефир (или йогурт).
2. Закрывать крышку и включить программу «Мультиповар», задать температуру 65 °С и время 6 часов. Во время приготовления не перемешивать.
3. Вылить содержимое чаши в марлевый мешочек и подвесить мешочек над раковиной.
4. Через 3-4 часа вынуть готовый творог из мешочка.





Заключение

Приготовление вкусной и здоровой пищи – занятие увлекательное и не сложное в том случае, если под рукой правильная и надежная техника. Всецело разделяя здоровый подход к питанию и заботясь о своих потребителях, бренд VITEK предлагает технику с функциями, направленными на повышение качества жизни каждого из Вас. Мультиварка-скороварка VITEK полностью соответствует такому видению: функциональная и простая в действии она станет веским аргументом в пользу того, чтобы попробовать свои силы в искусстве создания вкусных и полезных блюд.

Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь результатом!



www.vitek.ru
Россия, 109004, Москва, Пестовский пер., д.10, стр. 1
тел.: +7 (495) 921-01-60, (495) 921-01-70
факс: +7 (495) 921-01-90
e-mail: info@vitek.ru

служба информационной поддержки:
8-800-100-1830