

**176**  
**РЕЦЕПТОВ**

## ИЗ МУЛЬТИВАРКИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



*Еда,  
которая  
легит*

- Лучшее для каждой лечебной диеты
- Сохраняются все полезные вещества
- Без жира, вкусно, быстро, изысканно



**А. А. Синельникова**  
**176 рецептов из мультиварки**  
**для вашего здоровья**  
Серия «Еда, которая лечит»

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10654081](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10654081)*  
*176 рецептов из мультиварки для вашего здоровья: Вектор; Санкт-Петербург; 2013*  
*ISBN 978-5-9684-2120-3*

**Аннотация**

Кто из хозяек не мечтал о чудо-приборе, который мог бы жарить, парить, кашеварить, тушить, печь пироги: положишь в такую печку продукты, нажмешь кнопку, и все, как по мановению волшебной палочки, готово, как в сказке о горшочке с кашей. Пожелания были услышаны, и на свет появилась мультиварка.

В данной книге приведены рецепты блюд из мультиварки: для аллергиков; при подагре (а также при подагре, осложненной ожирением или заболеванием почек); для снижения веса; при болезнях почек; для диабетиков; и просто замечательная выпечка для праздничного стола. С ее помощью читатели смогут подобрать блюда, которые соответствуют их лечебной диете и образу жизни.

Адресована широкому кругу читателей.

## Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Мечта хозяйки                        | 5  |
| Как работает мультиварка             | 6  |
| Выбор мультиварки                    | 7  |
| Выбор чаши                           | 7  |
| Выбор по мощности                    | 7  |
| Выбор по количеству режимов          | 7  |
| Мультиварка для диеты при аллергии   | 10 |
| Блюда из мультиварки: для аллергиков | 11 |
| Мультиварка для диеты при подагре    | 17 |
| Блюда из мультиварки: при подагре    | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 20 |

# **А. А. Синельникова**

## **176 рецептов из мультиварки**

### **для вашего здоровья**

© А. А. Синельникова, 2013

© ООО «Издательство „Вектор“», 2013

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

## Мечта хозяйки

Кто из хозяек не мечтал о чудо-приборе, который мог бы жарить, парить, кашеварить, тушить, печь пироги: положишь в такую печку продукты, нажмешь кнопку, и все, как по мановению волшебной палочки, готово, как в сказке о горшочке с кашей.

Пожелания были услышаны ведущими производителями бытовой техники, и они предоставили новейшие разработки «электронных кастрюль». Электронное чудо может изготавливать вареные, жареные, запеченные блюда, а также диетические – на пару, не требуя постоянного присутствия на кухне человека, не отнимая время и силы. Можно сэкономить время, используя мультиварку, если готовить одновременно два блюда и более.

Ничего не подгорит, не «убежит», не лишится полезных элементов в процессе приготовления. Пища готовится практически без жира, что сразу переводит продукты, приготовленные в мультиварке, в разряд полезных.

С появлением чудо-печки мечта многих из тех, кому постоянно приходится стоять у плиты, сбылась: достаточно выставить режим приготовления, время готовки, выложить ингредиенты в чашу, и через некоторое время готовое блюдо можно подавать на стол.

В мультиварке предусмотрено использование полностью автоматических программ, которые определяют способ и время приготовления блюд, а кулинару достаточно только заложить продукты в мультиварку и выбрать подходящий режим. При включении программы она самостоятельно приступает к приготовлению блюда, после чего осуществляет плавный перевод на режим по поддержанию температуры на протяжении 12 часов (если такая программа включена утром, перед тем как уйти на работу, то к возвращению домой членов семьи будет ждать готовое блюдо).

Свое название мультиварка получила благодаря разнообразным способностям и возможностям справляться с большим количеством задач. Мультиварка может заменить собой целый набор приспособлений: пароварку, фритюрницу, сковороду, электрическую духовку и скороварку. Каждый из этих приборов выполняет одну функцию, а мультиварка способна сочетать в себе возможности любого из них. Есть и еще один прибор, вместо которого можно использовать мультиварку, – это так называемая «медленноварка» (*slow cooker*), которая работает по принципу деревенской каменной печи: в ней блюдо томится при сравнительно невысокой температуре – около 80 °С.

Поддержание такой температуры при готовке способствует сохранению витаминов и микроэлементов, раскрытию ароматов, поэтому блюда получаются ароматными и особо вкусными. В мультиварке, как и в «медленноварке», тоже можно готовить в режиме томления – это одна из ее многих функций.

Эта электронная «мультикастрюля» работает на базе микропроцессора, который выполняет заданную программу. Программа задается пользователем, а процессом управляют с помощью сенсорной панели или механических кнопок. Информация о температурном режиме, давлении, времени готовки выводится на электронный дисплей. Во время приготовления пищи, благодаря специальному клапану, в мультиварку не попадает воздух, а значит, не происходит процесс окисления продуктов питания, не улетучиваются ароматные вещества, не разбрызгивается жир. Для закладки продуктов предназначена съемная чаша.

Мультиварка позволяет готовить комплексные блюда, когда, например, овощи готовятся на пару от мяса, рыбы, супа. В мультиварке процесс приготовления разных блюд может запускаться одновременно, в результате за одно и то же время можно приготовить полноценный обед, завтрак или ужин из нескольких блюд.

## Как работает мультиварка

Существуют мультиварки двух типов. Первый тип мультиварок работает без давления. Ко второму типу относятся мультиварки, готовящие под давлением.

Многофункциональность мультиварок, которые могут готовить под давлением (мультиварки с давлением готовят быстрее, чем мультиварки без давления), дает возможность пользователю выбрать: ускорить процесс готовки, используя давление или томить при невысокой температуре, приготавливая пищу без давления, чтобы в продуктах оставалось больше полезных веществ. Чаще всего без давления готовят каши, супы, мясо, холодец, выпечку. Мультиварка под давлением готовит быстро, поэтому если нужно готовить быстро, выбирают такой тип прибора.

Особенность приготовления в мультиварках заключена в индукционном нагреве. Индукционный нагрев позволяет разогреть всю чашу с продуктами равномерно по всей поверхности. В результате сокращается на треть время приготовления пищи, снижается расход электроэнергии. Этот способ нагрева пожаробезопасен и безвреден для человека. У разных фирм-производителей есть небольшая разница в режимах готовки, но обычно это касается небольшой (в несколько градусов) разницы температур, и это не сказывается на качестве блюда.

## Выбор мультиварки

### Выбор чаши

Чаша мультиварки может иметь объем 2–6 л. Для семьи из трех-четырех человек подходит чаша объемом 4,5 л. Для одного человека вполне достаточен объем 2 л.

Чаши мультиварок без давления состоят из нескольких слоев алюминия, для мультиварок с давлением чаще используют чаши из стали. Покрытие чаш делают антипригарным: тефлоновым или многослойным с керамическим напылением. Существует мнение, что тефлоновое покрытие небезопасно для человека, но есть данные исследований, которые показывают, что тефлон опасен лишь при нагреве больше 260 °С, однако, в мультиварке готовят при максимальной температуре 250 °С.

Неповрежденный тефлон не опасен, хотя если есть царапины, то чаша теряет антипригарные свойства, поэтому нельзя использовать абразивные вещества при мытье чаши, металлические столовые приборы. Иногда производители не рекомендуют мыть чаши в посудомоечных машинах.

У чаш из нержавеющей стали тоже есть недостаток: пища может прилипнуть ко дну, мясные блюда в кислом соусе вызывают изменение цвета посуды.

На чашах с керамическими покрытиями нередко появляются пятна, со временем теряются антипригарные свойства. Чашу с керамическим покрытием не рекомендуется мыть в посудомоечной машине.

Если сравнивать антипригарные свойства керамики и тефлона, то тефлон опережает керамику по срокам службы (у него свойства сохраняются до двух лет, а у керамики – несколько месяцев). При этом керамика более прочная, чем тефлон.

### Выбор по мощности

Диапазон мощностей мультиварок: 490 до 1400 Вт. Основная часть моделей мультиварок имеет мощность 500–800 Вт (800 Вт считается достаточной мощностью для готовки для небольшой семьи). При более высокой мощности время приготовления сокращается, однако стоимость мощных мультиварок значительно выше.

### Выбор по количеству режимов

Мультиварки от разных производителей имеют разное количество режимов: как минимум, 6–10 стандартных программ, позволяющих готовить молочные каши, варить супы, тушить, выпекать, делать плов, готовить на пару. Названия программ у разных производителей могут отличаться, и их использование описывается в инструкциях.

У всех мультиварок обычно есть режим отсрочки готовки (до 12–13 часов), что позволяет приготавливать блюда к определенному сроку. Некоторые мультиварки имеют режим «Мультиповар», имеющий также и другие названия: «Ваш выбор», «Ручной режим» (он позволяет менять вручную время и температуру готовки). Специалисты предлагают сравнивать программы разных мультиварок с режимами *Panasonic*, принимая его за сравнительный эталон. Например, некоторые мультиварки имеют программу «Жарка», в *Panasonic* готовят те же блюда в режиме «Выпечка»; режим «Томление» в ряде мультиварок соответствует режиму «Тушение» в *Panasonic*.

Для примера приведем сравнительную таблицу режимов мультиварок *Supra* и *Panasonic*.

| Режимы<br><i>Supra</i> | Автомат/<br>Ручная установка<br>времени | Время<br>приготовления | Время<br>по умолчанию | Режимы<br><i>Panasonic</i> |
|------------------------|-----------------------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|
| «Быстрый»              | Автомат                                 | 30–40 мин              | —                     | «Гречка»                   |
| «Обычный»              | Автомат                                 | 40–50 мин              | —                     | «Гречка»                   |
| «Суп»                  | Ручная установка<br>времени             | 30 мин–4 ч             | 1 ч                   | «Тушение»                  |
| «Каша»                 | Ручная установка<br>времени             | 30 мин–4 ч             | 1 ч                   | «Молочная каша»            |
| «Коричневый»           | Автомат                                 | 1 ч                    |                       | «Плов»                     |
| «Пирог»                | Ручная установка<br>времени             | 45–65 мин              |                       | «Выпечка»                  |
| «Пароварка»            | Ручная установка<br>времени             | 10 мин–1 ч             | 15 мин                | «Варка на пару»            |
| «Подогрев»             | Автомат                                 | 12 часов               | До кипения            | «Разогрев»                 |
| «Поддержание<br>тепла» | Автомат                                 | 12 ч                   | 12 ч                  | —                          |

Примечание: для удобства при описании режимов и рецептов для мультиварок мы будем использовать названия, характерные для приборов *Panasonic*.

В каждом режиме можно готовить несколько видов блюд. Рассмотрим возможности основных режимов для готовки различных блюд в мультиварке. Температурные режимы варьируются от 40 °С до 180 °С. Режим «Тушение» – 100 °С; режим «Выпечка» – 180 °С; режим «Молочная каша» – 100 °С и т. д.

**Режим «Гречка».** В режиме «Гречка» можно готовить самые разные крупы: рис, гречку, перловку, пшено. В этом же режиме готовят гарниры из бобовых: фасоли и гороха (желательно с предварительным замачиванием). При этом крупяное блюдо можно приготовить рассыпчатым, слизистым, разваренным, в него можно добавлять разные компоненты: грибы, мясо, лук, сметану, масло и т. д. Режим предусматривает сильное кипение при варке и испарение жидкости. Как только жидкость выпарилась или впиталась продуктом, программа выключается и переходит в режим подогрева.

**Режим «Плов».** В режиме «Плов» готовят рисовый плов с овощами, мясом, сухофруктами, а также можно готовить, например, макароны по-флотски, печеный и жареный картофель. В этом режиме происходит кипение жидкости и глубокое пропекание продукта: после того как жидкость выкипит, согласно программе происходит зажаривание или пропекание продукта (около 5–10 мин).

**Режим «Молочная каша».** В режиме «Молочная каша» варят самые разные молочные каши аналогично обычному приготовлению на медленном огне, однако без выкипания, пригорания и разбрызгивания. В этом же режиме можно также томить кашу и варить супы.

**Режим «Выпечка».** Программа «Выпечка» подходит для выпекания тортов, кексов, бисквитов, пирогов с начинками, а также этот режим хорош и для приготовления жареных овощей и мяса.

**Режим «Тушение».** Режим «Тушение» годится для готовки овощей, густых супов и борщей. В этой программе предусматривается длительное томление продукта при определенной температуре – можно сварить холодец, а можно – топленое молоко.

**«Варка на пару».** В программе «Варка на пару» готовят диетические блюда на пару: рыбу, котлеты, овощи, вареники, пельмени. Можно этот режим использовать для разогрева одного блюда на пару, пока готовится другой продукт.

**Режим «Разогрев».** Режим «Разогрев» используется для нагрева холодной пищи.

**Настройка «Отсрочка приготовления»** нужна для того, чтобы подготовить блюдо к определенному времени: например, вечером закладывают в чашу продукты, выставляют этот режим, с тем чтобы к утру блюдо было готово.

## **Основные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке**

Для того чтобы блюда в мультиварке получались вкусными и полезными, следует придерживаться определенных правил:

- крупы рекомендуется заливать водой на несколько часов перед готовкой, затем тщательно промывать;
- чтобы каша не убежала (такое случается, если превысить рекомендованное количество продуктов), смазывают чашу мультиварки растительным маслом;
- чтобы каша не прилипла ко дну чаши, крупу заливают водой и молоком, затем тщательно перемешивают специальной лопаткой;
- для каш с отложенным началом готовки рекомендуется в молоко добавлять сливочное масло и 1 часть воды;
- если кашу после готовки оставить в закрытой чаше еще на 10 мин, она станет более рассыпчатой;
- густота каши регулируется с помощью количества жидкости. Молочную кашу из таких круп, как рис, перловка, пшено, ячмень, готовят в мультиварке в соотношении 1:6, то есть 1 стакан крупы на 6 стаканов жидкости (молока или воды). Гарнир из круп готовят в соотношении крупы к воде 1:2;
- чтобы выпечка получилась вкусной, а тесто не опадало, рекомендуется не вынимать сразу изделие после окончания режима, а дать ему остыть в чаше мультиварки;
- супы и гарниры после окончания работы режима рекомендуется переложить в другую емкость, а чашу промыть (если не планируется оставить блюда на подогреве).

Кроме удобства и экономии времени, у мультиварок есть и другой несомненный плюс: они прекрасно подходят для диетических блюд, так как нет необходимости в процессе готовки использовать большое количество жиров. Кроме того, важен тот факт, что блюда можно готовить при температурах, исключающих разрушение витаминов и полезных веществ.

Готовка в мультиварке – очень популярный способ обработки пищи. В этой книге мы рассмотрим применение мультиварок в различных диетах и покажем, какие вкусные и полезные блюда можно готовить с их помощью.

## Мультиварка для диеты при аллергии

Многие виды пищевых аллергий возникают на фоне непереносимости глютена, поэтому для аллергиков важно поддерживать безглютеновую диету. Глютен – это белок, дрожжеподобное вещество, которое содержится в муке пшеницы, ржи, ячменя и, по некоторым данным, овса. При приеме продуктов, содержащих этот элемент, у людей, страдающих глютеновой непереносимостью – целиакией, появляются такие симптомы, как диарея, резкая потеря веса, одышка.

Непереносимость глютена может вызвать развитие других заболеваний и расстройств, например: остеопороз, малокровие, судороги и метеоризм. Даже незначительное количество глютена становится причиной появления болезненных симптомов. Чтобы со временем целиакия не спровоцировала еще более грозные болезни, такие как желудочно-кишечная карцинома, лимфома, важно следить за тем, чтобы это вещество отсутствовало в рационе. Безглютеновую диету также рекомендуют соблюдать больным дерматитом, так как это заболевание вызвано повышенной чувствительностью кожи, причиной которой тоже может быть глютен.

При безглютеновой диете употребляют рис, гречку, кукурузу, тапиоки, ямс, сою, семена квиноа и продуктов, приготовленных на основе муки из этих круп (например, рисовая лапша, рисовый пудинг, пироги из гречневой муки и т. д.). Можно включить в меню просо, порошковое молоко, рыбу, мясо, черный шоколад. При этом нужно полностью исключить пшеничный хлеб, любые макаронные изделия и большинство полуфабрикатов, в которых есть пшеничная мука.

В продуктах питания не должны присутствовать разнообразные вкусовые добавки, ароматизаторы, приправы, сиропы, напитки, в которых содержатся производные пшеницы или ячменя. Кроме пшеничного хлеба, нельзя принимать в пищу маринованные продукты, квас и пиво, мороженое в вафельных стаканчиках, пирожные, выпечку, консервированное мясо и запеканки.

Безглютеновая диета способствует очищению организма от токсинов, она сбалансирована и способствует снижению веса без голодания. Всем, кто соблюдает безглютеновую диету, рекомендуют витаминные (соли фолиевой кислоты, витамины группы В) и пищевые добавки, поскольку организм может ощущать недостаток железа, кальция, соли фолиевой кислоты и витаминов В-группы.

## Блюда из мультиварки: для аллергиков

♦ **Рис (4 порции).** 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кунжутного масла, половинка сладкого болгарского перца, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 1 см корня имбиря, 300 г предварительно замоченного и пропаренного длиннозернистого риса, 550 мл воды, 50 г сливочного масла. Приготовление: 1 ч.

Овощи и имбирь мелко рубят ножом и складывают в чашу мультиварки. На дно чаши наливают немного растительного масла, добавляют кунжутное масло. Обжаривают овощи и имбирь в режиме «Выпечка» 20 мин, периодически помешивая. Выключают мультиварку, засыпают в нее рис, кладут сливочное масло, заливают подсоленной водой. Включают режим «Гречка».

♦ **Чесночный рис с курицей (5 порций).** 3 стакана длиннозернистого риса, 3 стакана воды, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 кубика куриного бульона,  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, 1 стебель зеленого лука, 2 раздавленных зубчика чеснока, 5 см корня имбиря, 1 куриный окорочок. Приготовление: 40 мин.

В мультиварку помещают рис, заливают воду, добавляют кунжутное масло, бульонные кубики, растительное масло, зеленый лук, чеснок и имбирь, перемешивают. Поверх смеси выкладывают куриный окорочок. Включают режим «Гречка». Когда рисовая смесь приготовится, ее перемешивают.

♦ **Рис с кокосовым молоком, изюмом и орехами кешью по-восточному (6 порций).** 1 ст. ложка растительного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана длиннозернистого риса, 400 г (банка) кокосового молока, 500 мл куриного бульона,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого кумина (зиры),  $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого кориандра, щепотка молотого красного перца, 1 ч. ложка соли,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотой куркумы или карри, 1 лавровый лист,  $\frac{1}{2}$  стакана изюма,  $\frac{3}{4}$  стакана орехов кешью, нарезанных половинками. Приготовление: 22 мин.

В режиме «Выпечка» нагревают рис в масле. Затем добавляют все остальные ингредиенты и включают режим «Гречка».

♦ **Рисовая каша (4 порции).** 5 ст. ложек риса (круглозернистого), 350 мл холодного молока, 1 ч. ложка сахара,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла. Приготовление: 40 мин.

В чашу мультиварки кладут рис, добавляют холодное молоко, затем – все остальные ингредиенты. Включают режим «Молочная каша». После сигнала о том, что каша готова, мультиварку выключают, в блюдо кладут сливочное масло.

♦ **Рис с креветками (6 порций).** 200 г длиннозернистого риса, 500 г замороженных креветок, 3 зубчика чеснока, 400 мл воды, 3 ст. ложки растительного масла, петрушка свежая. Приготовление: 40 мин.

Креветки размораживают. Рис засыпают в мультиварку, заливают водой, закрывают крышкой, включают режим «Гречка». На растительном масле в отдельной сковороде быстро обжаривают нарезанные чеснок и петрушку, добавляют креветки, обжаривают еще несколько минут, чтобы креветки не стали жесткими. Когда прозвенит сигнал (это означает, что рис готов), открывают крышку, кладут в рис креветки, перемешивают. Затем закрывают крышку и выставляют режим «Подогрев». Время подогрева 7–10 мин.

♦ **Кальмары с рисом (4 порции).** 1 стакан круглозернистого риса, 500 г кальмаров,  $\frac{1}{2}$  луковицы, 1 пучок петрушки,  $\frac{1}{2}$  сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан воды. Приготовление: 35 мин.

Нарезают петрушку и чеснок. Кальмары режут полосками, смешивают с чесноком и петрушкой. Нарезают лук полукольцами, перец – полосками, кладут нарезанный лук и перец в мультиварку вместе с растительным маслом. Ставят режим «Выпечка». Время готовки – 10 мин, после чего мультиварку выключают, открывают крышку, к луку и перцу добавляют рис, вливают воду, сверху кладут нарезанные кальмары с зеленью. Готовят 25 мин в режиме «Плов».

♦ **Рисовая запеканка с мясом (6 порций).** 3 стакана риса, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 400 г куриного фарша, 2 яйца, 1 стакан сметаны. Приготовление: 1 ч.

Нарезают мелко лук и тушат до прозрачности на растительном масле в сковороде. Добавляют фарш, перемешивают. Рис отваривают до готовности в мультиварке в режиме «Гречка». Затем крышку открывают и рис перекладывают в другую емкость. Взбивают яйца, вливают сметану, перемешивают до однородности, вливают яичную смесь в готовый рис, перемешивают. Полученную массу делят на две части, выкладывают одну часть снова в мультиварку, сверху выкладывают фарш, затем снова кладут слой рисовой смеси. Ставят в режим «Выпечка».

♦ **Запеканка из риса с мясом (6 порций).** 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 400 г мясного фарша, свежий укроп, 2 яйца, 100 г сметаны, 2 стакана длиннозернистого риса, 1 стакан воды. Приготовление: 1 ч.

Нарезают мелко лук и обжаривают до прозрачности на растительном масле в сковороде. Взбивают яйца, к ним добавляют сметану, перемешивают до однородности. Смешивают вместе сырой рис, фарш, смесь яйца со сметаной, лук. Выкладывают в мультиварку, заливают водой, добавляют нарезанный укроп. Готовят в режиме «Плов».

♦ **Ароматный плов (6 порций).** 1 большая луковица, 500 г куриного филе, 1 большая морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 3 стакана риса, 1 головка чеснока. Приготовление: 1 ч 20 мин.

Мелко нарезают лук, натирают морковь на крупной терке, нарезают небольшими кубиками филе курицы. Ставят мультиварку в режим «Выпечка» (время готовки 40 мин). Затем открывают крышку, добавляют масло и лук, обжаривают около 15 мин в режиме «Выпечка», открывают крышку, добавляют специи, нарезанную курицу и морковь. Готовят еще 25 мин в том же режиме. Снова крышку открывают. Рис промывают, засыпают в чашу мультиварки, добавляют чеснок целиком, не очищая. Заливают кипятком (уровень жидкости должен на 1 см превышать уровень риса). Затем закрывают крышкой, ставят в режим «Плов» или «Гречка». Когда прозвучит сигнал готовности, крышку открывают, перемешивают плов (чеснок можно выбросить).

♦ **Рис с грибами шиитаке (4 порции).** 2 стакана риса, 200 г замороженных бобов, 100 г грибов шиитаке, 1 луковица, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 морковь. Приготовление: 1 ч.

В мультиварку наливают кунжутное масло, в него всыпают мелко нарезанную луковицу и натертые на терке грибы. Включают режим «Выпечка» (готовка 20 мин). Затем к грибам и луку добавляют рис и обжаривают его с грибной смесью еще 10 мин в том же режиме, перемешивают (нужно, чтобы рис хорошо перемешался с маслом). Добавляют морковь, нарезанную или натертую, соевый соус, наливают воду. Ставят режим «Гречка» или «Плов» и доводят блюдо до готовности.

♦ **Плов с фаршем (6 порций).** 2 ст. ложки растительного масла, 1 большая луковица, 300 г свиного или говяжьего фарша, 1 большая морковь, приправы для плова (без глютенa), соль по вкусу, 2 стакана риса. Приготовление: 1 ч 20 мин.

Мелко нарезают лук, кладут его в чашу мультиварки. Морковь очищают, натирают на терке, смешивают со специями, затем добавляют к нарезанному луку, туда же выкладывают

фарш. Ставят мультиварку в режим «Выпечка» (время готовки 40 мин). Затем открывают крышку, засыпают предварительно замоченный рис, перемешивают с фаршем и овощами, солят, перчат, заливают кипятком. Закрывают крышку, ставят в режим «Гречка». После сигнала о готовности крышку открывают, перемешивают плов и выкладывают его в другую посуду.

♦ **Рис с курицей (4 порции).** 500 г куриного филе, 4 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 зубчика чеснока, несколько стеблей зеленого лука, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка порошка сушеного имбиря, 2 стакана риса. Приготовление: 1 ч.

Куриное филе моют, нарезают небольшими кусочками, кладут в чашу мультиварки. Поливают соевым соусом, кунжутным маслом, посыпают натертым чесноком, порошком имбиря, нарезанным зеленым луком, добавляют мед. Все тщательно перемешивают. Затем сверху на филе насыпают рис, наливают 3–4 стакана воды. Ставят режим «Плов». Когда прозвучит сигнал, крышку открывают, содержимое чаши перекладывают в другую емкость, перемешивают.

♦ **Рис с луком (4 порции).** 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан круглозернистого риса, 2 стакана воды, приправы без глутена. Приготовление: 45 мин.

Рис замачивают на несколько часов, потом промывают. Лук мелко нарезают, тушат в масле в режиме «Выпечка», пока не станет прозрачным (5 мин). Затем всыпают промытый рис, заливают водой и посыпают приправами. Все перемешивают, включают режим «Гречка» или «Плов».

♦ **Рассольник (4 порции).** 2 картофелины, 1 морковь, <sup>1/2</sup> луковицы, 1 ч. ложка сушеной петрушки, <sup>1/3</sup> мерного стаканчика риса, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 соленых огурца. Приготовление: 1 ч.

Очищают картошку и морковь и нарезают кубиками. Мелко режут луковицу. Наливают в чашу растительное масло, включают мультиварку в режим «Выпечка», выкладывают нарезанные овощи, готовят их 20–25 мин. Затем крышку открывают, всыпают промытый рис, добавляют сушеную петрушку, нарезанные огурцы, солят, перчат, перемешивают. Заливают водой (1 л). Выставляют в режим «Выпечка» (время готовки 40 мин).

♦ **Гречка с тофу (4 порции).** 100 г тофу, 1 луковица, 2 лавровых листа, 1 стакан гречки, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 2 ч.

Тофу нарезают кусочками. Лук мелко режут. В чашу мультиварки наливают растительное масло. Кладут нарезанные тофу, лук, лавровый лист. Солят, перчат, перемешивают. Выставляют режим «Тушение» (время готовки 1 ч). Затем открывают крышку, добавляют сметану, томатную пасту, снова тщательно перемешивают, насыпают промытую гречку. После этого крышку закрывают, выставляют режим «Плов».

♦ **Гречка с баклажанами (4 порции).** 1 баклажан, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 стакан гречки, 2 ст. ложки сметаны, пучок зелени, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.

Выдавливают чеснок, нарезают мелко зелень (кинза, укроп, петрушку и т. п.). Смешивают чеснок и нарезанную зелень со сметаной. Нарезают баклажан кубиками, лук режут полукольцами. Наливают растительное масло в чашу мультиварки, высыпают в него баклажаны и лук. Выставляют режим «Выпечка» (время готовки 15 мин). Затем крышку открывают, выкладывают гречку, тщательно перемешивают, заливают <sup>1/2</sup> стакана воды. Солят, перчат, выставляют режим «Гречка».

По окончании готовки крышку открывают, добавляют сметану с зеленью и чесноком, перемешивают. Оставляют в режиме «Подогрев» на 10–15 мин.

♦ **Гречка с курицей и черносливом (4 порции).** 2 куриных окорочка, 3 зубчика чеснока, 5 шт. сушеного чернослива, 1 стакан гречки, 2 ст. ложки сметаны, приправа для курицы. Приготовление: 1 ч.

Куриные окорочка нарезают, кладут на дно мультиварки, посыпают приправой, добавляют нарезанный чернослив и чеснок, сметану. Солят и тщательно перемешают все компоненты, затем всыпают гречку, заливают 1 стаканом воды. Выставляют режим «Плов».

♦ **Гречка с рыбой (4 порции).** 300 г филе рыбы, 3 зубчика чеснока, 50 г твердого сыра, 1 стакан гречки, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.

Нарезают филе рыбы небольшими порционными кусками. Режут лук. Вливают растительное масло в чашу мультиварки. Выставляют режим «Выпечка». В мультиварку кладут лук и гречку (время готовки 10 мин). Чеснок выдавливают, смешивают со сметаной. После окончания готовки открывают крышку, поверх гречки кладут рыбу. Заливают <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана воды, солят, перчат, сверху выкладывают сметану и посыпают тертым сыром. Выставляют режим «Тушение». После окончания процесса открывают крышку и перемешивают компоненты.

♦ **Гречка с грибами (6 порций).** 250 г грибов (шампиньоны, белые, подосиновики), 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 2 стакана гречки. Приготовление: 40 мин.

Вливают в чашу мультиварки масло, мелко нарезают луковицу и очищенные и промытые грибы, добавляют их в масло. Включают режим «Выпечка» (время готовки 10 мин). Затем открывают крышку, перемешивают, всыпают гречку, добавляют сметану и 1 стакан воды, солят, перчат, ставят в режим «Плов». После окончания готовки тщательно перемешивают.

♦ **Молочная гречневая каша (4 порции).** 1 стакан гречки, 1 стакан воды, 2 стакана молока, 2–3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла. Приготовление: 40 мин.

На дно чаши мультиварки наливают растительное масло. Промывают гречку, кладут ее в мультиварку, посыпают сахаром, солью, перемешивают, заливают водой (или молоком), ставят режим «Молочная каша». После завершения процесса готовки крышку открывают, содержимое чаши перемешивают. Затем включают «Подогрев» на 5 мин.

♦ **Квиноа\* (4 порции).** 2 стакана квиноа, 200 г грибов (шампиньоны, белые грибы, подосиновики, вишенки), 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.

Нарезают мелко луковицу. Очищают, моют и режут пластами грибы. На дно чаши наливают растительное масло, выставляют режим «Выпечка» (время готовки 15 мин). Затем крышку открывают, всыпают квиноа, доливают воду выше уровня крупы, солят, перчат. Выставляют режим «Плов». Затем крышку открывают, готовое квиноа перекладывают в другую посуду и перемешивают.

\*Киноа<sup>1</sup> (лат. *Chenopodium quinoa*) – зерновая культура, однолетнее растение, вид рода Марь семейства Маревые, произрастающее на склонах Анд в Южной Америке. Растение известно под другими русскими названиями – «рисовая лебеда», «квиноа», «квиноя», «лебеда кино». Правильный вариант названия «кинва». В цивилизации инков киноа была одним из трех основных видов пищи наравне с кукурузой и картофелем. Инки ее называли «золотым зерном».

Плоды считаются фруктами, так как ученые относят киноа к псевдозерновым культурам: белые, желтые или красные, собранные в длинные, вьющиеся вдоль стеблей гроздья.

---

<sup>1</sup> Свистунов С. «Золотые зерна» инков // Огонек. М.: Огонек, 1995. № 34. С. 78.

Каша из вареных зерен по вкусу напоминает неошелушенный рис. Полученную из киноа муку используют для производства макаронных изделий, хлеба и других блюд. При добавлении в нее воды и сахара получают прекрасный прохладительный напиток. Зерна используют после вымачивания или выполаскивания содержащихся в них горьких сапонинов. Из семян получают питательный продукт, близкий к ореховому маслу, а в смеси с соком маракуйя – густой нектар.

♦ **Гречка с курицей (4 порции).** 1 стакан гречки, 350 г филе курицы, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 луковица, 2 моркови. Приготовление: 1 ч.

Филе курицы нарезают небольшими кусочками. Лук нарезают кубиками, морковь режут полосками или натирают на терке. Подготовленные лук, морковь и курицу кладут в мультиварку. Ставят режим «Выпечка» на 25 мин. Затем открывают крышку, добавляют сметану, солят, перчат, тщательно перемешивают с гречкой, снова закрывают крышку. Включают режим «Гречка» (время готовки 35–40 мин).

♦ **Гречка со сметаной (4 порции).** 2 стакана гречневой крупы, 1 луковица, 300 г ветчины, 4 ст. ложки сметаны, 1 лавровый лист. Приготовление: 50 мин.

Режут лук полукольцами, кладут в мультиварку, которая включена в режим «Выпечка» (время готовки 10 мин). Добавляют сметану и лавровый лист, всыпают гречку, солят, перчат, перемешивают. Заливают 4 стаканами воды. Включают режим «Гречка» (время готовки 40 мин).

♦ **Гречка с курицей и грибами (6 порций).** 2 куриные грудки, 1 луковица, 200 г грибов, 3 ст. ложки сметаны, 1 лавровый лист, 2 стакана гречки, 3 стакана воды, пучок зелени. Приготовление: 1 ч 20 мин.

Куриную грудку нарезают небольшими кусочками. Режут лук, грибы. Кладут лук с курицей в мультиварку, ставят в режим «Выпечка» (время готовки 40 мин). Через 20 мин крышку открывают, перемешивают и добавляют нарезанные грибы. Продолжают готовить в том же режиме. Затем открывают крышку, добавляют сметану, лавровый лист, нарезанную свежую зелень, всыпают гречку, все перемешивают, заливают водой, закрывают крышку. Ставят в режим «Гречка» или «Плов» (в режиме «Гречка» блюдо получается более рассыпчатым).

♦ **Гречка с куриной печенью (4 порции).** 300 г куриной печени, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан гречки. Приготовление: 55 мин.

Нарезают печень небольшими кусочками. Режут лук. В мультиварку добавляют растительное масло, нарезанные лук и печень. Готовят в режиме «Выпечка» (время готовки 10 мин). Открывают крышку, солят, перчат, всыпают крупу, добавляют сметану, перемешивают, заливают 2 стаканами воды. Снова закрывают крышку. Включают режим «Плов» (время готовки 40–45 мин). Затем крышку открывают, содержимое перемешивают.

♦ **Гречка с консервированной рыбой (4 порции).** 1 банка рыбных консервов (тунец, скумбрия), 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан гречки. Приготовление: 40 мин.

На дно чаши мультиварки наливают растительное масло, добавляют гречку и 1 стакан воды. Ставят режим «Гречка». Рыбные консервы выкладывают в отдельную посуду, разбирают вилкой, добавляют кетчуп и сметану, перемешивают. Когда режим закончит свою работу, крышку открывают, добавляют к гречке рыбную массу, солят, перчат, перемешивают. Выставляют режим «Тушение» на 15 мин.

♦ **Гречка с фаршем (4 порции).** 250 г постного говяжьего фарша, 1 стакан гречки, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 помидор. Приготовление: 40 мин.

Мелко нарезают лук, натирают морковь, нарезают кубиками очищенный помидор. На дно чаши мультиварки наливают растительное масло. Овощи и говяжий фарш кладут в мультиварку, солят, перчат, перемешивают. Мультиварку закрывают крышкой и готовят в режиме

«Выпечка» в течение 15 мин. Затем открывают крышку, всыпают предварительно промытую гречку, перемешивают. Выставляют режим «Гречка».

♦ **Гречка с сосисками (4 порции).** 1 стакан гречневой крупы, 300 г сосисок (без глютена), 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.

На дно чаши мультиварки наливают растительное масло, нарезанные сосиски и тонко нарезанный лук. Мультиварку включают в режим «Выпечка» (время готовки 10 мин). Затем выключают режим, открывают крышку, всыпают промытую гречку. Выставляют режим «Гречка».

♦ **Индюшка с гречкой (5 порций).** 500 г индюшиной грудки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 2 стакана гречки, 1 горошек душистого перца, 1 лавровый лист. Приготовление: 1 ч 10 мин.

На дно чаши мультиварки выливают растительное масло. Нарезают кубиками индюшиную грудку, режут лук, мелко натирают чеснок. В чашу мультиварки кладут кусочки мяса, лук, чеснок, масло и горчицу, аккуратно перемешивают силиконовой лопаточкой. Включают режим «Выпечка» на 30 мин. После окончания готовки открывают крышку, засыпают промытую гречку, солят, перчат, перемешивают, заливают водой на 2 см выше уровня гречки. Готовят в режиме «Гречка».

♦ **Гречка с баклажанами (4 порции).** 1 баклажан, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 стакан гречки, 2 ст. ложки сметаны, пучок зелени, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.

Гречневую крупу предварительно замачивают на несколько часов, затем воду сливают, а крупу промывают. Нарезают баклажан кубиками, лук режут полукольцами. На растительном масле в режиме «Выпечка» готовят баклажаны с луком 15 мин. Затем открывают крышку, всыпают гречку, хорошо перемешивают, заливают половиной стакана воды, солят, перчат. Выставляют режим «Гречка». Протирают чеснок, нарезают мелко зелень (укроп, петрушку или кинзу), смешивают чеснок и зелень со сметаной. Когда гречка будет готова, открывают крышку, добавляют сметану, смешанную с зеленью и чесноком, все компоненты тщательно перемешивают. Ставят в режим «Подогрев» на 10–15 мин.

## Мультиварка для диеты при подагре

Подагра – хроническое заболевание, связанное с нарушением пуринового обмена (обмена мочевой кислоты), отложением уратов в тканях. Источниками образования мочевой кислоты в организме являются пуриновые соединения, поступающие с пищей или синтезируемые в организме из аминокислот гликокола, глутамина. Норма содержания мочевой кислоты в крови у мужчин – 0,42 ммоль/л, у женщин – 0,36 ммоль/л.

Подагра является полиэтиологическим заболеванием (то есть имеющим в своей основе различные причины), однако связь этой болезни с нарушениями питания у ученых не вызывает сомнений. По статистике, заболеваемость подагрой выше среди тех, у кого в рационе много мясных продуктов, пиво, алкоголь. Мясная, жирная пища, богатая пуринами, алкогольные напитки становятся причинами подагрического приступа.

Беспуриновая диета, назначенная больным подагрой, дает хороший лечебный эффект. Для того чтобы предотвратить приступ подагры, нужно снизить уровень мочекислых соединений в организме при помощи пищи, не содержащей пурины или содержащей их минимальное количество (количество пуринов в этой диете не должно превышать 200 мг в сутки). Ожирение – провоцирующий подагру фактор, неблагоприятно влияет на уровень мочевой кислоты в крови. Существуют разные варианты беспуриновой диеты: с низкой энергетической ценностью (диетический стол № 6с) и нормальной энергетической ценностью (диетический стол № 6е).

Рассмотрим диету № 6с. Один из показателей к назначению: подагра с суставными и внесуставными проявлениями. Целевое назначение диеты: нормализация пуринового обмена, снижение уровня мочевой кислоты в крови и увеличение ее выведения с мочой. Общая характеристика диеты: гипонатриевая (со сниженным содержанием соли), физиологически полноценная с нормальным содержанием белков (понижено количество животных белков), уровнем жиров (животные жиры резко ограничиваются в рационе) и углеводов, при этом исключаются продукты, содержащие большое количество пуринов.

В диете: 80–90 г белков, 80–90 г жиров, 350 г углеводов. Энергетическая ценность 2570 ккал. Поскольку животные продукты в такой диете сведены к минимуму, потребность в белках животного происхождения обеспечивают за счет молока и молочных продуктов. Соотношение между животными и растительными белками составляет 1:1,5.

Список запрещенных продуктов при такой диете: печень, почки, мозги, язык, мясо молодых животных, мясные копчености, мясные консервы, жирная, соленая, копченая рыба, рыбные консервы, мясные, рыбные, куриные, грибные бульоны, говяжий, свиной и кулинарный жир, бобовые, щавель, шпинат, цветная капуста, малина, инжир, шоколад, какао, крепкий чай и кофе.

### Рекомендуемые продукты и блюда:

- хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный, ржаной вчерашней выпечки, различные хлебобулочные изделия. Ограничиваются изделия из слоеного и сдобного теста;
- мясо и птица: нежирные сорта, не более 1–2 раз в неделю, в отварном виде. Отваривание мяса и птицы ведет к переходу в бульон до 50 % содержащихся в продуктах пуринов;
- рыба: нежирные сорта, 1–2 раза в неделю, в отварном виде;
- молочные продукты: молоко, молочные напитки, творог, блюда из него, сметана, неострый сыр;
- яйца: яйцо (1 шт. в день) в любой кулинарной обработке;
- жиры: сливочное, топленое, растительное масло;
- крупы: в умеренном количестве, любые;

- овощи: любые, в любой кулинарной обработке. Ограничивают соленые и маринованные овощи;
- супы: молочные, фруктовые, овощные (без гороха, бобов, щавеля);
- холодные закуски: салаты из свежих овощей, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная;
- фрукты, сладкие блюда: любые фрукты и ягоды, свежие и в любой кулинарной обработке; кремы, кисели молочные, мармелад, пастила;
- соусы готовят на овощном отваре, без муки: томатный, сметанный, молочный;
- пряности: лимонная кислота, ванилин, корица;
- в диетический рацион включают цитрусовые (лимоны, грейпфруты, апельсины, мандарины), щелочные минеральные воды, морсы, соки, чай.

Примечание: жидкость употребляется в количестве 2,5 л в сутки, если нет противопоказаний в связи с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Жидкость пьют в промежутках между основными приемами пищи.

Мультиварка как нельзя лучше подходит для приготовления диетических продуктов беспуриновой диеты, так как с ее помощью можно получить запеченные, отваренные на воде и пару блюда без использования жиров.

## Блюда из мультиварки: при подагре

♦ **Геркулесовая каша (4 порции).** 2 стакана крупы «геркулес», 4 стакана воды,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли. Приготовление: 40 мин.

Вечером засыпают в мультиварку крупу геркулес, воду, соль. Можно добавить 1 ст. ложку кефира или натурального йогурта. Включают режим «Каша». Если каша должна быть готова к определенному времени, то включают таймер «Отсрочка» (например, на 7.00 утра). Кашу можно смешивать со сливочным маслом, йогуртом, вареньем, морожеными фруктами, корицей, медом, льняным семенем, сгущенкой, кокосовой стружкой, тертыми яблоками и т. д. Все зависит от того количества калорий, которые рекомендуются диетологами.

♦ **Гречневый суп (6 порций).** 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан гречки, 2 картофелины, 2 лавровых листа, 1,5 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сушеной петрушки. Приготовление: 1 ч.

Нарезают мелко луковицу и морковь, наливают растительное масло в чашу мультиварки, кладут в нее морковь и лук. Нарезают картошку кубиками. Выставляют режим «Выпечка» для готовки лука и моркови (время готовки 10 мин). К луку и моркови добавляют гречку, все перемешивают. Продолжают готовить в режиме «Выпечка» 5 мин. Потом добавляют картошку, закрывают крышкой и готовят еще 10 мин. После окончания готовки солят, перчат, добавляют петрушку, лавровый лист. Вливают воду, включают режим «Тушение».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.