



Елена Анатольевна Орлова
Блюда из мультиварки
Серия «Слишком полезно не бывает!»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5827602
Блюда из мультиварки: РИПОЛ классик; М.; 2012
ISBN 978-5-386-04729-0

Аннотация

Наваристые супы, вегетарианские, рыбные и настоящие восточные пловы, молочные каши, аппетитные мясные, овощные и рыбные кушанья, а также десерты, запеканки, пироги и бисквиты – все это можно приготовить в мультиварке. На страницах данной книги собраны классические и оригинальные рецепты блюд, подходящих как для повседневного, так и для праздничного меню.

Содержание

Введение	6
Первые блюда	7
Овощные и грибные супы	7
Легкий овощной суп	7
Суп из картофеля и моркови	7
Картофельный суп с луком	7
Суп из свеклы и картофеля	7
Суп из цветной капусты	8
Томатный суп с картофелем	8
Ароматный овощной суп с рисом	8
Суп из фасоли с морковью	8
Луковый суп с рисом и кабачком	9
Суп из брокколи	9
Суп из цветной капусты с авокадо	9
Острый гороховый суп	9
Французский луковый суп	10
Луковый суп с вином	10
Суп с макаронными изделиями и сыром	10
Восточный суп с зеленым горошком и пряностями	11
Суп «Ташкент»	11
Гороховый суп с морковью и сыром	11
Диетический суп-пюре	12
Суп-пюре из замороженных овощей	12
Суп-пюре из цветной фасоли	12
Суп-пюре из моркови	12
Суп-пюре из чечевицы	13
Суп-пюре из шпината со сливками	13
Суп из белых грибов с картофелем	13
Суп из шампиньонов с картофелем и сыром	14
Суп из шампиньонов с цукини	14
Грибной суп с макаронами и сладким перцем	14
Суп из шампиньонов с рисом	14
Грибной суп с картофелем и пшеничной крупой	15
Суп из вешенок с морковью и рисом	15
Суп из шампиньонов с зеленым горошком	15
Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами	15
Свекольник с белой фасолью	16
Свекольник с шампиньонами	16
Свекольник с сушеными грибами	16
Диетические щи	16
Щи с баклажаном	17
Щи из краснокочанной капусты	17
Щи с сушеными грибами	17
Щи из щавеля	17
Щи «Зимние»	18
Щи «Домашний погребок»	18

Щи «Летние»	18
Диетический борщ	19
Борщ с маринованными овощами	19
Борщ с маринованными опятами	19
Борщ из мангольда со сливками	19
Борщ с шампиньонами и пекинской капустой	20
Борщ с консервированной фасолью	20
Диетический рассольник	20
Рассольник с морковью и луком	20
Молочные супы	22
Молочный суп с пшеничной крупой	22
Молочный суп-лапша	22
Суп-лапша с морковью	22
Молочный суп с тыквой	22
Молочный суп с тыквой и изюмом	22
Молочный суп с кабачками	23
Молочный суп с тыквой и пшенной крупой	23
Молочный суп с рисом	23
Суп из сливок с тыквой и фундуком	23
Густой молочный суп с маслом	24
Суп из сливок с кукурузной крупой и картофелем	24
Молочный суп-пюре с овощами	24
Суп-крем из топленого молока с грибами	24
Сырный суп с овощами	24
Сырный суп с грибами	25
Сырный суп с картофелем и рисом	25
Сырный суп с картофелем и пшенной крупой	25
Сырный суп-пюре	25
Супы из рыбы и морепродуктов	27
Рыбный суп с картофелем и морковью	27
Уха из филе судака	27
Рыбный суп по-французски	27
Уха из осетрины	27
Суп из консервированной форели с рисом	28
Томатный суп из скумбрии	28
Уха из консервированного тунца	28
Суп из хека с пшенной крупой и овощами	28
Русская уха	29
Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами	29
Суп из пикши с овощами	29
Суп из морского языка с брюссельской капустой	30
Суп из лосося по-итальянски	30
Уха «Рыбацкая»	30
Суп из карпа	31
Суп из судака по-восточному	31
Кукурузный суп с треской	31
Суп из морепродуктов с зеленым горошком	31
Суп «Парижанка»	32

Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом	32
Суп из морепродуктов по-пекински	32
Суп из креветок по-японски	33
Суп из щупалец осьминога с маслинами	33
Острый суп из кальмаров с овощами	33
Суп из креветок и сельдерея по-милански	34
Суп из морепродуктов с сыром	34
Томатный суп с кальмарами	34
Суп-пюре из судака	34
Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами	35
Суп-пюре из кальмаров с овощами	35
Суп-пюре из креветок и крабового мяса	35
Рассольник с килькой	36
Рассольник с горбушей и шампиньонами	36
Мясные супы	37
Острый томатный суп из говядины	37
Суп из говяжьих ребрышек с чесноком	37
Гороховый суп с говядиной	37
Суп из говядины с кабачком	38
Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью	38
Суп из говядины с болгарским перцем	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Елена Анатольевна Орлова

Блюда из мультиварки

Введение

Основные режимы мультиварки – это «Тушение», «Плов», «Молочная каша», «Гречка», «Варка на пару», «Выпечка» и «Подогрев».

Режим «Тушение», рассчитанный на 1–12 часов, реализует так называемый метод медленного кипения, при котором продукты в течение длительного времени доходят до готовности при температуре чуть выше 100 °С. В режиме «Выпечка», который рассчитан на 20–65 минут, можно приготовить кексы, бисквиты и коржи для торта. Кроме того, в этом режиме можно готовить жареную рыбу, мясо, котлеты. В режиме «Варка на пару», рассчитанном на 1–60 минут, можно готовить традиционные паровые блюда, а также варить супы, макароны. Режим «Гречка» предназначен для приготовления основных блюд и гарниров из любой крупы, а режим «Молочная каша» полностью соответствует своему названию. Режим «Плов» основан на принципе выпаривания жидкости с добавлением функции интенсивного обжаривания в последние 5–10 минут приготовления.

Таймер отсрочки позволяет приготовить блюдо к нужному времени: например, положив все продукты в чашу мультиварки с вечера, включив необходимые режим и установив таймер, можно получить готовую кашу к завтраку. Таким же образом можно еще с утра позаботиться о горячем обеде или ужине. После окончания приготовления прибор перейдет в режим «Подогрев» – в зависимости от заданного пользователем времени блюдо может оставаться горячим до 12 часов.

Первые блюда

Овощные и грибные супы

Легкий овощной суп

Ингредиенты

200 г замороженной смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из картофеля и моркови

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 морковь, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу, добавить оливковое масло, обжарить в режиме «Выпечка». Влить бульон, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Картофельный суп с луком

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить картофель, морковь, зелень, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из свеклы и картофеля

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель и свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить свеклу, картофель, готовить в режиме «Тушение» 1–2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г замороженной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Томатный суп с картофелем

Ингредиенты

1 л томатного сока, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень вымыть и нарубить. Томатный сок смешать с водой 1: 1, влить в чашу, добавить картофель, морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью.

Ароматный овощной суп с рисом

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 2–3 листика любистка, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и любистка вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить рис, любисток, зелень петрушки и картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из фасоли с морковью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г фасоли, 3 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в оливковом масле вместе с морковью в режиме «Выпечка».

Овощной бульон влить в чашу, положить фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с рисом и кабачком

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 50 г риса, 1 небольшой кабачок, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачок вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с кабачком в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить рис, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из брокколи

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной брокколи, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и брокколи, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из цветной капусты с авокадо

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 авокадо, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Бульон влить в чашу, добавить картофель, авокадо и цветную капусту, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Острый гороховый суп

Ингредиенты

300 г гороха, 50 г топленого масла, 40 мл растительного масла, 2,5 л овощного бульона, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ чайной ложки аджики, молотый имбирь на кончике ножа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». В чашу добавить топленое масло, влить бульон, положить горох, добавить перец, имбирь, аджику, готовить в режиме «Тушение» 3 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Французский луковый суп

Ингредиенты

5 красных луковиц, 100 мл растительного масла, 100 г тертого сыра, 100 г пшеничного хлеба, 70 мл сливок, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Влить 1,5 л воды, положить соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, посыпать каждый сыром, полить сливками и выложить в чашу. Оставить в режиме «Подогрев».

Луковый суп с вином

Ингредиенты

1,2 л овощного бульона, 4 луковицы, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, гренки со швейцарским сыром, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В чашу положить сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром, добавить чеснок, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон и вино, поперчить. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Гренки разложить по тарелкам и залить супом.

Суп с макаронными изделиями и сыром

Ингредиенты

3 помидора, 2 клубня картофеля, 100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 50 г белой фасоли, 50 г зеленого горошка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 небольшой цукини, 50 г фигурных макаронных изделий, 1 зубчик чеснока, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки и базилика, 20 мл оливкового масла, 150 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать.

Фасоль выложить в чашу, залить 3 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Бульон процедить.

В чашу влить оливковое масло, добавить лук, чеснок, морковь, цукини, сельдерей, обжарить в режиме «Выпечка». В чашу добавить помидоры, фасоль, томатную пасту, зеленый горошек, картофель, капусту, макаронные изделия, влить бульон, посолить, поперчить,

добавить зелень петрушки и базилика, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сыр.

Восточный суп с зеленым горошком и пряностями

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 100 г замороженного зеленого горошка, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 стручок перца чили, 4 столовые ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, 3 г куркумы, 5 г тмина, 5 г кориандра, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок и лук очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок и лук выложить в чашу с растительным маслом, добавить картофель, перец чили, посолить, посыпать молотым перцем, кориандром, тмином, куркумой, обжарить в режиме «Выпечка».

В чашу влить бульон, добавить зеленый горошек, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать кинзой.

Суп «Ташкент»

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть и нарубить.

В чашу влить растительное масло, добавить лук, помидоры и томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка», влить 1,5 л воды, добавить аджику, картофель и рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Гороховый суп с морковью и сыром

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 100 г гороха, 50 г томатной пасты, 1 луковица, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук и морковь обжарить в сливочном масле (20 г) в режиме «Выпечка». Сыр натереть на мелкой терке.

Бульон влить в чашу, добавить горох, соль, томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 2–3 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать сыром.

Диетический суп-пюре

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из замороженных овощей

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 100 г смеси из замороженной моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить картофель, овощную смесь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Овощи вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из цветной фасоли

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 150 г цветной фасоли, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа, добавить картофель и морковь, готовить в том же режиме еще 1 час. Картофель, морковь и фасоль вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из моркови

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 3 моркови, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Бульон влить в чашу, добавить морковь, лук, картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном, выложить в чашу, добавить сливочное масло, готовить в режиме «На пару» 5 минут.

Суп-пюре из чечевицы

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 50 г чечевицы, 2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить чечевицу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа, добавить картофель, готовить в том же режиме еще 1 час. Картофель и чечевицу вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из шпината со сливками

Ингредиенты

300 г шпината, 1,5 л овощного бульона, 100 мл сливок, 1 луковица, 1 яичный желток, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шпинат вымыть. Бульон влить в чашу, добавить лук и шпинат, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Шпинат вынуть из бульона, протереть через сито, снова положить в бульон, влить сливки, добавить соль. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты, добавить яичный желток и перемешать.

Суп из белых грибов с картофелем

Ингредиенты

50 г сушеных белых грибов, 100 г макаронных изделий, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Влить в чашу 1,5 л воды, положить промытые грибы, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить картофель и морковь, макаронные изделия, зелень, лук, посолить, готовить в том же режиме еще 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу в каждую тарелку положить сметану.

Суп из шампиньонов с картофелем и сыром

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сыра, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. Влить в чашу 1,5 л воды, добавить картофель, морковь и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить в каждую тарелку зелень петрушки и сыр.

Суп из шампиньонов с цукини

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 150 г цукини, 2 клубня картофеля, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель, цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Влить в чашу 1,5 л воды, добавить картофель, морковь, цукини и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить в каждую тарелку зелень укропа.

Грибной суп с макаронами и сладким перцем

Ингредиенты

350 г шампиньонов, 100 г макаронных изделий, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 стручок сладкого перца, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить в чашу, добавить сливочное масло, обжарить в режиме «Выпечка».

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Влить в чашу 2 л воды, положить морковь, сладкий перец, картофель, шампиньоны, макароны, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из шампиньонов с рисом

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 моркови, 50 г риса, 1 клубень картофеля, соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Грибы промыть, мелко нарезать.

Влить в чашу 1,5 л воды, добавить рис, грибы и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Грибной суп с картофелем и пшеничной крупой

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 2 клубня картофеля, 50 г пшеничной крупы, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и пшеничную крупу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить в каждую тарелку грибы.

Суп из вешенок с морковью и рисом

Ингредиенты

150 г вешенок, 2 моркови, 50 г риса, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Вешенки промыть, нарезать ломтиками. Влить в чашу 1,5 л воды, добавить рис и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из шампиньонов с зеленым горошком

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Влить в чашу 1,5 л воды, добавить картофель и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить зеленый горошек и оставить в режиме «Подогрев».

Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 1 корень сельдерея, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 15 г муки, 100 г сыра, 50 г оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи растолочь. Сыр натереть на мелкой терке.

Лук и сельдерей выложить в чашу с оливковым маслом, добавить орехи и муку, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. Посолить,

поперчить, протереть через сито, добавить сыр, перемешать, снова влить в чашу. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты.

Свекольник с белой фасолью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 50 г белой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить свеклу и фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

Свекольник с шампиньонами

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить грибы и свеклу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с сушеными грибами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 50 г сушеных грибов, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Корень петрушки вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, свеклу, корень петрушки и картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Диетические щи

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г простокваши, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, добавить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить простоквашей.

Щи с баклажаном

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 баклажан, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Баклажан вымыть, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу, добавить баклажан и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Щи из краснокочанной капусты

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г краснокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с сушеными грибами

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 30 г сушеных грибов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи из щавеля

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г щавеля, 2 клубня картофеля, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель вымыть и крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Положить щавель, готовить в режиме «На пару» 15 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Зимние»

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить капусту, картофель, нарезанный перец, томатную пасту, соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Домашний погребок»

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец нарезать полосками. Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, капусту, морковь, картофель, болгарский перец, томатную пасту, соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Летние»

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок щавеля, 2 моркови, 50 г сметаны, 30 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайной ложки тмина, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Щавель вымыть и крупно нарезать. Зеленый лук, зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и мелко нарезать.

Картофель, морковь, лук, болгарский перец выложить в чашу, добавить топленое масло, помидоры, тмин, обжарить в режиме «Тушение».

Влить 2,5 л воды, положить капусту, добавить соль, щавель, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зеленый лук, петрушку, заправить сметаной.

Диетический борщ

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г простокваши, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Отвар влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить простоквашей.

Борщ с маринованными овощами

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г маринованной капусты, 2 клубня картофеля, 1 стручок маринованного болгарского перца, 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Отвар влить в чашу, положить капусту, картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Борщ с маринованными опятами

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 100 г белокочанной капусты, 100 г маринованных опят, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть и нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Отвар влить в чашу, добавить капусту и грибы, посолить, положить картофель, томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Борщ из мангольда со сливками

Ингредиенты

1 л свекольного отвара, 100 г мангольда, 2 клубня картофеля, 50 мл сливок, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мангольд вымыть и мелко нарезать. Отвар влить в чашу, добавить картофель, посолить, положить мангольд, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сливками.

Борщ с шампиньонами и пекинской капустой

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г пекинской капусты, 100 г шампиньонов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть и нашинковать. Отвар влить в чашу, добавить капусту и грибы, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Борщ с консервированной фасолью

Ингредиенты

150 г консервированной фасоли, 150 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 20 мл растительного масла, 10 г сушеного укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Лук выложить в чашу с растительным маслом, добавить капусту, свеклу и морковь, томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка». Влить 1,5 л воды, положить картофель, фасоль, лавровый лист, сушеный укроп, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». В каждую тарелку положить чеснок, сметану и перец.

Диетический рассольник

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон влить в чашу, добавить картофель и огурцы, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу в каждую тарелку добавить зелень петрушки.

Рассольник с морковью и луком

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, перец.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в режиме «Выпечка».

Бульон влить в чашу, добавить картофель, морковь и огурцы, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить зелень укропа.

Молочные супы

Молочный суп с пшеничной крупой

Ингредиенты

1,5 л молока, 100 г пшеничной крупы, 2 клубня картофеля, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Молоко влить в чашу, добавить картофель и пшеничную крупу, готовить в режиме «Молочная каша» 1 час, затем еще 20 минут в режиме «Варка на пару».

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Молочный суп-лапша

Ингредиенты

1,5 л молока, 120 г лапши, 50 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления

Молоко влить в чашу, добавить лапшу и сахар, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Суп-лапша с морковью

Ингредиенты

1,5 л молока, 100 г лапши, 2 моркови, сахар, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко влить в чашу, добавить морковь, лапшу, сахар, соль, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп с тыквой

Ингредиенты

1,5 л молока, 150 г тыквы, сахар.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко влить в чашу, добавить тыкву и сахар, готовить в режиме «Молочная каша» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп с тыквой и изюмом

Ингредиенты

1,5 л молока, 150 г тыквы, 50 г изюма без косточек, сахар.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко влить в чашу, добавить тыкву, изюм и сахар, готовить в режиме «Молочная каша» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп с кабачками

Ингредиенты

1,5 л молока, 200 г кабачков, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления

Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Молоко влить в чашу, добавить картофель и кабачки, посолить, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп с тыквой и пшенной крупой

Ингредиенты

1,5 л молока, 150 г тыквы, 50 г пшенной крупы, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко влить в чашу, добавить тыкву, пшенную крупу и соль, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут, затем в режиме «Варка на пару» еще 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп с рисом

Ингредиенты

1,5 л молока, 50 г риса, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко влить в чашу, добавить картофель и рис, посолить, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут, затем в режиме «Варка на пару» еще 20 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из сливок с тыквой и фундуком

Ингредиенты

1,5 л сливок, 150 г тыквы, 50 г толченых ядер фундука, сахар.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Сливки влить в чашу, добавить тыкву, орехи и сахар, готовить в режиме «Молочная каша» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Густой молочный суп с маслом

Ингредиенты

500 мл молока, 100 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Муку просеять, спассеровать, смешать с молоком, положить соль, сахар, влить в чашу. Готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Суп из сливок с кукурузной крупой и картофелем

Ингредиенты

1,5 л сливок, 50 г кукурузной крупы, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Сливки влить в чашу, добавить кукурузную крупу, посолить, готовить в режиме «Молочная каша» 1 час. Добавить картофель, готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп-пюре с овощами

Ингредиенты

1 л молока, 2 клубня картофеля, 2 моркови, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Молоко влить в чашу, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут. Содержимое чаши измельчить с помощью блендера, готовить еще 5 минут в том же режиме.

Суп-крем из топленого молока с грибами

Ингредиенты

1 л топленого молока, 100 г сушеных белых грибов, 2 моркови, 200 мл сливок, 100 г муки, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Корень петрушки вымыть, очистить. Морковь вымыть, очистить. Морковь, корень петрушки и промытые грибы выложить в чашу, залить молоком, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Измельчить с помощью миксера вместе с бульоном.

Добавить сливки, спассерованную муку, вымытую и мелко нарезанную зелень укропа, перемешать, готовить в режиме «Варка на пару» 5 минут.

Сырный суп с овощами

Ингредиенты

150 г сыра, 2 клубня картофеля, 1 морковь, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель и морковь, положить сыр, перемешать, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Сырный суп с грибами

Ингредиенты

150 г сыра, 100 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель и грибы, положить сыр, перемешать, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Сырный суп с картофелем и рисом

Ингредиенты

150 г сыра, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучка зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, измельчить. Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель и рис, положить сыр, перемешать, посолить, добавить лавровый лист, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зелень укропа.

Сырный суп с картофелем и пшенной крупой

Ингредиенты

150 г сыра, 2 клубня картофеля, 50 г пшенной крупы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель и пшенную крупу, положить сыр, перемешать, посолить, добавить лавровый лист, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Сырный суп-пюре

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 200 г сыра, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Овощи вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, добавить

сыр, готовить в режиме «Варка на пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Супы из рыбы и морепродуктов

Рыбный суп с картофелем и морковью

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 150 г филе вареной рыбы, 2 клубня картофеля, 2 моркови, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить вареную рыбу. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Уха из филе судака

Ингредиенты

300 г филе судака, 2 клубня картофеля, 2 моркови, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Филе судака промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 л воды, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Рыбный суп по-французски

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы, 1 морковь, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить 2 л холодной воды, добавить лук-шалот, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Уха из осетрины

Ингредиенты

300 г филе осетра, 2 клубня картофеля, 2 моркови, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Филе осетра промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1,5 л воды, добавить картофель и морковь, поло-

жить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из консервированной форели с рисом

Ингредиенты

250 г консервированной в масле форели, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель, рис и рыбные консервы, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Томатный суп из скумбрии

Ингредиенты

250 г консервированной в томатном соусе скумбрии, 2 клубня картофеля, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка».

Влить в чашу 1,5 л воды, добавить картофель, морковь, скумбрию, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Уха из консервированного тунца

Ингредиенты

300 г консервированного в масле тунца, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». В чашу влить 1,5 л воды, положить пшенную крупу, картофель, лук, морковь, рыбу, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из хека с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты

1 л бульона из хека, 200 г филе вареного хека, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу с топленным маслом, добавить морковь, обжарить в режиме «Выпечка». Влить в чашу бульон, добавить картофель, пшенную крупу, нарезанное филе, лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Русская уха

Ингредиенты

500 г филе сома, 10 клубней мелкого молодого картофеля, 2 моркови, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка».

Филе сома промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1,5–2 л воды, добавить пшенную крупу, картофель, морковь, лавровый лист, перец, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами

Ингредиенты

500 г филе морского окуня, 100 г вермишели, 70 мл оливкового масла, 4–5 клубней картофеля, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить 1,5 л подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. В чашу влить оливковое масло, положить вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, добавить вермишель. Готовить в режиме «На пару» 20 минут. При подаче к столу положить зелень петрушки.

Суп из пикши с овощами

Ингредиенты

500 г филе пикши, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 40 г топленого масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, разрезать на 4 части. Лук очистить, вымыть, разрезать на 4 части. Филе пикши промыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу, залить 1,5 л холодной воды, добавить соль, готовить в режиме «На пару» 30 минут.

Рыбу выложить в отдельную посуду, бульон процедить, добавить картофель, морковь, лук, лавровый лист, перец, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить филе рыбы, добавить топленое масло, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из морского языка с брюссельской капустой

Ингредиенты

300 г филе морского окуня, 150 г замороженной брюссельской капусты, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить водой, добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из лосося по-итальянски

Ингредиенты

300 г филе лосося, 50 г спагетти, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень кинзы и укропа вымыть, нарубить. Филе лосося промыть, выложить в чашу, залить 1,2 л воды, готовить в режиме «На пару» 20 минут.

Рыбу вынуть, бульон процедить, положить картофель, морковь, спагетти, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить рыбу и зелень. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Уха «Рыбацкая»

Ингредиенты

300 г рыбных голов, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 50 г перловой крупы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле с томатной пастой в режиме «Выпечка», переложить в отдельную посуду. Зелень укропа вымыть и нарубить. Рыбьи головы промыть, выложить в чашу, влить 1,5 л воды, готовить в режиме «На пару» 20 минут. Бульон процедить, добавить картофель, морковь, перловую крупу, корень петрушки, лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». Уху разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп из карпа

Ингредиенты

300 г филе карпа, 1 пучок листьев салата, 2 сваренных вкрутую яйца, 5 мл кунжутного масла, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, крупно нарезать. Яйца очистить, нарубить. Филе карпа промыть, выложить в чашу, залить холодной водой, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 20 минут. Рыбу вынуть, нарезать ломтиками. Бульон процедить, снова влить в чашу, добавить яйца, салат, ломтики рыбы и кунжутное масло. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из судака по-восточному

Ингредиенты

500 г филе судака, 100 г тертого корня хрена, 5 г тертого имбиря, 5 г черемши, 20 г кукурузного крахмала, 20 мл соевого соуса, 5 мл кунжутного масла, 40 мл растительного масла, 20 мл 3 %-ного уксуса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, обмакнуть в разведенный водой крахмал, посолить, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень вымыть, нарубить.

Черемшу вымыть и нарезать. Влить в чашу 1 л воды, положить хрен, имбирь, черемшу, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Рыбу вынуть.

Бульон процедить, снова влить в чашу, положить рыбу, соевый соус, влить уксус, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 10 минут, добавить кунжутное масло, перемешать. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

Кукурузный суп с треской

Ингредиенты

500 г филе трески, 200 г консервированной кукурузы, 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, 1 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. Воду влить в чашу, положить рыбу, кукурузу, кукурузное масло, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить разведенный водой крахмал. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из морепродуктов с зеленым горошком

Ингредиенты

150 г очищенных креветок, 50 г консервированных мидий, 4 моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 40 мл сливок, 1 пучок зелени базилика, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика вымыть, нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить морковь, зеленый горошек, креветки и мидии, посолить, готовить в режиме «На пару» 10 минут. Оставить в режиме «Подогрев» на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью базилика, заправить сливками.

Суп «Парижанка»

Ингредиенты

250 г креветок, 150 г цветной капусты, 100 г брокколи, 50 г лука-порей, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки промыть, опустить на 1–2 минуты в кипяток, остудить, очистить. Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка».

Картофель, цветную капусту, брокколи и морковь выложить в чашу, залить 1–1,2 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить лук-порей, креветки, соль, перец, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом

Ингредиенты

200 г королевских креветок, 100 г риса,
2 моркови, 1 луковица, 50 г свежего зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 10 мл острого томатного соуса, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить в чашу со сливочным маслом, добавить лук, влить томатный соус, обжарить в режиме «Выпечка».

Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить, очистить, добавить в чашу, залить 1 л воды, готовить в режиме «На пару» 5 минут, вынуть из бульона. Добавить рис, морковь и лук, зеленый горошек, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Зелень петрушки вымыть. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить креветки и веточки петрушки.

Суп из морепродуктов по-пекински

Ингредиенты

200 г мидий, 200 г очищенных креветок, 1 луковица, 10 маслин без косточек, 150 г пекинской капусты, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Пекинскую капусту вымыть, мелко нарезать. Мидии промыть, положить в чашу, добавить креветки, капусту, зелень, луковичу, посолить, влить 1 л воды, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из креветок по-японски

Ингредиенты

150 г очищенных креветок, 1 лист нори, 2 моркови, 1 редька дайкон, 30 г ядер грецких орехов, соль.

Способ приготовления

Морковь и редьку вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лист нори нарезать полосками. Орехи измельчить. Влить в чашу 1 л воды, добавить морковь и редьку, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить креветки, орехи и нори, посолить, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из щупалец осьминога с маслинами

Ингредиенты

200 г очищенных щупалец осьминога, 50 г маслин без косточек, 2 моркови, 1 луковича, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соевый соус, соль.

Способ приготовления

Щупальца осьминога промыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу со сливочным маслом, добавить морковь, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить в чашу 1 л воды, добавить щупальца осьминога и маслины, готовить в режиме «На пару» 15 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки, в каждую тарелку влить немного соуса.

Острый суп из кальмаров с овощами

Ингредиенты

300 г очищенных кальмаров, 150 г белокочанной капусты, 50 мл оливкового масла, 3 моркови, 1 луковича, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, 10 г аджики, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Кальмары промыть, крупно нарезать. Лук выложить в чашу, полить оливковым маслом, добавить кальмары, морковь, капусту, зелень петрушки, томатную пасту, аджику, красный перец и соль, обжарить в режиме «Выпечка». Влить 1,5 л воды, готовить в режиме «На пару» 15 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из креветок и сельдерея по-милански

Ингредиенты

150 г очищенных креветок, 50 г корня сельдерея, 2 моркови, 50 мл сливочного соуса, $\frac{1}{2}$ пучка зелени базилика, соль.

Способ приготовления

Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень базилика вымыть, нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить корень сельдерея и морковь, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить креветки, посолить, готовить в режиме «На пару» 7 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью базилика, заправить сливочным соусом.

Суп из морепродуктов с сыром

Ингредиенты

200 г консервированных кальмаров и очищенных креветок, 150 г сыра, 2 моркови, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сыр нарезать кубиками. Влить в чашу 1 л воды, добавить морковь, готовить в режиме «На пару» 15 минут. Положить морепродукты, готовить в том же режиме еще 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Томатный суп с кальмарами

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 300 г очищенных кальмаров, 2 луковицы, 30 г томатной пасты, 1 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Кальмары промыть, мелко нарезать, выложить в чашу, залить бульоном, добавить лук, томатную пасту, посолить, готовить в режиме

«На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу в каждую тарелку положить зелень укропа.

Суп-пюре из судака

Ингредиенты

400 г филе судака, 50 г муки, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, выложить в чашу, залить 1,5 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Филе вынуть из бульона, измельчить с помощью блендера. Бульон процедить. Муку выложить в чашу со сливочным маслом, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон, добавить рыбное пюре, посолить, положить взбитые яичные желтки, готовить в режиме

«На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 300 г консервированной печени трески, 1 корень петрушки, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 20 г муки, 100 г тертого сыра, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, измельчить.

Грецкие орехи растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Лук и корень петрушки выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка», добавить орехи и муку, влить немного воды, готовить в режиме «На пару» 5–7 минут.

Влить бульон, добавить печень трески. Готовить в режиме «На пару» 15 минут, посолить, поперчить, протереть через сито, снова выложить в чашу, готовить в том же режиме еще 5 минут, добавить сыр, перемешать. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп-пюре из кальмаров с овощами

Ингредиенты

2 л рыбного бульона, 300 г вареных кальмаров, 200 г белокочанной капусты, 50 г брокколи, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кальмары измельчить.

Бульон влить в чашу, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, болгарский перец, лук, брокколи, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Содержимое чаши измельчить с помощью блендера. Тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары, перемешать, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из креветок и крабового мяса

Ингредиенты

200 г очищенных креветок, 100 г крабового мяса, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, выложить в чашу, залить 1 л воды, добавить рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить креветки и крабовое мясо, готовить в режиме «На пару» 5 минут. Бульон слить и процедить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Креветки, крабовое мясо, картофель и рис измельчить с помощью блендера, выложить снова в чашу, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

Рассольник с килькой

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 200 г консервированной в томатном соусе кильки, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон влить в чашу, добавить кильку, картофель и огурцы, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Рассольник с горбушей и шампиньонами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г филе горбуши, 100 г шампиньонов, 3 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Филе горбуши промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Огурцы нарезать соломкой. Бульон влить в чашу, добавить шампиньоны, филе горбуши и огурцы, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Мясные супы

Острый томатный суп из говядины

Ингредиенты

300 г говядины, 5 клубней картофеля, 40 г риса, 20 мл растительного масла, 70 г томатной пасты, лавровый лист, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, мелко нарезать, выложить в чашу с растительным маслом, посолить, поперчить, добавить томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить в чашу 1,5 л воды, положить картофель, рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить лавровый лист, готовить в режиме «На пару» 7 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говяжьих ребрышек с чесноком

Ингредиенты

300 г говяжьих ребрышек, 4 зубчика чеснока, 5 клубней картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Говяжьи ребрышки промыть, нарубить, выложить в чашу, залить 1,5 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Мясо вынуть, отделить от костей.

Бульон процедить, добавить картофель, мясо, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 7 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп с говядиной

Ингредиенты

100 г гороха, 300 г вареной говядины, 2 моркови, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Горох выложить в чашу, залить 1 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить нарезанное соломкой мясо, морковь, лук, посолить, поперчить, готовить еще 1 час в том же режиме. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с кабачком

Ингредиенты

2,5 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 2 клубня картофеля, 300 г кабачка, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и кабачок вымыть, очистить, нарезать кубиками. Говядину нарезать порционными кусками.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и кабачок, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью

Ингредиенты

100 г замороженной стручковой фасоли, 400 г говяжьих ребрышек, 2 клубня картофеля, 2 моркови, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Говяжьи ребрышки промыть, выложить в чашу, залить 1,5 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, добавить фасоль, готовить еще 1 час в том же режиме. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины с болгарским перцем

Ингредиенты

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.