

ГОТОВИМ НА ПАРУ



- Конструктивные особенности пароварок
- Технология приготовления блюд на пару
- Кулинарные рецепты

Домашняя библиотека

**Р. Н. Кожемякин
Л. А. Калугина
Готовим на пару**
Серия «Домашняя библиотека (Аделант)»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8373856*

*Готовим на пару / Автор составитель Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.Н.: Аделант;
Москва; 2009
ISBN 978-5-93642-140-2*

Аннотация

Способ приготовления пищи на пару издавна широко применяется в детском и диетическом питании. Для людей, стремящихся к здоровому образу жизни, этот способ также может представлять несравненный интерес. Приготовление пищи на пару является самым щадящим способом температурной обработки продуктов. При мягком и влажном способе обработки пищи, где температура не превышает 100 градусов, сохраняются в полном объеме все важнейшие природные компоненты, а также их естественный вкус и аромат. Такая пища прекрасно усваивается организмом. Кроме того, в пароварке пища готовится без применения масел и жиров, а излишки жира в мясных и рыбных продуктах выпариваются и стекают вместе с конденсатом в поддон.

Содержание

Приготовление на пару	5
Раздел 1. Мясные блюда	7
Блюда из говядины и телятины	9
Говядина на пару	9
Говядина с овощами и вином	9
Говядина с луком и чесноком	9
Говядина ароматная в белом вине	10
Говядина паровая под сметанным соусом	10
Бефстроганов в винно-сметанном соусе	10
Рагу говяжье с картофелем и томатами	11
Антрекоты с овощами	11
Говядина с шампиньонами	11
Гуляш с картофелем	12
Говядина с морковью и черносливом	12
Эскалопы паровые	12
Бифштекс с яйцами	13
Говядина в кисло-сладком соусе	13
Говядина паровая с клюквой	13
Говядина с грибами в имбирном соусе	14
Говядина с баклажанами	14
Биточки мясные в сметанном соусе	14
Тефтели в томатном соусе	15
Тефтели мясные в сливочном соусе	15
Азу в огуречном соусе	15
Говядина с айвой	16
Говядина с черносливом	16
Рагу говяжье со стручками фасоли	16
Говядина с кабачками	17
Говядина с боровиками и томатами	17
Фрикадельки говяжьи паровые	17
Котлеты говяжьи паровые	18
Говядина в молочном соусе	18
Говядина в горчичном соусе	18
Говядина в квасе	19
Говядина с репой и морковью	19
Рулет говяжий паровой	19
Говядина в горчично-чесночном соусе	20
Говядина с цветной капустой	20
Азу в пивном соусе	20
Голубцы с мясом	21
Суфле мясное	21
Телятина в томатном соусе	21
Телятина ароматная	22
Телятина с грибами и картофелем	22
Зразы телячьи паровые	23
Телятина с овощами	23

Телятина с овощами в сливочном соусе	23
Телятина в сметанном соусе	24
Котлеты телячьи со свиной	24
Телятина в пряном соусе	24
Тефтели телячьи в молочном соусе	25
Блюда из свинины	26
Свинина в сметанном соусе	26
Свинина с шампиньонами	26
Свинина в сметанном соусе с грибами	26
Биточки по-кубански паровые	27
Биточки в томатном соусе	27
Свинина с яйцами	27
Свинина с картофелем	28
Свинина с квашеной капустой	28
Свинина с капустой	28
Свинина в белом вине	29
Свинина с овощным гарниром	29
Свинина с рисовым гарниром	29
Свинина с горохом	30
Свинина в пивном соусе	30
Свинина по-мински	30
Свинина паровая	31
Свиные отбивные с черносливом	31
Гуляш свиной	31
Свинина в сливочном соусе	31
Свинина в огуречном соусе	32
Свинина в чесночном соусе	32
Голубцы паровые в квасе	32
Котлеты свиные паровые	33
Свиные тефтели	33
Блюда из баранины	34
Баранина паровая	34
Баранина с фасолью	34
Баранина с рисовым гарниром	34
Баранина с овощами и картофелем	35
Баранина с капустой	35
Люля-кебаб паровой	35
Баранина пикантная с яблочным гарниром	36
Баранина в молочном соусе с имбирем	36
Баранина с картофелем и яйцами	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Готовим на пару

Автор составитель Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.Н

Приготовление на пару

Приготовление пищи на пару является самым щадящим способом температурной обработки продуктов, что крайне важно для пищеварительных органов человека. При таком мягком и влажном способе обработки пищи, где температура не превышает 100 градусов, сохраняются в полном объеме все важнейшие природные компоненты, а также их естественный вкус и аромат. Такая пища прекрасно усваивается организмом. Кроме того, в пароварке пища готовится без применения масел и жиров, а излишки жира в мясных и рыбных продуктах выпариваются и стекают вместе с конденсатом в поддон. Способ приготовления пищи на пару издавна широко применяется в детском и диетическом питании. Для людей, стремящихся к здоровому образу жизни, этот способ также может представлять несравненный интерес.

Простейшую пароварку можно собрать из подручных средств: обычной кухонной кастрюли, в которую вставляется дуршлаг и, который, в свою очередь, накрывается крышкой. В кастрюлю наливается вода ниже доннышка дуршлага с учетом пространства, необходимого для кипения воды, в дуршлаг закладываются подготовленные продукты, накрываются крышкой и вся эта конструкция помещается на плиту. С момента закипания воды в кастрюле начинается отсчет времени приготовления пищи.

Сейчас в магазинах представлены недорогие электрические пароварки с автоматическим регулированием процесса. Современная электрическая пароварка состоит из резервуара с термоэлементом, куда наливается вода, паровой перфорированной кастрюли, называемой корзиной или ярусом (рабочим уровнем) и чаши для круп. В пароварках с несколькими корзинами можно готовить одновременно несколько блюд. В чаше для круп можно готовить не только каши, но и супы, а также различные другие блюда.

Некоторые современные пароварки оснащены таймером отсрочки времени приготовления, что очень удобно. Такая пароварка включается самостоятельно в строго заданное время. Более усовершенствованные приборы могут выполнять и ряд других функций, например, размораживать продукты и стерилизовать детские бутылочки.

В приведенных ниже рецептах указано приблизительное время приготовления блюд. Более точное время будет зависеть от количества заложенных продуктов, их качества и размера, а также от мощности пароварки. При укладывании продуктов в корзины следует соблюдать расстояние между кусочками для свободного прохождения пара между ними. Для более равномерного приготовления необходимо нарезать кусочки одинакового размера.

На нижнем ярусе пароварки следует готовить продукты, требующие более длительного времени приготовления. На верхних ярусах готовят мелкие кусочки таких продуктов, а также продукты быстрого приготовления. После того как продукт будет готов, его нужно сразу вынуть из пароварки, в противном случае возможно разваривание.

Сок, стекающий с продуктов во время их приготовления, очень хорошо использовать для варки супов и соусов. Это необходимо учитывать при покупке пароварки. Многие пароварки с двумя и даже тремя корзинами имеют только один поддон для сбора сока и конденсата. Такая конструкция не совсем удобна, поскольку сок продуктов, расположенных на верхних ярусах, стекает на продукты, расположенные на нижнем ярусе и пропитывает их.

Поэтому, при одновременном приготовлении нескольких блюд нужно учитывать совместимость приготавливаемых продуктов. Очень удобны пароварки с поддонами под каждой корзиной, что позволяет, в какой-то степени, изолировать приготавливаемые продукты и разделять их соки, которые в дальнейшем можно использовать для приготовления различных соусов и супов.

В пароварке можно не только готовить блюда, но и мягко разогревать их.

Раздел 1. Мясные блюда

Мясные продукты, сваренные на пару, выгодно отличаются от таких же мясных продуктов, сваренных в кипящей воде обычным способом. Прежде всего, паровое мясо значительно мягче и сочнее. Кроме того, в паровом мясе сохраняется большее количество питательных веществ, минералов и витаминов, поскольку мясо в пароварке готовится при температуре 90–95 градусов. При такой температурной обработке значительно уменьшается переход растворимых питательных веществ из мяса в бульон. Мясо, сваренное обычным способом, т. е. при температуре 100 градусов, вываривается в большей степени и становится более плотным. Следовательно, паровое мясо легче усваивается и приносит больше пользы человеку.

Прекрасно готовится на пару мясо молодых животных, изделия из рубленого мяса, цыплята, куры, индейка. Для улучшения вкуса паровых мясных блюд мясо можно предварительно замариновать, используя самые разнообразные маринады. Для ароматизации блюд в пароварку хорошо добавить репчатый лук, корень сельдерея, морковь, горошки черного перца, лавровый лист, эстрагон и другие ароматические компоненты, так чтобы мясо готовилось над кипящим ароматным бульоном. Улучшают аромат и вкус мяса белое и красное вино, фруктовые соки, которые также можно добавлять в пароварку. Также для усиления аромата блюд перед готовкой дно корзины пароварки выстилается ароматными листьями и травами: зеленым укропом, петрушкой, сельдереем, мятой, зеленым луком и т. д. и на зелень помещаются порционные куски мяса.

Качество паровых мясных блюд в значительной степени зависит и от качества исходного сырья. Чтобы не терять даром затраченные деньги и время и не навредить своему здоровью, необходимо использовать только качественное мясо, во-первых, прошедшее ветеринарный контроль, а во-вторых, покупать только у добросовестных продавцов, обеспечивающих необходимые условия для его хранения. Чтобы при покупке мяса определить его доброкачественность, нужно знать следующее:

1. Доброкачественное мясо имеет свежий запах и эластичную блестящую поверхность, на разрезе оно почти сухое. Если надавить на него пальцем, то образующаяся под пальцем ямка быстро выравнивается.

2. Мясо молодых животных светлое и мелковолокнистое, а старых животных, особенно говядины – темно– красное, а жир желтый.

3. Молодых кур отличает белая нежная кожа, под которой отчетливо выступают прожилки, особенно под крыльями. Кончик грудной кости у таких кур гибкий и эластичный.

Старые куры отличаются грубой и желтоватой кожей, а кончик грудной кости у них твердый и окостеневший.

Однако и жесткое мясо старых животных можно в некоторой степени исправить. Для этого нужно мясо натереть со всех сторон сухой горчицей и на несколько часов положить в холодное место, а затем перед приготовлением промыть под струей холодной воды, такое мясо станет мягким и нежным.

Для улучшения качества мясных блюд существуют некоторые кулинарные правила и способы дополнительной обработки мяса:

1. Улучшить качество длительно замороженного мяса можно следующим способом – опустить его в раствор уксуса (1 стакан 8 % уксуса на 1 литр воды) на 1–2 часа.

2. Отбивные котлеты и шницели получаются более нежными и мягкими, если за 1–2 часа до приготовления их смазать смесью столового уксуса и растительного масла.

3. Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки, т. к. это вызывает преждевременное выделение сока, что снижает питательность и ухудшает его вкусовые качества.

4. Перед приготовлением на пару мясо желательно обжарить на сковороде со всех сторон до появления румяной корочки, которая задержит сок внутри куска мяса.

5. Печень перед приготовлением рекомендуется выдержать 2–3 часа в молоке, она станет более мягкой.

6. Чтобы сохранить аромат куриного мяса, в блюда из курицы не следует добавлять лавровый лист.

Блюда из говядины и телятины

Говядина на пару

Компоненты

Говядина без костей и жира – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Лист лавровый – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец черный – 5 горошин Зелень укропа – 1 маленький пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, каждый кусок мяса отбить, посолить и поперчить. В резервуар пароварки положить разрезанную пополам луковицу, лавровый лист, перец горошком и налить свежую воду. В корзину пароварки положить зеленый укроп, а на укроп подготовленные куски мяса. Готовить мясо в течение 40–60 минут.

Подавать паровое мясо с отварным или жареным картофелем, каждую порцию сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Говядина с овощами и вином

Компоненты

Говядина – 600 г Шпик – 70 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Капуста цветная – 100 г Корень сельдерея – 50 г Уксус столовый – 1 столовая ложка Вино белое – 2/3 стакана Лимонная цедра измельченная – 2 столовые ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину разрезать на 4 части и слегка отбить. Шпик мелко нарезать и нашинговать им куски говядины. Мясо со шпиком сбрызнуть уксусом и выдержать в холодильнике 3–4 часа. Затем куски мяса посолить, поперчить и уложить в чашу пароварки. Лук, корень сельдерея и морковь почистить, мелко нарезать и уложить на мясо. Цветную капусту разобрать на соцветия, нарезать и также уложить на мясо. В чашу с мясом и овощами влить воду и вино так, чтобы жидкость покрывала мясо, добавить лимонную цедру и варить блюдо на пару около 1 часа.

Говядина с луком и чесноком

Компоненты

Говядина – 700 г Лук репчатый – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец черный душистый – 5 горошин Корень сельдерея – 50 г Масло растительное – 2 столовые ложки Измельченная зелень укропа и сельдерея – по 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на порционные куски, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу и положить в корзину пароварки. В резервуар пароварки налить воду и положить в нее два зубчика чеснока, несколько кусочков корня сельдерея, лавровый лист и горошки душистого перца. Включить пароварку и готовить мясо около 1 часа.

Репчатый лук почистить, нарезать тонкими кольцами и обжарить в растительном масле. Готовое мясо вынуть из пароварки, выложить на блюдо, сверху положить кольца обжаренного лука и посыпать рубленой зеленью.

Говядина ароматная в белом вине

Компоненты

Вырезка говяжья – 700 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 1 стакан Зелень петрушки и сельдерея – по 1 небольшому пучку Сухая смесь ароматных трав – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Измельченная зелень сельдерея и петрушки – по 2 столовые ложки. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Вырезку нарезать на порционные куски, каждый кусок отбить, посолить, поперчить и посыпать смесью сухих трав.

В резервуар пароварки налить воду и положить в нее лавровый лист, разрезанную пополам луковицу и влить стакан вина. В корзину пароварки положить тонким слоем зелень петрушки и сельдерея, на зелень выложить подготовленные куски мяса. Включить пароварку и готовить мясо около 1 часа. Готовое мясо сбрызнуть растопленным маслом и подать с отварным картофелем, посыпав измельченной зеленью.

Говядина паровая под сметанным соусом

Компоненты

Говядина – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2–3 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Горчица готовая – 1 чайная ложка Чеснок – 1 зубчик Эстрагон – 1 маленький пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Сметана – 1,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и смазать горчицей. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее зубчик чеснока, добавить душистый перец и лавровый лист. В корзину пароварки положить зелень эстрагона, а на нее выложить говядину. Включить пароварку и готовить мясо в течение 50–60 минут.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить овощи в растительном масле. Затем приготовить соус: муку обжарить в топленом масле до светло-коричневого цвета, постепенно при постоянном перемешивании влить сметану, тщательно растирая комочки, довести соус до кипения и проварить 2–3 минуты.

Готовое мясо выложить на тарелки, добавить жареные овощи, полить сметанным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Бефстроганов в винно-сметанном соусе

Компоненты

Говядина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1–2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Вино белое – 0,5 стакана Рубленая зелень кинзы и петрушки – по 2 столовые ложки

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками. Каждый кусочек отбить, нарезать поперек волокон соломкой, посолить и поперчить и сложить в чашу пароварки и влить подсоленную воду так, чтобы вода покрыла мясо. В бачок пароварки налить воду, включить при-

бор и варить мясо до полуготовности. Лук, морковь и корень пастернака почистить, мелко нашинковать и прожарить на сковороде в сливочном масле. Затем полуготовое мясо посыпать мукой, добавить к нему жареные овощи, томатную пасту и сметану, положить лавровый лист и душистый перец и влить белое вино. Закрыть пароварку и продолжать варить мясо до готовности. Общее время приготовления блюда составляет 50–60 минут. Подавать бефстроганов с картофельным гарниром, обильно посыпав рубленой зеленью.

Рагу говяжье с картофелем и томатами

Компоненты

Рагу говяжье – 700 г Чернослив свежий – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 800 г Корень пастернака – 1 шт. Помидоры – 700 г Чеснок – 2–3 зубчика Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 2 шт. Майоран молотый – 1 чайная ложка Перец душистый – 4–5 горошин Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Рагу обжарить на сковороде в двух столовых ложках сливочного масла, затем выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить.

Лук, морковь и корень пастернака почистить и мелко нарезать. Чеснок также почистить и очень мелко нарезать. Чернослив разрезать пополам и удалить косточки. Помидоры опустить на минуту в кипяток, затем быстро вынуть, немного остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Все подготовленные овощи и чернослив положить на мясо, посолить и поперчить, добавить пряности, влить немного воды, перемешать и варить в пароварке до полуготовности мяса, примерно 20–30 минут.

Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками и положить в чашу поверх наполовину готового мяса с овощами. Добавить оставшееся сливочное масло. Пароварку закрыть и продолжать варить до полной готовности блюда. Подавать с рубленой зеленью.

Антрекоты с овощами

Компоненты

Говядина без костей – 600 г Лук репчатый – 2–3 шт. Морковь – 3 шт. Корень сельдерея – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль и перец черный молотый – по вкусу Сметана – 1 стакан

Способ приготовления

Мясо разрезать на 4 части, отбить и обжарить на сковороде в небольшом количестве сливочного масла. Обжаренное мясо уложить в чашу пароварки, посолить и поперчить.

Лук, морковь и корень сельдерея почистить, нашинковать и также слегка обжарить в сливочном масле на сковороде. Обжаренные овощи выложить в чашу на мясо, добавить мелко нарубленную петрушку, пряности, оставшееся масло, немного воды и полить сметаной. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо примерно 40–50 минут.

Говядина с шампиньонами

Компоненты

Говядина – 700 г Шампиньоны свежие – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Горчица столовая – 1 чайная ложка Масло сливочное – 5 столовых ложек

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, немного отбить, посолить и поперчить, слегка обмазать горчицей и сложить в чашу пароварки, добавить 2 столовые ложки сливочного масла и немного воды и готовить в пароварке до полуготовности. Шампиньоны тщательно промыть и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук почистить и нашинковать соломкой. Затем грибы с луком добавить к мясу, еще немного посолить и поперчить, полить сметаной, положить пряности и оставшееся масло и готовить блюдо до полной готовности.

Гуляш с картофелем

Компоненты

Говядина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 800 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Пиво – 1 стакан Соль – по вкусу Перец красный молотый – 0,5 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Молотый базилик – 1 чайная ложка Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку

Способ приготовления

Говядину нарезать кусочками и немного обжарить на сковороде в двух столовых ложках сливочного масла вместе с репчатым луком, нашинкованным тонкой соломкой. Затем мясо с луком уложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, влить пиво, положить пряности и готовить в пароварке до полуготовности. Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками и положить в пароварку к мясу. Добавить оставшееся сливочное масло. Пароварку закрыть и продолжать готовить блюдо до его полной готовности. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Говядина с морковью и черносливом

Компоненты

Говядина – 800 г Чернослив – 200 г Морковь – 800 г Изюм – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Вино белое – 0,25 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Изюм и чернослив замочить в небольшом количестве теплой воды. Как только они набухнут, воду слить и удалить у чернослива косточки. Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить и сложить в чашу пароварки. Добавить столовую ложку сливочного масла, влить немного воды и вино. Готовить мясо в пароварке до полуготовности. Морковь, лук и корень петрушки почистить. Морковь нарезать тонкими кружочками, а лук и петрушку нашинковать соломкой. Затем морковь немного обжарить на сковороде в сливочном масле, добавить лук и петрушку и еще немного прожарить. Как только мясо станет наполовину готово, всыпать в чашу столовую ложку муки, перемешать, поверх мяса положить обжаренные овощи, а сверху положить чернослив и изюм и добавить лавровый лист. Пароварку закрыть и продолжать готовить блюдо. Общее время приготовления этого блюда примерно 40–45 минут.

Эскалопы паровые

Компоненты

Говядина – 800 г Бекон – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Сыр "Российский" – 80-100 г Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Зелень сельдерея – 1 пучок Гвоздика – 1 маленький бутон

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками и слегка обжарить на сковороде с обеих сторон в сливочном масле. Бекон и сыр разрезать на куски по количеству эскалопов. Обжаренное мясо посолить и поперчить и на каждый кусок мяса положить по кусочку бекона и сыра. В пароварку налить воду, добавить в нее лавровый лист, душистый перец и гвоздику. Дно паровой корзины выстлать зеленью сельдерея. На зелень уложить эскалопы. Пароварку закрыть и готовить блюдо до готовности.

Бифштекс с яйцами

Компоненты

Говяжья вырезка – 500 г Яйца – 3 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Вино белое – 0,5 стакана Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Рубленая зелень укропа и петрушки – по 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, каждый кусок хорошо отбить, посолить и поперчить. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец и влить вино. Дно паровой корзины выстлать зеленью сельдерея, на зелень положить подготовленное мясо и варить его на пару 20–30 минут. Затем чашу пароварки смазать растопленным сливочным маслом, вбить туда яйца и варить на пару 8–10 минут вместе с мясом. Подавать бифштекс с яйцом и рубленой зеленью.

Говядина в кисло-сладком соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Мука пшеничная – 2 столовые ложки Небольшая корочка бородинского хлеба Мясной бульон или вода – 1–1,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить, обвалять в муке и слегка обжарить в масле с двух сторон.

Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и немного поджарить в топленом масле. В чашу пароварки положить подготовленное мясо, посолить, поперчить, сверху положить обжаренные овощи, добавить томатную пасту, посолить и залить горячим бульоном (или водой). Готовить мясо в пароварке 40–45 минут. Затем в чашу с мясом добавить пряности, муку, измельченную ржаную корочку, сахар и лимонный сок и продолжить приготовление до полной готовности мяса.

Подавать со свежей зеленью и любым гарниром.

Говядина паровая с клюквой

Компоненты

Говядина постная – 700 г Клюква – 1 стакан Чеснок – 3 зубчика Перец душистый – 6–8 горошин Лавровый лист – 1 шт. Зелень сельдерея – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью, из клюквы выдавить сок и смешать с чесноком.

Говядину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и залить клюквенным соком с толченым чесноком, поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо вынуть из маринада и положить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать зеленью сельдерея. В пароварку налить воду и добавить в нее пряности – душистый перец и лавровый лист. Включить пароварку и готовить мясо примерно 45–50 минут.

Говядина с грибами в имбирном соусе

Компоненты

Говядина – 700 г Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Шампиньоны – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Вода – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Пиво – 0,5 стакана Сахар – 1 десертная ложка Соевый соус – 4 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Молотый имбирь – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, сложить в чашу пароварки, налить воду, влить пиво и добавить измельченный чеснок. Включить пароварку и готовить мясо 20 минут. Тем временем шампиньоны, лук и корень сельдерея мелко нашинковать. На сковороде в растительном масле поджарить грибы с овощами, добавить томатную пасту и имбирь и еще немного прожарить, затем переложить к мясу, перемешать, влить соевый соус, добавить перец, соль и сахар, еще раз все перемешать, закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо. Общее время приготовления составляет 50–60 минут. Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Говядина с баклажанами

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Баклажаны – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 6–7 горошин Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Чабрец молотый – 1 чайная ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец, чабрец и лавровый лист. Мясо нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, положить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки и укропа, и готовить мясо до полуготовности, примерно 30–35 минут. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в растительном масле до полуготовности. В этом же масле обжарить измельченный репчатый лук и мелко нарезанные помидоры. Помидоры нужно предварительно ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Чеснок почистить и мелко нарезать. Все подготовленные овощи выложить в чашу пароварки, влить несколько столовых ложек горячего сока с поддона, добавить немного соли и молотого перца, закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо до его полной готовности.

Биточки мясные в сметанном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 400 г Свинина без костей – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 1–2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Сметана – 2/3

стакана Бульон мясной – 1 стакан Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину и очищенные чеснок с репчатым луком пропустить через мясорубку, перемешать. Фарш поперчить и посолить, сформировать биточки, обвалить их в муке и слегка обжарить с двух сторон в топленом масле на сковороде.

Обжаренные биточки положить в чашу пароварки, налить процеженный мясной бульон, положить лавровый лист и душистый перец. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо до полуготовности, примерно 20 минут. Смешать сметану с мукой и томатной пастой, приготовленную смесь добавить к полуготовым биточкам и продолжать приготовление блюда еще 20–30 минут. Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Тефтели в томатном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Бульон мясной – 1 стакан Лук зеленый – 100 г Хлеб белый без корок – 150 г Молоко – 0,5 стакана Мука – 2–3 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Чеснок – 4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Молотый базилик – 1 полная чайная ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину с зеленым луком пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, поперчить, посолить, полученную массу хорошо перемешать и сформировать шарики.

Мясные шарики обвалить в муке и слегка обжарить на сковороде в масле со всех сторон, а затем выложить в чашу пароварки, залить бульоном, добавить томатный соус, лавровый лист, душистый перец, базилик и толченый чеснок, посолить. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо 40–50 минут. Подавать с отварным рисом или картофелем и свежей зеленью.

Тефтели мясные в сливочном соусе

Компоненты

Говядина – 250 г Свинина – 250 г Рассыпчатая гречневая каша – 0,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Сливки – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину, гречневую кашу и репчатый лук пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить яйца, тщательно вымесить и сформировать шарики.

Затем тефтели немного обжарить в сливочном масле и выложить в чашу пароварки. Залить горячими сливками и готовить блюдо на пару примерно 40–45 минут.

Азу в огуречном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Вино виноградное – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Чеснок – 3–4 зубчика Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук почистить и нарезать кольцами.

Мясо слегка обжарить в масле на сковороде, затем добавить лук и еще немного прожарить вместе с луком. Затем обжаренное мясо с луком выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, томатную пасту, измельченный чеснок, столовую ложку муки и пряности, влить виноградное вино и 3–4 столовые ложки мясного бульона или воды и перемешать. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо 40–50 минут. Подавать со свежей зеленью.

Говядина с айвой

Компоненты

Говядина без костей – 600 г Айва – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Мед – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 5–6 горошин Базилик молотый – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Мясо отбить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сложить в чашу пароварки, влить немного воды и добавить лавровый лист и душистый перец. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо на пару до полуготовности.

Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Лук почистить, нашинковать и немного обжарить в масле. Затем лук и айву положить в чашу с мясом, еще немного посолить, поперчить, добавить базилик, оставшееся масло и чайную ложку меда. Закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо до полной готовности. Подавать со свежей зеленью.

Говядина с черносливом

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Черносливы свежие – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Майоран молотый – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить со всех сторон в масле на сковороде. Обжаренную говядину вместе с маслом выложить в чашу пароварки, поперчить и посолить, положить лавровый лист, душистый перец и майоран.

Чернослив предварительно вымочить в горячей воде, разрезать пополам и удалить косточки. Половинки чернослив выложить на мясо и влить немного воды.

Сахар обжарить на сухой сковороде до светлокорицевого цвета и развести в небольшом количестве кипятка, добавить к нему муку, размешать. Если соус недостаточно сладок, добавить еще немного сахара. Этот соус влить в чашу с мясом и черносливом. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо 40–50 минут.

Рагу говяжье со стручками фасоли

Компоненты

Говядина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон овощной или мясной – 0,5 стакана Мука – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Стручки фасоли – 400–500 г Вино виноградное красное – 0,5 стакана Корица –

0,5 чайной ложки Гвоздика – 1 бутон Соль и перец черный молотый – по вкусу Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и слегка обжарить на сковороде в масле. Обжаренное мясо выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, посыпать корицей, добавить измельченный чеснок, гвоздику, лавровый лист и душистый перец, поверх мяса выложить нарезанный кольцами лук, залить вином и бульоном. В пароварку налить воду, включить прибор и варить мясо до полуготовности, примерно 20–25 минут. Стручки фасоли промыть и разрезать на 2–3 части. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Подготовленные овощи добавить в полуготовое мясо, немного посолить и поперчить и продолжать готовить блюдо примерно 50–60 минут.

Говядина с кабачками

Компоненты

Говядина – 500 г Кабачки – 500 г Помидоры – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Майоран молотый – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать маленькими кусочками, сложить в чашу пароварки, добавить соль и перец, положить пряности и влить немного воды. В пароварку налить воду, включить прибор и варить мясо на пару до полуготовности. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле. Помидоры опустить на минуту в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Кабачки почистить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками. Подготовленные овощи добавить к полуготовому мясу и продолжать готовить блюдо до его полной готовности.

Говядина с боровиками и томатами

Компоненты

Говядина – 700 г Боровики – 500 г Помидоры – 4 шт. Масло сливочное – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, посолить, поперчить, сложить в чашу пароварки, добавить пряности – лавровый лист и душистый перец и влить немного воды. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо на пару до полуготовности. Грибы промыть, нарезать маленькими кусочками и обжарить в сливочном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком. Помидоры нарезать дольками, добавить к грибам и также прожарить вместе с ними. Затем к наполовину готовому мясу добавить жареные грибы с овощами, немного посолить, поперчить, влить 3–4 столовые ложки воды или мясного бульона, добавить оставшееся масло и продолжить приготовление блюда до его полной готовности.

Фрикадельки говяжьи паровые

Компоненты

Говядина без костей – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Рис отварной – 1 стакан Яйца сырые – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин

Способ приготовления

Лук почистить и разрезать на несколько частей. Мясо с рисом и луком пропустить через мясорубку. Полученный фарш посолить, поперчить, смешать с сырыми яйцами, тщательно перемешать и слепить шарики. Чтобы фарш не прилипал к рукам, руки надо чаще смачивать водой. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее специи. Дно корзины пароварки выстлать тонким слоем зелени сельдерея. На зелень выложить мясные шарики, включить прибор и готовить фрикадельки до их полной готовности.

Котлеты говяжьи паровые

Компоненты

Говядина без костей – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Картофель – 1 шт. Соль и перец черный молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Способ приготовления

Лук и картофель почистить, разрезать на куски. Мясо вместе с луком и картофелем пропустить через мясорубку. Фарш посолить и поперчить, хорошо вымесить и вылепить котлеты. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист. Дно корзины пароварки выстлать зеленью петрушки и укропа. На зелень выложить котлеты. Включить пароварку и готовить блюдо примерно 30–40 минут.

Говядина в молочном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 800 г Масло сливочное – 100 г Молоко – 2 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Мука – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу Зелень петрушки и укропа – по маленькому 1 пучку

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками. Лук почистить и нарезать кольцами. Затем мясо с луком обжарить на сковороде в сливочном масле. Жареное мясо с луком выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, залить молоком, добавить оставшееся масло, мелко нарубленную зелень и столовую ложку муки. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо до его полной готовности.

Говядина в горчичном соусе

Компоненты

Говядина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Горчица столовая – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Вино белое – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Гвоздика – 1 бутон Зелень сельдерея – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и поперчить. Корзину пароварки выстлать зеленью сельдерея и положить на нее куски мяса. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист и бутон гвоздики. Включить прибор и готовить мясо до полуготовности. Лук, морковь и корень пастернака почистить и нашинковать тонкой соломкой. На сковороде в топленом масле слегка обжарить подготовленные овощи. Затем полуготовое мясо переложить в чашу пароварки, выложить на него жареные овощи и немного посолить и поперчить. Приготовить соус: смешать горчицу со сметаной,

вливать вино и немного сока из поддона пароварки, добавить муку и толченый чеснок. Все тщательно перемешать и залить этим соусом мясо с овощами. Пароварку закрыть и продолжить приготовление блюда до полной готовности мяса. Подавать с любым гарниром и рубленой зеленью.

Говядина в квасе

Компоненты

Говядина – 0,5 кг Масло топленое – 3–4 столовые ложки Картофель – 500 г Шампиньоны – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурец свежий средний – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Квас хлебный – 1,5–2 стакана Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить в масле до образования румяной корочки. Картофель, морковь, корень петрушки и лук почистить, мелко нашинковать и по отдельности обжарить в масле. Грибы почистить, хорошо промыть, нарезать небольшими ломтиками и также обжарить в масле. В чашу пароварки выложить мясо, затем грибы, жареные овощи и картофель. Свежий огурец нарезать тонкой соломкой и положить поверх картофеля. Залить содержимое чаши квасом. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару до полной готовности мяса.

Говядина с репой и морковью

Компоненты

Говядина – 600 г Репа – 200 г Морковь – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Мясной бульон или вода – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Водка – 2–3 столовые ложки Сахар – 1 десертная ложка Томатный соус – 2 столовые ложки Майонез – 3–4 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить, перемешать со смесью майонеза и толченого чеснока и выдержать в холодильнике 2 часа. Затем мясо с маринадом переложить в чашу пароварки. Почистить репчатый лук, морковь и репу. Лук нарезать кольцами, а морковь и репу нашинковать соломкой. Подготовленные овощи обжарить на сковороде в топленом масле и переложить к мясу. Влить мясной бульон или воду, добавить водку и томатный соус, посыпать сахаром, солью и перцем и положить лавровый лист. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности.

Рулет говяжий паровой

Компоненты

Говяжья вырезка – 500 г Свинина мясная – 100 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло топленое – 3 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Сметана – 2–3 столовые ложки Сухари панировочные – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 маленький пучок Соль и перец молотый – по вкусу Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Молотая смесь сухих трав – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Говядину тщательно отбить, так чтобы получился тонкий прямоугольник мяса, посолить и поперчить. Картофель, лук и морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Свинину также нарезать кубиками, смешать с овощами и обжарить на сковороде в топленом масле. В обжаренные овощи со свиной добавкой мелко нарезанный чеснок, смесь сухих

трав, рубленый укроп, сметану и сырое яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать и выложить приготовленную массу на середину мясного прямоугольника. Мясо свернуть рулетом, перевязать прочной ниткой и положить в корзину пароварки. На дно корзины предварительно положить тонким слоем зелень сельдерея. В резервуар пароварки налить воду, положить лавровый лист, включить прибор и готовить блюдо минут 30–45.

Говядина в горчично-чесночном соусе

Компоненты

Говядина – 700 г Бульон мясной – 1 стакан Лук репчатый – 3 шт. Корешки петрушки – 3–4 шт. Корень сельдерея – 70–100 г Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4–5 зубчиков Горчица столовая – 2 столовые ложки Уксус 8 % – 0,5 стакана Вода газированная – 0,5 л Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Мука – 1–1,5 столовые ложки Измельченная зелень укропа – 2 столовые ложки Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, посолить и поперчить и замариновать в смеси газированной воды с уксусом. Выдержать мясо в маринаде 2–3 часа. Затем куски мяса выложить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать зеленью петрушки и сельдерея. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, включить прибор и готовить мясо до полуготовности. Тем временем корешки петрушки и сельдерея, а также лук почистить, нашинковать и обжарить в масле. Чеснок почистить и растолочь.

Полуготовое мясо переложить в чашу пароварки, добавить пассерованные овощи, рубленый укроп и толченый чеснок, залить горячим бульоном с разведенной горчицей и мукой. Включить пароварку и продолжить приготовление мяса до его полной готовности.

Говядина с цветной капустой

Компоненты

Говядина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Капуста цветная – 400 г Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в собственном жире. Если мясо постное, то нужно добавить масло.

Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить и нарезать полукольцами. Цветную капусту разобрать на соцветии и нашинковать. Затем морковь, сельдерей и лук слегка обжарить на сковороде в сливочном масле. В чашу пароварки сложить мясо с обжаренными овощами и цветную капусту, посолить, поперчить, залить сметаной, добавить измельченную зелень, пряности и немного воды. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности.

Азу в пивном соусе

Компоненты

Говядина – 700 г Пиво – 1,5 стакана Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Чеснок – 2–3 зубчика Мука

– 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Измельченная зелень кинзы и петрушки – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить и сложить в чашу пароварки. Лук, корни пастернака и сельдерея почистить, нашинковать и обжарить на сковороде в сливочном масле. Затем обжаренные овощи выложить на мясо и залить пивом. Добавить толченный чеснок, муку, измельченную зелень и пряности. Включить пароварку и готовить блюдо 40–50 минут.

Голубцы с мясом

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Говядина без костей – 250 г Свинина без костей – 250 г Рис – 0,5 стакана Мясной, овощной бульон или вода – 2 стакана Сметана – 0,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис замочить в воде на 1,5 часа.

Капустные листья положить в пароварку и пропарить их 8–10 минут, затем вынуть, остудить, острым ножом срезать толстые черешки до толщины листа.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить и поперчить и тщательно перемешать. На середину капустных листьев выложить порции фарша, нижней черешковой частью листа фарш прикрыть, затем на него подвернуть боковые части и прикрыть верхней частью листа. Получается объемный конверт. Голубцы уложить в чашу пароварки, положить пряности, залить горячей водой или бульоном, добавить сметану, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Суфле мясное

Компоненты

Вареное говяжье мясо – 500 г Молоко – 1 стакан Мука – 25 г Масло сливочное – 25 г Масло растительное – 3 столовые ложки Яйца сырые – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вареное мясо пропустить 3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Смешать молоко с мукой и соединить его с мясом, добавить соль, растительное масло и яичные желтки, все тщательно перемешать. Яичные белки хорошо взбить, соединить их с мясной массой и все тщательно взбить миксером. Массу выложить в смазанную маслом форму для пудинга, накрыть фольгой, поставить в пароварку и готовить блюдо на пару.

Телятина в томатном соусе

Компоненты

Телятина – 700 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Перец красный молотый – 0,5 чайной ложки Вино белое – 0,5 стакана Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Измельченная лимонная цедра – 1 столовая ложка Мука – 1,5 столовые ложки Томатная паста – 2 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, натереть лимонной цедрой, посолить, обсыпать перцем. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, разрезанную пополам луковицу и кусочки корня сельдерея. В корзину пароварки положить тонким слоем зелень петрушки, на нее – подготовленное мясо и готовить блюдо на пару до полуготовности мяса. Затем мясо переложить в чашу пароварки, влить полстакана бульона из пароварки, добавить вино, муку, томатную пасту, сливочное масло и мелко нарезанный чеснок. Пароварку закрыть и варить мясо до полной готовности. Готовое мясо выложить на блюдо и полить соусом.

Телятина ароматная

Компоненты

Телятина – 800 г Соль и перец молотый – по вкусу Зелень укропа – 1 пучок Вино красное виноградное – 1,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Лук репчатый – 1 шт. Горчица столовая – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Смесь сухих, ароматных трав – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Телятину нарезать маленькими кусочками и сложить в эмалированную миску. Приготовить маринад: смешать вино с растительным маслом и лимонным соком, добавить горчицу и приправу из сухих трав. Репчатый лук почистить и очень мелко нарезать. Также мелко нарезать чеснок. Залить приготовленной смесью лук и чеснок, добавить душистый и молотый перец, соль и измельченный лавровый лист. Этим маринадом залить мясо и поставить на ночь в холодильник.

Корзину пароварки выложить укропом. Мясо вынуть из маринада, слегка отжать, посолить, поперчить и положить на укроп. В резервуар пароварки налить воду и готовить телятину на пару примерно 30–40 минут.

Телятина с грибами и картофелем

Компоненты

Телятина – 700 г Шампиньоны отварные – 400 г Картофель – 5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Зелень эстрагона и мяты – по 1 маленькому пучку Масло растительное – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

В резервуар пароварки налить свежую воду, положить в нее горошки душистого перца и лавровый лист. Телятину разрезать на порционные куски, отбить, посолить, поперчить и положить в корзину пароварки, предварительно выстлав дно корзины зеленью. Включить пароварку и готовить мясо около 40–50 минут. Тем временем приготовить гарнир: пожарить на сковороде картофель в смеси растительного и сливочного масла. Незадолго до готовности в картофель добавить мелко нарезанные отварные грибы, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и еще немного прожарить.

Подавать паровое мясо с жареным гарниром, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Зразы телячьи паровые

Компоненты

Телятина без костей – 600 г Лук репчатый – 1–2 шт. Белый черствый хлеб без корок – 100 г Молоко – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Кружочки лимона – 2 шт. Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусками и отбить. Приготовить фарш: репчатый лук почистить, мелко нарезать и прожарить его со столовой ложкой сливочного масла. Черствый хлеб размочить в молоке, отжать избыток жидкости, смешать его с жареным луком, добавить солью и перцем, добавить оставшееся сливочное масло и тщательно прожарить фарш. На каждый кусок мяса положить по столовой ложке фарша, завернуть мясо трубочкой, связать нитками, посолить и поперчить. В резервуар пароварки налить воду и добавить специи: лавровый лист, душистый перец и кружочки лимона. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки и кинзы, на зелень положить подготовленные зразы. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут. Подавать с томатным соусом.

Телятина с овощами

Компоненты

Телятина – 600 г Масло сливочное – 4–5 столовых ложек Морковь – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 2 шт. Зеленый горошек луцены свежий – 100 г Фасоль луцено – 100 г Чеснок – 1 зубчик Вино белое – 3–4 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и положить в чашу пароварки. Добавить столовую ложку сливочного масла, лимонный сок и вино, влить немного воды, насыпать фасоль и зеленый горошек и положить мелко нарубленный чеснок. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо до полуготовности. Морковь, лук и корень пастернака почистить. Лук нарезать колечками, а морковь и пастернак – кружочками. Овощи обжарить в сливочном масле на сковороде. Как только мясо станет наполовину готово, добавить к нему жареные овощи и оставшееся сливочное масло и продолжать готовить блюдо. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Телятина с овощами в сливочном соусе

Компоненты

Телятина – 600 г Помидоры – 2 шт. Перец болгарский сладкий – 3 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло сливочное – 3 столовые ложки Бульон говяжий – 0,5 стакана Сливки – 2/3 стакана Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Зелень базилика – 2–3 веточки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить в масле со всех сторон, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и также обжарить в сливочном масле. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять с них кожицу и нарезать небольшими дольками. Сладкий перец очистить

от семян и нашинковать соломкой. В чашу с мясом положить все подготовленные овощи, добавить измельченный чеснок, мелко нарубленный базилик и остальные пряности, залить бульоном и сливками. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо примерно 45–50 минут. Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Телятина в сметанном соусе

Компоненты

Телятина – 700 г Сметана – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Листья мяты – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать листьями мяты. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, включить прибор и варить мясо почти до готовности. Лук почистить, нашинковать тонкой соломкой и обжарить в масле, добавить к луку муку и обжарить все до светлокоричневого цвета. Затем в чашу пароварки влить сметану и положить обжаренный с мукой лук, посолить и поперчить, тщательно перемешать, закрыть пароварку и продолжить приготовление до полной готовности мяса. Подавать с овощным гарниром, полив телятину приготовленным соусом.

Котлеты телячьи со свиной

Компоненты

Телятина – 300 г Свинина – 300 г Сливки – 0,25 стакана Сметана – 0,25 стакана Яйца сырые – 2 шт. Соль и молотый черный перец – по вкусу Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Чеснок – 2 зубчика Смесь сухих, трав молотая – 2 чайные ложки Зеленый лук – 1 пучок

Способ приготовления

Телятину и свинину дважды пропустить через мясорубку, в фарш добавить сметану и сливки, вбить сырые яйца, тщательно перемешать, посолить, поперчить и вымесить фарш. Мокрыми руками сформировать котлеты и выложить их в корзину пароварки, предварительно выстлав ее дно зеленым луком. В пароварку налить воду, добавить разрезанные пополам зубчики чеснока и специи, включить прибор и готовить котлеты на пару 30–40 минут.

Телятина в пряном соусе

Компоненты

Телятина – 500 г Бульон мясной – 1 стакан Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Корень сельдерея – 70–100 г Масло растительное – 2 столовые ложки Помидоры – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Базилик – 1 чайная ложка Хмели-сунели – 1 чайная ложка Тмин молотый – 1 чайная ложка Перец "Чили" молотый – 2 чайные ложки Мука – 1–1,5 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, корень сельдерея и лук почистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Телятину нарезать кусочками, посолить и выложить в чашу пароварки, добавить обжаренные овощи и дольки очищенных помидоров, измельченный чеснок, муку и пряности, налить немного бульона. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо до его полной готовности.

Тефтели телячьи в молочном соусе

Компоненты

Телятина – 350 г Творог – 50 г Сыр "Адыгейский" – 50 г Яйцо сырое – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Мука – 1,5 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо, творог и сыр пропустить через мясорубку. Фарш поперчить, если нужно посолить, добавить в него рубленую зелень и яйцо и тщательно вымесить. Сформировать шарики и слегка обжарить их в сливочном масле. Затем обжаренные шарики выложить в чашу пароварки, добавить оставшееся масло и мелко нарубленный чеснок и залить смесью молока с мукой. Готовить блюдо на пару примерно 40–45 минут.

Блюда из свинины

Свинина в сметанном соусе

Компоненты

Свинина – 700 г Сметана – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Сало свиное – 100 г Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Рубленая зелень петрушки – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками, сало нарезать маленькими кубиками, положить на сковороду, растопить на слабом огне, добавить свинину и мелко нарезанный лук и слегка обжарить. Затем обжаренное мясо выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Сметану смешать с мукой и этой смесью залить мясо, добавить немного горячей воды, положить рубленую зелень, лавровый лист и душистый перец. Включить пароварку и готовить мясо до полной готовности.

Свинина с шампиньонами

Компоненты

Свинина – 700 г Шампиньоны – 500 г Масло сливочное – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Горчица столовая – 1 чайная ложка Майонез – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нашинковать и вместе с измельченным луком обжарить в сливочном масле. Мясо нарезать небольшими ломтиками и тоже слегка обжарить в масле. Затем мясо с грибами уложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Смешать сметану с горчицей и майонезом, добавить оставшееся масло, лавровый лист и душистый перец и влить немного подсоленной воды. Включить пароварку и готовить блюдо 40–50 минут.

Свинина в сметанном соусе с грибами

Компоненты

Свинина – 500 г Сало свиное – 100 г Грибы белые – 200 г Корень сельдерея – 70–100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана – 1,5 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Вино столовое белое – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль и красный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и поперчить и обжарить в растопленном сале. Грибы нарезать маленькими кусочками, обжарить в сале, добавить нарезанный соломкой лук и натертый на крупной терке сельдерей и прожарить вместе с грибами. Затем мясо с грибами и овощами выложить в чашу пароварки, залить сметаной и готовить блюдо на пару. Готовое мясо вынуть, в соус влить лимонный сок и вино, посолить, добавить муку и перец, тщательно перемешать и прогреть в пароварке 5 минут. Приготовленным соусом полить мясо.

Биточки по-кубански паровые

Компоненты

Свинина нежирная – 300 г Рис отварной – 0,5 стакана Яйца – 3 шт. Лук репчатый – 3 шт. Мука – 1–1,5 столовые ложки Помидоры – 3–4 шт.

Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Капуста белокочанная – 50 г Чеснок – 3 зубчика Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить. Помидоры опустить на минуту в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Через мясорубку пропустить свинину, капусту, головку лука, рис и чеснок. В полученный фарш добавить три яичных желтка, рубленую зелень, посолить, поперчить и все тщательно перемешать. Из этого фарша сформировать небольшие котлетки и уложить их в чашу пароварки.

Оставшиеся две головки лука мелко нашинковать и обжарить в растительном масле на сковороде, добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Затем к луку добавить постепенно полстакана горячей воды, перемешать, посолить и поперчить. Приготовленным соусом залить котлетки, сверху положить дольки помидоров. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Биточки в томатном соусе

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Белый хлеб без корок – 2 ломтика Молоко – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 2 столовые ложки Томатный соус – 1 стакан Бульон мясной – 0,25 стакана Горчица столовая – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Измельченная зелень сельдерея и петрушки – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и размоченным в молоке и слегка отжатым хлебом. Фарш посолить, поперчить и тщательно вымесить. Мокрыми руками из фарша сформировать шарики и сложить их в чашу пароварки. Развести горчицу и муку в мясном бульоне, соединить с томатным соусом и залить этой смесью биточки, добавить рубленую зелень, лавровый лист и душистый перец. Включить пароварку и готовить биточки до их полной готовности.

Свинина с яйцами

Компоненты

Свинина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 2 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Сливки — 1/3 стакана Яйца сырые – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Зелень сельдерея – 1 пучок Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут. Затем мясо посолить, поперчить и обжарить на сковороде в собственном жире. Корзину пароварки выстлать зеленью сельдерея и уложить на нее куски

обжаренного мяса. В пароварку налить воду, добавить в нее дольки чеснока, лавровый лист и душистый перец, включить прибор и готовить мясо 20 минут.

Лук и корень пастернака почистить, нашинковать соломкой и также немного обжарить на сковороде в свином жире, оставшемся от жарки мяса. Жареные овощи выложить в чашу пароварки. Взбить яйца, влить сливки, добавить соль и тщательно взбить. Овощи залить яичной смесью, чашу с овощами и яйцами поместить в пароварку и продолжить приготовление блюда. Подавать мясо с яичницей, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Свинина с картофелем

Компоненты

Свиная вырезка – 500 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 500 г Чеснок – 2 зубчика Пиво – 2 стакана Сметана – 1 стакан Мука – 1–2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посыпать измельченным лавровым листом, залить пивом и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо вынуть из маринада, поперчить и посолить, обвалять в муке, слегка обжарить в масле, сложить в чашу пароварки и влить маринад. Картофель почистить, нарезать соломкой, положить на мясо, сверху положить нарезанный кольцами лук, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и залить сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо на пару. Когда блюдо будет готово, слить излишки сока, в сок добавить столовую ложку муки, тщательно перемешать, в сковороде соус довести до кипения, прокипятить полминуты и перед подачей на стол полить этим соусом мясо.

Свинина с квашеной капустой

Компоненты

Свинина жирная – 400 г Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Корешки петрушки – 2–3 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками и обжарить на сковороде в собственном жире, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и петрушку и еще немного прожарить. Затем мясо с овощами выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, положить лавровый лист и душистый перец, сверху положить слегка отжатую от сока квашеную капусту, влить немного воды и залить смесью томатной пасты со сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо до его полной готовности.

Свинина с капустой

Компоненты

Свинина – 800 г Капуста белокочанная – 200 г Капуста брокколи – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Мясной бульон или вода – 1–1,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками и слегка обжарить на сковороде в собственном жире, добавить нашинкованные соломкой морковь с луком и прожарить немного вместе с мясом. Нашинковать белокочанную капусту и брокколи. В чашу пароварки уложить обжа-

ренное с овощами мясо, посолить, поперчить, сверху выложить капусту, влить разведенную в бульоне или воде томатную пасту и положить лавровый лист. Включить пароварку и готовить блюдо до его полной готовности.

Свинина в белом вине

Компоненты

Свинина без костей – 800 г Чеснок – 4 зубчика Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Вино столовое белое – 1,5–2 стакана Зелень петрушки и укропа рубленая – по 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу Способ приготовления

Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить на сковороде в растительном масле. Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и нашинковать кусочками чеснока. Подготовленное таким образом мясо уложить в чашу пароварки, на мясо положить жареный лук. Смешать муку с вином и залить этой смесью мясо с луком. Обильно посыпать рубленой зеленью. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут.

Свинина с овощным гарниром

Компоненты

Свинина – 800 г Помидоры – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий болгарский – 400 г Морковь – 2 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Масло топленое – 1 столовая ложка Перец черный – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и слегка подрумянить на сковороде в собственном жире. В корзину пароварки положить листья салата, на них выложить куски мяса. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, добавить дольку чеснока.

Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и обжарить на сковороде в свином жире, оставшемся от обжаривания мяса. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками. В чашу пароварки выложить сладкий перец и помидоры, посолить, поперчить, сверху положить жареные овощи, влить немного горячей воды, добавить дольку толченого чеснока и топленое масло. Поставить чашу в пароварку, включить прибор и готовить блюдо до полной готовности.

Свинина с рисовым гарниром

Компоненты

Свинина – 700 г Сало свиное – 70 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Вода – 2 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу Лавровый лист – 1–2 шт. Тмин – 0,4 чайной ложки

Способ приготовления

На сковороде растопить мелко нарезанное сало. Свинину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон в сале, добавить натертую на крупной терке морковь и нашинкованный соломкой репчатый лук и еще немного прожарить. Затем мясо с жареными овощами выложить в чашу пароварки, насыпать хорошо промытый рис, добавить лавровый лист и тмин и залить подсоленной горячей водой. Включить пароварку и готовить блюдо 45–55 минут.

Свинина с горохом

Компоненты

Свинина – 700 г Сало свиное – 70 г Корень петрушки и сельдерея – по 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Горох – 1 стакан Бульон мясной или овощной – 1 стакан Лавровый лист – 3 шт. Укроп молотый – 1 чайная ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Горох промыть и замочить на ночь в холодной воде, утром воду слить.

Сало мелко нарезать, положить на горячую сковороду и растопить. Свинину нарезать маленькими кусочками и слегка подрумянить в растопленном сале. Обжаренное мясо переложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. На оставшемся сале обжарить нашинкованный лук и корни и также переложить в чашу. Затем к мясу добавить вымоченный горох, пряности и соль и залить горячим бульоном. Включить пароварку и готовить блюдо 50–60 минут.

Свинина в пивном соусе

Компоненты

Свиные ребрышки – 700 г Сало свиное – 50–70 г Лимон небольшой – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1–2 шт. Пиво – 1,5 стакана Томатная паста – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Хмели-сунели – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на горячей сковороде. Свиные ребрышки порубить на небольшие кусочки, обжарить со всех сторон в сале, добавить нарезанный полукольцами лук, перемешать и еще немного прожарить. Мясо с луком выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Томатную пасту смешать с лимонным соком, добавить муку, размешать и полученную смесь развести пивом. Этой смесью залить мясо с луком, добавить хмели-сунели и немного соли и перца. Включить пароварку и готовить мясо до его полной готовности. Это блюдо хорошо сочетается с жареным картофелем.

Свинина по-мински

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Сало свиное – 50 г Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые средних размеров – 2 шт. Сметана – 2–3 столовые ложки Корешки петрушки – 2 шт. Корень сельдерея – 50–70 г Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать кусочками, подрумянить на сковороде в растопленном сале, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Репчатый лук и корни поджарить в оставшемся сале и вместе с салом выложить на свинину. Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками, выложить на мясо. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками и выложить на картофель. Добавить пряности, влить горячую воду, а сверху полить сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо 40–50 минут.

Свинина паровая

Компоненты

Свинина без костей – 700 г Лук репчатый – 1 шт. Сухие пряные травы – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 1–2 шт.

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки и сельдерея. На мясо положить нарезанный кольцами репчатый лук. В пароварку налить воду, добавить в нее лавровый лист и пряные травы. Включить прибор и готовить мясо до его полной готовности.

Свиные отбивные с черносливом

Компоненты

Свиные отбивные – 4 шт. (по 150 г каждая) Сало – 50 г Половинки вымоченного чернослива – 2 стакана Сахар – 2 чайные ложки Тмин молотый – 0,5 чайной ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу Вода – 1/3 стакана

Способ приготовления

Мясо отбить, поперчить и посолить. Сало мелко нарезать, растопить на горячей сковороде и подрумянить в нем со всех сторон отбивные. Затем мясо выложить в чашу пароварки, сверху положить чернослив, посыпать сахаром и тмином и влить немного горячей воды. Включить пароварку и готовить блюдо 45–60 минут.

Гуляш свиной

Компоненты

Грудинка свиная – 500 г Картофель – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Сало свиное – 50 г Сметана – 2 стакана Томатный соус – 1/3 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу Лавровый лист – 1–2 шт. Укроп молотый – 1 чайная ложка Кориандр молотый – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде. Свинину нарезать небольшими кусочками и обжарить в растопленном сале, добавить нашинкованный лук и еще немного прожарить, а затем выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Сверху положить нашинкованный соломкой картофель, залить смесью сметаны с томатным соусом, положить пряности и толченый чеснок. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо 40–50 минут.

Свинина в сливочном соусе

Компоненты

Свинина без костей – 700 г Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Сливки – 1,5–2 стакана Мука – 1 столовая ложка Сало свиное – 50 г Перец черный молотый и соль – по вкусу Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Тмин молотый – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и поперчить, подрумянить на сковороде в растопленном сале и выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, включить прибор и готовить мясо примерно 20 минут до полуготовности.

Помидоры бланшировать в кипятке, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой. Почистить чеснок и репчатый лук. Лук нашинковать соломкой и обжарить в оставшемся сале. Чеснок мелко нарезать.

Полуготовое мясо переложить в чашу пароварки, на мясо выложить жареный лук и толченый чеснок. Сверху выложить сладкий перец и помидоры. Овощи немного посолить, поперчить и залить сливками с размешанной в них мукой. Добавить тмин и готовить блюдо на пару.

Свинина в огуречном соусе

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Сало свиное – 50 г Огурцы соленые – 3 шт. Мука – 1 столовая ложка Горчица столовая – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Вино столовое – 1,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, обмазать горчицей и положить на 2–3 часа в холодильник. Затем куски свинины посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки. Репчатый лук почистить, нашинковать соломкой, обжарить на сковороде в растопленном сале и вместе с салом выложить на мясо. Нашинковать соломкой соленые огурцы и также положить в чашу. Томатную пасту смешать с вином и мукой и залить этой смесью мясо. Включить пароварку и готовить мясо до его полной готовности.

Свинина в чесночном соусе

Компоненты

Свинина – 700 г Сало – 50 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1 головка Лимонный сок – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Майонез – 2 столовые ложки Кефир – 2 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, натереть толченым чесноком, полить лимонным соком и положить на 2 часа в холодильник. Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой, обжарить на сковороде в растопленном сале. Маринованную свинину посолить, поперчить и положить в чашу пароварки. На мясо выложить жареный лук с морковью. Смешать томатную пасту с майонезом и кефиром, добавить оставшийся толченый чеснок и положить душистый перец. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут.

Голубцы паровые в квасе

Компоненты

Капустные листья – 100–150 г Свинина – 250 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рис отварной – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Паста томатная – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Квас белый – 2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, мелко нашинковать и обжарить на сковороде в сливочном масле. Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рисом, рубленой зеленью, обжаренными овощами и томатной пастой, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Капустные листья обдать кипятком, затем зачистить толстые черешки. На середину листьев выложить порции фарша, листья свернуть конусом. Подготовленные голубцы уложить в чашу пароварки и залить смесью сметаны и кваса, добавить мелко нарезанный чеснок. Включить пароварку и готовить голубцы примерно 40–50 минут.

Для приготовления кваса нужно взять 0,5 кг пшеничных отрубей и 3 л воды, отруби размешать в небольшом количестве холодной воды, затем заварить крутым кипятком, накрыть крышкой, поставить в теплое место на сутки для брожения. Готовый квас процедить и охладить. Оставшуюся гущу можно еще раз залить теплой кипяченой водой и выдержать в теплом месте сутки.

Котлеты свиные паровые

Компоненты

Свинина без костей – 700 г Репчатый лук – 2 шт. Яйца сырые – 2 шт. Водка – 1 столовая ложка Фенхель молотый – 0,5 чайной ложки Соевый соус – 2–3 столовые ложки Соль и черный молотый перец – по вкусу Масло топленое – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Свинину и репчатый лук пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить фенхель, водку, соевый соус и яйца, тщательно вымесить и сформировать котлеты. Затем котлеты обжарить с двух сторон в топленом масле до образования золотистой корочки и выложить их в корзину пароварки. Включить прибор и продолжить их приготовление на пару.

Свиные тефтели

Компоненты

Свинина нежирная – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Водка – 1 чайная ложка Соевый соус – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки Кориандр молотый – 0,5 чайной ложки Зелень петрушки – 1 пучок Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В фарш добавить сырое яйцо, водку, соль, черный перец и другие пряности, а также соевый соус и муку. Фарш перемешать и тщательно вымесить. Сформировать тефтели, немного подрумянить на сковороде в растительном масле, выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки, и готовить тефтели на пару около 30 минут.

Блюда из баранины

Баранина паровая

Компоненты

Баранина – 500 г Лук-порей – 0,5 стебля Вино белое – 1 столовая ложка Соевый соус – 2 столовые ложки Сахар – 0,5 столовой ложки Чеснок – 1–2 зубчика Имбирь молотый – 1 чайная ложка Базилик молотый – 1 чайная ложка Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, уложить в чашу пароварки, добавить мелко порубленный чеснок и нарезанный колечками лук, имбирь и базилик, влить соевый соус и вино и залить подсоленной водой, так чтобы жидкость слегка покрывала баранину. Включить пароварку и готовить мясо на пару около 1,5 часа. Затем бульон слить и процедить. На глубокой сухой сковороде поджарить муку, соединить с растительным маслом, перемешать, влить горячий бульон, смешать с мукой и прокипятить на слабом огне 2–3 минуты. Перед подачей на стол мясо полить приготовленным соусом.

Баранина с фасолью

Компоненты

Баранина – 700 г Фасоль лущеная – 1 стакан Лук репчатый – 2–3 шт. Помидоры – 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Мясной бульон или вода – 2 стакана Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки – 1 пучок Цедра лимона измельченная – 2 столовые ложки Соль и молотый черный перец – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и предварительно замочить в холодной воде на 6–8 часов.

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и сложить в корзину пароварки на зелень петрушки. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист, душистый перец и измельченную лимонную цедру.

Лук почистить и нашинковать соломкой. Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, очистить от кожицы и нарезать дольками. Затем лук и помидоры обжарить в топленом масле.

Вымоченную фасоль еще раз промыть проточной водой, выложить ее в чашу пароварки, добавить соль и жареный лук с помидорами, влить мясной бульон или воду. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности мяса и фасоли.

Баранина с рисовым гарниром

Компоненты

Баранина – 700–800 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Томатная паста – 2 столовые ложки Перец душистый – 8–10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Вода или мясной бульон – 2 стакана Соль и молотый черный перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и сложить в чашу пароварки. Почистить морковь и лук, нашинковать соломкой и обжарить в топленом масле 1–2 минуты, затем добавить томатную пасту и обжарить еще 1–2 минуты. Прожаренные

овощи добавить к баранине. Рис тщательно промыть и также засыпать в чашу пароварки. Влить 2 стакана воды или мясного бульона, посолить и положить пряности. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Баранина с овощами и картофелем

Компоненты

Баранина – 700 г Картофель – 800 г Помидоры – 4 шт. Морковь – 200 г Стручки фасоли – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 1–1,5 стакана Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Зелень сельдерея – 1 пучок. Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Корзину пароварки выстлать зеленью сельдерея. Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить в собственном жире и сложить в корзину пароварки на зелень сельдерея.

Лук и картофель почистить и нашинковать соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками, морковь почистить и натереть на крупной терке. Стручки фасоли разрезать на три части. Лук обжарить на сковороде в жире, оставшемся от жарки баранины, добавить морковь и помидоры и прожарить вместе с луком еще 1–2 минуты. Нашинкованные картофель и стручки фасоли сложить в чашу пароварки, добавить жареные овощи, перемешать, влить немного воды и сметану, посолить, положить сливочное масло, 5 горошин душистого перца и один лавровый лист. В пароварку налить воду, положить в нее оставшиеся пряности, включить прибор и готовить блюдо до полной готовности мяса.

Баранина с капустой

Компоненты

Баранина – 700 г Бульон мясной или вода – 1,5 стакана Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Капуста белокочанная – 400 г Репка – 1 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень пастернака – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать маленькими кусочками, слегка обжарить в собственном жире, положить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Корни сельдерея и пастернака, репчатый лук, морковь и репу почистить и нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать соломкой. Затем корешки, морковь и лук обжарить в бараньем жире, оставшемся от обжаривания мяса и выложить в чашу к мясу. Туда же положить капусту и репу. Влить воду или мясной бульон, добавить сливочное масло, посолить, положить пряности. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности мяса.

Люля-кебаб паровой

Компоненты

Баранина – 600 г Яйца сырые – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу Чеснок – 2 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Гвоздика – 1 бутон

Способ приготовления

Баранину вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку. Фарш поперчить и посолить, вбить сырые яйца, тщательно перемешать и сформировать маленькие удлиненные

колбаски. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки и положить на нее колбаски. В пароварку налить воду, в воду добавить лавровый лист, душистый перец и бутон гвоздики. Включить пароварку и готовить блюдо 30 минут.

Баранина пикантная с яблочным гарниром

Компоненты

Баранина – 600 г Яблоки средние – 4–5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Изюм – 2 столовые ложки Вино виноградное белое – 1 стакан Зелень сельдерея рубленая – 3 столовые ложки Корица – 0,5 чайной ложки Зелень эстрагона – 1 пучок Лавровый лист – 2 шт. Семена фенхеля – 0,25 чайной ложки Соль и черный молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и немного обжарить на сковороде собственном жире. Обжаренную говядину выложить в корзину пароварки на зелень эстрагона. На мясо положить нарезанный кольцами репчатый лук. В пароварку налить воду, положить в нее пряности – лавровый лист и немного семян фенхеля. Включить прибор и готовить мясо почти до готовности.

Яблоки почистить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину и нарезать дольками. Затем мясо переложить в чашу пароварки, сверху положить дольки яблок, посыпать изюмом и зеленью сельдерея, добавить немного корицы, влить вино и продолжать готовить блюдо на пару.

Баранина в молочном соусе с имбирем

Компоненты

Баранина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Молоко – 1–1,5 стакана Имбирь – 0,5 чайной ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и нашинговать ее небольшими кусочками чеснока. Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить его на сковороде в растительном масле. Затем баранину выложить в чашу пароварки, сверху положить кольца жареного лука и залить горячим молоком, размешанным с имбирем. Включить пароварку и готовить мясо до полной готовности.

Баранина с картофелем и яйцами

Компоненты

Баранина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 4 шт. Яйца сырые – 2 шт. Сливки – 1/3 стакана Лавровый лист – 2 шт. Семена тмина – 1 неполная чайная ложка Зелень укропа – 1 пучок Перец белый молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину разрезать на три порционных куска, посолить, поперчить и слегка обжарить в собственном жире на сковороде. Затем корзину пароварки выстлать зеленью укропа и выложить на нее куски мяса. В пароварку налить воду, в воду добавить лавровый лист и семена тмина, включить прибор и готовить мясо 15–20 минут.

Картофель почистить и нарезать кружочками. Репчатый лук также почистить и нарезать кольцами. Затем лук обжарить на сковороде в бараньем жире, оставшемся от жарки баранины, добавить нарезанный картофель и немного прожарить вместе с луком. Жареные

овощи поместить в чашу пароварки, посолить и залить взбитыми со сливками яйцами. Чашу поместить в пароварку и готовить блюдо до полной готовности мяса.

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.