

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

Очень просто!



Очень просто!

Готовим в мультиварке

«ЭКСМО»

2012

Готовим в мультиварке / «Эксмо», 2012 — (Очень просто!)

ISBN 978-5-457-18660-6

Мультиварка – уникальный прибор на нашей кухне. Это не просто «кастрюлька», это Кастрюля с Программным Управлением. Она умна и умела, удачно совмещает много функций, освобождая наше время, поскольку сама контролирует процесс приготовления пищи и не требует ежеминутного присутствия на «боевом посту» хозяйки. В этой книге вашему вниманию предложено множество рецептов, которые позволят в совершенстве освоить все возможности уникального прибора. Вы получите полноценное меню из вкусных и полезных блюд, которые можно приготовить для семьи без привычных затрат времени и усилий.

ISBN 978-5-457-18660-6

, 2012
© Эксмо, 2012

Содержание

Предисловие	5
Каши	8
Гречка по-селянски	8
Перлово-гречневая каша	9
Каша из цельной овсяной крупы	10
Отварной рис	11
Каша рисовая молочная с изюмом	12
«Тыковник» – пшенная каша с тыквой	13
Пшенная каша с курагой и изюмом	14
Манная каша на молоке с изюмом	15
Перловая каша с мясом	16
Супы	17
Суп с клецками	17
Луковый суп «Европа»	18
Постный борщ	19
Фасолевый суп	20
Щи вегетарианские	21
Солянка по-грузински	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Готовим в мультиварке

Предисловие

Мультиварка – уникальный прибор, не так давно появившийся на нашей кухне, но сразу завоевавший почетное место во главе ее из-за удачного совмещения многих функций, которые освобождают время для других занятий, поскольку этот прибор сам контролирует процесс приготовления пищи.

Мультиварка состоит из кастрюли с антипригарным покрытием и корпуса с электрическим нагревательным элементом. Помимо этого она имеет встроенный микропроцессор для управления процессом приготовления пищи, паровой клапан и систему герметичного закрытия крышки. На передней панели имеется несколько сенсорных кнопок и LCD-дисплей. Получается, мультиварка – это кастрюля с программным управлением. Звучит забавно? На самом деле это так.

Мультиварка имеет несколько основных программ (режимов): «Гречка», «Плов», «Молочная каша», «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару». Эти режимы позволяют свести вмешательство «кулинара» в процесс приготовления практически к минимуму: его функции заключаются только в закладывании продуктов. Причем не важно, когда нужно получить готовое блюдо – закладывать продукты для его приготовления можно в любое удобное время. Программа сама приготовит блюдо и плавно переведет его в режим поддержания температуры в течение 12 часов. Если вы включили программу приготовления утром перед уходом на работу, то можете быть уверены, что любой член семьи, пришедший домой раньше вас, застанет готовое блюдо горячим и ароматным.

«Гречка» – этот режим предназначен для приготовления гарниров из любых круп – гречки, риса, пшена или перловки. Причем режим используется как для приготовления рассыпчатых гарниров, так и для приготовления каш с мясом, грибами, луком, сметаной и тому подобных. Также этот режим прекрасно подходит для приготовления гарниров из гороха и фасоли (только их необходимо заранее замачивать). Основной принцип работы этого режима заключается в контроле испарения жидкости. Как только свободная жидкость исчезла, т. е. впиталась в продукт, программа выключается и переходит на подогрев. Поэтому ничто не мешает добавлять жидкость и тем самым регулировать рассыпчатость и плотность готового продукта. Для любителей завтраков из круп их можно запрограммировать с вечера на утро.

«Плов» – создатели мультиварки предполагали, что этот режим будет использоваться только для приготовления плова: с мясом, с овощами, с морепродуктами, с сухофруктами и т. д. Принцип работы этого режима тоже основан на контроле выпаривания жидкости, но дополнительно добавлена функция более интенсивного зажаривания в последние 5–10 минут программы. Плов получается не просто полностью впитавшим жидкость, но подсушенным и с поджаристой корочкой нижнего слоя из мяса и лука. Исходя из этого пылливый ум владельца мультиварки методом «научного тыка» дошел до применения данного режима для приготовления большого количества самых разнообразных блюд. Например, печеный картофель – поджаристый, с румяной корочкой, ну прямо как из печки! Или макароны по-флотски. Или поджаристые с золотистой корочкой пельмени. Не верите?! Смотрите: сначала программа проваривает, выпаривает влагу, а потом красиво зажаривает нижнюю корочку.

Режим «Молочная каша». Сварить молочную кашу так, чтобы ничего не убежало и не подгорело – часто это за гранью возможностей хозяйки. Отсюда прямая дорога к мультиварке. На взгляд многих хозяек – это самый удобный режим, так как позволяет с вечера загрузить в кастрюлю крупу, молоко или воду, назначить себе время завтрака с помощью таймера и включить кнопку. А утром семью ждет горячая ароматная вкусная каша. Таким

образом можно приготовить каши из абсолютно любой крупы: из цельных зерен овса, из риса, из хлопьев, из молотой ячневой или кукурузной крупы, а также из всех прочих круп. При этом в каши можно добавлять тыкву, изюм и другие добавки. Впрочем, даже если вы проспите, умная кастрюлька не переусердствует, а перейдет в режим подогрева и сохранит вашу кашу горячей в течение 12 часов.

«*Выпечка*» – в этом режиме пекут кексы, пироги, бисквиты, запеканки, а также готовят мясо и рыбу. Антипригарное покрытие позволяет все запекать без масла. С одинаковым успехом можно печь бисквиты, кексы, пироги с разнообразными начинками (как открытые, так и закрытые), делать запеканки из творога, овощей и т. д. Кроме этого, режим «Выпечка» используется для стандартной жарки продуктов: отлично жарятся курица (как целиком, так и кусочками), картофель, котлеты и прочее. Жарить можно как с открытой, так и с закрытой крышкой. Полностью исключено разбрызгивание масла и сока. На том же режиме «Выпечка» можно приготовить зажарку для супа, подрумянить мясо перед тушением, поджарить овощи...

«*Тушение*» – в этом режиме тушить можно все что заблагорассудится. Можно даже делать овощные заготовки. Этот режим предполагает не выкипание жидкости, а длительное томление продукта при определенной температуре. Он идеально подходит для приготовления супов, борщей. Супы получаются томленными и прозрачными. Мясо тушится крупными кусками до состояния нежнейшей буженины. Этот режим позволяет сварить прозрачный холодец, не прилагая героических усилий, а только забросив продукты, приготовит настоящее топленое молоко и многое другое. Он идеально подходит для продуктов с длительным сроком приготовления: уходя утром из дома, можно загрузить в кастрюлю сразу все продукты предполагаемого блюда, а микропроцессор все сделает так, что продукты одновременно придут в готовность, не переварившись: и капуста, и замороженное мясо. На этой же программе можно разогревать приготовленные ранее продукты, если подогрев был вами отключен или блюдо осталось «на завтра».

«*Варка на пару*» – помимо сохранения полезных веществ паровой пищи этот режим позволяет, например, кипятить молоко и варить макароны. Важно, что ничего не убежит и не пригорит: как только жидкости в кастрюле не останется, мультиварка автоматически перейдет в режим подогрева. Это очень удобная программа для приготовления диетических блюд на пару. Помимо приготовления блюд эту программу можно использовать для разогрева пищи: жидкие продукты разогреваются прямо в кастрюле, а порционные – в корзинке для пара.

Модели разных производителей могут отличаться набором или названиями режимов, но сути это не меняет – эта кастрюля сама выполнит за хозяйку большую часть работы и возьмет на себя ответственность за сохранность блюда. Необходимо лишь положить в нее продукты и выбрать режим приготовления.

Итак, чем же хороша мультиварка?

Она освобождает утро от необходимости готовить завтрак. Если с вечера все приготовить и установить таймер, каша будет готова к назначенному времени.

Она освобождает от наблюдения за кастрюлями. Из мультиварки ничто никуда не убежит, не выкипает и не пригорает; когда все ингредиенты помещены в кастрюлю, уже ничего не нужно перемешивать.

Она позволяет готовить два блюда сразу: например, варить гарнир внизу и основное блюдо сверху, на пару. Или, например, после обжаривания мяса в образовавшемся соке можно пожарить лук и морковь, затем туда же добавить рис, долить воды – и получится вкусный гарнир.

Она экономит время и силы на мытье посуды: поскольку мы готовим в одной емкости практически одновременно, то нет необходимости пачкать еще несколько кастрюлек и ско-

вородок, которые мы бы испачкали просто потому, что они есть и можно проделать каждую новую операцию в новой посуде.

Она экономит время на мытье плиты: а ее никто и не пачкает, ведь все готовится в одной-единственной кастрюле.

В общем, у этого прибора масса достоинств. И каждая хозяйка может составить для себя собственный список приоритетов.

Каши

Гречка по-селянски

1 мерная чашка гречневой крупы, 3 мерные чашки воды, лук, 200 г грибов (подойдут любые).

Сначала в режиме «Выпечка» обжарить мелко нарезанные лук и грибы. Потом добавить гречку и воду (можно воду заменить любым бульоном).

Перевести мультиварку в режим «Гречка». Готовить до окончания времени режима.

Перлово-гречневая каша

1 мерная чашка перловой крупы, 1 мерная чашка гречневой крупы, 6 мерных чашек куриного или мясного бульона, 300 г грибов-вешенок, 1 луковица, соль, немного черного молотого перца, 2–3 зубчика чеснока, веточка петрушки.

Перловую крупу промыть и замочить на 3–6 ч.

Приготовить любой бульон. Мелко порезать лук, чеснок, свежие или размороженные грибы, обжарить в мультиварке на режиме «Выпечка» до полуготовности в течение нескольких минут. Отключить.

Добавить в готовую смесь промытую гречку и процеженную от воды перловку, залить бульоном, досолить по вкусу, поперчить, переключить мультиварку в режим «гречневая каша» и довести до готовности. После сигнала потомить кашу под закрытой крышкой.

Перед подачей посыпать петрушкой.

Каша из цельной овсяной крупы

1 мерная чашка овсяной крупы, 3 мерные чашки молока, 0,5 ч. ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара.

Все ингредиенты поместить в кастрюлю и готовить в режиме «Молочная каша».

Можно поставить готовиться на ночь: на полтора часа в режиме «Тушение» с автоматическим переходом на подогрев.

Отварной рис

1 мерная чашка риса, 2,5 мерные чашки воды, соль, сливочное масло.

Варится, как гречка по-селянски, в режиме «Гречка». Воды следует взять поменьше, чем для приготовления гречки, рис – пропаренный, впитавший воду, масло сливочное – следует сразу положить небольшой кусочек.

После сигнала об окончании режима добавить еще немного масла и перемешать.

Каша рисовая молочная с изюмом

1 мерная чашка Краснодарского риса для каши, 4–4,5 мерные чашки молока, 0,5 мерной чашки изюма, соль, сахар по вкусу.

Промыть рис, заложить в мультиварку. Посолить, подсластить, добавить промытый изюм. Залить молоком. Закрыть крышку и готовить в режиме «Молочная каша».

Поскольку густота каши зависит от личных предпочтений, количество молока можно изменять по собственному вкусу.

«Тыковник» – пшенная каша с тыквой

300 г тыквы, 1 мерная чашка пшена, 3 мерные чашки молока, сахар, соль, топленое масло для обжарки.

Тыкву нарезать кусочками 1 см, присыпать сахаром и обжарить на топленом масле в режиме «Выпечка» до румяной корочки, но не до готовности.

В обжаренную тыкву вместе с маслом, на котором она жарилась, добавить промытое и ошпаренное пшено, влить молоко, посолить, подсластить по вкусу, закрыть крышку и готовить в режиме «Молочная каша».

Пшенная каша с курагой и изюмом

1 мерная чашка пшенной крупы, 4 мерные чашки молока, соль, сахар по вкусу, 7–8 шт. кураги, 1 горсть изюма, сливочное масло по вкусу.

Все продукты, кроме масла, поместить в мультиварку и включить режим «Молочная каша». После окончания приготовления при подаче на стол добавить в тарелки сливочное масло.

Манная каша на молоке с изюмом

1 л молока, 0,75 мерного стакана манной крупы, 0,5 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки сахара, 0,5 мерного стакана изюма или других сухофруктов по вкусу, 1–2 ст. ложки сливочного или топленого масла.

Залить молоко в мультиварку и поставить кипятить в режиме «Тушение» 10–15 мин.

Пока молоко закипает, сделать смесь из манной крупы, соли, сахара. Тщательно промыть изюм.

После закипания молока постепенно всыпать манную смесь, постоянно перемешивая ложкой. Добавить изюм.

Закрыть крышку и дать каше провариться 1–2 мин. Открыть крышку, перемешать, снова закрыть и дать провариться еще 2 мин. Повторять несколько раз, снимая пробу на готовность. Перемешивать кашу нужно постоянно, чтобы она не прилипла ко дну мультиварки.

Второй вариант: перевести кашу после засыпания крупы и изюма в режим «подогрев» и ждать до готовности.

Перловая каша с мясом

350 г мяса, 2 мерных чашки перловой крупы, 5 мерных чашек воды, 1 ст. ложка томатного соуса, 4 ст. ложки подсолнечного масла, лук, морковь, соль, специи.

Нарезать мясо кусочками и натереть на крупной терке морковь. Мелко порезать лук. Включить режим «Выпечка» на 20 мин и обжарить на подсолнечном масле мясо, лук и морковь. Посолить, поперчить, добавить специи и томатный соус.

Положить в зажарку промытую перловую крупу, залить водой, тщательно перемешать и готовить в режиме «Плов».

Супы

Суп с клецками

1 л мясного бульона, 1 луковица, 1 морковь, 2 клубня картофеля, зелень по вкусу.

Для клецек: 1 яйцо, мука, соль.

Влить мясной бульон, положить целую луковицу, порезанные кубиками морковь и картофель, измельченную зелень, варить 50 мин.

Смешать яйцо и муку, посолить, тщательно размешать тесто. Перед окончанием варки ложкой положить в бульон клецки, варить еще 10 мин.

Луковый суп «Европа»

4 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,6 л бульона, 100 мл белого сухого вина, соль, перец, мускатный орех по вкусу, 150 г хлеба, 50 г тертого сыра.

Лук порезать соломкой, обжарить, периодически помешивая, на сливочном масле в режиме «Выпечка» в течение 20 мин.

Через 10 мин добавить немного бульона. Когда время истечет, включить режим «Тушение» на 1 ч, добавить вино, посолить, поперчить, положить мускатный орех.

Через полчаса добавить оставшийся бульон, включить режим «Варка на пару», довести до кипения, выключить.

Поджарить на сливочном масле кусочки хлеба, положить в тарелку, налить суп, посыпать сыром, запечь.

Постный борщ

0,25 небольшого кочана белокочанной капусты, 1 крупная луковица, 1 средняя морковь, 1 маленькая свекла, 2–3 клубня картофеля, 200 г крупной белой фасоли «Мистраль Лима», 250 г помидоров «Пармалат» дольками без кожуры, соль, перец, специи по вкусу.

Промыть фасоль, выложить в мультиварку, залить холодной водой, включить режим «Тушение» на 2,5 ч.

Мелко нарезать лук, морковь, картофель и отдельно – свеклу. Нашинковать капусту.

После закипания фасоли подождать несколько минут и добавить в кастрюлю лук, морковь и картофель. Снова довести все до кипения. В кипящий бульон опустить свеклу и помидоры, минут через 10–15 добавить нашинкованную капусту. За 30 мин до окончания посолить, поперчить, положить специи.

В процессе варки необходимо доливать кипящую воду до верхнего ограничителя уровня и следить, чтобы при загрузке очередной партии овощей жидкость покрывала их полностью.

Когда процесс тушения будет завершен, дать борщу настояться под крышкой в течение часа. Подавать со сметаной.

Фасолевый суп

300 г фасоли, 4 клубня картофеля, 1–2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого болгарского перца, приправа для супа, соль, перец по вкусу.

Если берется сырая фасоль, то ее необходимо предварительно проварить в мультиварке в режиме «Тушение» в течение 1 ч. После этого через сито промываем фасоль и закладываем ее в мультиварку, добавляя картофель. Включаем режим «Варка на пару» на 40 мин. Натереть морковь на терке, порезать перец тонкими полосками, помидор нарезаем небольшими кусочками.

Через 15 мин после старта режима «Варка на пару» положить в суп овощи (морковь, томат, перец), предварительно слегка обжарив их на сковороде.

За 5 мин до окончания приготовления суп посолить и добавить специи.

Щи вегетарианские

1 луковица, 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 помидор, 0,25 кочана белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 горсть стручковой фасоли, сливочное масло, соль, специи, зелень (можно добавить мелко порубленный зеленый лук), вода.

Положить в кастрюлю мультиварки сливочное масло, мелко порезанные лук и морковь, обжарить в режиме «Выпечка» в течение 5–10 мин.

Болгарский перец порезать тонкими полосками, помидор нарезать кубиками, капусту нашинковать. Все перечисленное добавить к за жарке из лука и моркови. Переключаем режим на «Варка на пару», готовим 30 мин. За 20 мин до окончания кладем в кастрюлю картофель, нарезанный небольшими кубиками, и стручковую фасоль. За 5 мин до окончания программы доливаем щи кипящей водой до верхней отметки, солим, добавляем специи по вкусу.

Солянка по-грузински

0,5 кг говядины, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты или кетчупа, 1 ч. ложка муки, 1 мерная чашка воды, маргарин или подсолнечное масло, соль, перец, кинза по вкусу.

Мультиварку включить в режим «Выпечка». Положить и растопить маргарин (или налить масло), добавить измельченный лук. Мясо нарезать небольшими кусочками и положить к луку, обжарить 8–10 мин.

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.