



Ирина Вечерская
Мультиварка. 1000 лучших
рецептов. Быстро и полезно

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8484088

Мультиварка. 1000 лучших рецептов. Быстро и полезно: Центрполиграф; Москва; 2014

ISBN 978-5-227-05337-4

Аннотация

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но все счастливые обладатели этой чудо-техники поняли, насколько они удобны. «Умная машина» высвобождает время для хозяйки и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным.

Мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. В ней можно делать «блюда-дуэты», когда в кастрюле что-либо варится или тушится, а в это время на решетке для варки на пару томится другое блюдо. Вещь, несомненно, очень нужная, но! Перед каждым, купившим это устройство, встает вопрос, как адаптировать знакомые и любимые рецепты к новому методу готовки. Вот тут-то и пригодится наша книга. Мы предлагаем вашему вниманию огромное количество рецептов предельно простых, вкусных, а главное здоровых блюд. Приятного аппетита!

Содержание

Предисловие	7
Закуски	10
Паштет для бутербродов	11
Куриный паштет	12
Печеночный паштет	13
Винегрет	14
Паштет из куриной печени	15
Закуска из цветной капусты и яиц	16
Первые блюда	17
Заправочный бульон	18
Овощной отвар	19
Бульон с вермишелью	20
Суп из говядины	21
Суп из говяжьей печени	22
Суп с брюссельской капустой	23
Суп с цветной капустой	24
Суп-пюре из курицы	25
Крепкий куриный суп	26
Рыбный бульон с фрикадельками	27
Рыбный суп с рисом и овощами	28
Суп из рыбных консервов	29
Щи свежие	30
Ленивые щи	31
Зеленые щи	32
Вегетарианские щи	33
Борщ	34
Вегетарианский борщ	35
Вегетарианский борщ с горохом	36
Борщ с курицей	37
Борщ летний	38
Постный борщ с черносливом	39
Борщ с фрикадельками	40
Солянка	41
Харчо	42
Рассольник	43
Овощной суп с тефтелями	44
Суп-пюре овощной с манкой	45
Суп-пюре овощной молочный	46
Легкий рисовый суп	47
Суп с рисом и щавелем	48
Суп-пюре овощной	49
Суп-пюре молочный из картофеля	50
Суп-пюре из картофеля	51
Морковный суп-пюре	52
Суп-пюре из цветной капусты	53
Крем-суп из перловой крупы	54

Суп с заварными клецками	55
Постный гороховый суп	56
Гречневый суп с тефтелями	57
Суп-пюре из чечевицы	58
Суп из томатов с овощами	59
Суп весенний	60
Легкий суп со шпинатом	61
Легкий овощной суп	62
Суп-пюре из тыквы	63
Сырный суп с манной крупой	64
Яблочно-рисовый суп	65
Суп-пюре молочный сладкий	66
Молочный суп с вермишелью	67
Морковно-яблочный суп	68
Мясные блюда	69
Мясное пюре	70
Мясное пюре с морковкой	71
Мясное пюре с белым соусом	72
Мясная подлива	73
Котлеты	74
Тефтели с капустой	75
Фрикадельки для супа	76
Фрикадельки под соусом	77
Крокеты с овощным гарниром	78
Зразы с рисовой начинкой	79
Зразы с сыром	80
Тушеное мясо с овощами	81
Тушеное мясо с грибами и овощами	82
Отбивные	83
Мясной рулет фаршированный	84
Мясные рулетики с сыром	85
Запеканка с мясом и картофелем	86
Запеканка с мясом и вермишелью	87
Капустник	88
Бефстроганов в соусе	89
Гуляш в белом соусе	90
Запеканка из вареного мяса с капустой	91
Рагу из мяса с овощами	92
Фаршированные перцы	93
Свиная рулька с квашеной капустой	94
Плов	95
Плов с фаршем	96
Плов из перловки	97
Азу	98
Крокеты из телятины	99
Голубцы	100
Ленивые голубцы	101
Сало	102
Диетические котлеты	103

Суфле из котлетного фарша	104
Конец ознакомительного фрагмента.	105

Мультиварка 1000 лучших рецептов Быстро и полезно Сост. И. С. Вечерская

Оформление художника Е. Ю. Шурлаповой

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Предисловие

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но уже многие хозяйки поняли, насколько они удобны. Мультиварка высвобождает время для женщины и готовит вкусные и полезные блюда. Однако перед женщиной, купившей это устройство, встает вопрос, как адаптировать знакомые и любимые рецепты к новому методу готовки.

Надо сказать, что мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные – до 12. Но и в простой можно приготовить почти все: от супа до варенья.

В мультиварке имеется кастрюля с антипригарным покрытием, поэтому жарить или запекать в ней можно с минимумом жиров, а программа томления или подогрева позволяет сохранить витамины и другие полезные вещества в продуктах по максимуму.

Кроме того, в мультиварке можно готовить так называемые «блюда-дуэты», когда в кастрюле что-либо варится или тушится, а в это время на решетке для варки на пару готовится другое блюдо. При этом готовить можно с открытой или закрытой крышкой, программы при необходимости можно останавливать вручную, никакого вреда мультиварке это не принесет.

Мыть мультиварку очень просто, у нее хорошо отмывающиеся поверхности. Также она имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании. Когда сборник наполняется, воду из него легко можно вылить. Время от времени нужно споласкивать паровой клапан, который также очень легко снимается и устанавливается обратно.

Все мультиварки имеют сенсорное управление и две группы программ – полностью автоматические и автоматические управляемые, когда нужно нажатием кнопки выставить ту или иную программу и установить время готовки. По окончании программы прозвучит звуковой сигнал.

Режим «Гречка» или «Крупа» используется для приготовления гарниров из различных круп: пшена, риса, перловки, гречки. Это могут быть и каши, и гарниры. В этом режиме жидкость впитывается в крупу. Когда вся жидкость впитается, программа автоматически переходит на подогрев. На этом же режиме прекрасно готовятся предварительно замоченные фасоль и горох.

Режим «Плов» имеет такой же принцип работы, как и «Гречка», но в последние 10 минут в нем включается интенсивное поджаривание, чтобы выпарить всю жидкость из плова. Снизу у него получается румяная корочка. Также в этом режиме можно готовить макароны по-флотски, печеный картофель и др. А еще здесь получается отличное жаркое.

Режим «Каша» или «Молочная каша» позволяет варить каши с всевозможными добавками – молоком, фруктами, орехами и пр. При этом каша не пригорит ни за что. Единственное, что бывает – если налито слишком много молока, оно может убежать через паровой клапан.

В полуавтоматических программах «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» хозяйка сама может установить время приготовления, а также контролировать процесс приготовления. В автоматических режимах крышку мультиварки открывать не рекомендуется, а в остальных это не составляет никакой проблемы.

Режим «Тушение» предполагает не выкипание, а длительное томление при не слишком высокой температуре. В этом режиме можно тушить крупные куски мяса, так что они будут таять во рту, а также готовить топленое молоко. Режим «Тушение» может использоваться для варки супов, бульонов (включая холодец), приготовления овощных ассорти, маринован-

ных грибов. Принцип работы мультиварки в этом режиме основан на томлении продуктов при невысокой температуре (+100–105 °С). Режим «Тушение» используется и для разогрева приготовленных ранее продуктов.

Суп в мультиварке можно сварить абсолютно любой на программах «Варка» или «Суп». Даже и «Тушение» подойдет, ведь в этой программе жидкость тоже не выкипает. Особенно вкусными получаются щи и вообще любые блюда с капустой, особенно если они достаточно долго простояли на подогреве.

Используя режим «Выпечка», можно печь кексы, пироги, запеканки, бисквиты, а также жарить картофель, курицу, котлеты. Выпечка осуществляется при температуре +180 °С. Время по умолчанию на этом режиме – 40 минут.

Режим «Варка на пару» очень удобен для приготовления диетических блюд: рыба на пару, овощи на пару, также в корзинке можно варить любые овощи и яйца. Можно и разогревать пищу в этой же корзинке. Он идеален для детских блюд.

У разных моделей мультиварок функции могут называться по-разному (где-то, например, «Варка на пару», а где-то «Пароварка»), кроме того, могут быть дополнительные функции вроде «Бобовые» или «Мультиповар», в которой все параметры приготовления блюда можно выставлять вручную. К каждой мультиварке прилагается сборник рецептов, адаптированный именно под ее модель, с «правильными» названиями функций. В общем же сборнике рецептов невозможно учесть все эти нюансы, поэтому используются самые общие режимы, которые есть практически в любой мультиварке.

Хоть мультиварка и проста в использовании, но все же кое-какие вещи про нее лучше знать заранее. Например, чаша мультиварки может иметь либо тефлоновое антипригарное, либо керамическое покрытие. Оба эти покрытия могут повредиться от резких перепадов температуры. Поэтому если нужно помыть мультиварку сразу после приготовления продуктов (чтобы тут же начать готовить другое блюдо), нельзя наливать в нее холодную воду. Либо нужно дать мультиварке остыть, либо мыть теплой (или очень теплой). Если же на дне образовалась корочка или что-то пристало, нельзя скрести и оттирать, нужно залить чашу теплой водой, и минут через двадцать можно отмыть тряпочкой.

Пригорать может выпечка, и чтобы этого избежать, можно стелить на дно мультиварки промасленную бумагу или класть силиконовый коврик. Также в каждом рецепте написано «смазать дно мультиварки маслом», при этом мазать лучше не только дно, но и бока кастрюли на высоту выпечки.

При этом иногда хочется, например, поджарить картофель, чтобы с хрустящей корочкой. Такую картошку можно сделать в режиме «Выпечка» при открытой крышке с добавлением растительного масла, но при этом картофель нужно регулярно помешивать силиконовой лопаткой.

Часто бывает, что при варке убегает молочная каша. Против этой неприятности есть несколько способов. Во-первых, можно смазать сливочным маслом внутреннюю сторону кастрюли по кругу на несколько сантиметров ниже края и еще положить на крупу кусочки сливочного масла. Во-вторых, не нужно брать очень жирное молоко, достаточно 2,5 %. Можно также в молоко добавить воду, чтобы его вспенивающая способность еще уменьшилась.

Бывает так, что в мультиварку, которая находится в рабочем состоянии, попадает вода. Это достаточно опасно, так как она – электрический прибор. В этом случае нужно немедленно выключить ее из розетки, не прикасаясь ни к мультиварке, ни к мокрой поверхности, на которой она стоит. Можно даже полностью обесточить кухню, а потом выключить прибор. Потом мультиварку надо просушить. Из нее, обесточенной, нужно выложить продукты (если там уже что-то готовится), вытереть ее, а потом еще перевернуть и потрясти, чтобы вода по возможности вытекла. Потом мультиварку надо поставить в теплое место, чтобы она

просохла. Летом можно поставить на солнце, а зимой – к батарее. Во время сушки мультиварку нужно время от времени трясти чтобы вода внутри растекалась тонким слоем и быстрее испарялась.

Закуски



Паштет для бутербродов

Ингредиенты

300 г мяса,

1 большая луковица,

соль.

Приготовление

Мясо вымыть, очистить. Можно положить куском, залить водой вровень с мясом и поставить режим «Варка» или «Тушение» на 1 час. Второй вариант: мясо на пару. Мясо нарезать на куски, чтобы быстрее приготовилось, положить на решетку, в чашу мультиварки налить воду по инструкции и поставить режим «Варка на пару» от 40 минут до 1 часа в зависимости от качества мяса (молодое или старое). Готовое мясо вынуть, в мультиварке обжарить лук на масле в режиме «Жарка» 5 минут. Жарить при открытой крышке, помешивая. Готовое мясо и лук пропустить через мясорубку или взбить блендером, посолить.

Куриный паштет

Ингредиенты

300 г куриного филе,

2 яйца,

50 г сливочного масла,

соль.

Приготовление

Куриное мясо приготовить так же, как описано выше, сварить яйца в режиме «Варка на пару» 15 минут (вкрутую). Мясо и яйца взбить блендером или пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, соль и перемешать.

Печеночный паштет

Ингредиенты

*300 г любой печени,
1 луковица,
1 морковь,
1 яйцо,
50 г сливочного масла,
соль.*

Приготовление

Печенку промыть, нарезать на кусочки, очистить от жил. Морковь очистить и разрезать на несколько кусков. Готовить продукты лучше на пару. Для этого сложить печень и куски моркови на решетку, на решетку же положить хорошо вымытое яйцо, в мультиварку налить воду по инструкции, поставить режим «Варка на пару» на 20 минут. Далее все вынуть, а в мультиварке обжарить на масле нарезанный лук в режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут. Жарить при открытой крышке, помешивая. Готовую печень, морковь, лук и очищенное яйцо прокрутить в мясорубке или взбить блендером в однородную массу, добавить сливочное масло, посолить и хорошо размешать.

Винегрет

Ингредиенты

*2 картофелины, 1 луковица,
1 морковь,
2 соленых огурца,
1 свекла,
2 ст. л. квашеной капусты,
растительное масло,
соль.*

Приготовление

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обдать кипятком. Картофель, морковь, свеклу вымыть; если они большие, разрезать на 2 или 4 части, положить на решетку для варки на пару. В чашу мультиварки налить воду, сколько указано в инструкции, поставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Готовые овощи вынуть, очистить, нарезать кубиками. Также нарезать соленые огурцы. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Паштет из куриной печени

Ингредиенты

*250 г куриной печени,
1 морковь,
1 луковица,
50 г сливочного масла,
50 г сыра,
соль и специи по вкусу.*

Приготовление

Морковь и лук очистить и нарезать крупными кусочками. Печень промыть, очистить от протоков, можно порезать на 2–3 части. В мультиварку положить масло, включить программу «Выпечка» на 40 минут, положить печень, лук и морковь и обжаривать под закрытой крышкой, иногда помешивая. Ближе к концу обжарки массу посолить и добавить специи по вкусу.

Готовую поджарку выложить в миску, дать остыть и миксером или блендером размолоть в пюре. Если масса получилась очень густая, то можно добавить немного сливок или молока. Однако паштет не должен быть жидким.

На доску положить пищевую пленку или фольгу, на нее выложить паштетную массу, разравнивая ее плоскостью ножа. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им паштет. Потом аккуратно свернуть рулет и прямо в пленке или фольге положить в холодильник, чтобы он схватился.

Закуска из цветной капусты и яиц

Ингредиенты

500 г цветной капусты,

4 яйца,

1 пучок зеленого лука,

100 г майонеза,

соль по вкусу.

Приготовление

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Яйца хорошо вымыть. Сложить капусту и яйца на решетку, в чашу мультиварки налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 15–20 минут.

Готовые яйца охладить. Очистить, натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту перемешать с яйцами и луком, посолить.

Первые блюда



Заправочный бульон

Ингредиенты

300 г мяса,

1 морковь,

1 корень петрушки,

соль,

репчатый лук и лук-порей,

зелень петрушки.

Приготовление

Кусок мяса (говядины) с костями обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать на куски. Положить в мультиварку, залить водой, чтобы она почти покрывала мясо, выставить режим «Суп» на 1 час. Добавить в бульон очищенный и нарезанный на 2 или 4 части лук, кусочки очищенной моркови, корень петрушки и поставить вариться еще 30 минут.

Такой бульон используется как основа для легких супов. Его заправляют мелко нарезанными овощами (1 ст. л. на стакан бульона) или заранее сваренным рассыпчатым рисом (1 ч. л. на стакан бульона). Можно заправить предварительно потушенной свежей капустой (1 ст. л. на стакан бульона) или манной крупой (1 ч. л. на стакан бульона), протертыми овощами или протертым мясом, взятыми по 1 ст. л. на стакан бульона.

Овощной отвар

Ингредиенты

*1 морковь,
1 брюква,
1 картофелина,
половина стакана гороха,
соль.*

Приготовление

Горох хорошо промыть, до чистой воды. Морковь, брюкву и картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Затем все сложить в мультиварку, налить воду (обычно на чаше есть метки минимального и максимального количества воды), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Можно даже поставить программу «Варка на пару», тогда кипение будет больше, а время приготовления можно уменьшить.

Из готового отвара овощи вынимают, добавляют перед подачей сливочное масло.

Первоначально овощной отвар был рассчитан на детей с диатезом, с аллергией на мясную или молочную пищу. Если таких проблем нет, то отвар можно использовать как основу для диетических или постных супов.

Бульон с вермишелью

Ингредиенты

300 г мяса,

1 морковь,

50 г вермишели,

1 ст. л. сливочного масла,

соль.

Приготовление

Мясо промыть, очистить, при желании нарезать на куски, положить в мультиварку, залить водой и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 1 час. Морковь помыть, очистить, натереть на терке или нарезать колечками, через час положить в бульон вместе с вермишелью и варить еще 15–20 минут (в зависимости от вида макарон). Посолить суп.

При желании морковь можно обжарить на сковороде или в мультиварке до начала варки мяса и уже в таком виде добавлять в бульон.

Перед подачей в суп можно добавить сливочное масло.

Суп из говядины

Ингредиенты

*300 г говядины,
150 г свежемороженого горошка,
2 картофелины,
2 луковицы,
соль,
лавровый лист,
специи по вкусу.*

Приготовление

Мясо промыть, нарезать кусками. Очистить картофель, нарезать ломтиками, очистить и нашинковать лук, морковь очистить и натереть на терке или нарезать брусочками. Лук и морковь обжарить в небольшом количестве масла в мультиварке на режиме «Выпечка» или «Подогрев» 5 минут. Жарить с открытой крышкой, перемешивая. Потом к ним выложить мясо, налить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут или 1 час в зависимости от размера кусков мяса и от его качества. Потом бульон посолить, добавить ломти картошки и горошек и варить еще 15–20 минут. В конце добавить лавровый лист и специи.

Можно поджарку вынуть и варить мясо без нее, а потом добавить ее обратно в уже сварившийся суп и оставить его настаиваться или включить режим «Подогрев» на 10 минут.

Суп из говяжьей печени

Ингредиенты

100 г печени (говяжьей, телячьей),

2 ломтя батона,

100 мл молока,

1 сырой желток,

1 л овощного или мясного бульона,

2 ч. л. сливочного масла.

Приготовление

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать печеночный фарш с булкой, замоченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито или взбить блендером. Готовый бульон довести до кипения (10 минут в режиме «Суп»), выложить в него полученное пюре и проварить еще 10 минут.

Этот суп можно давать детям до года.

Суп с брюссельской капустой

Ингредиенты

300 г говядины,

10 кочанчиков брюссельской капусты,

2 картофелины,

зелень петрушки и укропа,

соль.

Приготовление

Промыть мясо, положить в мультиварку, залить водой, чтобы мясо было ей покрыто, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Мясо можно нарезать на несколько кусков, тогда оно сварится быстрее. Кочанчики брюссельской капусты срезать, тщательно промыть и положить в холодную воду на полчаса, после чего снова вымыть. Очистить и нарезать на дольки картофель. Через час положить овощи в бульон, суп посолить и поставить тот же режим еще на 30 минут.

Обычно этот суп подают с зеленью и сметаной.

Суп с цветной капустой

Ингредиенты

*300 г говядины,
1 кочан цветной капусты,
1 морковь,
1 луковица,
1 ст. л. сливочного масла,
зелень петрушки и укропа,
соль.*

Приготовление

Очистить и нашинковать лук и морковь, обжарить на небольшом количестве масла в мультиварке в режиме «Жарка», «Выпечка», «Подогрев» или подобном. Жарить можно с открытой крышкой 5 минут или больше, в зависимости от желаемой степени за жарки, помешивая. Поджарку вынуть, заложить туда промытое и нарезанное на куски мясо, залить водой (1,5–2 л в зависимости от желаемой крепости бульона), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон кочанчики промытой цветной капусты, посолить и поставить вариться еще на 30 минут. Минут за 5–10 до конца варки добавить в суп поджарку.

Перед подачей на стол уже в тарелки положить сливочное масло и посыпать суп нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты

400 г куриного мяса,

1,5–2 л воды,

1 корень петрушки,

1 яйцо,

1 ст. л. муки,

50 мл молока,

1 ст. л. сливочного масла,

соль.

Приготовление

Куски курицы промыть, положить в мультиварку, туда же положить нарезанный корень петрушки, залить водой, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Курицу вынуть, если это не филе, то освободить от костей, мясо провернуть через мясорубку, или мелко-мелко порезать, или взбить блендером в пюре.

Далее либо вылить бульон в другую посуду, либо сделать поджарку на сковороде. На сливочном масле поджарить муку, постоянно помешивая. В мультиварке это делается в режиме «Жарка» или «Выпечка», взбить яйцо в молоке, вылить в муку, постоянно размешивая, пока не получится однородная масса, потом туда выложить куриное пюре, перемешать, посолить и залить куриным бульоном. Количество добавленного бульона можно регулировать густоту супа.

Такой суп можно варить детям до года.

Крепкий куриный суп

Ингредиенты

*400 г куриного мяса (можно с костями),
6 стаканов воды,
1 корень петрушки,
вермишель или рис для заправки,
соль.*

Приготовление

Курицу разрезать на куски, выложить в мультиварку, туда же положить корень петрушки, залить водой, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Если есть необходимость соблюдать диету и следить за уровнем холестерина, то с курицы снимают кожу и вырезают весь жир. В готовый бульон добавить макароны или рис, промытый в нескольких водах (последняя вода должна быть прозрачной) и поставить тот же режим еще на 30 минут.

Из готового супа можно вынуть курицу, освободить ее от костей, мясо мелко нарезать и вернуть в суп.

Такой суп дают детям младшего возраста или больным во время выздоровления как диетическое питание.

Рыбный бульон с фрикадельками

Ингредиенты

*200 г рыбного филе,
1 корень петрушки или сельдерея,
1 луковица,
соль.*

Для фрикаделек

*200 г рыбного филе,
2 кусочка булки,
1 ст. л. сливочного масла,
1 яйцо,
соль.*

Приготовление

Филе рыбы (или тушку рыбы освободить от костей) порезать на кусочки, положить в мультиварку, залить горячей водой из расчета на 100 г рыбы – 1 стакан воды, добавить нарезанный корень петрушки, лук, соль. Поставить режим «Варка» или «Тушение» на 40 минут.

Для фрикаделек рыбное филе пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу добавить масло, соль, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать шарики (фрикадельки) величиной примерно с лесной орех. Опустить фрикадельки в кипящий бульон. Варить при режиме «Варка» или «Тушение» 10–15 минут.

Рыбный суп с рисом и овощами

Ингредиенты

*300 г рыбного филе,
2 болгарских перца,
2 помидора,
1 луковица,
50 г риса,
2 ст. л. растительного масла,
долька лимона или 1 ст. л. лимонного сока,
зелень укропа, петрушки и зеленый лук,
соль.*

Приготовление

Очистить перцы от семян, нарезать соломкой. Облить помидоры кипятком и затем сразу холодной водой. Снять кожицу, порезать ломтиками. Очистить луковицу и измельчить. Лук обжарить в мультиварке до прозрачности на режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут. Рис промыть в нескольких водах до полной прозрачности воды, всыпать к луку, добавить перец и помидоры. Жарить, помешивая, еще 5–7 минут, посолить, затем влить 1–1,5 л горячей воды, крышку закрыть, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рыбное филе посолить, сбрызнуть лимонным соком. Нарезать небольшими кусочками или полосками, добавить в суп и варить еще на том же режиме 15 минут. Можно оставить настаиваться под закрытой крышкой. Зелень мелко нарезать, добавить в суп перед подачей или добавлять в тарелки.

Суп из рыбных консервов

Ингредиенты

1 банка любых рыбных консервов (семга, горбуша, сайра и др.),

4 картофелины,

1 луковица,

1 морковка,

3 ст. л. риса,

3 ст. л. подсолнечного масла,

соль,

специи по желанию,

1,5 л воды.

Приготовление

Лук и морковь помыть и очистить. Лук нашинковать, морковку натереть. Обжарить их в мультиварке в режиме «Выпечка» 10 минут. Рис промыть в нескольких водах до прозрачности воды, очистить картошку и нарезать кубиками. Когда лук и морковка обжарятся, заложить в мультиварку рис и картошку, посолить, добавить специи по вкусу и рыбные консервы вместе с соком. Можно их размять, а можно положить кусочками. Налить горячую воду, закрыть крышку, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 45 минут.

Щи свежие

Ингредиенты

300 г мяса,
3 картофелины,
1 брюква,
1 большая морковка,
2 луковицы,
1 маленький вилок капусты,
1 помидор или 2 ст. л. томатной пасты,
соль.

Приготовление

Помыть и почистить овощи. Лук нарезать, морковку натереть на терке или нарезать брусочками, брюкву тоже натереть. Картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками.

В мультиварку налить немного растительного масла, включить режим «Выпечка» на 30 минут. Сначала заложить кусочки мяса и обжаривать минут 10, пару раз перемешав. Потом туда же добавить лук, морковь и брюкву и оставить тушиться еще на 15 минут, а потом добавить размятый помидор или томатную пасту и тушить до конца программы (еще 5 минут). За это время нашинковать капусту. Когда программа закончится, добавить в мультиварку картофель и капусту, посолить, добавить другие специи по желанию, налить воды до верхней метки и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Ленивые щи

Ингредиенты

300 г мяса,
300 г квашеной капусты,
2 морковки,
2 луковицы,
3 картофелины,
2 ст. л. томатной пасты,
лавровый лист,
соль.

Приготовление

Помыть, очистить и нарезать овощи. Лук нашинковать, морковку натереть, картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить мясо в мультиварку, выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 15 минут мясо перемешать, добавить к нему лук и морковь и обжаривать до конца программы.

Если квашеная капуста резкая, то промыть ее в холодной воде и отжать. Добавить ее в мультиварку по окончании обжаривания овощей и мяса, туда же положить томатную пасту и потушить на режиме «Выпечка» еще 15 минут, поскольку часто бывает, что капуста не успевает приготовиться, если заложить ее вместе с картофелем.

Далее добавить нарезанный картофель, посолить при необходимости, добавить специи по желанию, налить воды до верхней метки (или меньше, в зависимости от желаемой густоты супа) и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Зеленые щи

Ингредиенты

300 г мяса,

500 г шпината,

3 картофелины,

3 сырых яичных желтка,

50 мл сметаны,

соль.

Приготовление

Шпинат перебрать, промыть в нескольких водах, картофель очистить и нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить его в мультиварку, залить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон картошку, посолить, добавить специи по желанию и выставить тот же режим еще на 10 минут. После этого в суп добавить шпинат и варить еще 15 минут. Готовый суп заправить растертыми со сметаной яичными желтками, влив смесь в кипящий суп, чтобы желтки заварились.

Вегетарианские щи

Ингредиенты

*1 маленький вилок капусты,
2 картофелины,
2 луковицы,
2 морковки,
2 ст. л. томатной пасты,
соль.*

Приготовление

Помыть и очистить овощи. Нашинковать капусту и лук, натереть морковку на терке, картофель нарезать дольками. Все сложить в мультиварку, добавить томатную пасту, посолить, налить 2 л воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут.

Борщ

Ингредиенты

300 г мяса,
1 луковица,
1 морковка,
2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты,
1 болгарский перец,
3 картофелины,
1 свекла,
1 маленький вилок капусты,
приправы по вкусу,
соль.

Приготовление

Мясо вымыть и нарезать кусочками. Овощи вымыть, свеклу и морковь натереть, помидоры и картофель нарезать дольками, капусту и лук нашинковать, перец порезать на кусочки или соломкой. Мясо выложить в мультиварку (можно налить немного растительного масла, если мясо постное) и обжаривать в режиме «Выпечка» 20 минут. Потом добавить к мясу лук и морковь и жарить еще 15 минут, иногда помешивая. Добавить болгарский перец и свеклу, жарить еще 15 минут. Положить в поджарку помидоры или томатную пасту и оставить еще на 10 минут. В последнюю очередь положить приправы, капусту и картофель, посолить, залить воду до верхней метки, все перемешать и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Вегетарианский борщ

Ингредиенты

*2 картофелины,
2 морковки,
2 луковицы,
1 большая или 2 маленькие свеклы,
1 маленький вилок капусты,
2 ст. л. томатной пасты,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.*

Приготовление

Овощи промыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, как и свеклу, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, заложить туда свеклу, поставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 10–15 минут тушения свеклы добавить к ней лук и морковь и продолжать обжаривать. Когда полчаса пройдут, добавить к овощам картошку, капусту, томатную пасту, посолить, добавить разные специи по желанию, влить 2 л (или до верхней метки) горячей воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Вегетарианский борщ с горохом

Ингредиенты

*1 свекла,
1 морковь,
2 луковицы,
2 картофелины,
половина стакана луценого гороха,
1 маленький вилок капусты,
2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты,
2 ст. л. масла,
соль.*

Приготовление

Овощи помыть и очистить. Лук и капусту шинковать, морковь натереть на терке, картофель нарезать дольками. Горох промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут. Потом добавить лук и морковь и все жарить до конца программы, пару раз перемешав. После этого к поджарке добавить горох, капусту, картофель, размятые помидоры или томатную пасту, посолить, залить водой до верхней метки (можно меньше, зависит от желаемой густоты супа) и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа.

При желании в борщ минут за 5 до окончания варки можно добавить заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном.

Борщ с курицей

Ингредиенты

500 г курицы,

1 луковица,

1 морковь,

3 картофелины,

1 большая свекла,

1 маленький вилок капусты,

200 г стручковой или консервированной фасоли,

соль, специи.

Приготовление

Курицу порезать на кусочки. Картофель очистить и нарезать кубиками. Капусту и лук нашинковать. Морковь нарезать брусочками или натереть на терке. В мультиварку заложить курицу, картофель, капусту, лук и морковь, фасоль. Посолить, добавить специи по вкусу и лавровый лист. Залить водой. Сверху установить корзинку для варки на пару, выложить в нее свеклу. Если свекла крупная, разрезать ее на части. Варить суп в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. После этого свеклу вынуть и натереть на крупной терке, положить в борщ и довести его до кипения в режиме «Выпечка» или «Варка на пару».

Борщ летний

Ингредиенты

*1 пучок молодой свеклы с ботвой,
2 картофелины,
2 луковицы,
2 морковки,
1 небольшой кабачок,
2 помидора,
2 ст. л. сливочного масла,
2 вареных яйца,
сметана,
соль.*

Приготовление

Свеклу вместе с ботвой хорошенько промыть, свеклу очистить и натереть на терке, ботву нашинковать. Также очистить морковь и лук, морковку натереть, лук нашинковать. Кабачок очистить от кожи и семян, нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать дольками.

В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут и положить свеклу и морковку, обжаривать 15 минут, можно пару раз перемешать. Потом туда же добавить лук на оставшееся время. После окончания программы выложить в мультиварку свекольную ботву, нарезанные кабачок и картофель, размятые помидоры, посолить, налить воду до верхней метки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

В готовый борщ перед подачей положить дольки вареного яйца. Обычно такой борщ подают со сметаной.

Постный борщ с черносливом

Ингредиенты

*2 свеклы,
1 помидор,
1 морковь,
1 луковица,
1 маленький вилок белокочанной капусты,
половина кочана цветной капусты,
2 картофелины,
6–8 штук чернослива,
соль.*

Приготовление

Свеклу, морковь, картофель, лук очистить. Чернослив замочить в теплой воде на 20 минут. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарезать соломкой, картофель – брусочками, помидор – небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. В мультиварку налить растительное масло и в режиме «Выпечка» обжаривать лук, свеклу и морковь 10 минут. Потом добавить помидор, картофель, все посолить, обжаривать еще 10 минут. Влить 2 л воды (или до верхней метки), довести до кипения. Добавить цветную и белокочанную капусту, готовить в том же режиме 10 минут, положить нарезанный произвольно чернослив и дать борщу настояться 20 минут в режиме «Подогрев».

Борщ с фрикадельками

Ингредиенты

*300 г мясного фарша,
3 кусочка булки,
2 луковицы,
2 морковки, 1 брюква,
1 свекла,
2 картофелины,
1 маленький вилок капусты,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.*

Приготовление

В мясной фарш добавить предварительно замоченную в воде булку, столовую ложку очень холодной воды и хорошо вымесить. Разделить фрикадельки величиной с грецкий орех.

Вымыть и очистить овощи. Натереть на терке свеклу, брюкву и морковку, нашинковать лук и капусту, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, поставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут, потом добавить морковку, брюкву и лук и жарить до окончания программы. Далее туда же положить картофель и капусту, фрикадельки, посолить, залить горячей водой до верхней отметки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Солянка

Ингредиенты

500 г копченостей (сосиски, колбаса, окорок, грудинка и др.),

2 соленых огурца,

50 г черных маслин,

50 г томатной пасты,

половина лимона,

1 луковица,

1 морковь,

2 ст. л. растительного масла,

соль, перец, лавровый лист, черный перец горошком.

Приготовление

Лук и морковь очистить, лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. В мультиварку налить пару ложек масла и обжаривать лук и морковь 10 минут в режиме «Выпечка». Потом добавить томатную пасту и жарить еще 10 минут, время от времени помешивая. Соленые огурцы нарезать кубиками и добавить в поджарку. По желанию можно влить туда же огуречный рассол (добавляет остроты). Количество зависит от вкуса и резкости рассола. Все тушить на том же режиме еще 5 минут.

Нарезать мясные продукты небольшими кубиками и выложить к овощам. Маслины без косточек порезать на колечки, лимон – дольками. Тоже добавить в суп. Залить все водой до верхней отметки. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

Харчо

Ингредиенты

*500 г мяса,
2 луковицы,
2 морковки,
2 болгарских перца,
2 помидора,
150 г риса,
3 картофелины,
соль,
специи по вкусу,
2 ст. л. растительного масла.*

Приготовление

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук, помидоры и болгарский перец помыть, очистить и мелко нарезать, морковь натереть на терке. Картофель почистить и нарезать средними кубиками. Рис промыть до прозрачной воды.

В мультиварку налить масло, выложить мясо и обжаривать 20 минут в режиме «Выпечка», затем последовательно каждые 5 минут добавлять лук, морковь, перец и помидоры. На этом режим «Выпечка» можно отключить. Добавить к поджарке рис и картофель, посолить, добавить специи по вкусу и залить все водой до верхней метки (можно и меньше – по желанию). Выставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Рассольник

Ингредиенты

*300 г говядины,
2 небольших соленых огурца,
2 картофелины,
1 морковка,
1 луковица,
200 г перловой крупы,
2 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. томатной пасты,
соль.*

Приготовление

Морковь, лук, картофель помыть и очистить, лук нашинковать, морковь нарезать или натереть на терке, картофель нарезать дольками или кубиками. В мультиварку налить масло и обжаривать лук и морковь 10–15 минут в режиме «Выпечка», потом к ним добавить томатную пасту и обжаривать еще 10 минут. Далее положить к обжарке нарезанное кусочками мясо, нарезанные соленые огурцы, картофель, перловку, все приправы (по вкусу), посолить. Налить горячую воду (можно 1,5 л, можно до верхней метки – зависит от планируемой густоты супа), включить режим «Тушение» на 2 часа.

Овощной суп с тефтелями

Ингредиенты

*тефтели,
2 средние картофелины,
1 морковь,
1 луковица,
100 г любой крупы,
2 ст. л. масла,
2 л воды,
соль.*

Приготовление

Картофель, морковку и лук вымыть, очистить и нарезать произвольно. Крупу промыть в воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Выложить в мультиварку масло, морковь и лук, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на минимальное время и 10 минут обжаривать овощи. Потом к ним добавить картофель, крупу, тефтели (их рецепт см. ниже), влить горячую воду, посолить. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час.

Суп-пюре овощной с манкой

Ингредиенты

*1 картофелина,
1 луковица,
1 ч. л. манной крупы,
1 ст. л. сливочного масла,
50 мл молока,
300 мл воды,
соль.*

Приготовление

Картофель и лук почистить, нарезать, положить в чашу мультиварки, всыпать манную крупу и все залить горячей водой. Выставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут. После окончания варки овощи вынуть и размять или протереть, потом вернуть в суп. Можно просто весь суп взбить блендером до однородной массы. Влить в пюре молоко и поставить еще на 10 минут в режим «Суп». Перед подачей добавить сливочное масло.

Суп-пюре овощной молочный

Ингредиенты

*100 г листьев салата,
четверть среднего кабачка,
50 мл молока,
1 стакан воды или любого бульона,
1 ч. л. сливочного масла,
1 ч. л. муки,
соль.*

Приготовление

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Далее можно положить в корзинку мультиварки и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут, а потом добавить нашинкованный салат и поварить еще 5 минут. Далее овощи взбить блендером или протереть, вернуть в мультиварку, добавить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и проварить в режиме «Суп» или «Тушение» 10 минут.

Можно сразу варить как суп. Для этого нарезанный кабачок и нашинкованный салат положить в мультиварку, влить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп взбить блендером до однородной массы.

Перед подачей в суп добавить сливочное масло.

Легкий рисовый суп

Ингредиенты

200 г мяса,
половина стакана риса,
1 морковь,
1 репа,
соль,
зеленый лук,
зелень петрушки и укропа.

Приготовление

Мясо промыть и нарезать кусочками. Морковку и репу вымыть, очистить, натереть на терке. Рис промыть в нескольких водах, чтобы последняя вода была прозрачной. Мясо выложить в мультиварку, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на 30 минут и обжаривать мясо 15 минут. Потом к нему добавить морковь и репу и жарить до конца программы.

Далее к мясу с овощами высыпать рис, посолить, залить 2 л горячей воды, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час (рис может свариться и раньше, круглозерному хватает 40 минут). В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп с рисом и щавелем

Ингредиенты

*половина стакана риса,
2 картофелины,
200 г щавеля,
2 луковицы,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.*

Приготовление

Рис промыть в нескольких водах до полной прозрачности воды. Картофель помыть, очистить и нарезать дольками. Щавель хорошенько промыть и нашинковать. Лук очистить и нашинковать. В мультиварку положить масло, лук и обжарить его на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5–10. Потом положить рис и картофель, посолить, налить 1,5 л воды и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Далее добавить щавель и варить на том же режиме еще 10 минут.

Этот суп обычно подают со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп-пюре овощной

Ингредиенты

1 морковь,
1 брюква,
1 картофелина,
1 лук-порей,
50 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Овощи вымыть, очистить, морковь и брюкву натереть на терке, картофель порезать ломтиками, лук-порей нашинковать. Положить все в мультиварку, залить 1 л горячей воды и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» 30–40 минут. Сразу после отваривания взбить блендером в пюре, посолить, влить подогретое молоко и хорошенько перемешать. Можно оставить настаиваться на полчаса. В готовый суп положить сливочное масло. Подавать с гренками.

Суп-пюре молочный из картофеля

Ингредиенты

*3 картофелины,
1 лук-порей,
1 сырой желток,
50 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. манной крупы,
белый хлеб для гренков,
соль.*

Приготовление

Очищенный и нарезанный картофель, нашинкованный лук-порей (как белые, так и зеленые его части) положить в мультиварку, добавить 0,5 л горячей воды, поставить режим «Суп» или «Тушение» и варить 30 минут. Готовые овощи сразу же взбить блендером, добавить манную крупу и еще 0,5 л воды, поставить вариться в том же режиме еще 15–20 минут. В миске растереть сырой желток с молоком и маслом, вливать в готовый суп тонкой струйкой, при постоянном помешивании.

Такой суп подают с гренками из булки, нарезанной кубиками и подсушенной в духовке или на сковороде.

Суп-пюре из картофеля

Ингредиенты

4 картофелины,

1 ст. л. сливочного масла,

2 желтка,

100 мл сливок,

зелень,

соль.

Приготовление

Очищенный картофель нарезать дольками, положить в мультиварку, залить 500 мл воды и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 30 минут. Перелить в миску, поскольку блендером в мультиварке лучше ничего не делать. Картофель и воду взбить в пюре. Желтки взбить со сливками, посолить и вылить тонкой струйкой, помешивая, в картофельное пюре, потом суп поставить вариться в том же режиме еще на 10 минут. В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Морковный суп-пюре

Ингредиенты

*2 морковки,
100 мл молока,
половина стакана риса,
1 ст. л. сахара,
соль.*

Приготовление

Морковь очистить, нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10–15. Потом долить 0,5 л горячей воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рис промыть в нескольких водах до прозрачной воды. Добавить к морковке, можно долить еще 0,5 л воды и в том же режиме варить еще 30 минут. Готовый суп взбить блендером в пюре, развести горячим молоком, посолить. При желании прогреть еще минут 10.

В суп при подаче кладут небольшой кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты

*1 головка цветной капусты,
1 кабачок,
50–100 мл молока,
1 стакан любого бульона,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. муки,
сметана,
соль.*

Приготовление

У капусты удалить зеленые листья, ее хорошенько вымыть и обдать кипятком, после чего разобрать на кочешки. Кабачок очистить, нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку до орехового цвета. Потом к ней добавить цветную капусту и кусочки кабачка, все перемешать, влить бульон и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Готовые овощи взбить блендером в пюре, посолить, влить в них горячее молоко. Количество молока зависит от желаемой густоты супа-пюре.

При подаче можно в тарелку положить кусочек сливочного масла или сметану.

Крем-суп из перловой крупы

Ингредиенты

*100 г перловой крупы,
1 стакан молока,
2 стакана воды,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яичных желтка,
соль.*

Приготовление

Перловую крупу хорошо промыть, выложить в мультиварку, залить холодной водой и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Затем крупу посолить и взбить блендером в пюре. Желтки растереть с 2 столовыми ложками молока и, продолжая растирать, влить небольшими порциями остальное молоко. Эту смесь тонкой струей вливать в горячую перловку, постоянно помешивая. Поставить крем-суп на 10 минут на режим «Подогрев» или «Тушение».

В готовый суп положить сливочное масло.

Суп с заварными клецками

Ингредиенты

*300 г куриного мяса,
1 луковица,
1 морковь,
3 картофелины,
лавровый лист,
соль,
2 ст. л. сливочного масла;
для клецек:
3 ст. л. муки,
2 яйца,
3 ст. л. сливочного масла,
150 мл воды,
соль.*

Приготовление

Лук и морковь помыть, почистить, лук нашинковать, морковь натереть на терке. Положить их в мультиварку вместе с маслом, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и 5–10 минут обжаривать. Потом добавить к ним нарезанное на кусочки куриное мясо, очищенный и нарезанный на дольки картофель, посолить, положить лавровый лист, залить 1–1,5 л горячей воды и поставить вариться в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час.

Для приготовления клецек яйцо разбить в чашку, немного взбить вилкой, добавить муку, соль и замесить тесто, похожее на густую сметану. Чайной ложкой брать тесто и опускать кусочки в кипящий суп. Варить, пока клецки не всплывут.

Постный гороховый суп

Ингредиенты

*1 стакан гороха,
4 картофелины,
1 луковица,
1 морковка,
1,5 л воды,
соль,
специи (майоран, орегано, кориандр и др.),
2 ст. л. растительного масла.*

Приготовление

Горох промыть до прозрачной воды и залить горячей водой. Овощи помыть, почистить. Картофель нарезать кубиками, лук нашинковать, морковь натереть на терке или нарезать соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук и морковь минут 5–10 в зависимости от желательной степени за жарки. Добавить специи и еще пару минут потомить все вместе.

Из гороха вылить воду, горох высыпать к поджарке, сразу же заложить картофель, посолить.

Все перемешать и влить воду. Поставить режим «Варка», «Суп» или «Тушение» на 1 час. Для лущеного гороха этого хватит. Если горох целый, то нужно 1,5 часа. Если брать дробленый горох, то хватит 40 минут.

При желании можно сделать суп-пюре. Для этого готовый суп нужно просто взбить блендером.

Гречневый суп с тефтелями

Ингредиенты

300 г мясного фарша,
3 картофелины,
1 морковь,
4–5 соцветий цветной капусты,
3 ст. л. гречки,
1 луковица,
соль.

Приготовление

Фарш посолить, добавить в него по желанию мелко нарезанный лук, хорошо перемешать и отбить и сформовать шарики величиной с грецкий орех.

Картофель и морковь очистить, картофель нарезать ломтиками, морковь можно нарезать брусочками или натереть на терке. Цветную капусту промыть и разобрать на соцветия. В мультиварку выложить картофель, тефтели, лук, морковь, цветную капусту и промытую гречку. Посолить, налить воды до середины чаши мультиварки. Закрыть крышку, установить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

В готовый суп можно при подаче положить кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из чечевицы

Ингредиенты

*200 г чечевицы,
1 крупная морковь,
1 большая луковица,
1 корень петрушки или сельдерея,
1 л воды,
1 ст. л. муки,
1 ст. л. сливочного масла,
соль.*

Приготовление

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на час холодной водой. Морковку, лук и корень петрушки очистить и нарезать. Морковку можно натереть на терке. В мультиварку положить масло и обжаривать муку в режиме «Жарка» или «Выпечка» до орехового цвета. Потом добавить лук, морковку и корень петрушки и жарить еще минут 15–20. Дальше в поджарку выложить чечевицу, налить воду, посолить и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Возможно, понадобится и 1,5 часа – зависит от сорта чечевицы. Готовый суп взбить блендером в однородную массу. Вместо воды можно налить любой бульон, хоть овощной, хоть мясной.

Суп из томатов с овощами

Ингредиенты

1 морковь,
1 репа,
1 луковица,
1 помидор,
2 ст. л. саго,
1 стакан молока,
1 стакан воды,
соль.

Приготовление

Овощи очистить, нарезать (морковь и репу можно натереть на терке, лук нашинковать, помидор нарезать кубиками), выложить в мультиварку, сразу же добавить саго, залить холодной водой и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» на 1 час. Готовый суп посолить и влить молоко. Можно поставить на режим «Подогрев» на 10 минут или просто дать настояться.

Суп весенний

Ингредиенты

300 г мяса,

1 луковица,

1 морковь,

2 картофелины,

1 брюква,

1 соцветие цветной капусты,

3 ст. л. консервированного или свежемороженого зеленого горошка,

соль.

Приготовление

Мясо промыть и нарезать кусочками. Овощи помыть и очистить, морковь и брюкву натереть на терке, картофель нарезать дольками, лук нашинковать, цветную капусту разобрать на кочанчики.

Мясо, овощи и горошек сложить в мультиварку, посолить, влить 1,5–2 л воды (или до верхней отметки – зависит от желаемой густоты супа) и поставить готовиться в режиме «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Легкий суп со шпинатом

Ингредиенты

*200 г замороженного шпината,
2 картофелины,
1 лимон,
2 ч. л. сахара,
2 вареных яйца,
зелень укропа,
сметана,
соль.*

Приготовление

Картофель почистить и нарезать дольками. Шпинат, не размораживая, нарезать. Сразу же сложить в мультиварку картофель и шпинат, залить 0,5 л воды, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. В готовый суп выжать сок лимона, добавить сахар. Вареные яйца мелко нарезать или размять и добавить в суп непосредственно в тарелках. Подавать со сметаной.

Легкий овощной суп

Ингредиенты

*4 картофелины,
200 г брокколи,
200 г цветной капусты,
1 морковка,
1 луковица,
1 л воды,
соль.*

Приготовление

Картофель, лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия. Все овощи выложить в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить в режиме «Суп», «Варка» или «Тушение» 40 минут.

При желании готовый суп можно взбить блендером, превратив в суп-пюре.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты

100 г тыквы,

1 ст. л. манной крупы,

50 мл молока,

1 стакан воды,

1 ч. л. сливочного масла,

1 ч. л. сахара,

соль.

Приготовление

Тыкву почистить, нарезать кубиками, положить в мультиварку, туда же всыпать манку, сахар, посолить, влить горячую воду и молоко и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп перед подачей взбить блендером в пюре и добавить сливочное масло.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенику, овсяную муку. Если добавлять хлопья, не требующие варки, то суп превратится в кисель.

Сырный суп с манной крупой

Ингредиенты

200 г овощей (сельдерей, морковь, зеленый горошек, брюссельская капуста и др.),
2 ст. л. манки,
1 л любого бульона,
50 г сливочного масла,
100 г твердого сыра,
4 желтка,
соль.

Приготовление

Овощи вымыть, очистить и мелко нарезать. Кочанчики брюссельской капусты можно разрезать на две части. В мультиварку положить половину масла, засыпать туда все овощи и обжаривать на режиме «Выпечка» 10–15 минут, несколько раз перемешивая. Добавить манку и минут 5 обжаривать с ней, не забывая мешать, чтобы не получилась корочка на дне. Потом залить бульоном, посолить и варить под крышкой в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут.

Натереть сыр на крупной терке. Размешать его со сливочным маслом и сырыми желтками и эту смесь ввести в готовый суп, тщательно размешивая, чтобы она разошлась. Поставить суп на «Прогрев» на 10 минут или дать ему, горячему, настояться с закрытой крышкой в мультиварке полчаса.

Яблочно-рисовый суп

Ингредиенты

2 яблока,
2 ст. л. риса,
2 ст. л. сахара,
2 стакана воды,
2 ст. л. сливочного масла,
корица по вкусу.

Приготовление

У яблок вырезать сердцевину, очистить от кожуры, нарезать ломтями. В мультиварку положить масло, добавить яблоки и на режиме «Жарка» или «Выпечка» готовить их 15–20 минут, можно переворачивать дольки. Рис промыть до прозрачной воды, добавить к яблокам, залить горячей водой, добавить корицу и 1 чайную ложку сахара и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Круглозерный рис разваривается быстрее, длиннозерный требует большего времени.

Готовый суп взбить блендером в пюре, добавить еще сахар по вкусу. Яблочный суп должен иметь густоту киселя. Так же готовится суп из абрикосов, только их запекают 5–10 минут.

Суп-пюре молочный сладкий

Ингредиенты

*1 яблоко,
2 абрикоса,
1 ч. л. манной крупы,
100 мл молока,
500 мл воды,
1 ч. л. сахара,
соль.*

Приготовление

Яблоко очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать на кубики. Абрикосы разрезать на 4 части. Положить яблоки и абрикосы в мультиварку, добавить манку, залить горячей водой и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут. Готовый суп взбить блендером до состояния пюре, потом туда влить молоко с разведенным в нем сахаром.

Если яблоки сладкие, то сахар можно не добавлять.

Молочный суп с вермишелью

Ингредиенты

*1 стакан вермишели,
1 стакан воды,
2 стакана молока,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.*

Приготовление

В мультиварку положить вермишель, сахар, налить воду и молоко, посолить, все размешать. Поставить режим «Тушение» или «Молочная каша» на 30 минут. В начале варки можно суп перемешать, чтобы вермишель не прилипла на дне.

В готовый суп можно добавить сливочное масло.

Макароны лучше брать из твердых сортов муки, потому что иначе они просто превратятся в кашу. Вообще, поначалу за этим супом следует приглядывать, потому что длительность варки зависит и от вида мультиварки, и от сорта макарон.

Молочный суп с рисом

Ингредиенты

*1 л молока,
80 г риса,
2 ст. л. сахара,
соль.*

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, насыпать в мультиварку, добавить соль и сахар, влить молоко, перемешать. Закрыть крышку, выставить режим «Молочная каша» или «Варка на пару» на 30 минут.

Морковно-яблочный суп

Ингредиенты

*1 морковь,
1 красная луковица (салатный лук),
2 кислых яблока,
2 ч. л. сахара,
2 ст. л. сливочного масла,
500 мл воды,
соль.*

Приготовление

Очистить морковь, с яблок срезать кожуру, вырезать сердцевину. Нарезать на небольшие кубики. Очистить и нашинковать лук. Масло положить в мультиварку, включить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать морковь и лук 5–10 минут. Можно на глаз контролировать степень за жарки. Потом туда же добавить яблоки и посыпать сахаром. Влить воду (можно взять и большее количество, чтобы суп был более жидким). Посолить. Установить режим «Суп» на 15–20 минут. После окончания варки открыть крышку, дать супу немного остыть и превратить его в суп-пюре блендером. Можно включить режим «Подогрев» на 10 минут и еще раз прогреть суп.

При подаче в суп можно добавить сметану.

Мясные блюда



Мясное пюре

Ингредиенты

400 г говядины,

200 мл воды,

1 ст. л. сливочного масла,

100 мл бульона,

соль.

Приготовление

Кусок мяса обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и поставить в мультиварке режим «Тушение» на 1 час. Остывшее мясо пропустить через мясорубку, добавить немного бульона, если хочется сделать пюре пожиже, посолить и добавить сливочное масло.

Другой вариант приготовления: на пару. Кусок мяса положить на решетку, в чашу налить требуемое количество воды, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо нарезать на кусочки, добавить немного воды или бульона и блендером взбить в пюре. Посолить по вкусу, по желанию добавить масло.

Такое мясное пюре подойдет детям младшего возраста или для диетического питания.

Мясное пюре с морковкой

Ингредиенты

*400 г говядины,
2 морковки,
200 мл молока,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки,
соль.*

Приготовление

Мясо промыть, можно разрезать на несколько кусков. Морковь хорошенько вымыть, разрезать на 2 или 3 куса. Мясо и морковь положить на решетку для варки на пару, в мультиварку налить требуемое количество воды и выставить режим «Варка на пару» на 1 час.

Готовые продукты вынуть, морковь очистить и вместе с мясом взбить блендером в пюре. Муку развести в паре ложек молока, потом влить в остальное молоко. Эту смесь добавить в пюре, посолить, хорошо перемешать. Если пюре остыло, то перед подачей выложить его в мультиварку и поставить режим «Подогрев» на 10 минут, тогда же добавить масло.

Мясное пюре с белым соусом

Ингредиенты

*400 г говядины,
4 яйца,
2 стакана молока,
4 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки,
соль.*

Приготовление

Кусок мяса положить на решетку, в чашу налить требуемое количество воды, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо нарезать на кусочки, добавить немного воды или бульона и взбить блендером до состояния пюре.

В мультиварке при открытой крышке обжарить муку в режиме «Тушение» 5 минут, помешивая силиконовой лопаткой, чтобы не пригорела. В принципе, если мука обжарится до светло-желтого цвета раньше, то время можно не выдерживать, а добавить половину сливочного масла, еще обжарить, постоянно помешивая, пока масло не впитается в муку, потом влить молоко, перемешивать постоянно и варить 5 минут. Соус готов.

Нужно дать ему немного остыть, перелив в миску, потом выложить к нему мясной фарш, сырые желтки, вторую половину сливочного масла, соль, вымешать. Взбить белок и осторожно добавить к фаршу. Выложить в форму, готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут.

Мясное пюре с рисом

Ингредиенты

*400 г говядины,
4 ст. л. риса,
1 стакан молока,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.*

Приготовление

Мясо вымыть, разрезать на 4 куса, чтобы быстрее приготовилось. Рис промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить рис, налить воды по объему в два раза больше, чем риса, поставить сетку для варки на пару, на нее выложить мясо, закрыть крышку, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут (для длиннозерного риса – 1 час). Готовое мясо с рисом взбить блендером в пюре, посолить, вернуть в мультиварку, залить молоком и поставить в режиме «Прогрев» на 10 минут. В конце положить масло.

Мясная подлива

Ингредиенты

400 г свинины,
1 морковь,
1 луковица,
4 ст. л. муки,
3 ст. л. томатной пасты,
2 ст. л. растительного масла,
2 стакана воды,
соль.

Приготовление

Мясо обмыть и нарезать на кусочки, морковь и лук очистить и нашинковать. Лук можно нарезать полукольцами, а морковь натереть на терке. В мультиварку налить масло и выложить мясо. Выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и готовить 10 минут. Потом к мясу добавить лук и морковь, обжаривать еще минут 10, помешивая. Потом выложить в поджарку томатную пасту, перемешать, дать потушиться еще минут 5 и всыпать муку. Хорошенько перемешать. Дать обжариться 5 минут, посолить, влить воду. Переключить режим на «Тушение» на 1 час.

Котлеты

Ингредиенты

400 г мяса,

1 луковица,

2 куса белого хлеба.

Приготовление

Мясо обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Лук очистить и нарезать на несколько частей. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, и еще раз пропустить через мясорубку вместе с луком. В полученный фарш добавить соль и хорошенько выбить, подливая понемногу холодную воду, если фарш очень густой. Из полученной массы сделать котлеты.

Готовить можно двумя способами. Можно жарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» на небольшом количестве масла по 20 минут с каждой стороны. А можно выложить котлеты в сетку для варки на пару, в мультиварку налить воду по инструкции и, выставив соответствующий режим, готовить 40 минут. Переворачивать котлеты не надо.

Тефтели с капустой

Ингредиенты

400 г мясного фарша,

200 г капусты,

2 куса белого хлеба,

1 яйцо,

соль.

Приготовление

Смешать фарш с замоченным в воде и отжатым белым хлебом, посолить и перемешать. Капусту мелко нашинковать и добавить в фарш. Туда же вбить яйцо и все хорошенько перемешать, можно даже выбить. Сформировать небольшие шарики, положить их на сетку для варки на пару, в мультиварку налить воду по инструкции и готовить тефтели в режиме «Варка на пару» 45 минут.

Крокеты, тефтели и фрикадельки похожи по составу. Крокеты отличаются от фрикаделек размерами (крокеты крупнее) и тем, что в них обычно добавляют рис или овощи. Также фрикадельки добавляют в супы, а тефтели жарят или запекают как второе блюдо.

Фрикадельки для супа

Ингредиенты

200 г отварной говядины,

1 ломтик батона,

1 яйцо,

1 маленькая луковица,

соль.

Приготовление

Отварное мясо пропустить два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке или мелко нарезанный, посолить и перемешать. Фарш разделить в виде шариков величиной с лесной орех. Опускать фрикадельки в кипящий суп и варить при слабом кипении 10 минут.

Фрикадельки под соусом

Ингредиенты

500 г мясного фарша,
1 большая луковица,
2 яйца,
4 ст. л. панировочных сухарей,
соль;

для соуса:

1 ст. л. кетчупа,
1 ст. л. майонеза или сметаны,
100–150 мл воды,
соль.

Приготовление

К фаршу добавить мелко нарезанный или измельченный блендером лук. Вбить и размешать яйца, панировочные сухари, соль. Все хорошо перемешать и выбить, чтобы фарш не разваливался. Сформировать фрикадельки чуть больше грецкого ореха. Их можно обваливать в панировочных сухарях, чтобы они не слипались при готовке, особенно если их много и они будут укладываться в 2–3 слоя. Выложить фрикадельки в мультиварку. Сразу же смешать все ингредиенты для соуса и залить им фрикадельки. Выставить режим «Тушение» на 45 минут.

Крокеты с овощным гарниром

Ингредиенты

400 г мясного фарша, 2 куска белого хлеба,

1 ст. л. сливочного масла,

500 мл любого бульона,

2 морковки,

2 картофелины,

2 луковицы,

4 ст. л. зеленого горошка,

1 кочан цветной капусты,

соль.

Приготовление

Фарш смешать с замоченным в воде и отжатым хлебом, добавить сливочное масло, посолить. Все хорошенько выбить. Слепить шарики. Овощи помыть и очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. В мультиварку выложить овощи и крокеты, залить бульоном, выставить режим «Тушение» на 40 минут.

Крокеты практически не отличаются от котлет. Исторически во Франции котлетой назывался кусок мяса на косточке, а из рубленого мяса делали как раз крокеты.

Зразы с рисовой начинкой

Ингредиенты

*400 г мясного фарша,
2 куска белого хлеба,
100 г вареного риса,
1 большая луковица,
2 вареных яйца,
соль.*

Приготовление

Мясной фарш выбить, чтобы он не разваливался, а потом скатать шарики и раскатать их в достаточно тонкие лепешки. Вареный рис смешать с рубленным яйцом и мелко нашинкованным луком. На каждую лепешку положить начинку, края лепешки защипать, зразам придать овальную форму. Далее в мультиварку налить немного растительного масла, положить зразы и в режиме «Жарка» или «Выпечка» готовить по 20 минут с каждой стороны.

Зразы с сыром

Ингредиенты

*500 г мясного фарша (можно взять и куриный),
2 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления,
50 г сыра,
1 зубчик чеснока (пожеланию),
2 ст. л. муки или панировочных сухарей,
2 ст. л. растительного масла,
соль.*

Приготовление

В фарш добавить овсяные хлопья и соль, хорошо перемешать. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с мелко нарубленным или пропущенным через чеснокодавилку чесноком. Из фарша сформировать лепешки, в центр положить по чайной ложке сыра и защипать края лепешки. Обваливать зразы в муке или в панировочных сухарях, сложить в мультиварку, добавив в нее немного растительного масла, и выставить режим «Жарка» или «Выпечка». Если зразы из куриного фарша, то достаточно 15 минут с каждой стороны, если из другого мяса, то по 20 минут. После того, как зразы обжарятся, можно оставить мультиварку на режиме «Подогрев» на 15–20 минут, чтобы зразы «дошли».

Тушеное мясо с овощами

Ингредиенты

800 г мяса,

1 упаковка свежемороженой овощей,

3 ст. л. подсолнечного масла,

соль.

Приготовление

Мясо промыть и нарезать на небольшие кусочки. В мультиварку налить масло, положить мясо и обжаривать на режиме «Жарка» или «Выпечка» 15 минут, периодически помешивая, чтобы не было корочки на дне. Потом добавить овощи из упаковки, посолить, можно прибавить специи по вкусу. Выставить режим «Тушение» на 2 часа.

Тушеное мясо с грибами и овощами

Ингредиенты

500 г мяса,
1 морковь,
1 луковица,
3 картофелины,
200 г любой капусты,
100 г шампиньонов,
2 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. томатной пасты,
2 ст. л. сливок,
соль.

Приготовление

Мясо нарезать кусочками, при необходимости можно их немного отбить. Овощи очистить, картофель и морковь нарезать кубиками, капусту и лук нашинковать. В мультиварку налить масло, положить мясо и лук, сразу посолить. Включить режим «Выпечка» на 20 минут. Жарить под закрытой крышкой, временами помешивая. Потом добавить в поджарку морковь, картофель, капусту и шампиньоны. Поставить режим «Тушение» на 1 час. После этого добавить сливки и томатную пасту и тушить еще 1 час.

Отбивные

Ингредиенты

*800 г вырезки,
3 зубчика чеснока,
2 яйца,
3 ст. л. сметаны или майонеза,
4 ст. л. муки,
соль.*

Приготовление

Вырезку нарезать ломтиками поперек волокон толщиной 1–1,5 см. Каждый ломтик хорошо отбить. Можно это делать, положив мясо в полиэтиленовый пакет. Далее отбивные посолить и посыпать специями для мяса по вкусу. Очистить и раздавить чеснок, натереть мясо. Выложить ломти на тарелку и убрать в холодильник на 30 минут.

Яйца, сметану, щепотку соли взбить в однородную массу, потом добавить муку и еще раз перемешать. Кляр должен быть консистенции жидкой сметаны. Количество муки можно варьировать. Вынуть отбивные, опустить в кляр и положить в разогретую мультиварку. В ней должен быть включен режим «Выпечка». Жарить под закрытой крышкой по 10–15 минут с каждой стороны.

Мясной рулет фаршированный

Ингредиенты

*400 г мясного фарша,
2 куса белого хлеба,
1 большая морковь,
3 вареных яйца,
2 ст. л. сливочного масла,
50 мл сметаны,
соль.*

Приготовление

Белый хлеб замочить в воде и отжать, добавить его в фарш, посолить, все хорошенько перемешать и выбить, чтобы фарш не разваливался. Морковку очистить, натереть на терке и поджарить в мультиварке на масле в режиме «Выпечка» 10 минут, помешивая. Жареную морковь смешать с нарубленными яйцами, посолить.

Готовый мясной фарш разложить ровным слоем на влажную фольгу или мокрое полотенце, слегка раскатать в прямоугольник. На середину фарша выложить начинку. Скатать рулет, заворачивая фольгу (или полотенце). Переложить рулет в мультиварку швом вниз.

Сметану слегка взбить с яйцом и сливочным маслом (если сметана большой жирности, то масло не нужно), промазать рулет. Наколоть его в нескольких местах вилкой, чтобы не растрескался. Поставить режим «Выпечка» на 1 час.

Мясные рулетики с сыром

Ингредиенты

400 г мяса,

100 г сыра,

2 ст. л. панировочных сухарей,

2 ст. л. растительного масла,

соль.

Приготовление

Мясо вымыть и нарезать на плоские куски, при необходимости отбить (можно положить в пакет или сверху положить пищевую пленку, чтобы не было брызгов). Посолить, добавить специи по вкусу. Сыр натереть на терке. Можно к нему добавить мелко порубленный чеснок и зелень. Разложить мясо, на каждый кусок положить начинку, завернуть рулетиком. Можно закрепить зубочисткой или перевязать нитью. Обвалять рулетики в панировке. В мультиварку налить масло, положить рулетики, выставить режим «Выпечка» на 30 минут.

Если рулеты залить бульоном или какой-нибудь другой заливкой, то можно использовать программу «Тушение» на 1 час.

Запеканка с мясом и картофелем

Ингредиенты

5 картофелин, 300 г фарша,

2 луковицы,

4 яйца,

3 ст. л. муки,

1 банка майонеза (можно взять густую сметану),

соль.

Приготовление

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и нашинковать. Смешать яйца, майонез, соль, муку. По желанию туда можно добавлять разные специи. Взбить заливку до однородной массы.

Мясной фарш смешать с нарезанным луком и солью. Мультиварку смазать маслом, выложить половину картофеля слоем, чтобы не было дырок, на нем равномерно распределить 5–6 столовых ложек заливки. Далее положить мясной фарш, сверху покрыть остальным картофелем. Равномерно покрыть его оставшейся заливкой. Готовить при закрытой крышке в режиме «Выпечка» 60 минут. Это минимум. Можно добавить еще 10 или 20 минут в зависимости от качества фарша.

Запеканка с мясом и вермишелью

Ингредиенты

200 г вермишели,

1 стакан молока,

2 яйца,

2 ст. л. сливочного масла,

200 г мясного фарша,

1 луковица,

соль,

50 мл томатного соуса или кетчупа.

Приготовление

Лук очистить и нашинковать. Масло растопить в мультиварке на режиме «Выпечка», положить лук и фарш и обжаривать, иногда помешивая, до изменения цвета фарша. Добавить томатный соус, тушить еще минут 5. Высыпать в поджарку вермишель, посолить, влить стакан воды. Поставить режим «Тушение» на 40 минут. Когда время пройдет, смешать яйца с молоком и залить смесью запеканку. Оставить ее еще на 15 минут в режиме «Подогрев», чтобы запеканка пропиталась.

Время тушения сильно зависит от вида макарон.

Капустник

Ингредиенты

*300 г мяса,
2 луковицы,
2 морковки,
1 стакан риса,
1 маленький вилок капусты,
3 ст. л. томатной пасты или кетчупа,
2 стакана бульона,
соль.*

Приготовление

Мясо промыть и нарезать на кусочки, лук и морковь очистить и нашинковать вместе с капустой. Рис промыть до прозрачной воды. Сложить все в мультиварку, залить бульоном, добавить томатную пасту, соль, специи по желанию. Выставить режим «Тушение» на 1,5 часа, потом оставить еще минут на 15 в режиме «Подогрев».

Бефстроганов в соусе

Ингредиенты

*500 г говядины,
1 морковь,
1 луковица,
200 мл сметаны,
2 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки,
200 мл воды или бульона,
соль.*

Приготовление

Мясо вымыть, очистить от пленок и нарезать ломтиками поперек волокон. Лук и морковь почистить, лук нашинковать, морковь натереть на терке. В мультиварку налить столовую ложку растительного масла, выложить лук и морковь и в режиме «Выпечка» обжаривать 10–15 минут (следить за овощами, возможно, понадобится меньше времени), потом добавить муку и обжаривать еще минут 5, выложить туда же кусочки мяса и жарить еще 15 минут, периодически перемешивая, затем посолить. Залить водой (бульоном), закрыть крышку, установить режим «Тушение» на 1 час. Когда время пройдет, добавить сметану, при необходимости досолить и тушить еще 30 минут (возможно, меньше, зависит от мяса).

Гуляш в белом соусе

Ингредиенты

*300 г свинины,
1 луковица,
1 морковь,
2 зубчика чеснока,
соль;*

для соуса:

*4 ст. л. сметаны,
4 ст. л. майонеза,
2 ст. л. муки,
300 мл воды,
соль и специи по вкусу.*

Приготовление

Мясо помыть и нарезать небольшими кусочками, лук и морковь очистить и нашинковать. Если свинина постная, то в мультиварку налить пару ложек растительного масла, положить мясо и обжаривать в режиме «Выпечка» или «Жарка» минут 5, помешивая. Потом добавить лук и морковь и обжаривать еще столько же.

За это время сделать соус: смешать сметану и майонез, посолить и добавить специи, хорошенько вмешать муку (можно сначала размешать ее в паре ложек воды, а потом влить в соус), добавить воду и все размешать до однородной массы. Вылить соус в поджарку, закрыть крышку мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» еще 20–30 минут.

Запеканка из вареного мяса с капустой

Ингредиенты

400 г вареного мяса,

200 г капусты,

4 ст. л. сливочного масла,

1 луковица,

1 стакан молока,

2 яйца,

соль.

Приготовление

Лук очистить, нарезать на кусочки и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Капусту нашинковать и тушить в кастрюльке в небольшом количестве горячей воды на небольшом огне 15 минут. Можно тушить ее и в мультиварке на режиме «Тушение» 20 минут. Потом капусту вынуть, положить в нее горячую сливочное масло, вмешать фарш, влить молоко, посолить, добавить взбитое яйцо и все тщательно перемешать до однородной массы. Выложить массу в мультиварку и поставить режим «Выпечка» на 30 минут.

Если запеканку делать из сырого фарша, то режим «Выпечка» ставить на 60 минут.

Рагу из мяса с овощами

Ингредиенты

*400 г говядины,
2 картофелины,
2 луковицы,
2 морковки,
200 г любой капусты,
50 г любого зеленого горошка,
4 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. муки,
1 стакан молока,
соль.*

Приготовление

Мясо нарезать небольшими кусочками, овощи очистить и нарезать. Мясо выложить в мультиварку вместе с луком и морковкой и в режиме «Выпечка» готовить 40 минут, следя, чтобы на дне не образовалась корочка. Потом добавить картофель, нашинкованную капусту, свежий или свежемороженный зеленый горошек, посолить. Можно добавить немного воды, можно не добавлять. Поставить режим «Тушение» на 30 минут. Если зеленый горошек консервированный, то его надо добавлять в самом конце. Муку развести в небольшом количестве молока, хорошенько размешать, влить в остальное молоко, и этим соусом залить рагу. Готовить на том же режиме еще 15–20 минут.

Фаршированные перцы

Ингредиенты

*8 болгарских перцев,
500 г фарша,
2 луковицы,
2 морковки,
1 помидор,
3 зубчика чеснока,
1 стакан вареного риса,
соль.*

Приготовление

Лук и морковь очистить и нашинковать, морковь можно при желании натереть на терке. Очистить и мелко порезать чеснок, можно раздавить в прессе. Смешать мясной фарш, лук, морковь, чеснок, посолить. Можно добавить специи по вкусу. Мелко нарезать помидор без шкурки, добавить в фарш вместе с рисом.

Перцы вымыть, срезать крышечки, очистить от семян, промыть, начинить фаршем. Поставить вертикально, открытой стороной вверх, в мультиварку. Налить воду так, чтобы она закрывала перцы на три четверти. Можно заливать соусами, можно в воду добавить сметану и кетчуп. Поставить режим «Выпечка» на 20 минут, потом «Тушение» на 1 час. Другой вариант: режим «Выпечка» на 1 час. Еще вариант: режим «Тушение» на 1,5–2 часа.

Свиная рулька с квашеной капустой

Ингредиенты

*1 свиная рулька,
800 г квашеной капусты,
2 луковицы,
2 морковки,
0,5 л пива,
3 ст. л. соевого соуса,
3 ст. л. меда,
5 зубчиков чеснока,
соль и специи по вкусу.*

Приготовление

Свиную рульку хорошо промыть, очистить. Очистить и нарезать крупными кусками лук и морковь. Выложить рульку в мультиварку вместе с луком и морковкой. Посолить и добавить специи (перец, лавровый лист, гвоздика, чеснок и др.). Выставить режим «Тушение» и тушить 80 минут. Готовую рульку вынуть.

Смешать мед, соевый соус и бульон в равных частях, обмазать этим соусом рульку. Положить рульку в мультиварку, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжарить ее с обеих сторон до румяной корочки (минут 5–10). Затем добавить к рульке квашеную капусту и готовить в этом режиме еще 10–15 минут. В конце приготовления в чаше мультиварке не должно оставаться жидкости (от капусты). Можно открыть крышку и готовить несколько минут с открытой крышкой, чтобы жидкость выпарилась.

Плов

Ингредиенты

700 г мяса,
1 луковица,
2 морковки,
400 г риса басмати,
2 головки чеснока,
пучок свежей петрушки,
соль,
специи,
2 ст. л. растительного масла.

Приготовление

Мясо вымыть и нарезать на кусочки среднего размера. Очистить лук, чеснок и морковь. Лук мелко нашинковать, морковь натереть на мелкой терке, а чеснок пропустить через пресс.

В мультиварку налить немного масла и включить в режим «Плов», «Жарка» или «Выпечка». Выложить в нее мясо и лук и обжаривать 10–20 минут в зависимости от желаемой степени обжарки. Потом посолить и добавить специи по вкусу, перемешать. Добавить морковь и чеснок, жарить 5 минут, влить неполный стакан горячей воды и протушить еще 5 минут. Насыпать рис сверху мяса, не перемешивать, разровнять по поверхности. Слегка присолить рис, затем влить воду, чтобы она была на 2–3 пальца выше риса. Закрыть крышку, если мультиварка с клапаном, то закрыть и клапан. Включить режим «Плов», «Каша» или «Тушение» на 30 минут. После окончания программы в рис погрузить целую головку чеснока, очищенную от верхнего слоя шелухи. Закрыть мультиварку и включить на тот же режим еще на 15 минут, потом оставить в режиме «Подогрев» на полчаса.

Плов с фаршем

Ингредиенты

*300 г фарша,
1 луковица,
1 морковь,
300 г риса,
3 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. приправы для плова,
соль.*

Приготовление

Морковь нарезать соломкой, лук нашинковать. В мультиварке выставить режим «Выпечка», налить масло и обжаривать лук 10–15 минут, затем добавить морковь, мясной фарш, специи по вкусу и обжаривать еще 20 минут под крышкой. Затем режим выключить. В поджарку засыпать промытый до прозрачной воды рис, все хорошенько перемешать, посолить и залить горячей водой, чтобы она была выше риса на 1 см. Закрыть крышку и установить режим «Плов» или «Гречка». После завершения программы плов перемешать, закрыть крышку и оставить на режиме «Подогрев» еще на 15 минут.

Плов из перловки

Ингредиенты

500 г мяса (можно даже фарш),

300 г перловой крупы,

2 луковицы,

2 морковки,

1 ст. л. растительного масла,

1 головка чеснока,

специи для плова,

соль.

Приготовление

Лук и морковь почистить и нарезать, мясо промыть и нарезать на кусочки. Если мясо в виде фарша, то его надо немного посолить, можно сделать фрикадельки. В мультиварку налить растительное масло, положить лук и обжаривать его в режиме «Жарка» или «Выпечка» при открытой крышке, помешивая. Минут через 5 добавить к нему морковь, еще через 5–7 минут – мясо. Тогда же добавить и специи для плова.

Перловую крупу при необходимости надо перебрать, промыть. Через 15 минут поджаривания мяса всыпать в мультиварку крупу, не перемешивать, она должна остаться на мясе, и сразу залить ее водой, чтобы вода была на сантиметр выше крупы. Чеснок очистить от верхнего слоя шелухи и целой головкой вставить в крупу. Закрывать крышку и выставить режим «Плов», «Каша» или «Тушение» на 30 минут, потом оставить на режиме «Подогрев» еще на 30 минут.

Азу

Ингредиенты

*600 г мяса,
2 луковицы,
5 картофелин,
2 соленых огурца,
1 ст. л. томатной пасты,
2 стакана воды,
2 ст. л. растительного масла,
соль,
специи по вкусу.*

Приготовление

Мясо вымыть и нарезать небольшими кусочками, лук и картошку почистить, лук нашинковать, картофель нарезать дольками. В мультиварку налить растительное масло, положить мясо и лук и жарить 15–20 минут на режиме «Выпечка», временами помешивая. Потом туда же добавить мелко нарезанные огурцы и томатную пасту, все обжаривать 5 минут. Добавить картофель, все специи, посолить, перемешать. Добавить воду и поставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Крокеты из телятины

Ингредиенты

300 г телятины,

100 г ветчины,

50 г сливочного масла,

2 ст. л. муки,

300 мл молока,

2 яйца,

соль.

Приготовление

Телятину и ветчину нарезать маленькими кубиками. В мультиварке поставить режим «Жарка» или «Выпечка», положить сливочное масло, нагреть его и прибавить муку, обжаривать ее до легкого изменения цвета. Развести горячим молоком. Проварить около 10 минут, помешивая, посолить. Когда соус загустеет до консистенции каши, перелить его в миску, добавить туда телятину и ветчину, хорошенько перемешать, дать остыть и выложить на доску, посыпанную мукой.

Разделить крокеты величиной с орех, обмазать яйцом и обваливать в панировочных сухарях. Обжаривать в режиме «Выпечка» или «Жарка» до готовности.

Голубцы

Ингредиенты

*300 г фарша,
1 стакан вареного риса,
1 средний вилок капусты,
1 луковица,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки или панировочных сухарей,
100 г сметаны,
100 г неострой томатной пасты,
соль.*

Приготовление

Срезать утолщенные части в капустных листьях и опустить листья в несильно кипящую воду на несколько минут (в зависимости от толщины листьев). Выложить листья на дуршлаг и дать стечь воде. К фаршу добавить вареный рис, мелко нарезанный лук, посолить.

Класть фарш на середину капустного листа и заворачивать конвертиком. Обвалить голубцы в панировочных сухарях или в муке, выложить в мультиварку вместе со сливочным маслом и обжарить со всех сторон в режиме «Жарка» или «Выпечка» до подрумянивания (минут 10). Затем смешать сметану с томатной пастой, залить этой смесью голубцы и готовить их в режиме «Тушение» от 40 минут до 1 часа в зависимости от вида мяса и жесткости капусты.

Ленивые голубцы

Ингредиенты

*1 стакан риса,
1 средний вилок капусты,
1 луковица,
1 морковка,
300 г мясного фарша,
50 мл томатной пасты,
2 стакана воды,
50 мл сметаны,
соль.*

Приготовление

Лук, капусту и морковь почистить и нашинковать, рис промыть до чистой воды. Далее можно укладывать продукты в мультиварку слоями: капуста, лук, морковь, мясо, рис. А можно смешать все продукты, посолить, добавить специи по вкусу и общей массой выложить в мультиварку. Еще вариант: из смеси продуктов сделать котлеты, обжарить их по 10 минут с каждой стороны на режиме «Выпечка».

Смешать сметану, томатную пасту (или кетчуп) и воду и вылить в мультиварку. Готовить в режиме «Выпечка» 1 час.

Сало

Ингредиенты

1 кг сала с прослойками мяса,

2 ст. л. соли,

6 зубчиков чеснока,

специи для сала.

Приготовление

Кусок сала тщательно промыть. Соль и мелко нарезанный чеснок, специи по вкусу смешать в одну массу, натереть сало. Завернуть сало в несколько слоев фольги, положить на решетку для варки на пару, в мультиварку налить воду, как написано в инструкции, и поставить режим «Варка на пару» на 1 час.

После приготовления сало вынуть, развернуть и дать остыть. Оно готово к употреблению.

Диетические котлеты

Ингредиенты

*400 г говядины,
4 картофелины,
1 луковица,
50 г сливочного масла,
2 яйца,
соль.*

Приготовление

Картофель тщательно вымыть, мясо разрезать на несколько кусков. Положить картофель и мясо на решетку, в мультиварку налить воду и готовить при режиме «Варка на пару» 1 час. Готовый картофель очистить, очистить и нарезать на крупные ломти лук. Картофель, мясо и лук пропустить через мясорубку или измельчить в блендере в однородную массу, в фарш вбить яйца, посолить, хорошенько вымешать. Сформировать котлеты, положить их на решетку и выставить режим «Варка на пару» на 15 минут.

Суфле из котлетного фарша

Ингредиенты

400 г мяса,

2 куска белого хлеба,

1 яйцо,

соль,

сливочное масло для смазывания формы.

Приготовление

Хлеб замочить в воде и отжать, смешать его с фаршем, посолить, добавить яйцо, массу хорошенько перемешать и выбить. Разложить по формочкам или в одну большую форму, поставить ее на решетку для варки на пару, в мультиварку налить воду и готовить под крышкой в режиме «Варка на пару» 1 час.

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.