

ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО! 100%
МАРИЯ ЖУКОВА

МУЛЬТИВАРКА



104 РЕЦЕПТА

- БЫСТРО
- и ОЧЕНЬ
- ВКУСНО!

КНИГА ПОД РУКОЙ

УДК 615.84
ББК 51.320
Ж85

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Жукова, Мария

Ж85 Мультиварка. 104 рецепта. Быстро и очень вкусно. /
Мария Жукова. — Москва: АСТ, 2013. — 218,[1] с.— (Книга
под рукой).

ISBN 978-5-17-078240-6

Больше не нужно стоять у плиты! Больше не надо переживать,
чтобы не сгорело, не засохло, не убежало, не перестояло. Мульт
тиварка все сделает за вас!

Но к мультиварке, как и к любому новшеству, нужно приспо
собиться, узнать ее маленькие секреты. И в этом вам поможет эта
книга! Здесь собраны ответы на самые распространенные вопро
сы: какую мультиварку купить? Как она работает? Чем отличаются
друг от друга разные режимы? Как правильно ухаживать за мульт
тиваркой? И, конечно, что можно приготовить?

А рецепты здесь чудо как хороши: простые, очень вкусные,
а главное — проверенные! Супы, каши, выпечка, кулинарные сюр
призы для близких и гостей! Все описано очень-очень понятно,
крупным шрифтом. Все разложено по полочкам!

Полезнейшая книга для любой семьи. Читать ее и готовить
по ней — одно удовольствие!

Популярное издание

Мария Жукова
МУЛЬТИВАРКА. 104 РЕЦЕПТА.
БЫСТРО И ОЧЕНЬ ВКУСНО

Подписано в печать 13.03.2013. Формат 84×108^{1/32}. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 11,76. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

127006, г. Москва,

ул. Садовая-Триумфальная, д. 16, стр. 3, пом. 1

Макет подготовлен редакцией

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРАЙМ
ЕВРОЗНАК

www.p-evro.spb.ru

© Жукова М., 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2013

Содержание



О коварстве некоторых продуктов и пользе мультиварок

Про то, как вкусное становится полезным,
или Не все йогурты одинаковы.....13

**Самое важное о мультиварках,
что вы хотели бы знать и прочтете
в этой книге15**

Что такое удобные рецепты.....16

Что такое надежные рецепты.....17

Изучаем и покупаем мультиварку

Как устроена мультиварка.....18

Как мультиварка меняет режимы.....19

Режимы мультиварок.....20

❖ Автоматические режимы.....22

❖ Режимы с установкой времени.....25

❖ Дополнительные режимы, которые есть в некоторых моделях мультиварок	29
❖ Что можно приготовить на разных режимах	31
Отсроченный запуск — одно из главных преимуществ мультиварок.....	32
❖ Пример установки отсроченного запуска.....	33
 Нужна ли мне мультиварка?	
Плюсы и минусы по сравнению с плитой и духовкой.....	34
Плюсы мультиварки	34
Минусы мультиварки.....	35
Думайте сами, решайте сами, иметь или не иметь!	37
 Выбираем мультиварку	38
На что обратить внимание: полезные и неполезные функции.....	38
❖ Мощность	38
❖ Объем чаши для приготовления	39
❖ Количество режимов	39
Сравнение популярных моделей.....	40
❖ Мультиварка Panasonic	41
❖ Мультиварка Moulinex.....	43
❖ Мультиварка Redmond.....	44

❖ Мультиварка Brand	46
❖ Мультиварка SUPRA	48

Соответствие режимов разных мультиварок режиму мультиварки Panasonic	50
--	----

Часто задаваемые вопросы

о мультиварках	51
-----------------------------	-----------

Почему мультиварка автоматически выключается, не приготовив блюдо?	51
---	----

Как приготовить выпечку, если в мультиварке нет такого режима?	52
---	----

Почему мультиварка пахнет?	53
----------------------------------	----

Как отмерять объем продуктов?	54
-------------------------------------	----

Как правильно мыть мультиварку?	55
---------------------------------------	----

❖ Как помыть крышку мультиварки, если она не снимается?	56
--	----

❖ Можно ли мыть чашу в посудомоечной машине?	56
---	----

Мультиварка щелкает во время работы. Это нормально?	57
--	----

Можно ли открывать крышку мультиварки во время приготовления?	57
--	----

Можно ли в чашу мультиварки ставить кастрюльки, использовать фольгу или рукав для запекания?	58
--	----

Как вынуть выпечку из мультиварки?	58
--	----

Блюда на каждый день, которые очень просто приготовить

❖ Условные обозначения	60
Каши	61
❖ Каша «Дружба»	62
❖ Каша «5 злаков»	63
❖ Каша «Мешанка».....	64
❖ Кукурузная молочная каша	66
❖ Рисовая молочная каша с изюмом	67
❖ Пшеничная каша.....	68
❖ Ячневая каша с молоком	70
❖ Каша пшенная с тыквой.....	72
❖ Пшенная молочная каша на водяной бане	74
Супы	77
❖ Мясной бульон.....	78
❖ Суп из сушеных грибов.....	79
❖ Быстрый суп с лапшой	80
❖ Быстрая уха.....	82
❖ Гороховый суп	84
❖ Щи из кислой капусты.....	86
❖ Борщ	88
❖ Солянка	90
❖ Рассольник.....	92

Мясо, рыба, овощи.....	93
❖ Котлетки на пару	94
❖ Мясная запеканка	96
❖ Макароны по-флотски.....	98
❖ Овощное соте	99
❖ Голубцы в сметане.....	100
❖ Фаршированные перцы	102
❖ Жаркое с черносливом	103
❖ Свиные ребрышки с картофелем.....	104
❖ Свинина в яблочном соусе.....	106
❖ Куриные грудки с шампиньонами	108
❖ Куриный сальтисон.....	110
❖ Печень по-строгановски.....	111
❖ Куриные ножки в томатно-овощном соусе	112
❖ Индейка под клюквенным соусом.....	113
❖ Форель с овощами.....	114
❖ Копченая рыба	115
❖ Тилапия со шпинатом	116
❖ Рыба под маринадом	117
❖ Лосось на пару	118
❖ Гречка с мясом.....	119
❖ Плов.....	120
❖ Сладкий плов	122
❖ Запеченный картофель.....	123
❖ Лобио	124

❖ Пастуший пирог	126
❖ Жареная картошечка	128
Блюда-дуэты	129
❖ Свинина по-деревенски с картошкой	130
❖ Мясные рулетики с картофелем.....	132
❖ Гречка с соусом и сардельками.....	134
❖ Куриные «косички» и рататуй	136
❖ Семга с печеным картофелем	138
❖ Дуэт «Рыба с рисом».....	140
Выпечка	141
❖ Нежнейшая запеканка.....	142
❖ Запеканка со шпинатом и сыром.....	144
❖ Полосатый кекс.....	145
❖ Медовая коврижка.....	146
❖ Вишнево-шоколадный пудинг	148
❖ Торт «Черный принц»	150
❖ Коврижка «Здоровье»	152
❖ Шоколадно-ореховый бисквит для торта	153
❖ Торт «Прага».....	154
❖ Пирог с яблоками и творогом	156
❖ Яблочный «Наполеон».....	159
❖ Пирог с вишней.....	160

❖ Сырная лепешка	161
❖ Яблоки, запеченные с творогом и черносливом.....	162
❖ Пирог с капустой	164
❖ Пирог с мясом и картофелем.....	166
❖ Сырный пирог с сосисками.....	168

Напитки

❖ Витаминный морс	170
❖ Компот из сушеных яблок.....	172
❖ Натуральный лимонад	173
❖ Горячий шоколад	174

Блюда, которые потрясут ваших гостей, но которые тоже очень просто готовить

❖ Студень говяжий.....	176
❖ Праздничная буженина.....	179
❖ Заливной язык.....	180
❖ Паштет из куриной печени.....	182
❖ Французский луковый суп	184
❖ Свинина с ананасами	187
❖ Мраморный чизкейк.....	188

Мультиварка-помощница, или Что еще можно готовить в мультиварке

Хлеб в мультиварке	191
❖ Пшеничный хлеб	192
❖ Ржаной хлеб	194
❖ Молочный хлеб	196
 Домашние молочные блюда	 197
❖ Домашний йогурт	198
❖ Ряженка.....	201
❖ Топленое молоко	202
❖ Домашний творог.....	203
❖ Домашняя сгущенка	204
 Заготовки в мультиварке	 205
❖ Кабачковая икра.....	206
❖ Лечо.....	208
❖ Аджика.....	209
❖ Домашнее сало.....	210
❖ Домашние шпроты	213
❖ Клубничное варенье.....	214
❖ Цукаты.....	216
❖ Соевое молоко	218

О КОВАРСТВЕ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ И ПОЛЬЗЕ МУЛЬТИВАРОК

Как много можно рассказать о коварстве разных продуктов. Вот, например, лук — совершенно не хочет жариться до прозрачности. Опытные кулинары называют это словом пассеровать. Пока ты на него смотришь — он бледный, стоит тебе на секунду отвернуться от плиты — и он уже сгорел. Не менее капризны морковь и свекла. Про молоко даже рассказывать не нужно — сколько времени мы провели, оттирая плиту от следов его побега. А мясо и рыба! Кажется, главное желание мяса стать жестким, как подошва и подгореть. Рыба же стремится наполнить своим специфическим ароматом весь дом, чтобы и кофе, и конфеты, и овощи пахли только рыбой.

||| Но вот чудо — продукты становятся сми-
||| рными и ласковыми, стоит только в доме по-
||| явиться мультиварке!

То, что должно тушиться — тушится до мягкости и не пригорает, молоко не убегает, рис становится рассыпчатым, рыба не пахнет (ведь

она готовится в плотно закрытой мультиварке), а обычные школьные запеканки превращаются в изысканное творожное суфле. Довольная же хозяйка или хозяин может спокойно почитать книгу, посмотреть любимый сериал и даже отвлечься на футбол, пока мультиварка варит, тушит и запекает. Эта умная машина не нуждается в присмотре, а готовить в ней может любой, даже тот, у кого все время что-то подгорает, подсыхает, убегает и выкипает. Потому что все, что нужно уметь делать это: класть продукты в мультиварку и нажимать на кнопку. Причем нажать на кнопку можно вечером, а получить вкусный завтрак утром. Мультиварка не проспит и не забудет покормить вас.

В результате приготовления вкусного ужина или полезного завтрака в вашей раковине не скопится гора ковшиков, сковородок и сотейников высотой до неба. Мультиварка сначала обжарит, затем потушит, и наконец разогреет, и все это в одной чаше. Причем в чаше, к которой ничего не пригорает.

Вот такая чудесная машина!

Если все так просто и замечательно, почему же мультиварки иногда стоят заброшенные и запыленные, а их хозяева предпочитают караулить коварные продукты у плиты?

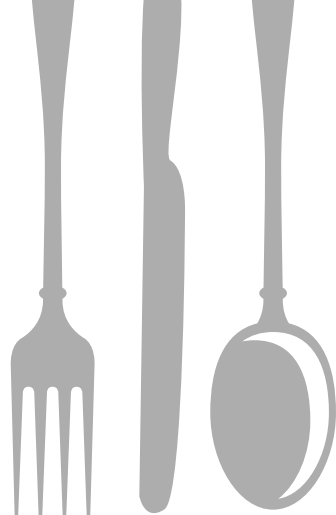
Как к любому новшеству, к мультиварке нужно просто привыкнуть, понять, как она работает,

и запомнить пять-шесть простых приемов. А потом — меняй продукты и готовь все, что душа пожелает.

Про то, как вкусное становится полезным, или Не все йогурты одинаковы

Итак, мы выяснили, что мультиварка помогает нам готовить самые капризные продукты, чтобы получилось необыкновенно вкусно. Но современному жителю планеты Земля этого мало. Мы напуганы страшными рассказами про экологию, канцерогены и холестерин. Многие из нас периодически принимают решение питаться только правильно, покупают брокколи и сельдерей, выкидывают масло (жуткий продукт: ешь так — холестерин, жаришь — канцерогены) и начинают новую жизнь. Да, только ненадолго. После жареной картошечки с котлеткой ох как сложно перейти на паровые овощи — мы уже испорчены вкусеньким.

И снова нам на помощь приходит мультиварка! В нее не нужно лить много масла, ведь к ней ничего не пригорит. А то масло, которое налито, не обязательно нагревать до 100 градусов (температуры, при которой оно становится опасным).



Условные обозначения



ингредиенты



этапы приготовления

РЕЖИМ

режим мультиварки

ВРЕМЯ

время приготовления, которое
нужно выставить

**БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ,
КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО
ПРИГОТОВИТЬ**

КАШИ



Каша «Дружба»



- ♦ 0,5 мультистакана риса
- ♦ 0,5 мультистакана гречки
- ♦ 1 л молока
- ♦ 1 ч. л. сахара
- ♦ щепотка соли
- ♦ сливочное масло



1. Крупу перебрать, промыть.
2. В чашу влить молоко. Всыпать крупу, сахар и соль.

РЕЖИМ Молочная каша

ВРЕМЯ До окончания режима



3. Перемешать, по возможности дать постоять на подогреве 30 мин и заправить маслом.

Пропорции для молочной каши

Если вы варите кашу из злаков (рисовая, пшеничная, пшенная, ячневая, кукурузная), то из одного мультистакана крупы и литра молока получается четыре порции каши.

Каша «5 злаков»



- ♦ 1 мультистакан хлопьев длительного приготовления «5 злаков»
- ♦ 1 стакан молока
- ♦ 1 ч. л. сахара
- ♦ щепотка соли
- ♦ сливочное масло



1. Хлопья залить молоком, посолить и добавить сахар.

РЕЖИМ

Молочная каша

ВРЕМЯ

До окончания режима



2. Готовую кашу перемешать и добавить масло.

Кстати

Горячая каша к завтраку



Молочные каши удобно варить с вечера, чтобы утром получить горячую кашу на завтрак. Для этого вам нужно заложить все ингредиенты и выставить время завтрака или через сколько часов вам нужна каша. Советуем учесть, что каша должна постоять еще полчаса в режиме поддержания тепла, чтобы больше распариться.

Каша «Мешанка»



- ◆ 0,5 мультистакана пшеничной крупы
- ◆ 2 ст. л. пшена
- ◆ 1 ст. л. риса
- ◆ 1 л молока
- ◆ 1 ч. л. сахара
- ◆ щепотка соли
- ◆ масло сливочное



1. Пшено промыть. Залить на несколько минут кипятком и слить.
2. Рис и пшеничную крупу промыть.
3. Выложить крупу в мультиварку, добавить молоко, соль и сахар.

РЕЖИМ Молочная каша

ВРЕМЯ До окончания режима



4. После окончания режима кашу перемешать, оставить на 30 мин на подогреве и перед подачей заправить маслом.

Чтобы каша не подгорела

Если вы боитесь, что каша подгорит:

- ~ Не варите ее на чистом молоке, разбавляйте на треть водой.
- ~ Варите кашу на водяной бане: все для каши положите в миску, например стеклянную, подходящую для высоких температур, или маленькую кастрюльку, налейте в чашу немного воды, поставьте миску или кастрюльку и включите мультиварку.
- ~ Чтобы молочные каши не подгорали, пропорции крупы к молоку должны быть 1:5 или 1:6.

Чтобы молоко не скисло



Если варить кашу с вечера, то как же быть с молоком? За 7–8 часов ожидания оно может скиснуть. Чтобы этого не произошло, можно:

- ~ Использовать молоко длительного хранения.
- ~ Брать молоко жирностью не выше 2,5%.
- ~ Разбавлять молоко на треть водой.
- ~ Добавлять в молоко 2–3 кубика льда (у мультиварки толстые стенки и хорошо притертая крышка, она будет работать как термос).
- ~ Брать молоко из холодильника или частично замороженное.

Кукурузная молочная каша



- ◆ 1 мультистакан кукурузной крупы
- ◆ 1 л молока (либо разбавить на треть водой)
- ◆ 2 ч. л. сахара
- ◆ щепотка соли
- ◆ сливочное масло



1. Кукурузную крупу промыть и всыпать в чашу.
2. Добавить сахар, соль и сливочное масло.
3. Влить молоко. Перемешать.

РЕЖИМ Молочная каша

ВРЕМЯ До окончания режима



4. После сигнала кашу перемешать и оставить на 30 мин в режиме поддержания тепла.

Каша с сухофруктами



Если вы делаете кашу с изюмом, курагой или черносливом, то не нужно класть их прямо в кашу — молоко может свернуться из-за кислоты, которая есть в сухофруктах. Чтобы этого не произошло, помести-

Рисовая молочная каша с изюмом



- ♦ 1 мультистакан риса
- ♦ 1 л молока
- ♦ изюм
- ♦ соль, сахар по вкусу
- ♦ сливочное масло



1. Промыть рис, выложить в чашу и залить молоком.
2. Посолить и добавить сахар.

РЕЖИМ Молочная каша

ВРЕМЯ До окончания режима



3. Изюм запарить горячей водой.
4. После окончания режима оставить кашу на подогреве на 30 мин.
5. Перед подачей добавить изюм и сливочное масло.



те сухофрукты на стимер (чашу для варки на пару) и установите его сверху. Пока варится каша, сухофрукты хорошо распарятся и их можно будет положить в уже готовую кашу.

Пшеничная каша



- ♦ 1 стакан пшеничной крупы
- ♦ 3,5 стакана воды
- ♦ 1 ст. л. сливочного масла
- ♦ соль



1. Крупу промыть, выложить в чашу
2. Влить воду, добавить соль и масло.

РЕЖИМ Гречка

ВРЕМЯ До окончания режима

*Сколько жидкости необходимо
для варки разных каш*

Каша	Крупа	Жидкость
Гречневая	1 стакан	2 стакана
Манная	1-2 ст. л.	1 стакан
Овсяные хлопья	1,5 стакана	1 л
Перловая	1 стакан	3 стакана
Пшенная	1 стакан	3 стакана
Пшеничная	1 стакан	3 стакана
Рисовая	1 стакан	2 стакана



Мультиварка состоит из самого прибора с нагревателем (1), чаши с антипригарным покрытием (2) и стимера (3) — емкости для приготовления на пару.



Как устроена мультиварка



Внутри чаши нанесены деления. Они помогают отмерять воду при варке риса: берешь два стакана риса — заливаешь воду до отметки «2» и т. д. Деления никак не связаны с объемом чаши!

Устройство мультиварки

см. на стр. 54

