

ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО!

100%

МАРИЯ ЖУКОВА

МУЛЬТИВАРКА

Самые вкусные!



БЛИЦ-РЕЦЕПТЫ!

Самые быстрые!

144
рецепта

10-20 минут – и всё готово!

КНИГА ПОД РУКОЙ

Мария Жукова

Мультиварка. Блиц-рецепты!
Самые вкусные! Самые быстрые!

«АСТ»

2015

Жукова М.

Мультиварка. Блиц-рецепты! Самые вкусные! Самые быстрые! /
М. Жукова — «АСТ», 2015 — (Книга под рукой)

ISBN 978-5-457-67972-6

Приходилось ли вам обедать или ужинать бутербродами, потому что у вас просто не было времени что-то приготовить? Случалось ли покупать дорогую еду в кулинарии, потому что вы ждали гостей, а как быстро приготовить что-то вкусное, вы не знали? «Перехватывают» ли ваши дети печенье и конфеты, потому что мама «опять опоздала с обедом»? Если вы отвечаете «да», то эта книга для вас! Эта книга наконец-то познакомит вас с чудо-прибором – мультиваркой, которая сделает вашу жизнь намного, намного лучше! Вы обязательно подружитесь с мультиваркой и будете друзьями долго-долго! Потому что друг мультиварка каждый день будет экономить ваше время, избавлять от «грязной» работы и радовать вкуснейшими блюдами! В этой книге вы найдете более 150 рецептов для мультиварки любой модели. И самое главное – это будут не просто рецепты, а рецепты очень быстрых блюд. Приготовление обычного завтрака, обеда или ужина теперь займет не больше 10–15 минут, а что-то очень вкусное можно приготовить всего минут за 20–25! Автор книги – Мария Жукова, книги которой любят сотни тысяч россиян! В ее книгах всегда только проверенные рецепты, простые и понятные рекомендации и самая необходимая информация по устройству мультиварки и режимам разных мультиварок. Теперь у вас есть все, чтобы начать готовить в мультиварке!

ISBN 978-5-457-67972-6

© Жукова М., 2015

© АСТ, 2015

Содержание

Быстро и вкусно!	6
Что именно вам нужно знать о мультиварке	8
Глава 1. Почти моментально!	14
Каши	15
Быстрая гречка	15
Овсянка с яблоками и медом	17
Ячневая каша	19
Салаты, закуски и бутерброды	21
Бутерброды с парусом	21
Бутерброды-закуска	22
Горячие бутерброды	23
Пицца на лаваше	24
Сырная закуска в чипсах	26
Блюда из яиц	28
Традиционная яичница с ветчиной	28
Паровая яичница с сосисками	29
Яичное «солнышко» с йогуртом для маленьких	30
«Гнезда» на лаваше	31
Первые блюда	33
Суп из плавленого сырка	34
Постный витаминный борщ	35
Гречневый суп	37
Ароматный бульон с сухариками	38
Вишневый суп с рисом и изюмом	39
Быстрый «шоколадный» суп	40
Вторые блюда	43
Запеченные пельмени с сыром	43
Картофельные биточки с колбасой	43
Сосиски с «завитушками»	44
Курица в чесночном соусе	45
Фаршированные помидоры	46
Манты с тыквой	47
Вареники с вишнями	48
Капустные шницели	50
Гарниры	51
Картофельное пюре с зеленью	51
Пикантные кабачки с брынзой	52
Картофель с хрустящей корочкой	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Мария Жукова

Мультиварка. Блиц-рецепты!

Самые вкусные! Самые быстрые!

Не думала, что можно приготовить что-то путное за 15–20 минут. Ну, разве что кашу сварить. А оказывается, можно! И не только кашу, но и суп, и горячее, и даже десерт. С этой книгой все оказалось очень просто. Все получилось, смогла даже удивить маму борщом. А она у меня отличный кулинар. Рекомендую всем, у кого нет времени стоять у плиты. Я раньше не особо любила готовить, а теперь с удовольствием.

Алиса, Санкт-Петербург

Книга понравилась: хорошие рецепты, разнообразные, доступные, каждый этап приготовления выделен отдельно, и для каждого рецепта своя страница. Рецепты разбиты на две части по времени приготовления. Очень удобно по такой книге готовить.

Надежда, Н. Новгород

У меня уже несколько лет мультиварка. Эту книгу взяла почитать, чтобы приготовить что-то новенькое, но нашла и для себя очень много рецептов. Понравилось, что блюда очень простые, вкусные и готовятся в самом деле быстро. Можно и ребенку предложить, и взрослому человеку. И гостям подать не стыдно: всем будет вкусно и полезно. В этой книге у меня уже появилось несколько любимых рецептов.

Арина Владиславовна, Саратов

Очень хорошая книга! Все просто и понятно, без всяких заморочек. Рецепты состоят из продуктов, которые можно приобрести в любом магазине и приготовить по этой книге. И при этом блюда разнообразные, теперь не нужно ломать голову, что приготовить на ужин. Мне понравились советы после рецептов. Очень много узнала нового, интересного. Чувствуется, что автор сама хорошо готовит. У меня по этой книжке все получается.

Алла, Тверь

На день рождения мне подарили мультиварку. Я сначала обрадовалась, а потом поняла, что готовить в ней нужно тоже уметь. Я попробовала, но поняла, что на плите проще и привычнее. Поэтому мультиварка у меня полгода пылилась без дела. А потом в руки попала эта книга. Попробовала. И мне очень понравилось по ней готовить. Во-первых, все понятно, по пунктам. Во-вторых, получается в самом деле вкусно. Ну, а в-третьих, времени совсем не отнимает. Очень рекомендую!

Екатерина, Псков

Быстро и вкусно!

Знакомо?

Помыть, почистить, нарезать, пожарить, помыть сковородку,
потушить, переложить, помешивать
следить, чтобы не выкипело, не убежало, не пригорело,
помыть кастрюлю, плиту, пол
(потому что пока жарили и тушили – уже убежало, пригорело и
присохло!)

Так или примерно так проходит приготовление завтрака, обеда, ужина у обычной плиты. Долго, затратно и утомительно...

А теперь другая картинка.

Помыть, почистить, нарезать, сложить всё в мультиварку,
отдыхать, идти на работу,
заниматься любимым делом,
играть с детьми, гулять,
общаться с родными и близкими.

Так готовят еду счастливые обладатели мультиварок.

Потому что мультиварка никогда не потребует, чтобы вы:

- # стояли рядом с ней, пока она готовит,
- # мыли кучу посуды, которая остается после приготовления,
- # ели что попало, потому что нет сил ждать, когда приготовится ужин или завтрак,
- # напрягались по части поварских премудростей: когда, как и каким образом нужно закладывать и обрабатывать продукты,
- # ели что-то недоваренное, пережаренное, пересушенное,
- # питались дошираками, потому что вам лень и просто некогда готовить.

Мультиварка – это очень простой прибор, научиться готовить в котором может абсолютно любой человек. Да и учиться особенно нечему, потому что вам нужно лишь сложить продукты в мультиварку и нажать на кнопку, а приготовит она все сама, и к тому времени, какому вы сами пожелаете.

* * *

В этой книге вы найдете **всю самую необходимую информацию** о том:

- # Как выбрать мультиварку
- # Как устроена мультиварка
- # По какому принципу работает мультиварка
- # Как ухаживать за мультиваркой

И конечно, массу идей и рецептов – как приготовить вкусно и быстро блюда на завтрак, обед и ужин. Когда нужно скоренько перекусить, а на полуфабрикаты уже смотреть тошно. Когда собралась небольшая компания и совсем неохота стоять у плиты, потому что вы вместе не ради кулинарных изысков (хотя это тоже не помешает!), а чтобы пообщаться, интересно и весело провести время...

В книге собрано более 200 лучших рецептов быстрых блюд.

Это еда:

на каждый день,
в праздник,
на даче,
в дороге, в походе, когда все изнемогли от голода, которую можно приготовить за 20–30 минут.

Когда:

гости уже на пороге и стучатся в дверь,
муж стучит кулаком по столу,
малыш плачет от голода.

Рецепты для:

молодых и вечно занятых мам,
творческих, ленивых и куда-то спешащих,
семейных и одиноких,
встающих с рассветом «жаворонков» и досиживающих до темных сумерек «сов»,
экономных и тех, кто придерживается диеты,
тех, у кого в распоряжении только пять-десять минут, и промедление «голодной смерти» подобно,

А также множество полезных советов, которые помогут вам сэкономить время и при этом приготовить что-то особенно вкусное из простых и доступных продуктов, из тех, что у вас есть в холодильнике.

А готовить по этой книге очень просто.

Все, что от вас требуется:

1. Найти рецепт.
 2. Купить продукты.
 3. Четко следовать инструкции.
- Вот и все!

Что именно вам нужно знать о мультиварке

Что такое режим

Мультиварка состоит из чаши и нагревательного элемента. Очень просто. Но чтобы кастрюлька с нагревом превратилась в мультиварку нужны разные режимы нагрева. Режим – это температура и время нагрева. Есть режимы при которых мультиварка разогревается до 180 градусов – это режимы выпечки, есть сложные режимы, когда нагрев чередуется с поддержанием тепла. Есть режимы автоматические, когда мультиварка выключится сама через нужное время (не спрашивайте: «откуда она знает»), есть с выставлением времени. Но вам в этом разбираться не нужно. В книге мы укажем, какой режим выбрать и на какое время.

Сколько режимов нужно вашей мультиварке для полного счастья?

Если вы не собираетесь посвятить себя кулинарии и готовить сложные блюда, которые требуют разных режимов, то вам хватит и минимального количества режимов – 4–6.

Желательно, чтобы в вашей мультиварке были основные режимы:

- # **Гречка,**
- # **Выпечка,**
- # **Молочная каша,**
- # **Пароварка,**
- # **Тушение.**

Именно они позволят вам использовать разные по типу приемы приготовления пищи – и медленное тушение на небольшой температуре, и варка, и запекание на самой высокой температуре.

Большинство моделей также оснащены автоматическим режимом **Подогрев**. Мультиварка переключается в этот режим после завершения приготовления блюда и держит его горячим, пока вы ее не отключите.

Не путайте с режимом **Разогрев** – он есть не во всех моделях. Этот режим позволяет разогреть готовое блюдо. Как правило, он автоматический, то есть мультиварка выключится сама, как только начнется кипение.

В таблице 1 вы найдете описание самых востребованных режимов мультиварок.

Таблица 1. Режимы мультиварки

Название режима	Особенности	Что готовить
Гречка	Автоматический режим: мультиварка выключается сама после выпаривания воды. Во время готовки нельзя открывать крышку.	Крупы, требующие длительного разваривания: твердый рис, гречка, перловка пшено. Бобовые (горох, фасоль) – лучше замочить перед приготовлением на ночь.
Плов	Автоматический режим: мультиварка выключается сама после выпаривания воды. Во время готовки нельзя открывать крышку. В последние 10 минут работы режима включается обжаривание, чтобы получилась хрустящая корочка.	Плов, печеный картофель, поджаренные пельмени, а также крупы, которые быстро развариваются: мягкие сорта риса, гречка, кукурузная крупа и т.п.
Молочная каша	Может быть автоматическим (включается самостоятельного после выпаривания воды) или ручным – время устанавливаете вы. В автоматическом режиме готовит 30–60 мин., поэтому подходит для цельных круп.	Молочные каши из цельных зерен овса, риса, молотой ячневой или кукурузной крупы, пшена, супы, которые быстро готовятся (супы-пюре).
Варка на пару	Прилагается специальная емкость – стимер. Можно сразу выкладывать продукты в чашу и в стимер, чтобы приготовить одновременно два блюда.	Овощи, рыба, манты, пельмени, вареники, яйца.

Выпечка	Рабочая температура 180 градусов. Подходит для выпекания и поджаривания. Может работать при открытой крышке. Чтобы получить румяную корочку сверху, выпечку необходимо переворачивать.	Выпечка. Жареное мясо. Котлеты, жареный картофель, за жарка для супа.
Тушение	Подходит для длительного приготовления продуктов при температуре чуть выше 100 °С.	Мясо, овощи, супы, требующие долгого приготовления, прозрачные бульоны, тушение, студень, вытапливание жира.
Суп	(может быть совмещен с режимом «Варка на пару»). В начале режима нагрев максимален, чтобы вода закипела, затем он снижается.	Супы, компоты, блюда из фарша – тефтели, ежики, за жарка для супа (если нет режима «Выпечка»).
Мультиповар	Можно выставить не только время приготовления блюда, но и температуру.	Любые блюда, в том числе домашние йогурты.
Обжаривание	Высокая температура позволяет получить блюда с румяной корочкой.	Рыба, мясо, котлеты, картофель.
Томление	Похож на тушение. Но с более сложной программой, рассчитанной на длительное приготовление.	Студень, домашние заготовки.
Паста	Готовим в два этапа – наливаем воду и ждем сигнала мультиварки, после чего опускаем продукты.	Макарон, сосиски, пельмени, вареники.
Разогрев	Не путать с режимом подогрева, который включается автоматически после завершения других режимов.	Разогрев блюд.

Соответствие режимов разных мультиварок

В этой книге мы будем давать названия рецептов по мультиварке Panasonic. Это самая распространенная модель в нашей стране и, если вы захотите найти рецепт какого-то блюда в Интернете, то, скорее всего, это будет рецепт для Panasonic.

Но если у вас другая мультиварка, то достаточно взглянуть в таблицу 2, чтобы понять, какой режим приготовления вам нужно выбрать. Или почитать описание режимов выше (таблица 1).

Отсроченный запуск

Собственно, это то, ради чего мы покупаем мультиварку – возможность закинуть продукты и получить горячий обед, ужин или завтрак к определенному времени.

Существует два типа установки времени.

1. Точное время, к которому нужно приготовить блюдо (например, 8:30 утра).

2. Время отсрочки, через которое блюдо должно быть готово – через час, два, три и т. д. Здесь выбор будет более или менее широким в зависимости от модели мультиварки.



Время отсрочки – это время, по прошествии которого блюдо должно быть готово. Оно включает в себя и время приготовления.

Первый тип, конечно более удобный – можно выбрать время еды с точностью до минуты.



Чтобы функция отсрочки времени работала правильно, вам нужно обязательно установить точное время на часах мультиварки.

Во втором типе установки отсроченного запуска существует шаг в один час – можно установить отсрочку на час или два, но на час и тридцать минут уже не получится. О том, какой тип отсроченного запуска предусмотрен в вашей мультиварке, можно прочесть в инструкции.

Обратите внимание, если в автоматическом режиме (когда вы не сами ставите время) вы установили время отсрочки, а мультиварка сразу начала готовить блюдо, значит время отсрочки меньше времени приготовления.

Пример установки отсроченного запуска

Вместе выставим приготовление молочной каши к завтраку.

Сейчас 21:00, а завтрак вам нужен к 8:00 утра.

Необходимо выполнить следующие действия.

1. Включить мультиварку.
2. Выбрать необходимый режим работы.
3. Отложить время приготовления на 11 часов, либо выставить таймер на 8:00¹.
4. Нажать кнопку *Старт* или подождать, пока мультиварка включится (зависит от модели).

Таблица 2. Совмещение режимов разных моделей мультиварок

¹ Как это сделать – посмотрите в инструкции к мультиварке.

Марка мультиварки	Гречка, Рис	Плов	Молочная каша	Выпечка	
Atlanta	Гречка	Плов	Каша	Выпечка	
Brand	Крупа стандарт	Крупа плов	Молочная каша	Выпечка	
Redmond	Рис-крупа, Экспресс	Плов, Обычный	Каша, Молочная каша	Выпечка	
Polaris	Крупа	Крупа, Корочка	Молочная каша	Выпечка	
Stadler	Рис, Экспресс рис	Плов	Молочная каша	Выпечка	
Panasonic	Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка	
Philips	Рис или Рис/ Гречка	Рис/ Каша	Каша	Печь/ Выпечка	
Vitek	Крупа, Экспресс-режим	Крупа, Экспресс-режим	Каша	Выпечка	
Vitesse	Рис, Приготовление	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша/Каша	Выпечка**	
Marta	Рис/Плов, Экспресс	Рис/Плов	Каша	Выпечка/Хлеб	
Centek	Рис/ Плов	Рис/Плов	Каша	Выпечка	
Kraft	Рис	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша	Выпечка	
Lacucina	Варка	Варка/Корочка	Тушение/Суп	Выпечка	
Maruchi	Норма	Быстро	Суп/Каша	Пирог	
Moulinex	Рис, Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка	
Yummy	Рис/Каша	Плов	Суп или Рис/Каша	Выпечка	
Vlconte	Гречка, Рис-Крупы	Плов	Каша/Суп/ Выпечка или Молочная каша	Каша/Суп/ Выпечка или Выпечка	
Supra	Рис/Крупы	Плов	Молочная каша или Молочная каша/ Суп	Выпечка или Выпечка/ жарка	
Scarlett	Крупа	Экспресс	Молочная каша		

	Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Пароварка		Выпечка	Тушение или Пароварка
	Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	На пару, Варка на пару, Пар	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Пароварка		Жарка	Суп
	Тушение	Варка на пару		Выпечка	Тушение или варка на пару
	Тушить/Рагу/Тушение	Готовить на пару/Пароварка		Жарить	Варить
	Тушение	Варка на пару		Поджаривание	Суп
	Тушение**	Пароварка**	Йогурт**	Жарка**/Выпечка**/Румяная корочка**	Тушение**/Суп**
	Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
	Рагу	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушить	Турбо	Йогурт	Жарить	Суп
	Тушение/Суп	Пароварка		Выпечка	Тушение/Суп
	Тушение	Паровые блюда		Выпечка	Суп или Тушение
	Тушение	Варка на пару		Выпечка или Жарка	Каша/Суп/Выпечка или Суп
	Суп/Тушение	Приготовление на пару	Йогурт	Гриль/Жарка	Суп/Тушение
	Тушение/Варка на пару	Тушение/Варка на пару		Тушение	Суп

Количество режимов

У разных производителей – разное. Но не стремитесь купить мультиварку с их максимальным количеством. В данном случае больше – вовсе не значит лучше. Большое количество режимов делает управление мультиваркой сложным – вам придется вникать, как все это работает, и делать мучительный выбор между похожими друг на друга режимами. Правда, и слишком мало режимов – также не очень удобно: уж если покупать мультиварку, то желательно использовать ее на всю катушку.

* * *

Вот и все, что вам нужно знать².

² Дополнительную информацию по выбору и устройству мультиварки вы можете найти в Приложении на с. 232

Глава 1. Почти моментально! Готовим за 10–20 минут



Условные обозначения



ингредиенты



этапы приготовления



режим мультиварки



время приготовления, которое нужно выставить

Каши

Таблица 1. Количество жидкости, необходимое для варки различных 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
Пшено	1 стакан	3 стакана
Пшеничная	1 стакан	3 стакана
Рис	1 стакан	2 стакана



Быстрая гречка



1½ ст. гречневой крупы,
2½–3 ст. воды,
2–3 ст. л. сливочного масла,
зелень (петрушка, укроп, листья салата),
½ ч. л. соли.



1. Гречневую крупу промыть и перебрать.
2. В чашу выложить крупу.
3. Влить воду, добавить соль.



Выпечка



20 мин.



4. Через 10 мин. добавить масло.
5. Готовую кашу посыпать зеленью. Если есть время, можно дополнительно протомить ее:



Подогрев



20 мин.

Кстати

Секреты вкусных каш в мультиварке



- ✦ В этом и последующем рецептах время приготовления указано без учета периода, необходимого для нагрева мультиварки до нужной температуры.
- ✦ Консистенция каш зависит от соотношения воды и крупы: при большем количестве жидкости крупа будет более разваристой, при меньшем — аль-денте.
- ✦ Не следует забывать, что после приготовления блюда мультиварка автоматически включает режим **Подогрев**. Для каш это нежелательно — они могут стать пересушенными.
- ✦ Режим **Отложенный старт** хорош для каш из цельнозерновых круп, каша из дробленого зерна может превратиться в кисель.
- ✦ Перед тем, как всыпать крупу, в каши и супы часто добавляют масляный экстракт. Для этого в отдельной (желательно небольшой) сковороде нужно нагреть масло, добавить специи, коренья петрушки, мелко нарезанную зелень...

Овсянка с яблоками и медом



- 1 стакан овсяных хлопьев,
- 3 стакана молока (или смеси молока с водой),
- 2 яблока,
- $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара,
- 2 ст. л. меда либо по вкусу,
- 2 ст. л. сливочного масла,

СОЛЬ.



1. Засыпать крупу в кастрюлю мультиварки.
2. Добавить сахар и соль. Все перемешать.
3. Добавить молоко.



Молочная каша



20–25 мин.



4. Через 15 минут после начала программы добавить сливочное масло.
5. Приготовленную кашу хорошо перемешать.
6. Натереть яблоко, смешать его с медом и заправить кашу.

Кстати

Можно ли открывать крышку мультиварки во время приготовления?



- ✦ Открывать крышку можно на режимах, в которых время выставляете сами, например, **Выпечка, Тушение, Варка на пару**.
- ✦ Нельзя, а точнее, нежелательно открывать крышку на автоматических режимах, потому что при этом сбивается программа, и вам придется начать все сначала.
- ✦ В некоторых моделях необходимо открыть крышку на режиме **жарка**, потому что во время этого режима внутри создается слишком высокая температура. Кроме того, с закрытой крышкой у вас не получится поджаристая корочка.

Кстати



Варим кашу дольше

Если вы располагаете временем, кашу можно сварить в режиме **Молочная каша**. А после сигнала кашу снова перемешать и оставить в режиме **Подогрев** на 30 мин. Тогда она будет разваристой, прямо, как из русской печи.

Ячневая каша



1 стакан ячневой крупы,
4–5 стаканов смеси молока и воды (1:1),
2 ст. л. сливочного масла,
2 ч. л. сахара,
щепотка соли.



1. Влить в чашу молочную смесь.



Варка на пару



15–20 мин.



2. Через 8–10 мин., с момента закипания молока, высыпать тонкой струйкой крупу и варить ее, помешивая до загустения.
3. Добавить соль и сахар, все перемешать.
4. Приготовленную кашу заправить сливочным маслом.

Кстати

Все полезности ячневой каши



- ✦ Ячневая каша, как и перловая, изготавливается из зерен ячменя, но при этом подвергается не шлифовке, а дроблению. Поэтому каша сохраняет гораздо больше полезных веществ, витаминов, клетчатки, чем перловка. В отличие от перловой каши, она не такая жесткая, поэтому прекрасно подходит для питания детей. Ячневая каша избавляет организм от токсинов, вредных бактерий. Она обволакивает слизистую оболочку желудка, поэтому такую кашу полезно есть людям с гастритом, язвенной болезнью.
- ✦ Аминокислоты, например лизин, содержащийся в ячмене, обладает противовирусными свойствами, способствует выработке коллагена, который разглаживает морщины и замедляет их появление. Польза продукта еще в том, что ячневая крупа помогает восстановить ослабленное зрение.
- ✦ Ячмень содержит фосфор, поэтому кашу полезно есть детям. Фосфор нужен для полного усвоения организмом кальция и для нормального развития и работы головного мозга.
- ✦ И наконец, ячневая крупа — одна из самых дешевых, так что можно и сэкономить, и поправить здоровье.

Салаты, закуски и бутерброды



Кстати

Кстати

*Как сэкономить время –
бутерброды на работу
делаем с вечера*



Если утром катастрофически не хватает времени, чтобы приготовить бутерброды с собой на работу, их можно делать заранее с вечера.

- ✦ Берем вчерашний, чуть подсохший хлеб – он не впитает начинку. Хорошо смазываем маслом.
- ✦ Кладем начинку. Бутерброды с любыми начинками, кроме вареных яиц, можно держать в морозилке от месяца до 6 недель.
- ✦ Перекладываем бутерброды в контейнер, закрываем крышкой и ставим в холодильник.
- ✦ Можно хранить бутерброды в морозилке. Они полностью размораживаются при комнатной температуре за 3–4 часа.

Бутерброды с парусом



250 г хлеба (или батона),
1 средний кабачок (или баклажан),
100 г сыра тофу (или сыра твердых сортов),
1 ст. л. растительного масла,
1–2 ст. л. майонеза,
1–2 листа салата,

зелень (лук, петрушка).



1. Кабачки (баклажаны) помыть и разрезать вдоль на тонкие длинные пластины толщиной 3–4 мм., слегка посолить и выложить в чашу.

2. Влить масло.



Выпечка



10 мин.



3. Через 3–4 мин. перевернуть пластинки кабачков (баклажанов) на другую сторону.

4. Батон нарезать на куски толщиной 1 см., смазать их майонезом.

5. Обжаренные пластинки кабачков (баклажанов) разложить на бутерброды.

6. Сыр нарезать тонкими ломтиками и установить их с помощью шпажек на бутерброды вертикально в виде паруса.

7. Бутерброды посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на листьях салата. Можно украсить их ломтиками огурца на шпажке.

Бутерброды-закуска



Черный хлеб,
нарезка бекона,
сыр «Виола»,
специи (черный молотый перец).



1. Черный хлеб нарезать квадратиками (примерно 4'4 см), смазать сыром «Виола», по желанию поперчить.

2. Обернуть хлеб кусочками бекона.

3. Выложить в чашу мультиварки.



Выпечка



15 мин.

Кстати

Очень пикантными получатся бутерброды с сырной смесью (например, твердый и адыгейские сыры с добавлением розмарина, чеснока, зелени). Смесью выложить на черный хлеб, бутерброды запечь. Можно сделать «рыбные» бутерброды с «бортиками» из сельди. Для этого пергаментную бумагу сворачивают в виде конуса, заполняют «кулек» рубленной сельдью. Верхний край бумаги заворачивают, а узкий конец отрезают, чтобы через небольшое отверстие выдавливать сельдь. На бутерброды можно положить кусочки сливочного масла, дольки яиц, зернистую икру, маслины, зеленый лук...



Горячие бутерброды



- 3 кусочка хлеба (любого),
- 1 ст. л. сливочного масла,
- 2 ч. л. томатной пасты,
- 1 ломтик ветчины,
- 3 ломтика сыра.



1. Кусочки хлеба намазать маслом.
2. Перевернуть, с другой стороны намазать томатной пастой.
3. Ветчину нарезать соломкой. Выложить сверху на томатную пасту.
4. Положить на каждый бутерброд ломтик сыра.
5. Выложить бутерброды в чашу маслом вниз.



Выпечка



15 мин.



Пицца на лаваше



1 тонкий лаваш,
1 кабачок (баклажан),
50 г твердого сыра,
4–5 консервированных маслин,
1 помидор,
1–2 сладких перца,
1 ст. л. майонеза (по желанию),
соль по вкусу,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец, чили).



1. Лаваш разрезать пополам.
2. Кабачок (баклажан) почистить и нарезать кубиками.
3. Помидоры очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.
4. Сладкий перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой.
5. Маслины нарезать колечками.
6. Сыр натереть на крупной терке.
7. Смазать лаваш майонезом (по желанию).

8. Выложить на лаваш (основание пиццы) кабачок, помидоры, перцы, маслины, посыпать зеленью, добавить соль и специи.

9. Посыпать пиццу сыром.



Выпечка



15 мин.

10. Пицца готовится до расплавления сыра.

Кстати

Очень пикантными получатся бутерброды с сырной смесью (например, твердый и адыгейские сыры с добавлением розмарина, чеснока, зелени). Смесью выложить на черный хлеб, бутерброды запечь. Можно сделать «рыбные» бутерброды с «бортиками» из сельди. Для этого пергаментную бумагу сворачивают в виде конуса, заполняют «кулек» рубленой сельдью. Верхний край бумаги заворачивают, а узкий конец отрезают, чтобы через небольшое отверстие выдавливать сельдь. На бутерброды можно положить кусочки сливочного масла, дольки яиц, зернистую икру, маслины, зеленый лук...



Кстати



Чем можно заменить некоторые продукты

Сыр «Фета»	Брынза
Шоколад	3 ст. л. какао-порошка размешать с 1 ст. л. растительного масла
Помидоры	Кетчуп или томатная паста
Ром	Коньяк
Взбитые сливки	1 стакан сгущенного молока + 1 ч. л. лимонного сока, взбить.
Сметана	Йогурт без добавок
Сыр «Моцарелла»	Адыгейский сыр
Лимон – 1 шт.	Лимонная кислота – 6–8 г развести водой.
Лук порей	Репчатый лук
Маскарпоне	Смесь жирных сливок и творога в пропорции 1:1
Лайм	Лимон

Сырная закуска в чипсах



100 г полутвердого или твердого сыра,
300 г помидоров,
картофельные чипсы (чипсы должны быть широкими),
майонез по вкусу,
2 зубчика чеснока,
зелень по вкусу,
маслины и оливки для украшения.



1. Помидор мелко нарезать, лишний сок слить.
2. Сыр натереть на мелкой терке, зелень мелко порубить.
3. Чеснок почистить, пропустить через давилку.
4. Соединить помидоры, сыр, зелень, чеснок, заправить майонезом.
5. Выложить заправку на чипсы.
6. Украсить маслинами (или оливками).

Кстати

Кое-что о чипсах



Чипсы быстро размокают. Поэтому начинку нужно выкладывать непосредственно перед подачей на стол, либо — переложить ее в салатницу. Рядом ставим блюдо с чипсами.

Блюда из яиц



Кстати

Кстати

*Как узнать,
тухлое или свежее яйцо,
не разбивая его?*



- ✦ Принюхаться. Тухлые яйца имеют характерный неприятный запах, который тяжело с чем-либо перепутать.
- ✦ Потрогать скорлупу. У тухлого яйца скорлупа мягкая.
- ✦ Потрясти. При тряске желток в яйце не должен стучать или биться о стенки.
- ✦ Посмотреть на просвет. В свежем яйце хорошо виден желток.
- ✦ Опустить в воду. Тухлое яйцо (так как оно легче) не утонет, а свежее опустится до самого дна.

Традиционная яичница с ветчиной



4 яйца,
150 г ветчины,
1 ст. л. растительного масла,
специи (красный перец, смесь перцев),

1 ст. л. зелени (петрушка, укроп),
соль по вкусу.



1. Нарезать ветчину кубиками.



Выпечка



10 мин.

(это нужно для того, чтобы прогреть чашу мультиварки)



2. Вылить в чашу мультиварки растительное масло.

3. Выложить в чашу ветчину. Вбить яйца, посолить.



Выпечка



5 мин.



4. Готовую яичницу поперчить и щедро посыпать зеленью.

Паровая яичница с сосисками



2 яйца,

2 сосиски,

1 ст. л. сливочного масла,

специи по вкусу,

$\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

небольшая форма для запекания.



1. Смазать форму сливочным маслом.
2. Сосиски нарезать колечками и выложить их в форму.
3. Разбить в форму яйца.
4. Установить форму в стимер или в чашу (в чашу нужно налить воду до $\frac{3}{4}$ формы).
5. Налить в чашу мультиварки 2 стакана воды (если готовим в стимере).



Варка на пару



10–15 мин.

Кстати

Любителям глазуньи



Если вы любите глазунью, время приготовления должно быть меньше на 1–2 минуты.

Яичное «солнышко» с йогуртом для маленьких



- 2 яйца,
 - 1 средняя морковь,
 - 4 ст. л. йогурта без добавок,
 - 1 ст. л. сахара,
 - 1 ст. л. сливочного масла,
 - $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.
- небольшая форма для запекания.



1. Морковь натереть на мелкой терке.
2. Взбить все составляющие омлета, кроме морковки и сахара, в блендере.
3. Вылить смесь в формочку.

4. Установить форму в стимер или в чашу (в чашу нужно налить воду до $\frac{3}{4}$ формы).
5. Налить в чашу мультиварки 2 стакана воды.



Варка на пару



10 мин.



6. Присыпать готовый омлет тертой морковкой и сахаром.

«Гнезда» на лаваше



1 тонкий лаваш,
10–12 перепелиных яиц,
50 г сливочного масла,
70 г твердого сыра,
1–2 ст. л. томатной пасты,
соль по вкусу,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец).



1. Сыр натереть на средней терке.
2. Смазать одну сторону лаваша тонким слоем масла, другую – томатным соусом и посыпать сыром, оставляя местами свободные промежутки.
3. Аккуратно выпустить в углубления яйца, посолить, поперчить.
4. Выложить лаваш в чашу масляной стороной вниз.



Выпечка



10 мин.



5. «Гнезда» посыпать мелко нарезанной зеленью, вместо твердого сыра можно взять брынзу, адыгейский сыр или сыр «Здоровье».

Первые блюда



Кстати

Что нужно знать о бульоне в мультиварке



- ✦ Если вы варите в мультиварке бульон из курицы или мяса, то готовить его нужно в режиме **Тушение**. Обычно при варке с бульона нужно снимать пену, иначе он получится мутным и невкусным. В мультиварке же в этом режиме вода почти не кипит, поэтому пена не образуется. Готовый бульон можно процедить через сито.
- ✦ Сваренный бульон – хорош сам по себе. Он же может быть основой зерновых каш, первых и вторых блюд. При желании к овощам можно добавить картофель, репу, сладкий перец, корень пастернака, стручковую фасоль; вермишель добавляют за 10–15 мин. до завершения режима.
- ✦ Для придания бульону красивого золотистого цвета, не очищайте до конца луковицу от шелухи, а если нужен более насыщенный цвет, отварите шелуху в отдельной емкости, а затем добавьте «луковую» жидкость в бульон.
- ✦ Подать бульон можно с отварной вермишелью, рисом, зеленью, пирожками.

Что нужно знать о бульоне в мультиварке

Если вы варите в мультиварке бульон из курицы или мяса, то готовить его нужно в режиме **Тушение**. Обычно при варке с бульона нужно снимать пену, иначе он получится мутным и невкусным. В мультиварке же в этом режиме вода почти не кипит, поэтому пена не образуется. Готовый бульон можно процедить через сито.

Сваренный бульон – хорош сам по себе. Он же может быть основой зерновых каш, первых и вторых блюд. При желании к овощам можно добавить картофель, репу, сладкий перец, корень пастернака, стручковую фасоль; вермишель добавляют за 10–15 мин. до завершения режима.

Для придания бульону красивого золотистого цвета, не очищайте до конца луковицу от шелухи, а если нужен более насыщенный цвет, отварите шелуху в отдельной емкости, а затем добавьте «луковую» жидкость в бульон.

Подать бульон можно с отварной вермишелью, рисом, зеленью, пирожками.

Суп из плавленого сырка



2 плавленых сырка,
2 картофелины,
1 морковь,
3–4 стакана воды,
соль,
зелень.



1. Растворить сырки в горячей воде.
2. Добавить картофель, нарезанный кубиками, и натертую на крупную терке морковь.
3. Посолить.



Варка на пару



20 мин.



4. Готовый суп измельчить в блендере.

Кстати

Секреты полезных первых блюд



Овощные супы должны быть густыми, поэтому воды нужно наливать немного, чуть выше уровня овощей. Первое блюдо будет гораздо полезнее, если не делать традиционные «зажарки», а слегка протушить лук, морковь, перец в собственном соку. Масло (жиры) лучше добавить в тарелку.

Постный витаминный борщ



2 небольшие картофелины,
1 небольшая свекла,
1 небольшая морковь,
1 луковица,
1 корень сельдерея,
1 л. (или чуть больше) воды,
½ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп, сельдерей).



1. Свеклу, картофель, морковь, лук, корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке.
2. Капусту нашинковать.
3. В чашу выложить овощи, влить воду.



Варка на пару



10 мин.



4. Через 8–10 мин., после закипания воды, отключить режим.



Подогрев



10–15 мин.



5. В порционную тарелку добавить соль, много нарезанной зелени. Борщ можно заправить сметаной или сливками.

Кстати

Как сделать бульон ароматным

- ✦ Свежую зелень лучше добавлять в готовые первые блюда, а сухую проваривать. Перед закладкой в блюдо ее рекомендуется растереть пальцами для большего аромата.
- ✦ Для приготовления блюда в разных моделях мультиварок может потребоваться чуть больше или чуть меньше времени, чем указано в рецептах. Протестировать работу различных режимов «мультикастрюли» как раз можно на несложных рецептах, таких, как простые супы и каши...

Как сделать бульон ароматным

Свежую зелень лучше добавлять в готовые первые блюда, а сухую проваривать. Перед закладкой в блюдо ее рекомендуется растереть пальцами для большего аромата.

Для приготовления блюда в разных моделях мультиварок может потребоваться чуть больше или чуть меньше времени, чем указано в рецептах. Протестировать работу различных режимов «мультикастрюли» как раз можно на несложных рецептах, таких, как простые супы и каши...

Кстати

Как исправить пересоленный суп

В пересоленный бульон не рекомендуется доливать воду, но как же тогда его исправить?

- ✦ Самый сложный способ – сварить еще несоленого бульона и разбавить пересоленный.
- ✦ Опустить в суп небольшой марлевый мешочек с рисом и отварить его, а затем вынуть. Либо сварить очищенную картофелину.
- ✦ Можно положить кусочек сахара в поварешку или столовую ложку и опустить его в суп. Когда кусочек сахара рассыплется, надо его вынуть и попробовать суп. Если в супе осталась лишняя соль, то повторить все еще раз.

Как исправить пересоленный суп

В пересоленный бульон не рекомендуется доливать воду, но как же тогда его исправить?

Самый сложный способ – сварить еще несоленого бульона и разбавить пересоленный.

Опустить в суп небольшой марлевый мешочек с рисом и отварить его, а затем вынуть. Либо сварить очищенную картофелину.

Можно положить кусочек сахара в поварешку или столовую ложку и опустить его в суп. Когда кусочек сахара рассыплется, надо его вынуть и попробовать суп. Если в супе осталась лишняя соль, то повторить все еще раз.

Гречневый суп



½ стакана гречневой крупы,
1 луковица,
1 морковь,
3–4 стакана воды (или мясного бульона),
соль,
специи,
1 ст. л. растительного масла.



1. Лук и морковь почистить. Лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке.
2. В чашу влить растительное масло, выложить лук, морковь, все перемешать.



Выпечка



10 мин.



3. Через 5 мин. влить 1 стакан воды.
4. Гречку промыть, выложить в чашу.
5. Залить оставшейся водой до нужной густоты. Посолить, добавить специй.



Тушение



10 мин.

В суп можно добавить картофель. Его закладывают после окончания режима **Выпечка**. В таком случае время в режиме **Тушение** увеличивается на 20–30 мин., чтобы картофель разварился. При желании можно приготовить мясной гречневый суп. Мясо (свинину, говядину) нужно нарезать кусочками, и обжарить в режиме **Выпечка** 10–15 мин., после добавить картофель, гречку и воду и продолжать приготовление в режиме **Тушение** 1 час.

Ароматный бульон с сухариками



1 луковица,
1 средняя морковь,
1 л. воды (или мясного бульона)
лавровый лист,
перец горошком,
соль,

2–3 ломтика белого хлеба.



1. Лук и морковь почистить и измельчить в блендере.
2. Выложить овощи в чашу мультиварки, добавить лавровый лист и перец.
3. Влить воду (бульон).



Тушение



20 мин.



4. За 5 мин. до окончания режима посолить бульон.
5. Белый хлеб нарезать кубиками и подсушить на сковороде без масла.
6. Добавить сухарики в бульон. При желании посыпать мелко нарубленной свежей зеленью.

Вишневый суп с рисом и изюмом



400 г. вишни,
½ ст. отварного риса,
½ ст. изюма,
1½ л. воды,
2–3 ст. л. сахара (меда).



1. Изюм тщательно перебрать и промыть в теплой воде.
2. Вишню промыть, удалить из нее косточки и выложить в чашу.
3. Влить воду, добавить сахар, перемешать.



Варка на пару



20 мин.



4. После закипания отвар процедить и снова влить в чашу, добавить рис и изюм, и оставить все до окончания режима.

Кстати

Секреты сладких супов



- ✦ Подобные сладкие супы можно приготовить из всевозможных отваров и настоев фруктов (кураги, слив, абрикосов, смородины, клюквы, нарезанных яблок, груш). В конце приготовления либо в порционные тарелки можно добавлять готовый отварной рис.
- ✦ Сладкие супы можно заправить сливками, хорошо добавить в них мяту, корицу, цедру лимона, измельченные грецкие орехи...

Секреты сладких супов

Подобные сладкие супы можно приготовить из всевозможных отваров и настоев фруктов (кураги, слив, абрикосов, смородины, клюквы, нарезанных яблок, груш). В конце приготовления либо в порционные тарелки можно добавлять готовый отварной рис.

Сладкие супы можно заправить сливками, хорошо добавить в них мяту, корицу, цедру лимона, измельченные грецкие орехи...

Быстрый «шоколадный» суп



3 стакана молока,
 $\frac{3}{4}$ стакана мелких макаронных изделий,
3 ст. л. сахара,
 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли,
1 ст. л. сливочного масла,
2–3 дольки шоколада на порцию.



1. Влить молоко в чашу мультиварки, добавить сливочное масло.



Варка на пару



10 мин.



2. Всыпать в кипящее молоко сахар.

3. Добавить соль и макаронные изделия.



Подогрев



10 мин.



4. Готовый суп немного остудить и заправить шоколадом, который нужно измельчить на кусочки размером с $\frac{1}{4}$ стандартной дольки.

Кстати

Как сэкономить время



Можно высыпать в мультиварку сразу все ингредиенты и готовить суп в режиме **Варка на пару**. В момент закипания молока сразу переключить мультиварку в режим **Подогрев**.

Как сэкономить время

Можно высыпать в мультиварку сразу все ингредиенты и готовить суп в режиме **Варка на пару**. В момент закипания молока сразу переключить мультиварку в режим **Подогрев**.

Кстати



Выбираем «макарошки»

Макароны нужно выбирать очень маленькие, такие, как нравятся детворе: забавные «рожки», «бантики», «звездочки», «буковки». Хороши и цветные готовые макарончики. Только убедитесь, что они окрашены соком овощей, а не пищевыми красителями.

Можно сделать домашние цветные макароны: заранее отварить их в подсоленной воде:

- ✦ с натертой на терке свеклой — получатся розовые;
- ✦ с куркумой или шафраном — получатся желтые;
- ✦ с брокколи или шпинатом, измельченными в блендере — получатся зеленые.

Выбираем «макарошки»

Макароны нужно выбирать очень маленькие, такие, как нравятся детворе: забавные «рожки», «бантики», «звездочки», «буковки». Хороши и цветные готовые макарончики. Только убедитесь, что они окрашены соком овощей, а не пищевыми красителями.

Можно сделать домашние цветные макароны: заранее отварить их в подсоленной воде:

- # с натертой на терке свеклой — получатся розовые;
- # с куркумой или шафраном — получатся желтые;
- # с брокколи или шпинатом, измельченными в блендере — получатся зеленые.

Вторые блюда



Запеченные пельмени с сыром



пельмени,
4 ст. л. сметаны,
50 г сыра,
1 ст. л. растительного масла,
½ стакана воды,
соль,
перец.



1. Чашу смазать маслом и выложить пельмени в один слой.
2. В сметану влить воду, залить смесью пельмени.
3. Посолить, поперчить.



Выпечка



20 мин.

4. За 2–3 минуты до сигнала посыпать пельмени тертым сыром.

Картофельные биточки с колбасой



4 отварных («в мундире») картофелины,
1 ст. л. муки или панировочных сухарей для обжаривания,
1 ст. л. растительного масла,
2 яйца,
100 г сыра,

150 г вареной колбасы (или ветчины),
1 ст. л. муки,
2 пера зеленого лука,
3–4 ст. л. сметаны,
соль по вкусу.



1. Картофель почистить.
2. Сыр, картофель и колбасу натереть на крупной терке. Добавить яйца, мелко нарезанный зеленый лук, муку и все перемешать.
4. Попробовать и, если нужно, посолить.
5. Слепить биточки и обвалить их в муке или панировочных сухарях.
6. В чашу влить масло.



Выпечка



20 мин.

7. Обжарить по 10 мин. с одной и с другой стороны.
8. Подавать со сметаной.

Сосиски с «завитушками»



¼ пачки спагетти,
3–4 сосиски,
1 ст. л. сливочного масла,
1–1½ стакана воды,
специи по вкусу,
¼ ч. л. соли,
зелень по вкусу.



1. Сосиски освободить от кожицы и нарезать кусочками длиной по 3–4 см.
2. Проткнуть кусочки сосисок «палочками» спагетти.
3. Влить в чашу мультиварки воду, добавить соль.



Варка на пару

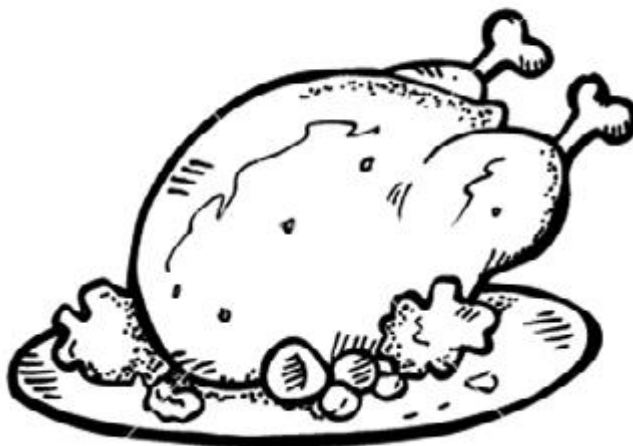


20–25 мин.

4. Через 7–10 мин., когда вода закипит, выложить подготовленные кусочки сосисок и продолжить приготовление в том же режиме 12–15 мин.

5. Воду слить. Готовые «порции» сосисок выложить в тарелки, добавить специи, заправить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Курица в чесночном соусе



1 куриная грудка,
4 ст. л. майонеза,
3 ст. л. сметаны (15%),
1 ст. л. кефира,
4 зубчика чеснока,
1 ст. л. растительного масла,
1 ч. л. карри,
соль,
перец по вкусу.



1. Грудку помыть, нарезать маленькими кубиками.
2. В чашу влить масло, выложить мясо, добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. карри, соль и перец. Перемешать.



Выпечка



20 мин.



3. За время приготовления несколько раз перемешать.
4. Чеснок пропустить через давилку или очень мелко нарезать.
5. Соединить майонез, сметану, кефир, чеснок. Всыпать $\frac{1}{2}$ ч. л. карри. Хорошо перемешать.
6. Подавать курицу, полив ее получившимся соусом.

Фаршированные помидоры



5–6 средних помидоров,
300–400 г филе отварной белой рыбы,
2 небольшие луковицы,
1 ст. л. растительного масла,
5 ст. л. майонеза (сметанного соуса),
 $\frac{1}{2}$ стакана воды (или бульона),
 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец).



1. Помидоры промыть, срезать с них верхнюю часть, слить жидкость, сделать в середине углубление, посолить и поперчить.
2. Лук почистить и очень мелко нарезать.
3. Филе рыбы мелко нарезать, смешать с луком, добавить 2 ст. л. майонеза (сметанного соуса).
4. Подготовленные помидоры наполнить фаршем.
5. В чашу влить растительное масло.
6. Выложить помидоры, накрыв их «шапочками»-верхушками, влить оставшийся майонез (соус).



Выпечка



20 мин.



7. Помидорные «горшочки» посыпать мелко нарезанной зеленью.

Манты с тыквой



400 г тыквы,
1½ стакана муки,
1–2 небольшие луковицы,
1 стакан воды + 2–3 – для варки на пару,
2 ст. л. растительного масла,
2–3 ст. л. сметаны,
½ ч. л. соли,
специи (черный молотый перец).

Или так...

С чем еще
приготовить манты?



Манты можно приготовить с любой начинкой — грибами, картофелем, редькой... Весенние манты готовят с побегами люцерны, розетками одуванчика, пастушьей сумки, щавелем, стеблями зеленого лука и чеснока, листьями мяты... Зелень нужно слегка протушить до появления сока.



1. Для приготовления теста в стакан теплой воды добавить растительное масло и соль, все перемешать.
2. Влить смесь в муку и, постепенно всыпая муку, замесить тесто, накрыть его влажным полотенцем и оставить на 10–15 мин.
3. Лук почистить и мелко нарезать.
4. Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть мякоть на крупной терке.
5. Добавить к тыкве лук, соль и специи, все перемешать.
6. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезав стаканом кружки.



7. Выкладывая на середину кружков начинку, сделать «треугольники», защипнув края теста до середины, а оставшейся половиной теста закрыть начинку и защипнуть ее с тестом.
8. Выложить манты в стимер мультиварки.
9. В чашу влить воду.



Варка на пару

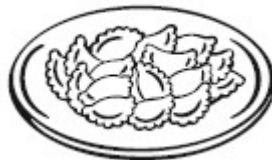


20–25 мин.



10. При подаче на стол манты поливают сметаной или смазывают топленым маслом.

Вареники с вишнями



Для теста:

- 2 стакана кефира (или кислого молока),
½ ч. л. соды,

1 ст. л. сахара,
1 кг муки,
щепотка соли,
1 ч. л. сливочного масла
1 л. воды.

Для начинки:

400 г вишни без косточек (можно замороженной),
3 ст. л. сахара.



1. В кефир добавить соль, сахар и соду. Перемешать.
2. Всыпать частями муку и замесить тесто. Оно должно не липнуть к рукам, быть мягким и эластичным (может понадобится чуть больше или чуть меньше муки).
3. Отставить тесто на 30 мин.
4. Раскатывать тесто толщиной примерно 5 мм.
5. Стаканом или чашкой вырезать кружочки.

Или так...

*С чем слепить
осенние вареники?*



Вместо вишни подойдет терн. Не забудьте
посыпать ягоды сахаром!

6. На каждый кружок насыпать немного сахара, сверху положить размороженную или свежую вишню и защипнуть края.
7. Стимер смазать сливочным маслом и уложить в него вареники.
8. В чашу влить кипяток, установить стимер с варениками, закрыть крышку.



Варка на пару



7 мин.



9. Подавать с маслом или сметаной.

Капустные шницели



1–2 средние луковицы,
½ небольшого кочана капусты,
2 картофелины,
2 ст. л. (с горкой) муки,
½ стакана томатного соуса,
1 ст. л. растительного масла,
½ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп, сельдерей),
специи (молотый перец, кориандр, карри),
панировочные сухари.



1. Лук и картофель почистить и измельчить в блендере.
2. Капусту нарезать кусками и измельчить в блендере.
3. Соединить ингредиенты, добавить муку, соль и специи.
4. В чашу влить растительное масло.
5. Сформировать шницели, обвалять в панировочных сухарях и выложить в чашу.



Выпечка



20 мин.



6. По окончании режима влить томатный соус и оставить шницели на ночь.
7. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Гарниры



Картофельное пюре с зеленью



4 картофелины,
1 ч. л. сливочного масла,
 $\frac{1}{4}$ стакана молока,
зелень,
соль,
вода.



1. Картошку почистить и разрезать на 4–6 частей.
2. Выложить картошку в чашу, залить водой так, чтобы она полностью покрывала ее, посолить.



Варка на пару



20 мин.



3. Воду слить, картошку размять толкушкой (не блендером!).
4. Молоко подогреть.
5. Добавить молоко, сливочное масло и зелень, перемешать и подавать к столу.

Пикантные кабачки с брынзой



200 г. не слишком соленой брынзы,
1–2 молодых кабачка,
1–2 шт. болгарского перца,
1–2 ст. л. растительного масла,
3–4 стакана воды,
½ ч. л. соли,
2–3 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, сельдерей).



1. Кабачки почистить и нарезать кубиками.
2. Сладкий перец очистить от семян и порезать мелкой соломкой.
3. Чеснок очистить и мелко порубить ножом.
4. В чашу влить растительное масло.
5. Выложить кабачки, перец, влить воду, добавить соль и растительное масло.



Выпечка



20–25 мин.



6. Через 10 мин. добавить чеснок.
7. Готовое блюдо обильно посыпать мелко нарезанной зеленью, добавить измельченную брынзу (тертый сыр). По желанию вместе с водой можно добавить нарезанные кубиками помидоры.

Или так...

Готовим блюдо по-другому



Если вы располагаете временем, из этих ингредиентов можно приготовить более насыщенное и полезное блюдо с кабачками в режиме **Тушение** 40 мин. К овощам можно добавить рис, майонез, томатную пасту.

Кстати

Овощной гарнир. Любая ваша фантазия...



В режимах, когда продукты закладываются в чашу, в мультиварке можно одновременно приготовить два блюда. В формочку на сетчатый поддон выкладываем смесь замороженных овощей, и за 15 минут вкусный полезный гарнир готов! Летом овощным дополнением могут быть цветная капуста, горошек, спаржевая фасоль, кружочки моркови... Зимой можно отварить морковь и свеклу, нарезанные кружочками.

Картофель с хрустящей корочкой



5–6 отварных картофелин,
2 ст. л. растительного масла,
1½ ст. л. муки,
½ ч. л. соли.



1. Картофель почистить и нарезать толстыми ломтиками.
2. В чашу влить растительное масло.
3. Выложить картофель.



Выпечка



20 мин.



4. За 5 мин. до завершения режима добавить соль, всыпать муку, все перемешать для образования румяной корочки.

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.