

ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО! 100%
МАРИЯ ЖУКОВА

МУЛЬТИВАРКА

БЛЮДА БЕЗ МЯСА



ОЧЕНЬ ВКУСНО!
ПРОСТО!
БЫСТРО!



КНИГА ПОД РУКОЙ

УДК 641.5
ББК 36.997
Ж86

*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, М.

Ж86 Мультиварка. Блюда без мяса. Очень вкусно! Просто!
Быстро! / Мария Жукова. — М.: АСТ, 2014. — 319 с. —
(Книга под рукой).

ISBN 978-5-17-084100-4

Число поклонников мультиварки растет с каждым днем! С помощью «чудо-кастрюльки» можно все что угодно, и быть уверенным, что ничего не убежит, не подгорит и не засохнет. Оценили мультиварку и приверженцы здорового питания, и вегетарианцы. Ведь в мультиварке можно готовить без масла, сохраняя максимум полезных веществ в овощах, фруктах, крупах. Осталось только найти подходящие рецепты. Эти рецепты перед вами, в этой книге! Простые, четкие, с пошаговой инструкцией, которая подойдет к мультиварке любой фирмы. А также крупный шрифт, удобное оформление рецепта. Готовить в мультиварке с этой книгой — одно удовольствие!

12+

Популярное издание

Мария Жукова

**МУЛЬТИВАРКА. БЛЮДА БЕЗ МЯСА.
Очень вкусно! Просто! Быстро!**

Подписано в печать 27.12.2013. Формат 84×108¹/₃₂.

Усл. печ. л. 16,8. Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-084100-4

© Жукова М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
----------------	---

Глава 1. Рецепты блюд для веганов. Только растительная пища

Первые блюда	20
Овощной бульон с сухариками	20
Постный витаминный борщ	22
Грибной суп	24
Суп с чечевицей	26
Борщ с баклажанами	28
Суп из сельдерея для похудения	30
Белый бульонный (сметанный) соус	32
Гороховый суп-пюре	34
Вишневый суп с рисом и изюмом	36
Вторые блюда	38
Пшенная каша	38
Овсяная каша с вкусными наполнителями	40
Быстрая гречка	42
Гречневая каша с вешенками	44
Булгур с орехами	46
Жареный тофу с овощами	48



Грибной гуляш-соус	50
Капустные шницельки	52
Фаршированный перец	54
Пюре из чечевицы	56
Плов с чечевицей	58
Горошины нута с луком	62
Хумус из нута	64
Пикантная каша с машем	66
Овощное рагу с рисом	68
Брокколи в белом соусе	70
Рис с яблоками и изюмом	72

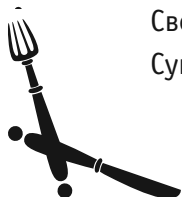
Выпечка, напитки и десерты

Пшенично-ржаной хлеб	74
Хлеб «Здоровье»	76
Вишнево-банановый пирог	78
Быстрый яблочный пирог к приходу гостей ...	80
Грушевый десерт «Лепестки ромашки»	82
Мармеладная сладость	84
Соевое молоко	86
Напиток «Унаби»	88

Глава 2.

Рецепты блюд для лактовегетарианцев. Добавляем молоко

Первые блюда	92
Свекольный суп-пюре	92
Суп с цветной капустой	94



Суп по-шотландски	96
Легкий суп на кефире	98

Вторые блюда 99

Горячие бутерброды	99
Сытный салат с фасолью	100
Плов с черносливом	102
Паста с сыром и грибами	104
Овощи в горшочке	106
Манты с тыквой	108
Быстрый жульен	110
Фруктовые творожники	111

Молочная кухня 112

Молочная мультикаша	112
Молочная тыквенная каша	114
Домашняя ряженка	116
Йогурт по-домашнему	118
Домашний творог	120

Выпечка, напитки и десерты 122

Пицца на лаваше	122
Сладкий кекс	124
Торт «Шоколадка»	126
Кексы с изюмом	125
Яблоки с творожно-фруктовой начинкой	128
Ягодное мороженое	130
Какао-крем	131
Фрукты под снегом	132



Глава 3.

Рецепты блюд для лактоовоовегетарианцев. Добавляем молоко и яйца

Первые блюда	134
Легкий супчик с яйцом	134
Белая солянка	136
Прибалтийская окрошка	138
Зеленый борщ	140
Рисовый суп с сырными фрикадельками	142
Вторые блюда	144
Омлет с овощами	144
Паровая яичница	147
«Гнезда» на лаваше	148
Чечевичные котлеты	150
Яблочно-морковные биточки	152
Кабачковые «слои»	154
Картофельная запеканка	156
Творожная запеканка с тыквой и фруктами	158
Яблочная запеканка с изюмом	160
Выпечка, напитки и десерты	161
Летняя пицца	161
Пицца с грибами и сыром	164
Пирог с капустой	166
Острый сырно-творожный пирог	169
Паштида со щавелем	170
Кекс с изюмом и орехами	172



Нежный творожник с изюмом	174
Ягодный манник	176
Напиток ванильный пряный	178

Глава 4.

Рецепты блюд для пескетарианцев. Добавляем рыбу.

Первые блюда	180
Ароматная уха	180
Пикантный суп с креветками	183
Солянка рыбная	184
Рыбный суп с кабачками	186
Суп харчо с семгой	188
Вторые блюда	190
Нежные стейки с гарниром	190
Аргентинка с овощами	192
Шпроты по-домашнему	194
Судак с сырной «шапкой»	196
Пангасиус с овощами на пару	198
Паровая рыба по-пекински	200
Запеченные креветки с грибами	202
Плов из морепродуктов	204
Запеканки и выпечка с рыбой	206
Рыбная запеканка с овощами	206
Запеканка с лапшой	208



Пирог со скумбрией и картофелем	210
Пирог с консервированной рыбой и брокколи ..	212
Сырный пирог с сельдью	214

Глава 5. Постный стол

Первые блюда	216
Щи из кислой капусты	216
Борщ с фасолью	218
Рыбно-грибная похлебка	220
Гречневый суп с рыбой	222
Рассольник русский	224
Вторые блюда	227
Картофель по-архиерейски	227
Картофель с грибами	228
Рагу с фасолью	230
Овощная икра	232
Простые голубцы с грибами	234
Винегрет с фасолью	236
Перловая каша с овощами	238
Рыбные макароны	240
Вареники с картофелем	242
Выпечка, напитки и десерты	244
Рыбник с мойвой	244
Тыквенный пирог	246



Творожный кулич к Пасхе	248
Монастырская коврижка	250
Компот (узвар) из сухофруктов	251
Фруктовый кисель	252
Клюквенный морс	254

Глава 6.

Рецепты праздничных вегетарианских блюд и десертов

Сложные блюда	258
Вегетарианские роллы	258
Картофельные крокеты с сюрпризом	262
Лобио	264
Ризотто	266
Лагман	268
Грибные каннелони	270
Капустное ассорти с вином	272
Сальса	276
Салаты и закуски	277
Фаршированные помидоры	278
Салат «Разноцветный»	280
Морской салат с грибными ракушками	282
Баклажаны-«лодочки»	284
Салат «Очарование змеи»	286
Бутерброды с парусом	288
Морская капуста под шубой	290



Выпечка, напитки и десерты 291

Горячий шоколад с фундуком 291

Маффины 292

Вишневый рулет с кунжутом 294

Клубнично-финиковые презенты 296

Ягодно-фруктовый торт в «корзиночке» 298

Торт с шоколадными трюфелями 300

Бисквит с пьяной вишней 302

Чизкейк «Мраморные переливы» 304

Согревающий рубин 306

Приложения 307

1. На что обратить внимание при выборе
мультиварки 307

2. Особенности и характеристики разных
режимов мультиварок 312

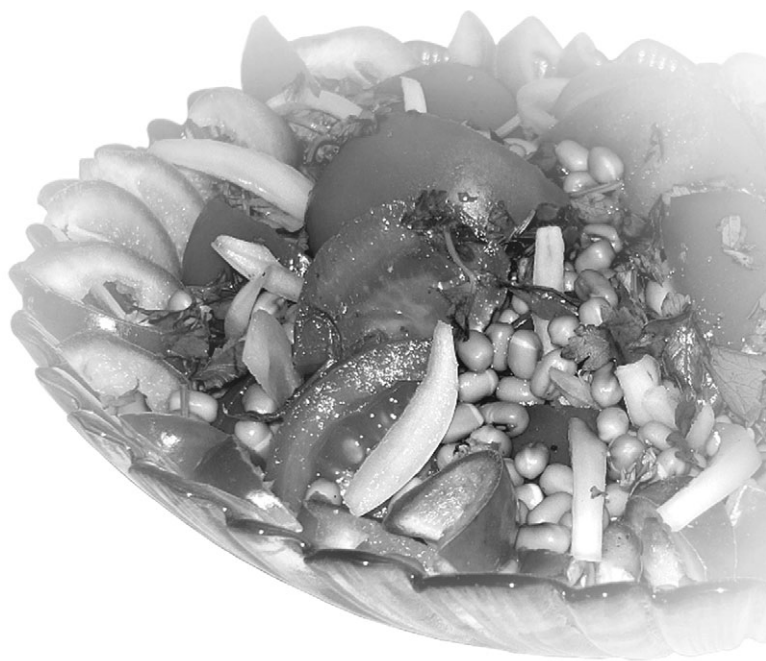
*Табл. 1. Сравнительная характеристика
и назначение режимов мультиварки
«Panasonic»* 313

*Табл. 2. Совмещение режимов разных
моделей мультиварок* 314

3. Полезные советы по использованию
мультиварки 315



⋮ ГЛАВА 1.
⋮
⋮ РЕЦЕПТЫ БЛЮД
⋮
⋮ ДЛЯ ВЕГАНОВ





Первые блюда

Овощной бульон с сухариками

Понадобится:

- ♦ 2-3 ломтика белого хлеба (или готовые сухарики)
- ♦ 1-2 небольшие моркови
- ♦ 1 средняя луковица
- ♦ 1½ л воды
- ♦ ½ ч.л. соли
- ♦ зелень (петрушка, укроп)
- ♦ специи (перец горошком, лавровый лист)

Что делать

1. Лук и морковь почистить и сполоснуть водой.
2. Хлеб нарезать небольшими кубиками и подсушить на сковороде или в духовке без масла.
3. В чашу выложить лук и морковь.
4. Влить воду, все перемешать.



Тушение



60 мин.

5. За 10 мин. до завершения режима добавить соль, специи и зелень.
6. По завершению режима достать из супа лавровый лист, луковицу и морковь.



* В готовый бульон добавить сухарики, посыпать мелко нарезанной зеленью. Свежую зелень лучше добавлять в готовые первые блюда, а сухую проваривать. Перед закладкой в блюдо ее рекомендуется растереть пальцами для большего аромата. Бульон может быть основой зерновых каш, первых и вторых блюд. При желании можно добавить к овощам 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. При приготовлении бульона в мультиварке в режиме Тушение, вода практически не кипит, так что пена не образуется. Если же вам нужен прозрачный бульон, процедите его через сито.

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...



Постный витаминный борщ

Понадобится:

- ♦ 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)

Что делать

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



30 мин.



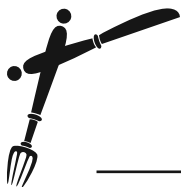
* В тарелку выложить соль, много нарезанной зелени. Лакто- и лактоововегетарианцы могут заправить борщ сметаной или сливками.



Этим рецептом вкусного и полезного блюда поделилась моя знакомая, пропагандист здорового питания Татьяна Ковалева. Приготовленный таким способом борщ хорош не только для тех, кто придерживается здорового питания, но и для желающих похудеть.

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.





Грибной суп

Понадобится:

- ♦ 600 г свежих (или сушеных) грибов
- ♦ 1/2 (или чуть меньше) ст. перловой крупы
- ♦ 4-5 некрупных картофеля
- ♦ 1-2 средние моркови
- ♦ 1 луковица
- ♦ 1 1/2 л воды
- ♦ 1 ст.л. растительного масла
- ♦ 1/2 ч.л. соли
- ♦ 2 зубчика чеснока
- ♦ зелень (лук, петрушка, укроп)
- ♦ специи (черный молотый перец, куркума, лавровый лист)

Что делать

1. Замочить перловку на 3-4 часа, воду слить и отварить крупу в отдельной кастрюле до полуготовности.
2. Грибы промыть и мелко нарезать.
3. Лук почистить и нарезать четвертькольцами.
4. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
5. Картофель почистить и нарезать некрупной соломкой.
6. В чашу выложить грибы.



Выпечка



30 мин.



- 
- 
7. Через 10-15 мин., когда из грибов выпарится жидкость, добавить масло и лук.
 8. По завершению режима выложить морковь, картофель и перловую крупу.
 9. Влить воду, все хорошо перемешать.



Тушение



60 мин.

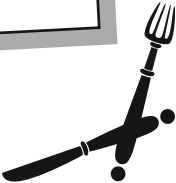
10. За 10 мин. до завершения режима добавить соль, специи и чеснок.

** Чтобы суп настоялся, после приготовления его можно потомить 20-30 мин. в режиме Подогрев.*



Этот же суп можно приготовить с рисовой крупой либо — без крупы, добавив в бульон небольшие кубики гренков. Чтобы их приготовить, нужно обжарить кубики белого хлеба на растительном (сливочном) масле до золотистой корочки с добавлением пропущенного через давилку чеснока.

Лакто- и лактоово вегетарианцы могут добавить в суп кусочек сливочного масла, молочный или сметанный соус (из смеси сметаны, зелени, чеснока, специй и соли).





Суп с чечевицей

Понадобится:

- ♦ 1 ст. красной чечевицы
- ♦ 1-2 средние моркови
- ♦ 1 луковица
- ♦ 1 сладкий перец
- ♦ 1-2 средних помидора (или 1 ст.л. томатной пасты)
- ♦ 1 ст.л. растительного масла
- ♦ 1½ л воды
- ♦ ½ ч.л. соли
- ♦ 2-3 зубчика чеснока
- ♦ зелень (петрушка, укроп)
- ♦ специи (гвоздика, красный молотый перец)

Что делать

1. Замочить чечевицу в холодной кипяченой воде на два-три часа, после – промыть.
2. Лук почистить и мелко нарезать.
3. Морковь почистить и нарезать небольшими кубиками.
4. С помидоров снять кожицу, мякоть мелко нарезать.
5. Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой.



6. В чашу влить растительное масло.
7. Выложить лук и морковь.



Выпечка



10 мин.

8. Через 5 мин. добавить сладкий перец.
9. По завершению режима выложить чечевицу, влить воду, все перемешать.



Тушение



60 мин.

10. Чеснок очистить и мелко порубить ножом.
11. За 15 мин. до завершения режима добавить помидоры, соль, специи и чеснок.

чтобы чечевица сварилась, возможно, потребуется больше времени. Это зависит от сорта бобовых. Для супа больше подходит красная чечевица. Если взять зеленую, то вид блюда будет мрачноватый, хотя бульон неплохо сочетается с гречкой. В процессе замачивания красной чечевицы желательно несколько раз поменять воду, поскольку она «пузырится». Приготовленный суп долго не хранить!



Борщ с баклажанами

Понадобится:

- ♦ 1-2 средних баклажана
- ♦ 2 ст.л. растительного масла
- ♦ ½ небольшого кочана капусты
- ♦ 2 л воды
- ♦ 500 г картофеля
- ♦ ½ ч.л. соли
- ♦ 1-2 небольшие моркови
- ♦ 3-4 зубчика чеснока
- ♦ 1-2 луковицы
- ♦ зелень (петрушка, укроп, сельдерей)
- ♦ 1-2 шт. сладкого перца
- ♦ специи
- ♦ 400 г помидоров

Что делать

1. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.
2. Морковь почистить и натереть на средней терке.
3. Баклажаны измельчить в блендере.
4. Капусту нашинковать.
5. Сладкий перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой.
6. Помидоры очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.
7. В чашу влить растительное масло.
8. Выложить лук, морковь и баклажаны.

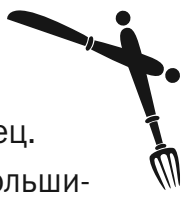


Выпечка



10 мин.



- 
- 
9. Через 5 мин. добавить сладкий перец.
 10. Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками и выложить в чашу.
 11. Влить воду, все перемешать.



Тушение



60 мин.

12. Через 40 мин. добавить в чашу капусту и помидоры.
13. Через 10 мин. добавить соль, специи, чеснок и зелень.

** Обжаривая овощи в режиме Выпечка, их нужно периодически помешивать.*

В этом рецепте капуста добавляется незадолго до окончания варки, поэтому она будет немного хрустящей.

По этому же рецепту можно приготовить украинский борщ, заменив баклажаны свеклой.

Чтобы легко снять кожицу с помидора, нужно сделать на нем крестообразный надрез и залить кипятком на 1-2 мин., и далее можно без труда снять кожицу острым ножом.



Суп из сельдерея для похудения

Понадобится:

- ◆ 1 корень сельдерея
- ◆ 300 г стеблей сельдерея
- ◆ 200 г белокочанной капусты
- ◆ 1-2 небольшие моркови
- ◆ 2 средние луковицы
- ◆ 2 шт. сладкого перца
- ◆ 400 г помидоров (или неполный стакан томатного сока)
- ◆ 1½ л воды
- ◆ соль – по вкусу
- ◆ зелень (петрушка, укроп)

Что делать

1. Корень сельдерея почистить и нарезать тонкими дольками.
2. Стебли сельдерея помыть и мелко нарезать.
3. Лук почистить и мелко нарезать.
4. Морковь почистить и натереть на средней терке.
5. Капусту нашинковать.
6. Сладкий перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой.
7. Помидоры очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.



8. В чашу выложить корень и стебли сельдерея, лук, морковь, капусту и сладкий перец.
9. Влить воду.



Тушение



30 мин.

10. По завершению режима добавить помидоры (томатный сок).



Тушение



20 мин.

11. За 10 мин. до завершения режима добавить соль, специи и мелко нарезанную зелень.

** Приготовленный суп можно измельчить в блендере в пюре.*

Сельдерей — «кладовая» витаминов, содержит кальций, фосфор, магний, натрий, железо, цинк, калий, другие микроэлементы. Главная его «фишка» в том, что он малокалориен, на его усвоение требуется больше калорий, чем поступает с ним.

По желанию вместе с томатами можно добавить в суп чеснок или молотый черный перец, хотя и без того за счет сельдерея он очень ароматен.



Белый бульонный (сметанный) соус

Понадобится:

- ♦ 1 ст. воды (или овощного бульона)
- ♦ 1 ст.л. (неполная) пшеничной муки
- ♦ 1 ст.л. растительного (оливкового) масла
- ♦ соль – по вкусу
- ♦ специи (в зависимости от вида блюда)

Что делать

1. В отдельной сковороде слегка разогреть растительное масло, всыпать муку.
2. Помешивая, пассеровать муку до светло-желтого цвета, после – слегка остудить.
3. Влить в муку $\frac{1}{4}$ ст. кипятка (бульона), все размешать, понемногу добавить оставшуюся воду.
4. Массу протомить, помешивая, 4-5 мин., добавить соль и специи.
5. Приготовленный соус процедить через густое сито.

** Соус можно использовать как составляющую других соусов, а также для заправки супов. Перед его приготовлением просеять муку!*



Соус рекомендуется готовить на отдельной плите, чтобы лишний раз не царапать покрытие чаши. Помешивать только деревянной ложкой! Это важно и для сохранения покрытия, и для вкусовых качеств соуса, чтобы в его консистенцию не попали поджаренные частички, которые легко поддеваются металлическими приборами.

Лакто- и лактоововегетарианцы могут приготовить по этому рецепту сметанный соус. В подсушенную муку вначале вливают $\frac{1}{2}$ ст. воды (или бульона), затем — нагретую до кипения сметану, соль, черный молотый перец.

