



Полезные книги
для всей семьи



- УМНЫЕ СОВЕТЫ
- ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

МАРИЯ
ЖУКОВА

Мультиварка

Большая книга



ингредиенты



этапы приготовления



режим мультиварки



время приготовления,
которое нужно выставить

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, Мария

Ж86 Мультиварка. Большая книга. Умные советы. Вкусные рецепты / Мария Жукова. — Москва: АСТ, 2014. — 507 с.: 16 л. ил. — (Полезные книги для всей семьи).

ISBN 978-5-17-084709-9

У вас есть мультиварка! Вы уже оценили, как это удобно, быстро, просто и главное — вкусно! А может быть, вам только рассказали о том, как здорово готовить с мультиваркой?

Не важно, давно у вас это чудо техники или вы о нем только мечтаете, но вам нужна книга, которая бы помогла готовить в мультиварке, ведь к ней, как и к любому новшеству, нужно приспособиться. И такая книга теперь у вас в руках!

Это не просто сборник рецептов, в котором их более 350 — от простейшей каши до изысканного десерта. Это еще и ответы на самые распространенные вопросы: какую мультиварку купить, как она работает, чем отличаются разные режимы, как правильно за ней ухаживать.

Все рецепты в этой книге очень просты, предельно понятны и, что очень важно, напечатаны так, чтобы вам было удобно пользоваться этой книгой, когда вы готовите!

Берите эту книгу и приготовьте что-нибудь вкусненькое, чем можно порадовать гостей или близких.

УДК 641.5
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-084709-9

© Жукова М., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2014

Содержание



**Мультиварка —
ваша палочка-выручалочка 11**

**Что именно вам нужно знать
о мультиварке 13**

**Возможные проблемы
и часто задаваемые вопросы. . . . 19**

Каши 25

Пшенная каша 26
Молочная кукурузная каша 27
Пшенная молочная каша
на «водяной бане» 28
Манная каша «Привет из детства» 30
Диетическая каша на воде 31
Молочная овсянка с яблоками
и медом 32
Рисовая молочная каша с изюмом 33
Рисовая каша с изюмом и яблоками . . 34
Каша «Мешанка» 35
Ячневая каша с молоком 36
Каша «Дружба» 37
Каша из хлопьев «5 злаков» 38
Тыквенная каша 39
Тыквенная каша с изюмом и курагой. . 40
Гречневая каша с зеленью 41

Гречневая каша
с шампиньонами/вешенками 42
Греча со свиной по-царски 43
Гороховая каша с овощами 44
Перловка с овощами 46
Пикантная каша с машем 47
Булгур 48

Салаты и закуски 49

Хумус из нута 50
Бутерброды с парусом 51
Горячий бутерброд 52
Горячий бутерброд из лаваша
с сыром 53
Вегетарианские роллы 54
Фаршированные помидоры 56
Заливной язык 57
Баклажаны-«лодочки» 58
Теплый рисовый салат с крабами 60
Паштет из куриной печени 62
Сытный салат с фасолью 63
Винегрет с фасолью 64

Соусы к блюдам

Соус «Грибной гуляш» 66
Сальса 67
Луковый соус бешамель 68
Соус болоньезе 70
Лечо для праздничного стола 72
Аджика 74

Блюда из яиц75

Омлеты и яичницы

Паровая яичница с сосисками	76
Омлет с болгарским перцем	77
Омлет с овощами	78
Омлет с ветчиной и сыром	79
Омлет на майонезе	80
Творожный омлет	82
Грибной омлет	83
Омлет с зеленым луком и цветной капустой	84
Яичная «пицца» с копченой колбаской	85
«Гнезда» на лаваше	86

Супы87

Овощной бульон с сухариками	88
Суп с чечевицей	90
Суп из сельдерея для похудения	92
Свекольный суп-пюре	94
Суп с цветной капустой	95
Суп-пюре из шампиньонов и картофеля	96
Французский луковый суп	98
Суп по-шотландски	100
Легкий супчик с яйцом	101
Прибалтийская окрошка	102
Рисовый суп на свиных ребрышках ...	104
Рисовый суп с сырными фрикадельками	106
Быстрый суп с фасолью	107
Суп с фасолью на ребрышках	108
Быстрый суп с лапшой	110
Мясной бульон с сухариками	112
Гречневый суп	114
Суп гречневый с курицей и зеленью ...	115
Полевая каша или кулеш	116
Щи из кислой капусты	118

Постный борщ	119
Борщ с баклажанами	120
Борщ с фасолью	122
Настоящий украинский борщ	124
Детский борщик	126
Зеленый борщ	128
Грибной суп из сушеных грибов	130
Сырный суп с креветками	131
Самый простой суп из сырка	132
Рассольник	133
Рассольник русский (постный)	134
Легкий куриный суп	136
Куриный суп с домашней лапшой ...	138
Гороховый суп с копченостями	139
Гороховый суп с бараниной и шампиньонами/вешенками	140
Белая солянка	142
Солянка	144
Суп харчо	147
Суп-шурпа для большой семьи	148
Томатный суп с фрикадельками	150
Картофельный суп с ребрышками ...	151

Рыбные супы

Быстрая уха	152
Ароматная уха	153
Русская красная уха	154
Солянка рыбная	156
Рыбный суп с кабачками	158
Суп харчо с семгой	160
Рыбно-грибная похлебка	162
Гречневый суп с рыбой	164
Пикантный суп с креветками	165
Рисовый суп с красной рыбой	166

Сладкие супы

Вишневый суп с рисом и изюмом ...	168
Легкий суп на кефире	169
Быстрый «шоколадный» суп	170

Горячие блюда 171

Быстрые блюда

Макароны с сыром	172
Сардельки с томатом	173
Греча с фаршем	174
Бутерброды – закуска	175
Гречка с сосисками	176
Пельмени на пару	178
Запеченные пельмени с сыром	180
Фасоль с тушенкой	181

Паста, пицца, лазанья, спагетти

Спагетти с грибами и сыром	182
Спагетти с грибами	183
Паста с сыром и грибами	184
Ленивая пицца	185
Пицца на лаваше	186
Пицца с грибами и сыром	188
Лазанья из лаваша	189
Итальянская лазанья	190

Блюда из фарша

Мясная запеканка	192
Запеканка из фарша с лапшой	193
Сытная мясная запеканка с капустой ..	194
Овощная запеканка с фаршем	195
Голубцы	196
Фаршированные перцы	198
Котлетки на пару	200
Тефтели в соусе	201
Тефтели с «сюрпризом»	202
Макароны по-флотски	204

Блюда из мяса и птицы

Мясо тушеное в вине	205
Плов	206
Восточный плов на ребрах	208
Тушеное мясо с грибами и овощами ..	210

Жаркое с черносливом	212
Мясо под «шубой»	214
Острая телятина по-мексикански	216
Тушеная говядина с кукурузой и фасолью	218
Говядина с овощами	219
Телятина с черносливом	220
Телятина с грибами	222
Холодная телятина в дорогу	223
Свинные отбивные	224
Свинина с фасолью	225
Свинина в яблочном соусе	226
Свинная рулька в пиве	228
Свинина с орехами под горчицей ...	229
Свинные ребра в горчичном соусе	230
Домашнее свиное сало	232
Праздничная буженина	233
Свинина с ананасами	234
Холодец с курицей и яйцом	235
Холодец «на ножках»	236
Баранина с овощами	238
Курица нежная «снежная»	240
Куручка в яблочках	241
Курица с имбирем и карри	242
Курица в чесночном соусе	244
Курица в «огороде»	245
Куриная грудка с помидорами под сыром	246
Хрустящие куриные ножки	247
Куриные ножки в томатно- овощном соусе	248
Куриный сальтисон	249
Чахохбили из курицы	250
Ризотто почти по-милански	252
Куриные желудочки в овощной «шубе»	254
Куриные бедрышки в медово- горчичном маринаде	256
Картофельная запеканка с курицей	258

Куриная запеканка с зеленым горошком	259
Нежный кролик в морковно-сливочном соусе	260
Утка по-французски	262
Рождественская индейка под клюквенным соусом	264
Печень по-строгановски	265
Тещин язык	266

Вегетарианские блюда

Лобио	268
Рагу с фасолью	270
Картофель с грибами на пару	271
Запеченный картофель с грибами	272
Картофельные крокеты с сюрпризом	274
Запеканка картофельная с сыром	276
Рис с овощами	277
Рис с цветной капустой	278
Жареный тофу с овощами	280
Кукуруза в томатном соусе	282
Капустные шницельки	283
Перец, фаршированный овощами	284
Простые голубцы с грибами	286
Овощное ризотто	288
Лагман	290
Грибные каннелони	292
Капустное ассорти с вином	294
Чечевичные котлеты	296
Горошины нута с луком	298
Плов с чечевицей	300
Плов с черносливом	302
Овощи в горшочке	303
Овощное рагу с рисом	304
Кабачковые «слои»	306
Яблочно-морковные биточки	308
Морковная запеканка	309
Картофельная запеканка с брынзой	310
Вареники с вишней	311
Манты с тыквой	312

Вареники с картофелем	314
Быстрый жульен	316

Блюда из рыбы

Горбуша в омлете	317
Рыбные биточки	318
Судак в сливках	321
Форель с соусом терияки	322
Паэлья с морепродуктами	323
Аргентинка с овощами	324
Шпроты по-домашнему	326
Судак с сырной «шапкой»	327
Пангасиус с овощами на пару	328
Паровая рыба по-пекински	329
Рыба на овощной подушке с медом и специями	330
Рыбные шарики	332
Кальмары с начинкой	334
Рыбная запеканка с овощами	336
Запеченные креветки с грибами	338

Гарниры

Картофель фри	339
Запеченный картофель	340
Жареная картошечка	341
Картофельное пюре с зеленью	342
Картофель по-архиерейски	343
Тушеные овощи	344
Быстрое овощное соте	345
Тушеная капуста	346
Паровая цветная капуста	347
Цветная капуста в кляре	348
Пюре из чечевицы	350
Картофель с горчицей	352

Блюда-дуэты — основное блюдо + гарнир

Макароны с индейкой и фасолью	353
Мясо с двойным гарниром	354

Макаронные трубочки с фаршем	356
Мясо тушеное с картошкой	358
Котлеты с картошкой	360
Цыпленок, запеченный с картофелем	361
Солянка из свинины с кислой капустой.	362
Картошка с курицей.	363
Куриные голяшки с картофелем и грибочками	364
Картофель, фаршированный мясом и грибами.	366
Картофельные биточки с ветчиной . .	368
Свинина по-деревенски с картошкой	369
Мясные рулетики с картофелем.	370
Греча с соусом и сардельками	371
Куриные «косички» и рататуй	372
Рыба с рисом	374
Семга с печеным картофелем.	375
Семга с зеленым соусом с картошкой	376
Рыбные макароны	377

Выпечка 379

Сытные пироги

Ленивый пирог с сыром.	380
Творожный пирог со шпинатом и сыром	382
Пирог с сыром и творогом	383
Паштида со щавелем	384
Пирог со скумбрией и картофелем.	386
Пирог с тунцом, сыром и паприкой.	387
Пирог с консервированной горбушей и брокколи.	388
Сырный пирог с сельдью	390
Рыбник с мойвой	391

Тыквенный пирог	392
Пирог с капустой	394
Пирог с мясом и картофелем	395
Сырная лепешка	396
Сырный пирог с сосисками	397

Сладкие пироги

Пирог с вишней	398
Вишневый рулет с кунжутом	399
Пирог с яблоками и творогом	400
Вишнево-банановый пирог	402
Быстрый яблочный пирог к приходу гостей	404

Домашний хлеб

Простой белый хлеб.	406
Молочный хлеб	407
Пшенично-ржаной хлеб	408
Хлеб «Здоровье»	410
Ржаной домашний хлеб с семечками	412

Торты и кексы

Шарлотка	414
Яблочная запеканка с изюмом.	415
Яблочно-рисовая запеканка	416
Монастырская коврижка	417
Медовая коврижка	418
Вишнево-шоколадный пудинг	419
Быстрый бисквит на майонезе.	420
Шоколадно-ореховый бисквит для торта	422
Торт «Прага»	423
Торт «Шоколад на кипятке».	424
Торт «Шоколадка»	426
Заварной крем в микроволновке за 15 минут	427
Банановый торт	428
Ягодный торт	429

Шоколадно-фруктовый торт.....	430
Медовый торт.....	432
Торт «Черный принц»	434
Сливочно-ореховый тортик	436
Ягодно-фруктовый торт в «корзиночке»	438
Торт с шоколадными трюфелями ...	440
Бисквит с «пьяной вишней».....	442
Большой пасхальный кулич	444
Полосатый кекс	446
Сладкий кекс	447
Кексы с изюмом.....	448
Кекс с изюмом и орехами	449
Маффины	450
Морковный кекс.....	452
Клубнично-финиковые презенты...	453
Чизкейк «Мраморные переливы»...	454
Яблочный «Наполеон».....	456
Коврижка «Здоровье»	457
Коврижка из ржаной муки «Леках»	458
Манник с ягодами	459

Десерты..... 461

Грушевый десерт «Лепестки ромашки».....	462
Яблоки печеные с ореховой начинкой.....	464
Яблоки, запеченные с творогом и черносливом	466
Кофейный крем	467
Какао-крем.....	468
Варенье к чаю	469
Горячий шоколад с орехами	470
Домашний мармелад	472
Цукаты	473

Молочные блюда и блюда из творога... 475

Топленое молоко	476
Домашняя ряженка	477
Йогурт по-домашнему	478
Домашний творог.....	480

Выпечка из творога

Творожная запеканка.....	481
Творожная запеканка с тыквой и фруктами.....	482
Ванильный творожник со сливами...	483
Творожник с фруктами.....	484
Нежный творожник с изюмом	486
Творожная «зебра»	488
Суфле из творога на сладкое в микроволновке	489
Творожный десерт с яблочной «шапкой»	490
Фруктовые творожники	492
Творожный крем	493
Творожный кулич к Пасхе	494
Творожный кулич с миндалем и корицей.....	496
Нежный творожный кекс с курагой ..	498

Напитки..... 499

Напиток «Унаби»	500
Соевое молоко	502
Напиток ванильный пряный.....	503
Компот (узвар) из сухофруктов	504
Фруктовый кисель	505
Клюквенный морс	506
Согревающий рубин.....	507

Мультиварка — ваша палочка-выручалочка

- ❖ Помыть,
- ❖ почистить,
- ❖ нарезать,
- ❖ пожарить,
- ❖ помыть сковородку,
- ❖ потушить,
- ❖ помыть кастрюлю и плиту, потому что пока жарили и тушили, уже убежало, пригорело и присохло!..

Знакомо?

Так или примерно так проходит приготовление завтрака, обеда, ужина у обычной плиты.

А теперь, другая картинка.

- ❖ Помыть, почистить, нарезать и сложить в мультиварку и идти:
- ❖ отдыхать,
- ❖ на работу,
- ❖ гулять!

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,
- ❖ ели что-то недоваренное, пережаренное, пересушенное,
- ❖ питались дошираками, потому что вам лень 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.

* * *

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, что можно приготовить в мультиварке на завтрак, обед, ужин

В этой книге собрано **более 300 лучших рецептов** для мультиварок на **любой вкус** :

- ❖ еда на каждый день,
- ❖ к приходу гостей,
- ❖ на даче,
- ❖ в дороге,
- ❖ если вы придерживаетесь диеты,
- ❖ еда для малышей
- ❖ и т.д. и т.д. и т.д!

А также множество полезных советов, которые помогут вам сэкономить время и при этом приготовить что-то особенно вкусное.

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!



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 прочитать описание режимов выше (таблица 1).

Таблица 2. Совмещение режимов разных моделей мультиварок

Panasonic	Moulinex	Redmond	Brand	Supra
Гречка	Плов/Гречка	Экспресс варка	Гречка	Быстрый Обычный
Тушение	Тушение	Тушение	Тушение	Суп
Молочная каша	Молочная каша	Каша	Молочная каша	Каша
Плов	Плов/Гречка	Обычная варка	Гречка	Коричневый
Выпечка	нет	Выпечка	Выпечка	Пирог
Варка на пару	Суп/Варка на пару	Приготовление на пару	Пар	Варка на пару

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 так далее. Здесь выбор будет более или менее широким в зависимости от модели мультиварки.

Время отсрочки — это конец времени приготовления блюда, оно уже включает в себя и время приготовления.

Первый тип, конечно более удобный, потому что 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, то есть можно установить отсрочку на час, два, но не на час и тридцать минут. О том, какой тип отсроченного запуска предусмотрен в вашей мультиварке, можно прочесть в инструкции.

Обратите внимание, если в автоматическом режиме (то есть 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 часам утра.

Вам 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).

Количество режимов

У разных производителей — разное. Это не значит, чем больше, тем лучше. Большое количество режимов делает управление мультиваркой сложным — вам придется вникать, как все это работает, и делать мучительный выбор между похожими режимами. Но и слишком мало режимов — также не очень удобно: уж если покупать мультиварку, то желательно использовать ее на всю катушку.

¹ Посмотрите в инструкции к мультиварке, как это сделать.



Условные обозначения



ингредиенты



этапы приготовления



режим мультиварки



время приготовления, которое нужно выставить

КАШИ



Пшенная каша



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



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



Гречка



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
Пшено	1 стакан	3 стакана
Пшеничная	1 стакан	3 стакана
Рис	1 стакан	2 стакана

Молочная кукурузная каша



- ♦ 1 стакан кукурузной крупы,
- ♦ 2 стакана молока,
- ♦ 2 ст. л. сливочного масла,
- ♦ 1-2 стакана воды,
- ♦ 1 стакан кураги,
- ♦ 2 ст. л. сахара,
- ♦ $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.



1. Кукурузную крупу просеять через частый дуршлаг и промыть.
2. Высыпать крупу в кастрюлю мультиварки.
3. Добавить молоко, разведенное водой.
4. Добавить нарезанную курагу.
5. Добавить сахар, соль и сливочное масло.
6. Все перемешать.



Молочная каша



30 мин.



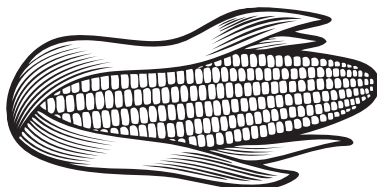
7. После окончания программы кашу перемешать.



Подогрев



20 мин.



Пшенная молочная каша на «водяной бане»



- ♦ 1 мультистакан пшена,
- ♦ л молока,
- ♦ 1 ч. л. сахара,
- ♦ щепотка соли,
- ♦ сливочное масло,
- ♦ вода,
- ♦ термостойкая кастрюля объемом не меньше 1,5 л,
которая поместится в чашу мультиварки.



1. Пшено промыть, залить на 2-3 мин. кипятком, чтобы ушла горечь.
2. Крупу выложить в приготовленную кастрюльку, залить молоком. Добавить соль и сахар, перемешать.
3. В чашу установить кастрюльку с крупой и залить водой до высоты кастрюльки.



Варка на пару

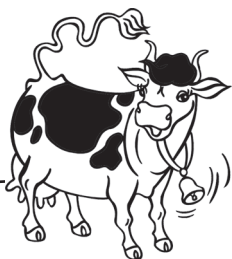


90 мин.



4. После отключения режима кашу перемешать и оставить на Подогреве на 30 мин.





Как хранить молоко, чтобы оно долго не скисло

Выгодно покупать молоко в упаковках объемом 1 л.

Но не всегда есть возможность сразу использовать все молоко, и в результате оно скисает.

Можно покупать стерилизованное молоко, но оно стоит дороже.

Чтобы продлить срок годности обычного молока можно добавить в упаковку щепотку соли сразу после того, как вы ее открыли. Молоко останется свежим на более долгий срок.

Каша на водяной бане

Кашу на водяной бане, как описано выше, могут готовить не только те, у кого в мультиварке не предусмотрен режим Молочная каша.

Каша на водяной бане точно не подгорит, не подсохнет и не убежит, кроме того, она получится удивительно пропаренной, томленной, как из русской печи.

Так можно приготовить любую кашу по рецептам, которые вы найдете в этой книге. Главное подобрать подходящую кастрюльку.

Для приготовления каши на пару хорошо подходят высокие формы для выпечки кексов или куличей.

Манная каша «Привет из детства»



- ♦ ½ стакана манки,
- ♦ 2 стакана молока,
- ♦ ½ стакана изюма,
- ♦ 3 ст. л. сливочного масла,
- ♦ 1 ст. л. сахара,
- ♦ ¼ ч. л. соли.



1. Залить молоко в кастрюлю мультиварки.



Варка на пару



10 мин.



2. В момент кипения молока (до окончания программы!) высыпать тонкой струйкой, помешивая, манную крупу.
3. Добавить в кашу пропаренный изюм.
4. Добавить соль, сахар и 1 ст. л. масла.
5. Вновь все перемешать.



Подогрев



15 мин.



6. В приготовленную кашу добавить оставшееся сливочное масло.

Как сэкономить время

Манную кашу можно сварить в режиме Молочная каша. В этом случае в кастрюлю мультиварки нужно высыпать манную крупу, изюм, сахар, соль. Залить содержимое холодным молоком и добавить сливочное масло. Все тщательно перемешать. Кашу нужно варить, постоянно помешивая ее, чтобы не образовались комочки.

Чтобы манная крупа не бралась комками, можно высыпать манку в холодное (!) молоко, а затем довести до кипения, хорошо размешивая. В зависимости от желаемой густоты каши количество молока можно варьировать от 4 до 6 стаканов.

Диетическая каша на воде



- ♦ 1½ стакана крупы (ячневая, гречка, рис, булгур),
- ♦ 3½ стакана воды.



1. Хорошо промыть крупу.
2. Высыпать крупу в кастрюлю мультиварки.
3. Добавить воду.



Молочная каша



30 мин.

ИЛИ



Греча



До окончания режима



4. Приготовленную кашу хорошо перемешать.



Вкусная безмолочная каша

Воду можно заменить грибным или овощным бульоном.

За 10 минут до окончания программы можно добавить 1 ст. л. сливочного или растительного масла. Также можно добавить масло перед подачей на стол.

Перед подачей на стол можно добавить в кашу измельченные орехи и мед.

Молочная овсянка с яблоками и медом



- ♦ 1 стакан овсяных хлопьев (крупного помола),
- ♦ 3 стакана молока,
- ♦ 2 яблока,
- ♦ $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара,
- ♦ 2 ст. л. меда,
- ♦ 2 ст. л. сливочного масла,
- ♦ Соль.



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



Молочная каша



30 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.

Как правильно сварить кашу 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 прои-

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.



Молочная каша



До окончания режима



3. Изюм запарить горячей водой.



Подогрев



30 мин.



4. Перед подачей добавить изюм и сливочное масло.



зошло, поместите 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.

Рисовая каша с изюмом и яблоками



- ♦ $\frac{2}{3}$ стакана рисовой крупы,
- ♦ 2 стакана молока,
- ♦ 3 ст. л. сливочного масла,
- ♦ 1 стакан изюма,
- ♦ 2-3 кисло-сладких яблока,
- ♦ 2 ст. л. сахара,
- ♦ соль.



1. Хорошо промыть рис.
2. Нарезать яблоки крупными кубиками.
3. Выложить рис в кастрюлю мультиварки.
4. Добавить молоко, сахар, соль и масло.
5. Все перемешать.
6. Добавить промытый изюм и яблоки.
7. Вновь все перемешать.



Молочная каша



30 мин.

