



Ирина Вечерская

Мультиварка для малышей.

1000 лучших рецептов

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9819669*

*Мультиварка для малышей. 1000 лучших рецептов / Сост. И.С. Вечерская.: Центрполиграф;
Москва; 2014
ISBN 978-5-227-05357-2*

Аннотация

Мультиварка – вещь очень нужная, но перед каждой мамой встает вопрос: можно ли в ней готовить пищу для маленьких гурманов? Конечно можно! Более того, можно одновременно готовить «блюда-дуэты»: одно – для взрослых, другое – для малышей. Возможности мультиварки позволяют использовать ее в приготовлении детских блюд, начиная с самых первых. Для приготовления еды в этом чуде техники не требуется масло, овощи можно варить на пару, супы и вторые блюда томить. Все это очень полезно для малышей, желудочно-кишечный тракт которых очень нежен. Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или могут быть приготовлены в отложенное время, так что ребенка не придется кормить повторно разогретым продуктом. «Умная машина» высвобождает мамино время и готовит вкусную и полезную пищу, а вы тем временем можете заняться со своим чадом чем-то приятным и интересным. Приятного аппетита!

Содержание

Введение	5
Основы питания и рецепты для детей до года	7
Овощной отвар для питья	10
Овощи на пару как прикорм	11
Морковное пюре	12
Пюре из капусты брокколи	13
Пюре из цветной капусты	14
Смешанное пюре	15
Картофельно-шпинатное пюре	16
Картофельно-морковное пюре	17
Фруктовое пюре	18
Овощной отвар с капустой для супа	19
Мясной бульон	20
Мясной суп-пюре	21
Суп-пюре с мясным фаршем	22
Мясной суп-пюре с молоком	23
Суп-пюре овощной с манкой	24
Суп-пюре овощной молочный	25
Суп-пюре из цветной капусты и кабачков	26
Суп-пюре из тыквы	27
Крем-суп из тыквы	28
Морковно-яблочный суп	29
Суп из говяжьей печени	30
Мясное пюре	31
Мясное пюре с морковкой	32
Мясное пюре с рисом	33
Мясное пюре с белым соусом	34
Котлеты	35
Куриные котлетки	36
Куриные фрикадельки	37
Пудинг из курицы, мяса или рыбы	38
Рыбные тефтели	39
Рыбные котлеты	40
Рыбный пудинг	41
Картофельное пюре	42
Картофельное пюре с курицей	43
Пюре из печени	44
Овощные котлеты	45
Цветная капуста с белым соусом	46
Овощное пюре с печенкой	47
Кабачковое пюре	48
Пюре из разных овощей	49
Рисовая каша протертая	50
Пшенная каша	51
Пшенная каша с яблоком и морковью	52
Гречневая каша протертая	53

Тыквенное пюре	54
Яблочно-свекольное пюре	55
Морковно-яблочное пюре	56
Запеканка из овсяных хлопьев	57
Морковно-творожная запеканка	58
Рисовый пудинг	59
Бисквитный пудинг	60
Клюквенный кисель	61
Кисель из тыквы	62
Морковный кисель	63
Компот из любых ягод	64
Компот из сухофруктов	65
Питание детей дошкольного возраста	66
Овощной отвар	69
Бульон с вермишелью	70
Суп-пюре из курицы	71
Рыбный бульон с фрикадельками	72
Щи	73
Борщ с курицей	74
Сырный суп с манной крупой	75
Постный гороховый суп	76
Молочный суп с вермишелью	77
Суп-пюре молочный из картофеля	78
Суп-пюре молочный сладкий	79
Крокеты	80
Котлеты	81
Мясной рулет фаршированный	82
Зразы с рисовой начинкой	83
Бефстроганов в соусе	84
Рагу из мяса с овощами	85
Гуляш в белом соусе	86
Голубцы	87
Курица с рисом	88
Запеканка из курицы	89
Куриные котлеты	90
Тефтели с мясом и капустой	91
Тушеное мясо с овощами	92
Запеканка с мясом и картофелем	93
Запеканка из печени	94
Тушеная печень	95
Конец ознакомительного фрагмента.	96

Мультиварка для малышей. 1000 лучших рецептов

Составитель И.С. Вечерская

Введение

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

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

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

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

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

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

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

Режим «Каша» или «Молочная каша» позволяет варить каши с всевозможными добавками – молоком, фруктами, орехами и пр. При этом каша не пригорит ни за что. Единственное, что бывает – если налито слишком много молока, оно может убежать через паровой клапан. Чтобы молоко не убежало, можно смазать сливочным маслом внутреннюю сторону кастрюли по кругу на несколько сантиметров ниже края и еще положить на крупу кусочек сливочного масла. Во-вторых, не нужно брать очень жирное молоко, достаточно 2,5 %. Можно также в молоко добавить воду, чтобы его вспенивающая способность еще уменьшилась.

В программах «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» хозяйка сама может установить время приготовления, а также контролировать процесс приготовления. В автомати-

ческих режимах крышку мультиварки открывать не рекомендуется, а в остальных это не составляет никакой проблемы.

Режим «Тушение» предполагает не выкипание, а длительное томление при не слишком высокой температуре. В этом режиме можно тушить крупные куски мяса, так что они будут таять во рту, а также готовить топленое молоко. Режим «Тушение» может использоваться для варки супов, бульонов (включая холодец), приготовления овощных ассорти, маринованных грибов. Принцип работы мультиварки в этом режиме основан на томлении продуктов при невысокой температуре (+100–105 °С). Режим «Тушение» используется и для разогрева приготовленных ранее продуктов.

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

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

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

Бывает так, что в мультиварку, которая находится в рабочем состоянии, попадает вода. Это достаточно опасно, так как она – электрический прибор. В этом случае нужно немедленно выключить ее из розетки, не прикасаясь ни к мультиварке, ни к мокрой поверхности, на которой она стоит. Можно даже полностью обесточить кухню, а потом выключить прибор. Потом мультиварку надо просушить. Из нее, обесточенной, нужно выложить продукты, вытереть ее, а потом еще перевернуть и потрясти, чтобы вода вытекла. Потом мультиварку надо поставить в теплое место, чтобы она просохла. Летом можно поставить на солнце, а зимой – к батарее. Во время сушки мультиварку нужно время от времени трясти чтобы вода внутри растекалась тонким слоем и быстрее испарялась.

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

Эти возможности мультиварки позволяют активно использовать ее в приготовлении детских блюд, причем начиная с самых первых, с прикорма. Для приготовления блюд не требуется масло или другой жир, овощи можно варить на пару, супы и вторые блюда томить. Все это очень полезно для малышей, у которых еще полностью не оформилась работа желудочно-кишечного тракта. К тому же все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное время, так что ребенка не придется кормить повторно разогретым продуктом.

Основы питания и рецепты для детей до года



С рождения и примерно до 5 месяцев ребенок питается материнским молоком. Если ему не повезет, то приходится его кормить детскими смесями. С 5 месяцев (цифра эта весьма условна, так как существуют самые разные мнения) ребенку начинают давать соки, потом соки с мякотью, потом вводят фруктовые и овощные пюре.

Объем соков и фруктового пюре в день измеряется в миллилитрах и определяется умножением возраста ребенка в месяцах на 10: в 4 месяца $\times 10 = 40$ мл, в 5 месяцев $\times 10 = 50$ мл и т. д.

В 4–4,5 – 5 месяцев можно начинать вводить прикорм. Начинают с овощных пюре, состоящих из одного овоща (брюссельская капуста, кабачок), постепенно приводя к тому, что одно кормление будет полностью заменено им. В первый день дают половину чайной ложки и в течение недели доводят до полного объема кормления. Пюре дают перед молоком, а не после. На вторую неделю ребенок привыкает к этому пюре, то есть новый овощ ему вводить нельзя. Так что введение различных прикормов растягивается на длительное время.

Ребенку с недостаточным весом первым прикормом дают каши, а с избыточным весом или склонностью к запорам – овощи.

В качестве овоща для прикорма не следует давать белокочанную капусту. Дети часто очень плохо ее переваривают. У них появляются вздутие живота, беспокойство, нарушение стула. Поэтому до года белокочанную капусту, зеленые огурцы, бобы лучше совсем не давать. Морковь, картофель, кабачки лучше вначале вымочить в воде (достаточно полчаса), а потом варить. Обязательно нужно ввести в пищу корень петрушки.

Сначала пюре делают из одного овоща, потом состав можно разнообразить: корень петрушки, морковь, одна картофелина, кусок кабачка. Все это варят, разминают, добавляют растительное масло (до 1 чайной ложки на полную порцию). Так же, как и каши, овощное пюре надо вводить начиная с 1 столовой ложки. Когда ребенок привык к этому пюре, постепенно добавляют при варке новые овощи, например, кусочек свеклы, если малыш страдает запорами.

Каши в России традиционно считаются блюдом второго прикорма, то есть вводятся после овощного пюре. Сейчас первыми дают каши, не содержащие растительный белок глютен (он способен вызывать у детей раннего возраста поражение клеток тонкой кишки – целиакию и аллергические реакции, поскольку у малышей нескольких месяцев от роду существует дефицит фермента пептидазы, расщепляющей глютен). Вначале рекомендуют рисовую, гречневую, затем – овсяную каши.

Рисовая каша считается гипоаллергенной, однако она не рекомендуется детям с задержкой стула. Кукурузная каша богата крахмалом и железом, но плохо переваривается и очень долго варится. Врачи рекомендуют кукурузную, ячменную и пшеничную каши давать малышу лишь с 9–10-го месяца. Манная каша содержит мало клетчатки, солей и минералов и к тому же часто вызывает аллергию. Кроме того, она связывает кальций и фосфор и

таким образом провоцирует рахит. Это может иметь значение для детей, рожденных зимой. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих ее смесей.

Готовя кашу, нужно иметь в виду несколько моментов:

- каша домашнего приготовления должна быть жидкой, чтобы лилась с ложки;
- блюдо должно быть однородной консистенции, без комочков;
- кормить малыша с ложечки нужно терпеливо, осторожно, тогда он быстрее научится глотать густую пищу. Нельзя кормить ребенка насильно!
- дайте ребенку привыкнуть к одному блюду, только затем вводите в рацион другое;
- прикорм можно вводить только здоровому ребенку;
- начинать введение каш предпочтительнее с гречневой каши;
- кашу желательно давать один раз в течение дня, идеально, если это будет утром;
- смешанные каши можно давать, лишь убедившись, что у ребенка нет аллергии на каждый компонент;
- до 8 месяцев лучше готовить каши на воде или молочных смесях. Не рекомендуется использовать цельное молоко, которое плохо усваивается и может вызвать аллергию;
- для ребенка первого года жизни объем каши должен быть меньше, чем объем порции грудного молока (150–170 г).

Лучше варить крупу на воде, а непосредственно перед кормлением добавить в нее 20–30 мл грудного молока или смеси (если ребенка ей кормят). Это улучшит вкусовые качества блюда и сделает его более «знакомым». В первое время каша должна быть жидкой (5 г крупы на 100 граммов воды), постепенно можно делать ее гуще.

Если отмечались какие-то аллергические состояния у ребенка или у ближайших родственников, то такого ребенка лучше прикармливать кашей, сваренной на отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке.

Начиная с 8 месяцев в питание ребенка включают мясные пюре. Здоровым детям мясные пюре дают начиная с 5 г (1 чайной ложки) и к году постепенно увеличивают до 60–80 г. Начинать лучше с мяса индейки, говядины, постной свинины. У детей с анемией мясное пюре может быть введено раньше.

Можно в этом возрасте давать ребенку суп на мясном бульоне. Используют постное мясо: телятину, филе курицы. После двух недель такого питания можно дать и мясо из супа, провернутое в мясорубке. Правда, с бульоном следует быть осторожным: в нынешнем покупном мясе неизвестно, какие могут быть добавки, и при варке они в большей степени остаются в бульоне. То есть либо первый бульон после закипания надо сливать и варить суп на второй воде, либо не использовать мясные бульоны в питании детей до года.

Кроме мяса ребенку можно начинать давать и рыбу. По структуре она нежнее мяса и поэтому легче переваривается и усваивается. Однако рыба гораздо чаще может явиться аллергеном. Если у ребенка уже проявилась какая-либо аллергия, со вводом рыбы в питание надо быть очень осторожными. Если же аллергии нет, то начинать давать этот продукт можно месяцев с 10–11, сначала в виде пюре, паровых тефтелек, потом в виде кусочков отварной рыбы. При этом нужно тщательно выбирать все косточки. Из-за этого морская рыба предпочтительней речной. Начиная давать рыбу с половины чайной ложки, сначала один, а потом два раза в неделю и к году доводят до 50–70 г на прием.

Следует иметь в виду, что рыба включается в питание детей после мяса и поначалу нельзя ребенку в один день давать и рыбу, и мясо. Только после года рыбные и мясные блюда можно давать в один день, но в разные приемы пищи.

Первая рыба в рационе питания ребенка должна быть нежирных сортов: треска, хек, минтай, судак, потом можно пробовать умеренно-жирные сорта рыбы: морской окунь, сом, карп, салака). Жирные же сорта рыб (горбуша, кета, палтус, скумбрия, осетр) лучше включать в меню после трех лет.

Что касается морепродуктов, которые сейчас есть везде и всюду, то они высокоаллергенны, поэтому ребенку до 3 лет их давать незачем.

Овощной отвар для питья

Ингредиенты

*100 г овощей,
250 г воды.*

Приготовление

Один из этих овощей: морковь, капусту, репу, картофель или кабачки тщательно вымыть, очистить, нарезать ломтиками, залить холодной водой, положить в чашу мультиварки и выставить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час. Затем процедить через стерильную марлю и перелить в стерильную бутылочку.

Овощной отвар можно давать грудному ребенку между кормлениями в качестве питья. Обычно такое допаивание требуется, если ребенок находится на искусственном вскармливании либо на грудном вскармливании «по часам». Если же ребенок получает грудь по требованию, то ему хватает материнского молока.

Овощи на пару как прикорм

Ингредиенты

Брюссельская капуста, кабачок, морковь, картофель, цветная капуста, свекла.

Приготовление

Овощи тщательно вымыть под проточной водой, разложить в стимер (корзинку для приготовления на пару). В чашу мультиварки налить столько воды, сколько сказано в инструкции для режима отваривания на пару. Установить стимер с овощами, закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Пар» или «Отваривание на пару» (в разных моделях это называется по-разному) и время. Для мелких и водянистых овощей достаточно 20 минут, для более крупных или плотных – 30 минут. Свеклу отваривают не меньше 40 минут.

Отваренный овощ тщательно размять в пюре, добавить 3–5 мл растительного масла (подсолнечного, оливкового) на порцию, можно влить немного кипяченого молока.

Морковное пюре

Ингредиенты

*1 морковь,
100 мл молока,
1 ч. л. сливочного или растительного масла.*

Приготовление

Морковь вымыть щеткой, очистить, нарезать дольками, положить на решетку мультиварки, в чашу налить 2 стакана воды (или сколько написано в инструкции к мультиварке). Поставить режим «Приготовление на пару» на 10 минут, если кусочки маленькие, или на 20, если морковь разрезана на 2–4 части.

Готовую морковь теплой протереть через сито или взбить миксером, добавить подогретое молоко, немного соли (по желанию, можно и не солить) и сливочное или растительное масло.

Пюре из капусты брокколи

Ингредиенты

*100 г капусты брокколи,
1 ч. л. растительного (подсолнечного, оливкового или другого) масла,
2 ст. л. кипяченой воды (по желанию).*

Приготовление

Капусту хорошенько промыть, отделить соцветия друг от друга и выложить на решетку в мультиварке. В чашу налить воду, как написано в инструкции. Выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую капусту протереть через сито, размять толкушкой или взбить миксером, добавить растительное масло. Если масса получается густая, то можно добавить немного воды. Солить не надо.

Пюре из цветной капусты

Ингредиенты

*100 г цветной капусты,
1 ч. л. растительного масла,
2 ст. л. кипяченой воды.*

Приготовление

Капусту разобрать на соцветия и хорошенько промыть, выложить на решетку в мультиварке. В чашу налить воду, как написано в инструкции. Выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую капусту протереть через сито, размять толкушкой или взбить миксером, добавить растительное масло. Если масса получается густая, то можно добавить немного воды. Солить не надо.

Смешанное пюре

Ингредиенты

*Кусок кабачка,
1 морковь,
1 картофелина,
несколько соцветий цветной капусты,
50 мл молока,
1 ст. л. сливочного или растительного масла.*

Приготовление

Овощи тщательно вымыть и очистить, для совсем маленьких детей очищенные овощи вымачивать несколько часов в холодной воде перед приготовлением. Все овощи нарезать кубиками, сложить в корзинку мультиварки. В чашу внизу налить воду. Поставить режим «Приготовление на пару» 20 минут.

Готовые овощи измельчить в блендере или размять, добавив теплое молоко. Готовое детское овощное пюре заправить сливочным маслом или растительным (подсолнечным или оливковым) по выбору.

Картофельно-шпинатное пюре

Ингредиенты

*100 г шпината,
1 средняя картофелина,
100 мл молока,
1 ч. л. сливочного или растительного масла.*

Приготовление

Картофель тщательно вымыть щеткой, очистить, разрезать на 2 или 4 части и положить в корзинку мультиварки. В чашу налить воды, сколько сказано в инструкции. Включить режим «Приготовление на пару» на 20 минут. Шпинат перебрать, вымыть, откинуть на решето и дать стечь воде, затем можно либо добавить к картофелю за 5 минут до окончания программы, либо отдельно сварить на пару. Достаточно 5 минут. Если минимальное время в мультиварке составляет 10 минут, то просто ее надо отключить раньше. Сваренный картофель вместе со шпинатом протереть через сито, или размять, или разбить миксером до однородной массы. Пюре развести горячим молоком, а потом туда добавить масло.

Картофельно-морковное пюре

Ингредиенты

*2 картофелины,
1 морковь,
100 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

Хорошо помытые и нарезанные на крупные куски картофель и морковь положить на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» и готовить 30 минут. Готовые овощи очистить, теплыми растолочь или взбить миксером, добавить горячее молоко, соль, сливочное масло.

Фруктовое пюре

Ингредиенты

*1 груша,
1 яблоко,
1 ч. л. сахара (если яблоко кислое),
1 стакан воды.*

Приготовление

Очистить фрукты от кожицы и семян, нарезать на кубики. Можно варить фрукты в чашке для микроволновки, тогда к нарезанным фруктам добавить (при необходимости) разведенный в воде сахар. Если варка идет на решетке, то, соответственно, без воды. Включить программу «Варка на пару» на 10–15 минут на решетке и на 30 минут для чашки. Готовые фрукты хорошенько размять или взбить миксером до однородной массы.

По такому же принципу можно делать пюре из персиков, слив или смешивать разные разрешенные ребенку фрукты.

Овощной отвар с капустой для супа

Ингредиенты

*1 небольшая морковка,
100 г капусты,
1 небольшая картофелина,
500 мл воды,
1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

Овощи очистить и замочить в холодной воде на час, затем нарезать дольками, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль. Закрыть крышку и готовить 1 час на программе «Суп». Готовые овощи вынуть, по желанию размять и вернуть в отвар. Или можно на нем готовить другие супы (бульон с фрикадельками, супы с лапшой или крупами).

Мясной бульон

Ингредиенты

*200 г говядины,
1 маленькая или половина морковки,
1 маленькая луковица, корень петрушки,
500 мл воды, соль.*

Приготовление

Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками. Морковь, лук и корень петрушки хорошенько вымыть, очистить, замочить в воде на 1 час, затем нарезать небольшими кубиками. Мясо и овощи выложить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, закрыть крышкой и выставить программу «Суп» на 1 час. Если есть сомнения, то после закипания воду можно вылить, а бульон готовить на второй воде.

Бульон можно использовать как самостоятельно, так и в качестве основы для супов. Мясо и овощи после приготовления можно вынуть, измельчить еще больше (можно взбить миксером в пюре) и вернуть в бульон, добавив туда макароны или крупы по желанию.

Мясной суп-пюре

Ингредиенты

*200 г говядины или курятины,
500 мл воды,
1 ст. л. муки, соль.*

Приготовление

Мясо промыть и нарезать небольшими кубиками. Положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. За 10 минут до окончания варки разболтать муку в небольшом количестве воды и влить в суп. После окончания варки вынуть мясо и измельчить до состояния фарша или пюре, потом вернуть в бульон.

Суп-пюре с мясным фаршем

Ингредиенты

*200 г фарша говядины или курятины,
2 стакана овощного или мясного бульона,
1 ст. л. муки, соль.*

Приготовление

В чашу мультиварки выложить посоленный мясной фарш, залить бульоном и поставить режим «Тушение» на 1 час. За 10 минут до конца варки добавить разведенную в воде муку.

Мясной суп-пюре с молоком

Ингредиенты

*200 г куриного филе,
1 стакан молока,
2 стакана воды,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. муки,
1 маленькая морковь,
1 маленькая луковица.*

Приготовление

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки, лук и морковь помыть, очистить и также нарезать на куски. Сначала в мультиварке поджарить муку на сливочном масле 5 минут в режиме «Выпечка», потом туда же выложить курицу, морковку и лук, влить воду и под закрытой крышкой готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. В готовый суп влить горячее молоко, а когда он чуть остынет перелить в другую посуду (чашу мультиварки нельзя царапать) и взбить блендером до однородной массы.

Суп-пюре овощной с манкой

Ингредиенты

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

Приготовление

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

Суп-пюре овощной молочный

Ингредиенты

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

Приготовление

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Варить его в корзинке на пару 20 минут, а потом добавить нашинкованный салат и поварить еще 5 минут. Далее овощи взбить блендером или протереть, вернуть в мультиварку, добавить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и прогреть в режиме «Суп» 10 минут.

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

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Ингредиенты

*Несколько соцветий цветной капусты, кусочек кабачка,
1 вареный желток,
1 ч. л. сливочного масла,
500 мл воды, соль.*

Приготовление

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделить на мелкие кочешки и хорошенько

промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в чашу мультиварки, залить горячей водой, закрыть крышкой и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде превратить в пюре. В пюре добавить отвар и соль, хорошенько размешать. Перед подачей заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты

*100 г тыквы,
1 ст. л. манной крупы,
50 мл молока,
1 стакан воды,
1 ч. л. сливочного масла,
1 ч. л. сахара, соль.*

Приготовление

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

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

Крем-суп из тыквы

Ингредиенты

*300 г тыквы,
100 мл молока,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. манной крупы, соль.*

Приготовление

Тыкву очистить и порезать кубиками. Сложить тыкву в силиконовую или другую подходящую мисочку, посыпать сахаром и манной крупой, залить молоком. В чашу мультиварки налить воду по инструкции, установить контейнер для варки на пару и мисочку с будущим супом. Варить в режиме «Варка на пару» 15 минут. Готовый суп миксером превратить в пюре, при подаче добавить в него кусочек сливочного масла.

Морковно-яблочный суп

Ингредиенты

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

Приготовление

Очистить морковку, с яблок срезать кожуру, вырезать сердцевину. Нарезать на небольшие кубики. Очистить и нашинковать лук. Масло положить в чашу мультиварки, включить режим «Обжаривание» или «Выпечка» на 5 минут и обжаривать лук. Потом туда же добавить яблоки и посыпать сахаром. Влить воду (можно взять и большее количество, чтобы суп был более жидким). Посолить. Установить режим «Суп» на 15 минут. После окончания варки открыть крышку, дать супу немного остыть и взбить его в пюре миксером. Можно на всякий случай для этого суп перелить в миску, чтобы не поцарапать чашу мультиварки. Потом снова вылить суп в мультиварку, включить режим «Подогрев» на 20 минут и прогреть его. При подаче в суп можно добавить сметану.

Суп из говяжьей печени

Ингредиенты

*100 г печени (говяжьей, телячьей),
1 ломоть батона,
100 мл молока,
1 сырой желток,
2 ч. л. сливочного масла.*

Приготовление

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

Мясное пюре

Ингредиенты

*200 г говядины,
100 мл воды,
1 ч. л. сливочного масла,
50 мл бульона.*

Приготовление

Кусок мяса обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и поставить в мультиварке режим «Тушение» на 1 час. Остывшее мясо дважды пропустить через мясорубку или размолоть в блендере в пюре, добавить бульон, посолить и добавить сливочное масло.

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

Ребенку лучше давать нежирные сорта говядины, телятины, свинины, кур, индеек, кроликов. Предпочтительней отварное и тушеное.

Мясное пюре с морковкой

Ингредиенты

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

Приготовление

Мясо промыть, можно разрезать на несколько кусков. Морковь хорошенько вымыть, разрезать на 2 или 3 куса. Мясо и морковь положить на решетку для варки на пару, в мультиварку налить требуемое количество воды и выставить режим «Варка на пару» на 1 час. Готовые продукты вынуть, морковь очистить и вместе с мясом взбить миксером в пюре. Если пюре получается очень густое, добавить молоко, посолить, перемешать. Если пюре остыло, то перед подачей выложить его в мультиварку и поставить режим «Подогрев» на 10 минут, тогда же добавить масло.

Мясное пюре с рисом

Ингредиенты

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

Приготовление

Мясо вымыть, разрезать на 4 куса, чтобы быстрее приготовилось. Рис промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить рис, налить 150 мл воды, поставить сетку для варки на пару, на нее выложить мясо, закрыть крышку, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо с рисом взбить в блендере в пюре, посолить, вернуть в мультиварку, залить молоком и поставить в режиме «Прогрев» на 10 минут. В конце положить масло.

Мясное пюре с белым соусом

Ингредиенты

*200 г говядины,
2 яйца,
1 стакан молока,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. муки,
соль.*

Приготовление

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

В мультиварке при открытой крышке обжарить муку в режиме «Тушение» или «Выпечка»

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

Соединить мясной фарш, соус, сырые желтки, вторую половину сливочного масла, соль, вымешать. Взбить белок в крепкую пену и осторожно добавить к фаршу. Выложить в силиконовую формочку, готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут. Можно также эту массу выложить в формочку из пищевой фольги с высокими краями, и фольгу поставить на решетку для варки на пару.

Котлеты

Ингредиенты

*200 г мяса,
100 мл воды,
1 ломоть батона,*

Приготовление

Мясо обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, можно еще раз пропустить через мясорубку, чтобы фарш был нежнее. В полученный фарш добавить соль и хорошенько выбить, подливая понемногу холодную воду, если фарш очень густой. Из полученной массы сделать котлеты. Готовить можно двумя способами. Можно жарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» на небольшом количестве масла по 20 минут с каждой стороны. А можно готовить в сетке для варки на пару, выставив режим «Варка на пару» на 40 минут. Переворачивать котлеты не надо.

Куриные котлетки

Ингредиенты

*500 г куриного филе,
150 г кабачка,
1 небольшая морковь,
1 небольшая луковица,*

Приготовление

Почистить кабачок, морковку и лук, нарезать на кусочки. Подготовить куриное мясо. Курятину с овощами пропустить через мясорубку, посолить и вымешать фарш. Слепить небольшие котлетки. В чашу мультиварки налить воду, сколько сказано в инструкции для режима «Варка на пару», а на решетку для варки положить котлетки. Выставить режим «Варка на пару» на 40 минут.

Эти котлеты в сыром виде хорошо замораживаются и хранятся в холодильнике, так что их можно делать сразу много и замораживать. Этот же рецепт можно использовать для приготовления тефтелек в суп.

Куриные фрикадельки

Ингредиенты

*150 г куриного филе,
1 ломоть батона,
100 мл молока,
1 яйцо,
1 ст. л. сливочного масла,*

Приготовление

Мясо пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом (можно сразу взять куриный фарш), посолить, добавить яйцо, сливочное масло и хорошо взбить. Сформировать небольшие шарики, положить на решетку, в чашу мультиварки налить воды по инструкции и поставить режим «Варка на пару» на 30 минут. Эти фрикадельки можно использовать как второе блюдо или добавлять в супы.

Пудинг из курицы, мяса или рыбы

Ингредиенты

*200 г мяса,
1 стакан молока,
2 ломтя батона,
2 яйца,
2 ст. л. растительного масла, соль.*

Приготовление

Мякоть курицы (по желанию можно заменить ее говядиной, говяжьей печенью или парным суда-

ком) смешать с небольшим кусочком сухой булки, вымоченной в молоке, после чего два раза пропустить через мясорубку или хорошенько взбить в блендере. Полученный фарш посолить, развести молоком до густоты кашицы, добавить сырые желтки, а потом взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешать (снизу вверх, чтобы не помять белок). Выложить в силиконовую формочку или в самостоятельно сделанную форму из фольги, смазанную маслом. Также можно использовать миску для микроволновки, подходящую по размеру. В чашу мультиварки налить воды, сколько написано в инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Рыбные тефтели

Ингредиенты

*200 г рыбного филе,
1 ломоть белого хлеба,
1 желток,
30 мл воды,
1 ч. л. растительного масла,*

Приготовление

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в холодной воде хлебом. В рыбный фарш добавить сырой желток, растительное масло, немного соли, тщательно вымешать и взбить. Из полученной массы сформировать небольшие шарики и готовить их такими же способами, как в следующем рецепте.

Рыбные котлеты

Ингредиенты

*250 г рыбного филе,
50 г булки,
50 мл молока,
1 яйцо,
1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

Рыбное филе пропустить через мясорубку, а второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем посолить, добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделить ее в виде котлет, уложить на решетку для варки на пару, в чашу мультиварки налить воды по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Также можно котлеты пожарить. Тогда следует смазать чашу маслом, уложить туда котлеты, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и жарить по 15–20 минут с каждой стороны. В конце котлеты можно залить сметаной или каким-нибудь соусом и оставить на 15–20 минут в режиме «Подогрев», чтобы они пропитались.

Рыбный пудинг

Ингредиенты

*200 г рыбного филе,
100 г булки,
100 мл молока,
2 яйца,
1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Добавить соль, сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом и заполнить массой. Также можно использовать миску для микроволновки, подходящую по размеру, или силиконовую чашку, поставив ее на решетку для варки на пару. В чашу мультиварки налить воды, сколько написано в инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Картофельное пюре

Ингредиенты

*4 средних картофелины,
1 стакан молока,
1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

Картофель помыть, очистить и сварить. Можно это сделать обычным способом, в воде, крупный картофель порезав на несколько частей, поставив режим «Варка» или «Тушение» на 40 минут или даже «Выпечка» на 40–50 минут. Вода должна покрывать весь картофель.

Также можно картофель разрезать на части, положить его (очищенный или нет – по желанию) на сетку, в чашу мультиварки налить воды, сколько написано в инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут.

Готовый картофель, если нужно – очистить, истолочь горячим, добавить горячее молоко, сливочное масло и хорошо взбить.

Для маленьких детей пюре следует разводить большим количеством молока.

Картофельное пюре с курицей

Ингредиенты

*200 г куриного филе,
2 крупные картофелины,
100 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

Картофель очистить и нарезать крупными кусками, куриное филе разрезать на куски. Положить в чашу мультиварки, залить водой, чтобы она покрывала продукты. Поставить режим «Тушение» на 1 час. Готовые картошку с курицей вынуть, взбить в блендере в пюре. При желании можно добавлять бульон, чтобы сделать пюре более жидким. Тогда же его посолить, влить горячее молоко и добавить сливочное масло.

Пюре из печени

Ингредиенты

*200 г говяжьей или телячьей печени,
60 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла.*

Приготовление

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками. В мультиварке выставить режим «Варка на пару», печень положить на сетку, вниз налить требуемое количество воды и варить печенку 20 минут. Готовую печень остудить, взбить миксером в пюре, посолить, добавить горячее молоко и сливочное масло. Хорошенько перемешать.

Овощные котлеты

Ингредиенты

*250 г овощей по выбору (морковь, кабачки, кольраби, картофель),
1 яйцо,
1 ст. л. муки,
2 ст. л. сухарей,
зелень петрушки,
1 ст. л. растительного масла,
соль.*

Приготовление

Овощи почистить, нарезать на кусочки и отварить в режиме «Варка на пару» 30 минут. Готовые овощи размять, смешать с яичным желтком, зеленью петрушки, солью, взбитым в крепкую пену белком и сухарями. Сформировать котлеты, выложить их на решетку для варки на пару, в чашу мультиварки налить воду, выставить режим «Варка на пару» 20 минут. Эти котлеты хорошо подавать со сметаной.

При желании их можно и поджарить на растительном масле в режиме «Выпечка». Достаточно 10 минут. Котлеты надо будет один раз перевернуть (по 5 минут с каждой стороны).

Цветная капуста с белым соусом

Ингредиенты

*300 г цветной капусты,
1 ст. л. сливочного масла,
1 стакан молока,
2 ст. л. муки,
соль.*

Приготовление

Разделить цветную капусту на соцветия, промыть. Выложить на решетку мультиварки, налить в чашу воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую капусту размять или взбить миксером в пюре. Далее воду вылить, в мультиварку положить сливочное масло, поставить режим «Выпечка» и в горячее масло засыпать муку, обжарить ее до орехового цвета, потом влить молоко и хорошенько перемешивать, пока не получится достаточно густой соус. Пюре из капусты добавить к соусу, все посолить и перемешать. Оставить настаиваться под крышкой в режиме «Подогрев» 20 минут. Можно так готовить и капусту кольраби или брюссельскую.

Овощное пюре с печенкой

Ингредиенты

*1 небольшая морковь,
1 небольшая картофелина,
100 г печени,
100 мл воды,
1 ч. л. сливочного масла.*

Приготовление

Говяжью печень вымочить в проточной воде, очистить от пленки, нарезать поперек волокон. Картофель и морковь помыть, почистить, нарезать дольками. Сложить овощи и печеньку в мультиварку, добавить воду и варить в режиме «Тушение» 20 минут. Готовые продукты вынуть и взбить в блендере в пюре, при желании добавить бульон, чтобы пюре было более жидким, посолить и заправить сливочным маслом.

Кабачковое пюре

Ингредиенты

*1 маленький кабачок,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. манной крупы,
1 стакан молока,
1 сырой желток.*

Приготовление

Кабачок тщательно вымыть, снять кожицу, удалить сердцевину и семена. На пару часов замочить его в холодной воде, потом порезать кубиками. Желток растереть с сахаром, влить молоко (не обязательно целый стакан, это зависит от количества кабачка), все размешать. Взять силиконовую мисочку или посуду для микроволновки, сложить в нее кусочки кабачка, залить молочной смесью, сверху посыпать манкой. В мультиварку налить воду по инструкции, поставить решетку, на нее – миску. Включить режим «Варка на пару» на 20 минут. Готовое пюре взбить миксером в однородную массу. Можно туда добавить кусочек сливочного масла.

Пюре из разных овощей

Ингредиенты

*200 г различных овощей (картофель, морковь, цветная капуста или брокколи и др.),
1 стакан молока,
1 ст. л. сливочного масла,
соль.*

Приготовление

Овощи вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Выложить их на сетку, в чашу мультиварки налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 20 минут.

При желании их можно и сварить в воде. Для этого овощи сложить в мультиварку, налить воду вровень с овощами и выставить режим «Варка» на 40 минут.

Готовые овощи теплыми протереть через сито, или размять толкушкой, или взбить в блендере. Добавить горячее молоко, соль, сливочное масло и перемешать.

Рисовая каша протертая

Ингредиенты

*2 ст. л. риса,
1 стакан воды,
100 мл молока,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

Рис тщательно промыть в нескольких водах до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, налить молоко и воду, добавить сахар, соль и все тщательно перемешать. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Каша» на 30 минут или «Молочная каша» до сигнала. Разваренный рис горячим протереть через частое сито или взбить миксером.

В готовую кашу положить сливочное масло.

Пшенная каша

Ингредиенты

*0,5 стакана пшена,
1 стакан воды,
1 стакан молока,
1 ст. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла,*

Приготовление

Пшено перебрать, несколько раз тщательно перемыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду. В мультиварку засыпать это пшено, добавить соль и сахар, залить водой и молоком. Выставить режим «Каша» или «Молочная каша» на 1 час. После приготовления оставить под крышкой минут на 10–15, если хочется, чтобы она загустела. В готовую кашу положить сливочное масло.

Масло можно класть и в самом начале, вместе с пшеном и сахаром. Сахар можно заменить медом (его кладут в уже готовую кашу), но только в том случае, если у ребенка нет аллергических реакций. Сейчас мед достаточно часто становится аллергеном.

Пшенная каша с яблоком и морковью

Ингредиенты

*1 стакан пшена,
2 стакана молока,
2 стакана воды,
1 яблоко,
1 морковка,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара,
соль.*

Приготовление

Пшено перебрать, несколько раз тщательно перемыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду. Яблоко очистить и нарезать на дольки, морковь натереть на крупной терке. В мультиварку засыпать пшено, добавить соль и сахар, положить яблочные дольки и морковь, залить водой и молоком, все перемешать. Выставить режим «Каша» или «Молочная каша» на 1 час. После приготовления оставить под крышкой минут на 10–15, если хочется, чтобы она загустела. В готовую кашу положить сливочное масло.

Гречневая каша протертая

Ингредиенты

*2 ст. л. гречневой крупы,
100 мл воды,
100 мл молока,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

Гречку перебрать, промыть, выложить в мультиварку. Сразу же засыпать сахар, соль, по желанию добавить сливочное масло. Влить молоко и воду, все перемешать и готовить при закрытой крышке в режиме «Молочная каша». Можно оставить ее минут на 10–15 на подогреве, чтобы она была гуще. Разваренную кашу протереть через сито или взбить миксером. Если масло не добавляли в начале варки, то можно добавить в готовое блюдо.

Тыквенное пюре

Ингредиенты

*400 г тыквы,
1 стакан молока,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара,*

Приготовление

Тыкву почистить, нарезать на куски и готовить на решетке в режиме «Варка на пару» 20 минут (если тыква мягкая, то еще меньше). Потом размять, добавить молоко, сахар, соль, заправить сливочным маслом.

Яблочно-свекольное пюре

Ингредиенты

*1 яблоко,
1 небольшая свекла,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла.*

Приготовление

Свеклу вымыть, разрезать на 2 или 4 части, положить на решетку, в мультиварку налить воду, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Яблоко очистить от кожуры, натереть на мелкой терке. Вареную свеклу также натереть на мелкой терке, смешать с яблоком, добавить в пюре сахар по вкусу и масло.

Морковно-яблочное пюре

Ингредиенты

*1 морковка,
1 яблоко,
100 мл молока,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла.*

Приготовление

Морковь вымыть, разрезать на 2–3 части, положить на решетку мультиварки, в чашу налить воду и сварить в режиме «Варка на пару» (30 минут), очистить. Яблоко очистить от кожуры, натереть на терке, а потом вместе с отварной морковью протереть через сито. Можно яблоко нарезать на кусочки и взбить погружным блендером с отваренной морковью. Если пюре суховато, то можно добавить немного молока. Если морковка и яблоко не сладкие, то можно добавить в молоко немного сахара, растворить его там, а потом добавлять молоко в пюре. Сливочное масло в пюре добавляют, чтобы лучше усваивался каротин (провитамин А) из морковки (для его усвоения нужен жир).

Запеканка из овсяных хлопьев

Ингредиенты

*1 стакан овсяных хлопьев, не требующих варки,
2 стакана молока,
100 г сливочного масла,
100 г сахара,
3 ст. л. какао,
2 яйца,
орехи по желанию,
ванилин по вкусу.*

Приготовление

В мультиварке подогреть молоко в режиме «Суп», «Варка» или «Варка на пару». Когда оно практически закипит, залить им овсяные хлопья в миске, закрыть крышкой и дать им набухнуть, впитав все молоко. Мягкое масло, сахар и яичные желтки взбить вилкой либо миксером в однородную массу. Добавить какао и мелко нарезанные ножом орехи. Либо, если все взбивается миксером, добавить разломанные орехи и хорошо взбить массу, чтобы орехи разошлись в крошку. Последними ввести набухшие хлопья. Яичные белки взбить в густую пену, осторожно соединить с массой, выложить все в силиконовую миску либо сложенную мисочкой фольгу, выложить на решетку мультиварки, в нее налить воду по инструкции и выставить режим «Варка на пару» 30 минут. Подавать лучше всего с фруктовым или ягодным соусом.

Морковно-творожная запеканка

Ингредиенты

*200 г творога,
1 ст. л. манки,
1 ст. л. сахара,
1 морковь,
2 ст. л. сливочного масла,
1 яйцо,
соль.*

Приготовление

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Смешать творог, манную крупу, сахар, яйцо и натертую морковь, посолить. Силиконовую форму (или миску для микроволновки) смазать маслом, выложить запеканку. В мультиварку налить воду по инструкции, поставить решетку для варки на пару, на нее миску. Готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут.

Рисовый пудинг

Ингредиенты

*4 ст. л. риса,
300 мл воды,
2 ст. л. сахара,
1 яйцо,
1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

Рис перебрать, промыть до прозрачной воды. Выложить в мультиварку, добавить соль и сахар, влить воду, все перемешать и готовить на режиме «Каша» на 30 минут или «Молочная каша». Готовый рис переложить в миску (можно сразу в силиконовую или в другую посуду для варки на пару), добавить сливочное масло, желток, хорошо размешать. Белок отдельно взбить в крепкую пену и

вмешать в рис. Миску поставить на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут.

Бисквитный пудинг

Ингредиенты

*3 ст. л. бисквитной муки,
1 стакан воды,
4 ч. л. сахара,
1 яйцо,
2 ч. л. сливочного масла.*

Приготовление

Черствую сдобную булку или подсушенное бисквитное печенье размолоть в блендере в муку. Развести муку водой. Сахар растереть со сливочным маслом и желтком и вмешать в мучную массу. Осторожно прибавить крепко взбитый белок, аккуратно перемешать еще раз, выложить в небольшую формочку или на фольгу, смазанную маслом, фольгу поместить на решетку для варки на пару, в чашу мультиварки налить воду по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 1 час.

Клюквенный кисель

Ингредиенты

*5 ст. л. ягод клюквы,
1 ст. л. крахмала,
2 ст. л. сахара,
2 стакана воды.*

Приготовление

Клюкву перебрать, вымыть, обдать на сите кипятком, размять ложкой; размятые ягоды положить в марлю и отжать сок. Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки выложить в мультиварку, залить горячей водой, поставить режим «Варка», довести до кипения, сразу выключить программу, отвар процедить сквозь марлю или мелкое сито. Часть процеженного отвара (полстакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар довести до кипения с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сырой сок.

Кисель из тыквы

Ингредиенты

*300 г тыквы,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. крахмала,
2 стакана воды.*

Приготовление

Тыкву натереть на терке, отжать сок и смешать его с водой. Крахмал развести в 1/4 стакана холодной воды. Сок вылить в мультиварку, вскипятить в режиме «Варка» или «Суп», добавить сахар и варить 5 минут. Влить разведенный крахмал при непрерывном помешивании, довести до кипения и снять с огня.

Морковный кисель

Ингредиенты

*1 морковь,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. крахмала,
1 стакан воды,
1 ч. л. лимонного сока (по вкусу).*

Приготовление

Морковь почистить, натереть на терке, перемешать с сахаром и оставить на 15 минут. Количество сахара зависит от размера морковки и ее сладости. Потом отжать морковный сок, выжимки положить в чашу мультиварки, залить водой, варить 10 минут на программах «Варка» или «Суп». Отвар вместе с гущей взбить миксером в пюре, еще раз довести до кипения и добавить разведенный крахмал. Проварить 2–3 минуты и мультиварку выключить. Кисель сразу перелить в другую посуду, остудить, влить морковный и лимонный соки и перемешать.

Компот из любых ягод

Ингредиенты

*1 стакан ягод,
1 стакан воды,
1 ст. л. сахара.*

Приготовление

Вымыть ягоды и выжать сок. Выжимки положить в мультиварку, добавить сахар, залить водой, проварить 5—10 минут на программах «Суп» или «Варка», перелить в другую посуду и немного остудить. При желании процедить, в теплый компот влить ягодный сок.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты

*1 стакан сухофруктов,
2 стакана воды,
1 ст. л. сахара.*

Приготовление

Сухофрукты хорошенько промыть, выложить в мультиварку, добавить сахар, налить воду. В зависимости от желаемой крепости компота количество воды может быть разным. Так же как и количество сахара. Включить программу «Тушение» на 1 час.

Питание детей дошкольного возраста



После года дети начинают постепенно приучаться к общему столу, им дают многие из тех блюд, что едят остальные члены семьи. Однако до 3 лет все-таки существуют определенные ограничения в питании, связанные с трудностями переваривания некоторых видов пищи, и об этом будет сказано ниже.

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. У годовалого ребенка она равна 250–300 мл, у 3-летнего – 350–400 мл, а у 4-летнего – 450–500 мл. Поэтому не надо заставлять ребенка съедать больше, чем он реально может вместить в себя.

Однако питание зависит не только от объема желудка. Некоторые дети едят с большим аппетитом, но это не значит, что им нужно давать большие порции – это просто приведет к избыточному весу и нарушениям обмена веществ. У других детей аппетит плохой, и тогда, чем заставлять их съедать всю порцию, лучше сделать дополнительный прием пищи из тех продуктов, что им нравятся.

Суточный объем пищи для детей от 1 до 1,5 лет составляет 1200 г. Если придерживаться 5-разово-го питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) то получается 250 г на один раз. На 3 году жизни на сутки уже надо 1,5 кг пищи, а число кормлений уменьшается до четырех. Детям в 4 года в сутки надо 1700–1750 г еды. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно.

Энергии дети тратят много, поэтому и питание должно быть достаточно калорийным: до 3 лет – 1540 ккал в день, с 3 до 7 лет – 1970 ккал в день. Суточная калорийность питания распределяется так же, как у взрослых: завтрак – 25 %, обед – 30 %, полдник – 15–20 %, ужин – 30 %.

Потребность ребенка в воде определяется возрастом и весом. От 1 года до 3 лет считают: на 1 килограмм веса нужно 100 мл воды, после 3 лет: 60 мл на 1 кг веса. Причем имеются в виду все жидкости, которые получает ребенок: супы, соки, молоко, чай, какао, кофе с молоком, напитки, компоты, вода и т. п. В жаркое время количество воды должно быть увеличено. Причем следует иметь в виду, что если воду выпить в большом количестве залпом, то она меньше утоляет жажду; а если в организме образуется избыток воды, просто повышается выделение пота.

В среднем дошкольнику достаточно 1,5 л жидкости в сутки с учетом соков, чая и супов. Этот объем рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или соленой пищей.

До трех лет детям лучше не давать жареную пищу, кетчуп и майонез. Для вкуса можно добавлять нежирную сметану, зелень.

Ребенок продолжает расти и делает это очень активно. А любому растущему организму нужен белок в качестве строительного материала клеток. Следовательно, ребенку полезны продукты с высоким содержанием животного белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца.

Сыр детям после года можно давать в натертом виде на бутербродах при условии, что он не острый и маложирный. Недельная норма – всего 20 г.

Из куриных яиц по-прежнему можно давать только желток, поскольку высока вероятность аллергических реакций на белок, и желток должен быть сварен вкрутую, его добавляют в различные овощные пюре или паштеты. Белок можно начинать вводить в питание в конце второго года жизни не чаще 3 раз в неделю (суточная норма – 1/2 яйца). Сырые яйца сейчас лучше не давать из-за опасности сальмонеллеза.

Конечно, не следует забывать о фруктах и овощах, кашах и хлебе и о многих других продуктах.

Растительное масло желательно добавлять в овощные пюре и салаты, суточная норма 6 г (2 чайные ложки).

Суточная норма картофеля для детей 2—3-летнего возраста – 150 г (примерно 2 картофелины среднего размера), других овощей – 200 г. В набор овощей включаются белокочанная и цветная капуста, морковь, свекла, репчатый лук, редис, салат, тыква, кабачки, баклажаны, сладкий перец, помидоры, свежие огурцы, репа. Квашеная капуста, соленые огурцы и помидоры давать можно, но в ограниченном количестве. Обычно дети не очень любят соленое.

Можно включать в рацион ребенка блюда из макаронных изделий, на третьем году жизни – блюда из муки.

Хлеба ребенку дают 100 г в день. Он нужен не только как пища, его жевание способствует укреплению десен и зубов, готовит рецепторы слизистой оболочки рта к ощущению твердых частей пищи. Не следует приучать детей постоянно есть сдобу, пироги, изделия из песочного теста – они очень калорийны и нарушают обмен веществ.

Все кондитерские изделия должны даваться только после еды.

Суточная норма сахара для детей – 50 г, кондитерских изделий – 7—10 г. Дети быстро привыкают к сладостям. До 3 лет нежелательно давать шоколад и изделия с ним. Они излишне возбуждают нервную систему ребенка, часто являются причиной аллергии, замедляют перистальтику кишечника.

С трех лет рацион ребенка значительно расширяется, постепенно он переходит на «общий стол». Однако это не значит, что теперь ему можно все время накладывать из общей кастрюли и посыпать еду специями. Особенности есть и в этом возрасте.

Детям дошкольного возраста белков и жиров нужно практически одинаковое количество (около 68 г в день), а углеводов требуется в 4 раза больше.

Молоко, мясо, хлеб, овощи, фрукты, а также масло и сахар можно отнести к продуктам ежедневного употребления, а яйца, рыбу, сыр или творог можно ограничить 1–3 разами в неделю. Яйца допустимо использовать в питании детей через день, творог давать 2–3 раза в неделю, а рыбу – 1 раз в неделю, полностью расходуя в «рыбный» день весь недельный рацион (около 250–280 г).

Лучше организовать ребенку 4-разовое питание и по возможности в одно и то же время с перерывами по 3–4 часа между приемами пищи, чтобы не лечить его от гастритов и дуоденитов.

Блюда для детей этого возраста не сильно отличаются от питания взрослых, следует только избегать острых и сильных вкусовых приправ и добавок: к ним относятся кетчупы, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица и аджика, а также майонез и многочисленные разновидности соусов для салатов. Луком, чесноком, а также петрушкой и укропом можно пользоваться в умеренном количестве. В качестве вкусовых добавок полезней использовать свежие фрукты, ягоды и овощи, добавить клюквенный соус или лимонный сок.

Детям дают мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыбу – без костей, колбасу – без твердых оболочек и кусочков. Жирных сортов мяса лучше избегать до старшего школьного возраста.

Хотя детям в этом возрасте уже можно готовить жареные блюда, однако лучше все-таки использовать варку, тушение, запекание.

После 3 лет ребенку можно уже давать мюсли с отрубями, фруктами и орехами. Такой вариант может понравиться детям, которые не любят есть кашу. Мюсли обычно дают на завтрак, заливая горячим молоком, йогуртом или кефиром. Иногда их заливают различными соками.

На прилавках магазинов можно найти также и другие виды сухих завтраков, таких как звездочки, колечки, шарики с различными добавками (глазированные, шоколадные). Их очень часто рекламируют, но диетологи и врачи советуют вводить эти сухие завтраки (в виде колечек и звездочек) не раньше 4–5 лет.

Также с 3 лет ребенку можно давать творожные продукты «для взрослых». Это и деревенский творог, и творог с различными фруктовыми добавками, джемами, а также творожные массы и десерты, которые обычно нравятся детям.

Овощной отвар

Ингредиенты

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

Приготовление

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

Из готового отвара овощи вынуть, добавить в отвар перед подачей сливочное масло. Первоначально он был рассчитан на детей с диатезом, с аллергией на мясную или молочную пищу. Если таких проблем нет, то отвар можно использовать как основу для диетических или постных супов.

Бульон с вермишелью

Ингредиенты

*300 г мяса,
1 морковь,
50 г вермишели,
1 ст. л. сливочного масла,*

Приготовление

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

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

Перед подачей в суп можно добавить сливочное масло.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты

*400 г куриного мяса 1,5–2 л воды,
1 яйцо,
1 ст. л. муки,
50 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Приготовление

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

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

Рыбный бульон с фрикадельками

Ингредиенты

*200 г рыбного филе,
1 корень петрушки или сельдерея,
1 луковица, соль;
для фрикаделек:
200 г рыбного филе,
2 кусочка булки,
1 ст. л. сливочного масла,
1 яйцо, соль.*

Приготовление

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

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

Щи

Ингредиенты

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

Приготовление

Помыть и почистить овощи. Лук нарезать, морковку натереть на терке или нарезать брусочками. Картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. В мультиварку налить немного растительного масла, включить режим «Выпечка» на 30 минут. Сначала заложить кусочки мяса и обжаривать минут 10, пару раз перемешав. Потом туда же добавить лук и морковь и оставить тушиться еще на 15 минут, а потом добавить размятый помидор или томатную пасту и тушить до конца программы (еще 5 минут). За это время нашинковать капусту. Когда программа закончится, добавить в мультиварку картофель и капусту, посолить, налить воды до верхней метки и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Борщ с курицей

Ингредиенты

*500 г курицы,
1 луковица,
1 морковь,
3 картофелины,
1 большая свекла,
1 маленький вилок капусты,
200 г стручковой или консервированной фасоли, соль.*

Приготовление

Курицу порезать на кусочки. Картофель очистить и нарезать кубиками. Капусту и лук нашинковать. Морковь нарезать брусочками или натереть на терке. В мультиварку заложить курицу, картофель, капусту, лук и морковь, фасоль, посолить. Залить водой. Сверху установить корзинку для варки на пару, выложить в нее свеклу. Если свекла крупная, разрезать ее на части. Варить суп в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. После этого свеклу вынуть и натереть на крупной терке, положить в борщ и довести его до кипения в режиме «Выпечка» или «Варка на пару». Можно оставить минут на 30 в режиме «Подогрев».

Свеклу варят отдельно для сохранения яркого цвета борща. Если это не принципиально, то ее можно натереть и положить вариться вместе с остальными овощами.

Сырный суп с манной крупой

Ингредиенты

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

Приготовление

Овощи вымыть, очистить и мелко нарезать. Ко-чанчики цветной капусты можно разрезать на две части. В мультиварку положить половину масла, засыпать туда все овощи и обжаривать на режиме «Выпечка» 10–15 минут, несколько раз перемешивая. Добавить манку и минут 5 обжаривать с ней, не забывая мешать, чтобы не получилась корочка на дне. Потом залить бульоном, посолить и варить под крышкой в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Натереть сыр на крупной терке. Размешать его со сливочным маслом и сырыми желтками и эту смесь ввести в готовый суп, тщательно размешивая, чтобы она разошлась. Поставить суп на «Прогрев» на 10 минут или дать ему, горячему, настояться с закрытой крышкой в мультиварке полчаса.

Постный гороховый суп

Ингредиенты

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

Приготовление

Горох промыть до прозрачной воды и залить горячей водой. Овощи помыть, почистить. Картофель нарезать кубиками, лук нашинковать, морковь натереть на терке или нарезать соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук и морковь минут 5—10 в зависимости от желательной степени за жарки. Добавить специи и еще пару минут потомить все вместе. Из гороха вылить воду, горох высыпать к поджарке, сразу же заложить картофель, посолить. Все перемешать и влить воду. Поставить режим «Варка», «Суп» или «Тушение» на 1 час. Для лущеного гороха этого хватит. Если горох целый, то нужно 1,5 часа. Если брать дробленый горох, то хватит 40 минут. Можно во время варки проверять готовность гороха.

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

Молочный суп с вермишелью

Ингредиенты

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

Приготовление

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

Можно готовить и в режиме «Суп» 1 час. Поначалу нужно тоже перемешивать вермишель, а потом просто оставить ее вариться до сигнала. Макароны лучше брать из твердых сортов муки. Вообще, поначалу за этим супом следует приглядывать, потому что длительность варки зависит и от вида мультиварки, и от сорта макарон.

Суп-пюре молочный из картофеля

Ингредиенты

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

Приготовление

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

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

Суп-пюре молочный сладкий

Ингредиенты

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

Приготовление

Яблоко очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать на кубики. Абрикосы разрезать на 4 части. Положить яблоки и абрикосы в мультиварку, добавить манку, залить горячей водой и поставить готовиться на режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

Готовый суп взбить блендером до состояния пюре, потом туда влить молоко с разведенным в нем сахаром. Количеством молока можно регулировать густоту супа.

Если яблоки сладкие, то сахар можно не добавлять.

Крокеты

Ингредиенты

*300 г телятины,
100 г ветчины,
50 г сливочного масла,
2 ст. л. муки,
300 мл молока,
2 яйца, соль.*

Приготовление

Телятину и ветчину нарезать маленькими кубиками. В мультиварке поставить режим «Жарка» или «Выпечка», положить сливочное масло, нагреть его и прибавить муку, после чего довести до кипения. Развести горячим молоком. Проварить около 10 минут, помешивая, посолить. Когда соус загустеет до консистенции каши, перелить его в миску, добавить туда телятину и ветчину, хорошенько перемешать, дать остыть и выложить на доску, посыпанную мукой. Разделать крокеты величиной с орех, обмазать яйцом и обваливать в панировочных сухарях. Обжаривать в режиме «Выпечка» или «Жарка» до готовности.

Крокеты отличаются от фрикаделек размерами (крокеты крупнее) и тем, что в них обычно (но не всегда) добавляют рис или овощи.

Котлеты

Ингредиенты

*400 г мяса,
1 луковица,
2 куска белого хлеба.*

Приготовление

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

Готовить можно двумя способами. Можно жарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» на небольшом количестве масла по 20 минут с каждой стороны. А можно готовить в сетке для варки на пару, выставив режим «Варка на пару» на 40 минут. Переворачивать котлеты не надо.

Мясной рулет фаршированный

Ингредиенты

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

Приготовление

Белый хлеб замочить в воде и отжать, добавить его в фарш, посолить, все хорошенько перемешать и выбить, чтобы фарш не разваливался. Морковку очистить, натереть на терке и поджарить в мультиварке на масле в режиме «Выпечка» 10 минут, помешивая. Жареную морковь смешать с нарубленными яйцами, посолить. Готовый мясной фарш разложить ровным слоем на влажную фольгу или мокрое полотенце, слегка раскатать в прямоугольник. На середину фарша выложить начинку. Скатать рулет, заворачивая фольгу (или полотенце). Переложить рулет в мультиварку швом вниз. Сметану слегка взбить с яйцом и сливочным маслом (если сметана большой жирности, то масло не нужно), промазать рулет. Наколоть его в нескольких местах вилкой, чтобы не растрескался. Поставить режим «Выпечка» на 1 час.

Зразы с рисовой начинкой

Ингредиенты

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

Приготовление

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

Бефстроганов в соусе

Ингредиенты

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

Приготовление

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

Рагу из мяса с овощами

Ингредиенты

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

Приготовление

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

Гуляш в белом соусе

Ингредиенты

*300 г свинины,
1 луковица,
1 морковь,
2 зубчика чеснока, соль;
для соуса:
4 ст. л. сметаны,
4 ст. л. майонеза,
2 ст. л. муки,
300 мл воды,
соль и специи по вкусу.*

Приготовление

Мясо помыть и нарезать небольшими кусочками, лук и морковь очистить и нашинковать. Если свинина постная, то в мультиварку налить пару ложек растительного масла, положить мясо и обжаривать в режиме «Выпечка» или «Жарка» минут 5, помешивая. Потом добавить лук и морковь и обжаривать еще столько же. За это время сделать соус: смешать сметану и майонез, посолить и добавить специи, хорошенько вмешать муку (можно сначала размешать ее в паре ложек воды, а потом влить в соус), добавить воду и все размешать до однородной массы. Вылить соус в поджарку, закрыть крышку мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» еще 20–30 минут.

Голубцы

Ингредиенты

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

Приготовление

Срезать утолщенные части в капустных листьях и опустить листья в несильно кипящую воду на несколько минут (в зависимости от толщины листьев). Выложить листья на дуршлаг и дать стечь воде. К фаршу добавить вареный рис, мелко нарезанный лук, посолить. Класть фарш на середину капустного листа и заворачивать конвертиком. Обвалять голубцы в панировочных сухарях или в муке, выложить в мультиварку вместе со сливочным маслом и обжарить с всех сторон в режиме «Жарка» или «Выпечка» до подрумянивания (минут 10). Затем смешать сметану с томатной пастой, залить этой смесью голубцы и готовить их в режиме «Тушение» от 40 минут до 1 часа в зависимости от вида мяса и жесткости капусты.

Курица с рисом

Ингредиенты

*300 г куриного мяса,
1 стакан риса,
50 г сливочного масла,
2 стакана бульона или воды,
2 луковицы,
1 ст. л. томатной пасты,
соль.*

Приготовление

Мясо нарезать небольшими кусками, рис промыть до чистой воды, лук очистить и нашинковать. В мультиварке растопить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук до золотистого цвета. Потом положить курицу и обжаривать еще минут 15. Добавить к поджарке рис, посолить, влить воду или бульон, можно добавить какие-нибудь специи по желанию. Закрыть крышку и выставить режим «Тушение» на 1 час. Можно ближе к концу программы проверить рис и курицу на готовность, может понадобится меньше времени.

В готовое блюдо по желанию добавить томатную пасту, перемешать и дать настояться в режиме «Подогрев» еще минут 10–15.

Запеканка из курицы

Ингредиенты

*500 г куриного фарша,
3 яйца,
3 куска белого хлеба,
100 мл молока,
1 стакан сметаны,
100 г сливочного масла, соль.*

Приготовление

Белый хлеб замочить в молоке. Отделить желтки от белков, белки поставить в холодильник. В фарш добавить желтки, размоченный хлеб, соль, сметану и 2/3 сливочного масла. Хорошо вымесить. Охлажденные белки взбить с небольшим количеством соли, осторожно добавить к фаршу и перемешать. Мультиварку смазать оставшимся маслом, выложить в нее массу, выставить режим «Выпечка» на 40 минут.

Куриные котлеты

Ингредиенты

*300 г куриного фарша,
2 куса белого хлеба,
100 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла (или 1 ст. л. майонеза),
соль.*

Приготовление

Фарш смешать с белым хлебом, замоченным в молоке и отжатым, добавить мягкое сливочное масло или майонез и все хорошенько вымешать. Сформовать котлеты. Можно в мультиварку налить немного растительного масла, положить котлеты и готовить на режиме «Выпечка» или «Жарка» по 20 минут с каждой стороны. А можно положить котлеты на решетку, в мультиварку налить воды по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 40 минут.

Тефтели с мясом и капустой

Ингредиенты

*400 г мясного фарша,
200 г капусты,
2 куска белого хлеба,
1 яйцо, соль.*

Приготовление

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

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

Тушеное мясо с овощами

Ингредиенты

*800 г мяса,
1 упаковка свежемороженой овощей,
3 ст. л. подсолнечного масла,
соль.*

Приготовление

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

Запеканка с мясом и картофелем

Ингредиенты

*5 картофелин,
300 г фарша,
2 луковицы,
4 яйца,
3 ст. л. муки,
1 банка майонеза (можно взять густую сметану),
соль.*

Приготовление

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и нашинковать. Смешать яйца, майонез, соль, муку. По желанию туда можно добавлять разные специи. Взбить заливку до однородной массы. Мясной фарш смешать с нарезанным луком и солью. Мультиварку смазать маслом, выложить половину картофеля слоем, чтобы не было дырок, на нем равномерно распределить 5–6 столовых ложек заливки. Далее положить мясной фарш, сверху покрыть остальным картофелем. Равномерно покрыть его оставшейся заливкой. Готовить при закрытой крышке в режиме «Выпечка» 60 минут. Это минимум. Можно добавить еще 10 или 20 минут в зависимости от качества фарша.

Запеканка из печени

Ингредиенты

*400 г печени,
2 куса белого хлеба,
2 ст. л. сливочного масла,
2 яйца,
150 мл молока, соль.*

Приготовление

Печень промыть в проточной воде, очистить от пленок, вырезать канальцы, нарезать мелкими кусочками, пропустить через мясорубку или взбить блендером. Фарш смешать с замоченным в молоке и отжатым хлебом. Посолить, добавить желтки. Затем осторожно прибавить взбитые в крепкую пену белки. Печеночный фарш выложить в небольшую чашку или маленькую формочку, смазанную маслом, поставить ее на решетку для варки на пару, в мультиварку налить воду по инструкции и выставить режим «Варка на пару» на 1 час.

Тушеная печень

Ингредиенты

700 г печени,

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.