

**Мила Солнечная**



# **МУЛЬТИВАРКА**

## **Готовим блюда для детей**

12+

Мила Солнечная

**Мультиварка. Готовим  
блюда для детей**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Солнечная М.**

Мультиварка. Готовим блюда для детей / М. Солнечная —  
«ЛитРес: Самиздат», 2018

ISBN 978-5-5321-1367-1

Лучшим помощником на кухне в приготовлении детской пищи может стать мультиварка. Ведь дети не хотят кушать только потому, что их еда элементарно безвкусная и скучная, а сам процесс кормления — неинтересный. Данная книга поможет это все изменить и научит любое блюдо сделать вкусным и полезным с помощью удобного бытового прибора — мультиварки. Молочные и мясные каши, овощные и рыбные супы, вторые блюда из курицы и говядины, запеканки, пудинги и другие блюда, приготовленные в мультиварке, отличаются превосходным ароматом и вкусом. Кроме того, в таких блюдах максимально сохраняются все необходимые для полноценного развития ребенка витамины.

ISBN 978-5-5321-1367-1

© Солнечная М., 2018  
© ЛитРес: Самиздат, 2018

## Содержание

Введение	6
Основные режимы	7
Дополнительные режимы	8
Лучшие блюда для детей от 6 месяцев до 1,5 года	9
Молочная протертая рисовая каша	10
Кукурузная каша	11
Манная каша	12
Манная каша на овощном бульоне	13
Овощной суп-пюре	14
Овощное пюре на пару	15
Творожное суфле	16
Морковное суфле	17
Каши для детей от 1,5 года	18
Молочные каши	18
Овсяная каша с изюмом	18
Гречневая каша	18
Манная каша с курагой	18
Геркулесовая каша с бананами	18
Рисовая каша с изюмом и сгущенным молоком	19
Классическая тыквенная каша	19
Пшенная каша с рисом и тыквой	19
Каши с овощами и грибами	20
Гречневая каша с кабачками	20
Гречневая каша с луком и томатным соусом	20
Пшенная каша с луком и морковью	20
Пшенная каша с грибами и луком	20
Кукурузная каша с сушеными грибами	21
Каши с мясом птицы	22
Гречневая каша с индейкой и морковью	22
Пшенная каша с куриными сердцами и овощами	22
Кукурузная каша с курицей и овощами	22
Овсяная каша на курином бульоне	23
Гречневая каша с говяжьим фаршем	23
Супы для детей от 1,5 года	24
Овощные супы	24
Суп из картофеля и моркови	24
Свекольник с фасолью	24
Суп из цветной капусты	24
Овощной суп с рисом	24
Суп-пюре из тыквы, картофеля и моркови	25
Суп-пюре из шпината	25
Суп-лапша с грибами	25
Молочные супы	26
Молочный суп с пшеничной крупой	26
Молочный суп-лапша	26
Суп-лапша с морковью	26

Молочный суп с тыквой	26
Молочный суп с тыквой и изюмом	26
Молочный суп с тыквой и пшенной крупой	27
Молочный суп с рисом	27
Молочный суп-пюре с овощами	27
Супы из рыбы и морепродуктов	28
Рыбный суп с картофелем и морковью	28
Уха из филе судака	28
Рыбный суп по-французски	28
Уха из осетрины	28
Суп из хека с пшенной крупой и овощами	29
Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

## **Введение**

Мультиварка – самый удобный бытовой прибор и лучший помощник на кухне, особенно когда дело касается приготовления пищи для детей. Ведь в чашу мультиварки можно положить все ингредиенты сразу и не волноваться о том, что какой-то продукт разварится и станет невкусным, а какой-то останется сырым и несъедобным. Все ингредиенты в мультиварке достигают готовности одновременно.

Прежде всего вам потребуется научиться управлять мультиваркой. Существует несколько десятков моделей этих приборов, которые отличаются наличием или отсутствием тех или иных режимов, их названиями.

Рассмотрим самые распространенные основные (автоматические) и дополнительные режимы мультиварки, а также их использование для приготовления детских блюд.

## Основные режимы

*Режим «Гречка»* предназначен для приготовления крупяных каш – гречневой, пшенной, рисовой, кукурузной, пшеничной, перловой. Принцип работы режима – испарение жидкости. Как только она выпаривается, программа автоматически переходит на подогрев. Каша томится и получается такой же вкусной, как приготовленная в печи. За счет количества жидкости, которой заливают крупу, можно регулировать рассыпчатость каши. Кроме того, режим в большинстве моделей мультиварок позволяет запрограммировать приготовление блюда с вечера на завтрак. Время работы мультиварки в этом режиме – 40 минут. Если требуется, можно запустить режим повторно, остановить его, нажав на кнопку «Стоп», или выставить таймер на более длительное время. В режиме «Гречка» можно приготовить тушеное и вареное мясо, как с крупой, так и без нее.

*Режим «Плов»* предназначен для приготовления одноименного блюда, а также различных каш и гарниров из риса. Принцип его работы такой же, как и у режима «Гречка», но за 5–10 минут до окончания тепловой обработки включается функция поджаривания. В результате получается блюдо с поджаренной корочкой. Многие хозяйки с помощью этого режима готовят котлеты, тефтели и другие кушанья для своих детей.

При приготовлении супов режим используется для тушения, а затем поджаривания смеси овощей, которые нужно запустить в бульон. Время работы мультиварки в этом режиме – 1 час.

*Режим «Молочная каша»* предназначен для приготовления блюд на основе молока и сливок. Время работы мультиварки в этом режиме – 1 час.

## Дополнительные режимы

*Режим «Выпечка»* предназначен для выпечки пирогов, кексов, бисквитов, коржей для торта. Для приготовления детских блюд это незаменимая функция. С ее помощью можно обжаривать овощи, рыбу, мясо и другие продукты. В некоторых моделях предусмотрено обжаривание с открытой крышкой. Минимальное время, которое можно выставить в этом режиме, – 20 минут, максимальное – 65 минут.

*Режим «Тушение»* – самый универсальный. С его помощью можно готовить вторые блюда, омлеты, варить молочные кушанья и т. п. Минимальное время, которое можно выставить в этом режиме, – 1 час, максимальное – 12 часов.

*Режим «Варка на пару»* – незаменимая программа для приготовления детских и диетических блюд. Также с помощью этой программы можно быстро довести суп до кипения или сварить несложное первое блюдо.

Существуют модели мультиварок с дополнительными режимами «Суп», «Жаренье», «Йогурт» и другими.

Итак, ознакомившись со всеми режимами мультиварки, можно приступать к самому главному – приготовлению вкусных блюд. Кроме того, все приведенные кушанья придутся по вкусу не только детям, но и взрослым.

## **Лучшие блюда для детей от 6 месяцев до 1,5 года**

Несомненно, молоко матери для малыша является самой подходящей пищей, но со временем ребенку его становится не достаточно.

Быстро развивающийся организм нуждается в большем количестве жиров, белков, углеводов, витаминных и минеральных солей. Пищеварительная система готовится к принятию более твердой пищи, чем грудное молоко. Такой момент наступает у ребенка примерно к 6 месяцам.

Используя приведенные в данной главе рецепты блюд, необходимо следить, чтобы у ребенка не возникали трудности при глотании, поэтому пища должна быть больше жидкой, нежели густой. Также необходимо следить за стулом малыша и не кормить его насильно.

## **Молочная протертая рисовая каша**

### *Ингредиенты*

60 г риса, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, 5 г сахара.

### *Способ приготовления*

Рис промойте холодной водой до тех пор, пока вода не будет оставаться прозрачной. Выложите рис в чашу мультиварки, влейте 200 мл воды и готовьте в режиме «Молочная каша». Готовый рис протрите в горячем виде через сито или измельчите с помощью блендера. Залейте горячим молоком и вновь протрите. Добавьте сахар и прогрейте в режиме «Подогрев» в течение 5–7 минут.

## **Кукурузная каша**

### *Ингредиенты*

90 г кукурузной крупы, 500 мл молока, 10 г сахара, 10 г сливочного масла.

### *Способ приготовления*

Кукурузную крупу и сахар всыпьте в чашу мультиварки, влейте молоко, перемешайте. Добавьте в чашу сливочное масло.

Готовьте в режиме «Молочная каша». Готовую кашу в чаше перемешайте и оставьте под крышкой (без подогрева) на 40 минут.

## **Манная каша**

### *Ингредиенты*

60 г манной крупы, 5 г сахара, 125 мл молока, 20 г сливочного масла.

### *Способ приготовления*

Манную крупу перемешайте с сахаром. Всыпьте смесь в чашу мультиварки. Влейте молоко и 125 мл воды. Готовьте в режиме «Молочная каша». Перемешайте, накройте крышкой и дайте постоять 5–10 минут. В тарелку с кашей положите сливочное масло. Подавайте кашу в теплом виде с растаявшим маслом.

### *На заметку!*

*Чтобы не образовывались комочки в каше, необходимо тщательно перемешать крупу с сахаром перед добавлением их в чашу мультиварки.*

## **Манная каша на овощном бульоне**

### *Ингредиенты*

1 картофелина, 100 г моркови, 1 луковица, 100 г манной крупы, 20 г сливочного масла.

### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымойте, очистите, крупно нарежьте. Лук очистите, вымойте. Поместите овощи в чашу мультиварки, залейте 500 мл воды и варите в режиме «Тушение» 1 час. Готовый бульон процедите, овощи выньте. Крупу засыпьте в чашу мультиварки, залейте приготовленным бульоном и варите в режиме «Молочная каша» до готовности. В готовую кашу положите сливочное масло.

## Овощной суп-пюре

### *Ингредиенты*

2 картофелины, 1 луковица, 2 помидора, 100 г моркови, 150 г цветной капусты, 50 мл сливок 22%-й жирности,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель вымойте, очистите, мелко нарежьте. Лук и морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке. Помидоры вымойте, нарежьте кубиками. Цветную капусту вымойте, разберите на мелкие соцветия. Положите овощи в чашу мультиварки, залейте 1 л воды. Варите в режиме «Тушение» 1,5 часа. В конце варки суп слегка посолите. Перелейте в блендер и измельчите до однородности. При подаче в тарелку с супом влейте сливки и посыпьте вымытой и измельченной петрушкой.

## **Овощное пюре на пару**

### *Ингредиенты*

50 г цукини, 100 г моркови, 1 картофелина, 50 мл молока, 10 г сливочного масла.

### *Способ приготовления*

Цукини, картофель, морковь очистите, вымойте, крупно нарежьте, выложите в чашу мультиварки. Влейте в чашу мультиварки 250 мл горячей воды. Готовьте в режиме «Варка на пару» в течение 40 минут до полной мягкости овощей. Сваренные овощи выложите в блендер, добавьте подогретое молоко. Взбейте до однородности. Приправьте овощное пюре сливочным маслом, дайте ему растаять и подавайте пюре теплым.

## Творожное суфле

### *Ингредиенты*

300 г творога, 80 г сахарной пудры, 100 г манной крупы, 2 яйца, 20 мл растительного масла, соль.

### *Способ приготовления*

Творог протрите через сито (лучше два раза). Взбейте венчиком яйца, соль и сахарную пудру до однородной пены.

Соедините творожную и яичную массы, хорошо вымесите, чтобы масса насытилась воздухом, добавьте манку, еще раз тщательно вымесите.

Смажьте формочки маслом, в каждую выложите массу и выровняйте верх. Готовьте в режиме «Варка на пару» в течение 15–17 минут, немного остудите.

## Морковное суфле

### *Ингредиенты*

150 г творога, 60 г сахарной пудры, 2 яйца, 150 г моркови, 80 г манной крупы, 20 мл растительного масла, соль.

### *Способ приготовления*

Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке. Творог протрите через сито. Взбейте венчиком яйца, соль и пудру до однородной пены. Смешайте творог с морковью. Соедините творожную и яичную массы, перемешайте, добавьте манку, хорошо вымесите. Если тесто окажется слишком плотным, то можно добавить еще одно яйцо, а если слишком жидким, то добавьте еще немного манки. Смажьте формочки маслом, в каждую выложите массу и выровняйте верх. Готовьте в режиме «Варка на пару» в течение 12–15 минут, немного остудите.

## Каши для детей от 1,5 года

### Молочные каши

#### Овсяная каша с изюмом

*Ингредиенты*

200 г овсяных хлопьев, 700 мл молока, 50 г изюма, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Овсяные хлопья выложите в чашу мультиварки, залейте молоком, добавьте сахар, соль, предварительно замоченный изюм и сливочное масло. Готовьте в режиме «Молочная каша».

***На заметку!***

*Как и любую другую кашу, овсянку лучше всего давать ребенку утром, на завтрак. Поэтому для этой и всех прочих каш в данном разделе рекомендуем использовать функцию отсрочки времени приготовления, устанавливая таймер на удобное для вас время. Если вы готовите кашу с молоком, чтобы оно до утра не прокисло, вливайте его хорошо охлажденным или замените часть воды льдом.*

#### Гречневая каша

*Ингредиенты*

100 г гречневой крупы, 500 мл молока, 40 г сливочного масла, 10 г сахара, соль.

*Способ приготовления*

Гречку переберите, промойте и выложите в чашу мультиварки. Влейте молоко, положите сахар и соль, добавьте масло, перемешайте. Готовьте в режиме «Молочная каша». Чтобы каша хорошо упрела и стала вкуснее, оставьте в режиме «Подогрев» минимум на 1 час.

#### Манная каша с курагой

*Ингредиенты*

200 г манной крупы, 40 г кураги, 1 л молока, 70 г сливочного масла, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Крупу выложите в чашу мультиварки, залейте молоком, посолите, добавьте сахар, курагу. Готовьте в режиме «Молочная каша». При подаче заправьте сливочным маслом.

#### Геркулесовая каша с бананами

*Ингредиенты*

200 г геркулеса, 2 банана, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, сахар.

*Способ приготовления*

Геркулес выложите в чашу мультиварки, залейте 300 мл воды, влейте молоко, добавьте сахар. Готовьте в режиме «Молочная каша», заправьте сливочным маслом.

Бананы вымойте, очистите, нарежьте кружочками, добавьте в готовую кашу.

## **Рисовая каша с изюмом и сгущенным молоком**

### *Ингредиенты*

300 г риса, 100 г изюма без косточек, 20 мл оливкового масла, 70 г сгущенного молока, сахар, соль.

### *Способ приготовления*

Рис промойте, выложите в чашу мультиварки, залейте 700 мл воды, добавьте изюм, сахар, соль, оливковое масло. Готовьте в режиме «Молочная каша», перемешайте со сгущенным молоком. Оставьте в режиме «Подогрев» на 20 минут.

## **Классическая тыквенная каша**

### *Ингредиенты*

600 г тыквы, 300 г пшеничной крупы, 1 л молока, 100 г сливочного масла, соль.

### *Способ приготовления*

Тыкву вымойте, очистите, нарежьте мелкими кубиками, выложите в чашу мультиварки, влейте молоко, добавьте соль и промытую крупу. Готовьте в режиме «Молочная каша». Оставьте в режиме «Подогрев» на 1 час. При подаче заправьте сливочным маслом.

## **Пшеничная каша с рисом и тыквой**

### *Ингредиенты*

300 г тыквы, 600 мл молока, 120 г пшеничной крупы, 60 г риса, 50 г сливочного масла, 10 г сахара, соль.

### *Способ приготовления*

Тыкву вымойте, очистите. Крупы промойте. В чашу мультиварки положите 30 г масла и нарезанную небольшими кубиками тыкву. Обжарьте в режиме «Выпечка» в течение 15 минут, время от времени перемешивая. Тыкву переложите в миску и разомните вилкой, после чего выложите в мультиварку. Добавьте к тыкве остальные ингредиенты и готовьте в режиме «Молочная каша».

### ***На заметку!***

*Добавляя сахар в блюда для детей, обратите внимание, что его количество в ежедневном рационе ребенка не должно превышать 40 г.*

## **Каши с овощами и грибами**

### **Гречневая каша с кабачками**

#### *Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 200 г кабачков, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Крупу промойте. Влейте в чашу мультиварки 2,5 л воды, посолите, добавьте крупу. Готовьте в режиме «Гречка», переложите кашу в отдельную посуду. Кабачки вымойте, очистите, мелко нарежьте. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами, смешайте с кабачками, выложите в чашу со сливочным маслом, обжарьте в режиме «Выпечка». Добавьте кашу, готовьте в режиме «Варка на пару» 5 минут, заправьте сливочным маслом.

### **Гречневая каша с луком и томатным соусом**

#### *Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте, выложите в чашу мультиварки с растительным маслом, добавьте томатный соус, обжарьте в режиме «Выпечка». Гречневую крупу промойте, добавьте в чашу, готовьте в режиме «Гречка». При подаче заправьте сливочным маслом.

### **Пшенная каша с луком и морковью**

#### *Ингредиенты*

200 г пшенной крупы, 2 луковицы, 300 г моркови, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Лук и морковь выложите в чашу мультиварки, полейте растительным маслом, обжарьте в режиме «Выпечка». Крупу промойте, добавьте в чашу, залейте водой, посолите, готовьте в режиме «Гречка». При подаче заправьте сливочным маслом.

### **Пшенная каша с грибами и луком**

#### *Ингредиенты*

200 г пшенной крупы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Грибы промойте, мелко нарежьте. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Грибы и лук выложите в чашу мультиварки, полейте растительным маслом, обжарьте в режиме «Выпечка».

Крупы промойте, добавьте в чашу, залейте водой, посолите, готовьте в режиме «Гречка». При подаче заправьте сливочным маслом.

Такую кашу разрешается употреблять детям от 2,5 года.

## **Кукурузная каша с сушеными грибами**

### *Ингредиенты*

200 г кукурузной крупы, 2 луковицы, 30 г сушеных грибов, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

### *Способ приготовления*

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте, выложите в чашу мультиварки, добавьте предварительно замоченные грибы, растительное масло, обжарьте в режиме «Выпечка». Кукурузную крупу добавьте в чашу, залейте водой, посолите, готовьте в режиме «Гречка». При подаче заправьте сливочным маслом.

Такую кашу разрешается употреблять детям от 3 лет.

## Каши с мясом птицы

### Гречневая каша с индейкой и морковью

#### *Ингредиенты*

200 г филе индейки, 200 г гречневой крупы, 100 г моркови,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, 40 мл оливкового масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Индейку промойте, нарежьте мелкими кусочками. Морковь очистите, вымойте, натрите на терке.

Крупку тщательно промойте. Разогрейте масло в режиме «Выпечка» и обжарьте крупку в масле до полного выкипания влаги, добавьте индейку и обжарьте вместе с крупкой до полного выкипания мясного сока. Добавьте морковь, вымытую и мелко нарезанную петрушку, влейте 500 мл воды, хорошо размешайте, посолите и готовьте в режиме «Гречка».

Такую кашу разрешается употреблять детям от 2,5 года.

### Пшенная каша с куриными сердцами и овощами

#### *Ингредиенты*

300 г куриных сердец, 1 луковица, 100 г моркови, 350 г пшенной крупы,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, лавровый лист, соль.

#### *Способ приготовления*

Сердечки промойте, обсушите и нарежьте четвертинками. Лук и морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. В сухой чаше мультиварки в режиме «Выпечка» обжарьте сердца до полного выкипания влаги, затем добавьте лук, лавровый лист и обжаривайте 5–7 минут. Добавьте морковь, крупку и обжаривайте, периодически помешивая, до тех пор, пока крупка не станет прозрачной. Выньте лавровый лист, влейте 1 л воды, посолите и готовьте в режиме «Плов». Хорошо размешайте, добавьте вымытую и мелко нарезанную петрушку, оставьте в режиме «Подогрев» на 20–30 минут.

Такую кашу разрешается употреблять детям от 2,5 года.

### Кукурузная каша с курицей и овощами

#### *Ингредиенты*

500 г куриного мяса, 350 г кукурузной крупы, 1 луковица, 100 г моркови, 20 г томатной пасты, лавровый лист, соль.

#### *Способ приготовления*

Курицу промойте, нарубите на мелкие кусочки. Лук и морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. В сухой чаше мультиварки в режиме «Выпечка» обжарьте курицу почти до готовности, затем добавьте лук, лавровый лист и обжарьте 5–7 минут. Добавьте морковь, крупку и обжарьте, периодически помешивая, до тех пор, пока крупка не станет прозрачной. Выньте лавровый лист, влейте 1 л воды, посолите, добавьте томатную пасту и готовьте в режиме «Плов». Хорошо размешайте и оставьте в режиме «Подогрев» на 20–30 минут.

## **Овсяная каша на курином бульоне**

### *Ингредиенты*

Тушка курицы, 300 г овсяных хлопьев, 100 г моркови, 20 мл оливкового масла, 2 стебля сельдерея,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, лавровый лист, соль.

### *Способ приготовления*

Тщательно промытую куриную тушку залейте холодной водой в чаше мультиварки. Доведите до кипения в режиме «Варка на пару» и снимите пену. Добавьте лавровый лист и соль. Готовьте 1,5 часа в режиме «Тушение».

Бульон тщательно процедите. Отлейте 600 мл бульона в чистую посуду. Морковь очистите, вымойте, нарежьте соломкой. Сельдерей очистите, вымойте и нарежьте кубиками. В режиме «Выпечка» разогрейте масло, до полуготовности обжарьте морковь и сельдерей. Всыпьте хлопья, хорошо размешайте, влейте бульон, снова размешайте, если нужно, досолите. Готовьте в этом же режиме 10 минут. Переключите в режим «Подогрев» на 20–30 минут. Подавайте, присыпав вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки. Мясо нарежьте очень мелкими кусочками и подайте, посыпав зеленью.

## **Гречневая каша с говяжьим фаршем**

### *Ингредиенты*

350 г говяжьего фарша, 200 г гречневой крупы, 100 г моркови, 1 луковица, 1 помидор, соль.

### *Способ приготовления*

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Морковь очистите, вымойте, натрите на терке. Помидор вымойте, нарежьте кубиками. Выложите в чашу мультиварки овощи и фарш, посолите. Закройте крышку и готовьте в режиме «Выпечка» в течение 15 минут. Откройте крышку, перемешайте, разбивая деревянной лопаточкой фарш до однородного состояния. Всыпьте промытую крупу, снова перемешайте и готовьте в режиме «Гречка».

## Супы для детей от 1,5 года

### Овощные супы

#### Суп из картофеля и моркови

##### *Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 100 г моркови, 2 картофелины, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, соль.

##### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымойте, очистите, мелко нарежьте. Лук очистите, вымойте, измельчите, выложите в чашу мультиварки, добавьте оливковое масло, обжарьте в режиме «Выпечка». Влейте бульон, добавьте картофель и морковь, посолите. Готовьте в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставьте в режиме «Подогрев».

#### Свекольник с фасолью

100 г свеклы, 30 мл растительного масла, 250 мл овощного бульона, 20 г томатной пасты, 60 г красной фасоли, 50 г сметаны, 5 г сахара, соль.

##### *Способ приготовления*

Свеклу очистите, вымойте, натрите на крупной терке, выложите в чашу мультиварки, добавьте масло и 100 мл воды, готовьте в режиме «Тушение» 1 час. Влейте в чашу со свеклой доведенный до кипения овощной бульон, добавьте томатную пасту и вновь включите режим «Тушение» на 1 час. За 10–15 минут до готовности добавьте в суп предварительно вымытую и отваренную до мягкости фасоль. Посолите, добавьте сахар. Подавайте свекольник со сметаной.

Такой свекольник разрешается употреблять детям от 2,5 года.

#### Суп из цветной капусты

##### *Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г цветной капусты, 2 картофелины, 50 г замороженной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа, соль.

##### *Способ приготовления*

Картофель вымойте, очистите, нарежьте мелкими кубиками. Цветную капусту вымойте, разберите на соцветия, мелко нарежьте. Зелень укропа вымойте, измельчите.

Бульон влейте в чашу мультиварки, добавьте картофель, цветную капусту, фасоль, посолите. Готовьте в режиме «Тушение» 1 час. Готовый суп посыпьте зеленью укропа.

#### Овощной суп с рисом

##### *Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 картофелины, 1 пучок зелени петрушки, соль.

##### *Способ приготовления*

Рис промойте. Зелень петрушки вымойте, нарубите. Картофель вымойте, очистите, нарежьте мелкими кубиками. Бульон влейте в чашу мультиварки, добавьте рис, зелень петрушки и картофель, посолите, готовьте в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставьте в режиме «Подогрев».

## **Суп-пюре из тыквы, картофеля и моркови**

### *Ингредиенты*

100 г тыквы, 2 картофелины, 100 г моркови,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, 50 мл сливок 22%-й жирности, соль.

### *Способ приготовления*

Тыкву вымойте, очистите от кожуры, мелко нарежьте. Картофель и морковь вымойте, очистите и нарежьте кубиками. Выложите овощи в чашу мультиварки, залейте 650 мл воды, посолите и варите в режиме «Тушение» 1,5 часа до мягкости. Готовый суп взбейте до однородности с помощью блендера вместе с вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки. Перелейте суп в чашу мультиварки, влейте сливки. Закройте крышку и томите в режиме «Подогрев» 10 минут.

## **Суп-пюре из шпината**

### *Ингредиенты*

600 г свежемороженого шпината, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 80 мл сливок 33%-й жирности, соль.

### *Способ приготовления*

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте и спассеруйте в сливочном масле в чаше мультиварки в режиме «Выпечка» в течение 15 минут. Добавьте к луку промытый и перебранный шпинат, влейте 700 мл воды, готовьте в том же режиме 10 минут. Готовый суп влейте в чашу блендера, измельчите. Перелейте суп в чашу мультиварки, добавьте сливки и прогрейте в режиме «Подогрев» в течение 10 минут. Готовый суп посолите по вкусу и дайте немного остыть.

## **Суп-лапша с грибами**

### *Ингредиенты*

100 г моркови, 200 г шампиньонов, 50 г вермишели, 1 луковица, 5 мл лимонного сока, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

### *Способ приготовления*

Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Шампиньоны промойте, обсушите, нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком. Лук очистите, вымойте и мелко нарубите. Обжарьте овощи с грибами в режиме «Выпечка» в растительном масле в течение 20 минут, время от времени перемешивая. Влейте в чашу мультиварки с овощами воду и готовьте в режиме «Тушение» 1 час. За 10 минут до готовности добавьте в суп вермишель и вымытую и мелко нарезанную зелень, посолите.

Такой суп разрешается употреблять детям от 3 лет.

## Молочные супы

### Молочный суп с пшеничной крупой

*Ингредиенты*

1,5 л молока, 100 г пшеничной крупы, 2 картофелины, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Молоко влейте в чашу мультиварки, добавьте картофель и пшеничную крупу, посолите. Готовьте в режиме «Молочная каша» 1 час, затем еще 20 минут в режиме «Варка на пару». Готовый суп заправьте сливочным маслом.

### Молочный суп-лапша

*Ингредиенты*

1,5 л молока, 120 г лапши, 50 г сливочного масла, сахар.

*Способ приготовления*

Молоко влейте в чашу мультиварки, добавьте лапшу и сахар, готовьте в режиме «Молочная каша» 30 минут. При подаче заправьте сливочным маслом.

### Суп-лапша с морковью

*Ингредиенты*

1,5 л молока, 100 г лапши, 200 г моркови, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымойте, очистите, нарежьте соломкой. Молоко влейте в чашу мультиварки, добавьте морковь, лапшу, сахар, соль, готовьте в режиме «Молочная каша» 30 минут.

### Молочный суп с тыквой

*Ингредиенты*

1,5 л молока, 150 г тыквы, сахар.

*Способ приготовления*

Тыкву вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Молоко влейте в чашу мультиварки, добавьте тыкву и сахар, готовьте в режиме «Молочная каша» 1 час.

### Молочный суп с тыквой и изюмом

*Ингредиенты*

1,5 л молока, 150 г тыквы, 50 г изюма без косточек, сахар.

*Способ приготовления*

Тыкву вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Молоко влейте в чашу мультиварки, добавьте тыкву, промытый изюм и сахар, готовьте в режиме «Молочная каша» 1 час.

## **Молочный суп с тыквой и пшенной крупой**

### *Ингредиенты*

1,5 л молока, 150 г тыквы, 50 г пшенной крупы, соль.

### *Способ приготовления*

Тыкву вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Молоко влейте в чашу мультиварки, добавьте тыкву, промытую пшенную крупу и соль, готовьте в режиме «Молочная каша» 30 минут, затем в режиме «Варка на пару» еще 1 час.

## **Молочный суп с рисом**

### *Ингредиенты*

1,5 л молока, 50 г риса, 2 картофелины, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель вымойте, очистите, нарежьте соломкой. Рис промойте.

Молоко влейте в чашу мультиварки, добавьте картофель и рис, посолите, готовьте в режиме «Молочная каша» 30 минут, затем в режиме «Варка на пару» еще 20 минут.

## **Молочный суп-пюре с овощами**

### *Ингредиенты*

1 л молока, 2 картофелины, 200 г моркови, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымойте, очистите, крупно нарежьте. Молоко влейте в чашу мультиварки, добавьте картофель и морковь, посолите, готовьте в режиме «Варка на пару» 30 минут. Содержимое чаши измельчите с помощью блендера, готовьте еще 5 минут в том же режиме.

## Супы из рыбы и морепродуктов

### Рыбный суп с картофелем и морковью

#### *Ингредиенты*

1 л рыбного бульона, 150 г филе вареной рыбы, 2 картофелины, 200 г моркови, лавровый лист, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымойте, очистите, нарежьте кубиками.

Бульон влейте в чашу мультиварки, добавьте картофель и морковь, положите лавровый лист, посолите, готовьте в режиме «Тушение» 1 час, добавьте вареную рыбу.

### Уха из филе судака

#### *Ингредиенты*

300 г филе судака, 2 картофелины, 200 г моркови,  $\frac{1}{2}$  пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымойте, очистите, нарежьте соломкой.

Зеленый лук вымойте, нарубите. Филе судака промойте, крупно нарежьте, выложите в чашу мультиварки, залейте 1 л воды, добавьте картофель и морковь, положите лавровый лист, посолите, готовьте в режиме «Тушение» 1 час. При подаче посыпьте зеленым луком.

### Рыбный суп по-французски

#### *Ингредиенты*

500 г филе морской рыбы, 100 г моркови, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, соль.

#### *Способ приготовления*

Морковь и корень петрушки вымойте, очистите, нарежьте соломкой. Лук-шалот очистите, вымойте, мелко нарежьте.

Филе рыбы промойте, выложите в чашу мультиварки, залейте 2 л холодной воды, добавьте лук-шалот, морковь и корень петрушки, посолите, готовьте в режиме «Тушение» 1 час.

Такой суп разрешается употреблять детям от 3 лет.

### Уха из осетрины

#### *Ингредиенты*

300 г филе осетра, 2 картофелины, 2 моркови, лавровый лист, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Филе осетра промойте, крупно нарежьте, выложите в чашу мультиварки, залейте 1,5 л воды, добавьте картофель и морковь, положите лавровый лист, посолите, готовьте в режиме «Тушение» 1 час.

## **Суп из хека с пшенной крупой и овощами**

### *Ингредиенты*

1 л бульона из хека, 200 г филе вареного хека, 2 картофелины, 100 г моркови, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Зелень кинзы вымойте, нарубите. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте, выложите в чашу мультиварки с маслом, добавьте морковь, обжарьте в режиме «Выпечка». Влейте в чашу бульон, добавьте картофель, промытую пшенную крупу, нарезанное филе, лавровый лист, посолите, готовьте в режиме «Тушение» 1 час. При подаче посыпьте зеленью кинзы.

## **Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами**

### *Ингредиенты*

500 г филе морского окуня, 100 г вермишели, 70 мл оливкового масла, 4 картофелины, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель вымойте, очистите, крупно нарежьте. Помидоры вымойте, крупно нарежьте. Зелень петрушки вымойте, нарубите. Филе рыбы промойте, выложите в чашу мультиварки, залейте 1,5 л подсоленной воды, добавьте картофель и помидоры, готовьте в режиме «Тушение» 1 час. Выньте рыбу и овощи, бульон процедите. В чашу влейте масло, положите вареные рыбу и овощи, залейте бульоном, добавьте вермишель. Готовьте в режиме «Варка на пару» 20 минут. При подаче положите зелень петрушки.

## **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.