

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ

ВКУСНО, ПРОСТО,
ПОЛЕЗНО

Советы бабушки

Агафьи



Агафья Тихоновна Звонарева
Овощные блюда в мультиварке.
Вкусно, просто, полезно
Серия «Советы бабушки Агафьи»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8147807
Овощные блюда в мультиварке. Вкусно, просто, полезно/ Звонарева А.Т.: Центрполиграф;
Москва; 2016
ISBN 978-5-227-06335-9

Аннотация

В своей новой кулинарной книге наша прогрессивная бабушка Агафья собрала лучшие рецепты овощных блюд, которые можно приготовить в мультиварке. Любые овощи, приготовленные в мультиварке, славятся сочностью и насыщенным вкусом. В них прекрасно сохраняются витамины и микроэлементы. Устройство кухонного прибора позволяет готовить овощи на пару, в фольге, соусе, маринаде или собственном соку – все зависит от ваших предпочтений... Для приготовления блюд в этом чуде техники не требуется масло аз и другой жир, все это очень полезно для взрослых и малышей. Вас ждут соте из кабачков и тыквенно-картофельные клецки, печеночник с капустой и тосты с запеченными овощами, душистые диетические супы и даже пироги! Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное время, так что вам не придется есть повторно разогретый продукт. «Умная машина» высвобождает ваше время и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным. Приятного аппетита!

Содержание

Предисловие	5
Овощные супы	6
Картофельный суп с тушенкой	6
Овощной суп с тефтелями	7
Солянка грибная сборная	8
Солянка из свежих грибов	9
Рассольник со свежими грибами	10
Рассольник с солеными грибами	11
Суп из квашеной капусты с колбасой	12
Борщ с черносливом	13
Борщ с плавленым сыром	14
Вегетарианский борщ с горохом	15
Зеленый борщ с фасолью	16
Щи из крапивы	17
Ленивые щи	18
Щи из свежей капусты со свежими грибами	19
Овощной отвар-1	20
Овощной отвар-2	21
Легкий овощной суп	22
Легкий суп со шпинатом	23
Суп из томатов с овощами	24
Крем-суп из тыквы	25
Морковно-яблочный суп	26
Суп-пюре из тыквы	27
Яблочно-рисовый суп	28
Суп-пюре из цветной капусты	29
Суп-пюре овощной	30
Морковный суп-пюре	31
Суп-пюре из картофеля	32
Суп-пюре молочный из картофеля	33
Суп-пюре овощной с манкой	34
Суп-пюре овощной молочный	35
Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы	36
Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови	37
Постный гороховый суп	38
Суп-пюре из чечевицы	39
Сирийский суп из чечевицы	40
Суп из ревеня	41
Суп из крапивы и риса	42
Суп из крапивы и фасоли	43
Суп из моркови с вермишелью	44
Томатный суп с лапшой	45
Рисовый суп с помидорами	46
Овсяный суп	47
Суп из сельдерея с лимоном	48
Суп из капусты и сельдерея	49

Капустный суп	50
Суп с зеленым листовым салатом	51
Суп из лука-порей	52
Луковый суп по-крестьянски	53
Луковый суп	54
Картофельный суп со сметаной	55
Суп из тертого картофеля по-болгарски	56
Картофельный суп с зеленым горошком	57
Картофельный суп с бобовыми	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Агафья Звонарева

Овощные блюда в мультиварке.

Вкусно, просто, полезно

Предисловие

Вся концепция приготовления блюд в мультиварке построена на приготовлении полезной еды.

Благодаря тому что продукты готовятся в герметично закрытой емкости, максимально сохраняются их полезные свойства. Во многих моделях мультиварок предусмотрен режим приготовления при низкой температуре, что также способствует сохранению витаминов и микроэлементов в готовом блюде.

Мультиварка – источник дополнительного здоровья его обладателя, готовить в ней можно огромное разнообразие блюд, которые неизменно получаются вкусными.

Мультиварка значительно облегчает процесс готовки, она сокращает время нахождения на кухне, а также позволяет не находиться рядом с готовящимся блюдом для перемешивания, открытия-закрытия крышки.

Экономия времени наблюдается и в случае, когда вынуть вовремя пищу не получается – включается автоматический подогрев, который сохраняет еду теплой, поэтому тратить время на повторный ее разогрев не нужно.

Продукты, приготовленные на пару, сохраняют вдвое больше полезных микроэлементов своего состава, а приготовленные на функции «тушение» – до 30 %. Приготовление пищи в мультиварке не требует большого количества масла или других жиров для приготовления, а, следовательно – такая еда намного полезнее и здоровее. В мультиварке можно готовить не только стандартные блюда.

Набор функций включает в себя также и стерилизацию посуды например, детских бутылочек или банок для консервирования, пастеризацию, консервацию и подогрев.

Вероятность получения ожога или другой термической травмы намного меньше, чем при работе с варочной поверхностью или духовым шкафом, поскольку все нагревательные элементы находятся вне досягаемости, а чаша имеет специальные ручки, за которые ее следует вынимать из емкости мультиварки.

Легкость в уходе за прибором несомненна – чашу мультиварки и дополнительные аксессуары очень легко мыть, причем это можно делать как руками, так и в посудомоечной машине.

Особенно полезность приготовления пищи в мультиварке касается овощных блюд. Сохранение витаминов и микроэлементов при принципах готовки в мультиварке имеет решающее значение.

Овощные супы

Картофельный суп с тушенкой

Состав: картофелины – 4 шт., сало – 100 г, мука – 3 ст. ложка, луковица – 1 шт., чеснок – 2 зубка, тушенка – 250 г, соль, специи.

Картофель и лук почистить и нашинковать, сало нарезать кубиками. Если в тушенке есть сало, то можно использовать его. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» выжарить сало, потом добавить лук и обжаривать, помешивая, до изменения цвета, потом всыпать муку и обжаривать, пока она не впитает жир и не разбухнет. Когда это произойдет, туда же заложить картофель, специи, тушенку, залить водой и готовить в режиме «Суп» 30 минут. В конце посолить (тушенка может быть достаточно соленая) и по желанию добавить измельченный чеснок. Дать супу настояться минут 15 в режиме «Подогрев».

Овощной суп с тефтелями

Состав: картофелины – 2 средние, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., любая крупа – 100 г, масло – 2 ст. ложки, вода – 2 л, соль; для тефтелей: мясной фарш – 200 г, яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, соль и специи по вкусу.

Смешать фарш, яйцо, муку (если фарш сухой, то муки достаточно половину порции), соль и специи. Хорошенько перемешать, можно выбить. Сделать шарики. Картофель, морковку и лук вымыть, очистить и нарезать произвольно. Крупу промыть в воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Выложить в мультиварку масло, морковь и лук, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на минимальное время и 10 минут обжаривать овощи. Потом к ним добавить картофель, крупу, тефтели, влить горячую воду, посолить. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час.

Солянка грибная сборная

Состав: сушеные грибы – 50 г, соленые грузди и рыжики – по 100 г, луковицы – 4 шт., соленые огурцы – 2 шт., томатная паста – 100 г, сливочное масло – 4 ст. ложки, каперсы, оливки, маслины, перец горошком, лавровый лист, лимон, соль.

Сушеные грибы замочить на несколько часов. При желании эту воду потом процедить и использовать в приготовлении солянки. И сухие, и соленые грибы нарезать. Лук очистить и нашинковать. Огурцы нарезать пластинками или соломкой. Оливки и маслины нарезать колечками. В мультиварке выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и на масле обжаривать лук до золотистого цвета при открытой крышке, потом к нему добавить томатную пасту. Минут через 5 туда же выложить грибы, огурцы, каперсы, оливки и маслины, перец горошком, лавровый лист, залить водой и готовить в режиме «Суп» 1 час. Ломтики лимона добавить при подаче.

Солянка из свежих грибов

Состав: грибы – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., луковицы – 3 шт., томатная паста – 2 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, маслины, каперсы, лимон, соль, перец, лавровый лист.

Очищенные и промытые свежие грибы нарезать пластинками. Лук очистить и нашинковать, соленые огурцы нарезать тонкой соломкой, маслины – колечками. В мультиварке включить режим «Жарка» или «Выпечка», распустить масло, обжарить лук до изменения цвета, добавить томатную пасту, перемешать и прогревать еще пару минут. Туда же выложить нарезанные грибы, огурцы, каперсы, лавровый лист, перец, выставить режим «Суп» на 1 час. Солить в конце, когда будет понятен вкус супа, тогда же добавить маслины и ломтики лимона.

Рассольник со свежими грибами

Состав: свежие грибы – 200 г, картофелины – 3 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., рис или перловка – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соленые огурцы – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.

Грибы промыть и нарезать, очистить и нарезать дольками картофель, лук нашинковать, морковь нарезать брусочками либо натереть на терке. Крупу промыть при необходимости. Огурцы нарезать тонкой соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка», выложить морковь, лук и грибы и готовить минут 15, помешивая. Добавить муку и жарить еще минут 5. Потом к поджарке выложить картофель, крупу, огурцы, залить водой и готовить на режиме «Суп» 40 минут. В конце посолить.

Рассольник с солеными грибами

Состав: соленые грибы – 100 г, картофелины – 3 шт., морковь – 1 шт., соленые огурцы – 2 шт., луковица – 1 шт., рис или перловка – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, соль.

Соленые грибы нарезать, огурцы нашинковать соломкой. Почистить и нарезать дольками картофель, лук и морковку нашинковать, морковь можно натереть на терке. Крупу промыть. Обжарить лук и морковку на растительном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости, заложить к ним картошку, крупу, огурцы и соленые грибы, залить водой и поставить режим «Суп» на 30–40 минут (зависит от вида риса или перловки). Солить в конце.

Суп из квашеной капусты с колбасой

Состав: квашеная капуста – 200 г, мука – 2 ст. ложка, томатная паста – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, вареная колбаса или сосиски – 100 г, лавровый лист, черный перец, тмин, соль.

Капусту при необходимости промыть в холодной воде (если она кажется резкой на вкус). Колбасу или сосиски нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку, потом положить к ней капусту, нарезанную колбасу, томатную пасту, специи, посолить, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

Борщ с черносливом

Состав: свекла – 2 шт., помидор – 1 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., белокочанная капуста – 1 маленький вилок, половина кочана цветной капусты, картофелины – 2 шт., чернослив – 6–8 штук, соль.

Свеклу, морковь, картофель, лук очистить. Чернослив замочить в теплой воде на 20 минут. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарезать соломкой, картофель – брусочками, помидор – небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия.

В мультиварку налить растительное масло и в режиме «Выпечка» обжаривать лук, свеклу и морковь 10 минут. Потом добавить помидор, картофель, все посолить, обжаривать еще 10 минут. Влить 2 л воды (или до верхней метки), довести до кипения. Добавить цветную и белокочанную капусту, готовить в том же режиме 10 минут, положить чернослив и дать борщу настояться 20 минут.

Борщ с плавленым сыром

Состав: свекла – 4 средних, капуста – 1 маленький вилок, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль, плавленый сырок – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка.

Свеклу, морковь, капусту и лук нарезать соломкой, в мультиварку выложить сливочное масло, все овощи, добавить томатную пасту и готовить на режиме «Тушение» 20 минут. Потом все залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа), добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и проварить на этой же программе еще 10 минут.

Вегетарианский борщ с горохом

Состав: свекла – 1 шт., морковка – 1 шт., луковицы – 2 шт., картофелины – 2 шт., лущеный горох – половина стакана, капуста – 1 маленький вилок, помидор – 2 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.

Овощи помыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, картофель нарезать дольками. Горох промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут. Потом добавить лук и морковь и все жарить до конца программы. После этого к поджарке добавить горох, капусту, картофель, размятые помидоры или томатную пасту, посолить, залить водой до верхней метки (можно меньше, зависит от желаемой густоты супа) и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. При желании в борщ минут за 5 до окончания варки можно добавить заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном.

Зеленый борщ с фасолью

Состав: свекла – 1 шт., картофелины – 2 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., щавель – 100 г, шпинат – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, 3 %-ный уксус – 1 ст. ложка, фасоль – 1/2 стакана, соль.

Щавель и шпинат промыть и нарезать, картофель нарезать дольками, свеклу, лук и морковь нашинковать, морковь можно натереть на терке. В мультиварке на растительном масле обжарить свеклу, лук и морковь на режиме «Выпечка» или «Жарка» до мягкости, потом положить картофель и фасоль, посолить, влить воду и готовить на режиме «Суп» 1 час, за 10 минут до конца программы добавить шпинат и щавель, по желанию – уксус и сахар. При подаче положить кусочки вареного яйца и заправить сметаной и укропом.

Щи из крапивы

Состав: молодая крапива – 300 г, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., соль, сок лимона, зелень.

Перебрать и вымыть крапиву, погрузить ее на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Распустить масло в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка», положить крапиву и готовить 15 минут. Добавить в нее мелко нарезанный репчатый лук и натертую морковь, обжаривать еще 15 минут, помешивая при необходимости. Потом влить воду или бульон и в том же режиме готовить еще 15 минут. В конце посолить, вбить и разболтать яйцо, при желании добавить сок лимона.

Обычно такие щи подают с кусочками сваренного вкрутую яйца, зеленым луком и сметаной. Иногда уже в тарелку добавляют вареное мясо.

Ленивые щи

Состав: сушеные грибы – 100 г, квашеная капуста – 300 г, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана, зелень, специи.

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить. Очистить и нашинковать лук и морковь, морковь можно также натереть на терке. Если капуста резкая, ее можно промыть в воде. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании до золотистого цвета, добавить лук и морковь и обжаривать минут 10, помешивая. Потом выложить в поджарке грибы, капусту, специи, залить грибной водой, при необходимости добавить еще воды и выставить режим «Суп» на 40 минут. Солить в конце, поскольку из-за капусты есть опасность пересолить.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

***Состав:** свежие грибы – 200 г, капуста – половина среднего вилка, мука – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, лавровый лист, соль.*

Нашинковать капусту, промыть, почистить и нарезать грибы. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании, потом заложить грибы и капусту, влить воду (количество зависит от объема мультиварки и желаемой густоты супа), сразу добавить лавровый лист и соль, закрыть крышку, выставить режим «Суп» на 1 час.

Овощной отвар-1

Состав: морковка – 1 шт., брюква – 1 шт., картофелина – 1 шт., половина стакана гороха, соль.

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.

Овощной отвар-2

Состав: морковь – 1 небольшая, капуста – 100 г, картофеля – 1 небольшая, вода – 500 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.

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.

Легкий овощной суп

Состав: картофелины – 4 шт., брокколи – 200 г, цветная капуста – 200 г, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., вода – 1 л, соль.

Картофель, лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия. Все овощи выложить в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить в режиме «Суп», «Варка» или «Тушение» 40 минут. При желании готовый суп можно взбить блендером, превратив в суп-пюре.

Легкий суп со шпинатом

Состав: замороженный шпинат – 200 г, картофелины – 2 шт., лимон – 1 шт., сахар – 2 ч. ложки, вареные яйца – 2 шт., зелень укропа, сметана, соль.

Картофель почистить и нарезать дольками. Шпинат, не размораживая, нарезать. Сразу же сложить в мультиварку картофель и шпинат, залить 0,5 л воды, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. В готовый суп выжать сок лимона, добавить сахар. Вареные яйца мелко нарезать или размять и добавить в суп непосредственно в тарелках. Подавать со сметаной.

Суп из томатов с овощами

Состав: морковка – 1 шт., репа – 1 шт., луковица – 1 шт., помидор – 1 шт., саго – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, вода – 1 стакан, соль.

Овощи очистить, нарезать (морковь и репу можно натереть на терке), выложить в мультиварку, сразу же добавить саго, залить холодной водой и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» на 1 час. Готовый суп посолить и влить молоко. Можно поставить на режим «Подогрев» на 10 минут или просто дать настояться.

Крем-суп из тыквы

Состав: тыква – 300 г, молоко – 100 мл, сахар – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, соль.

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

Состав: морковка – 1 шт., красная луковица – 1 шт., кислые яблоки – 2 шт., сахар – 2 ч. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, вода – 500 мл, соль.

Очистить морковку, с яблок срезать кожуру, вырезать сердцевину. Нарезать на небольшие кубики. Очистить и нашинковать лук. Масло положить в мультиварку, включить режим «Обжаривание» или «Выпечка» обжаривать морковку и лук 5—10 минут. Можно на глаз контролировать степень за жарки. 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 15–20 минут. После окончания варки открыть крышку, дать супу немного остыть и превратить его в суп-пюре блендером. Можно включить режим «Подогрев» на 10 минут и еще раз прогреть суп. При подаче в суп можно добавить сметану.

Суп-пюре из тыквы

Состав: тыква – 100 г, манная крупа – 1 ст. ложки, молоко – 50 мл, вода – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль.

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

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку. Если добавлять хлопья, не требующие варки, то суп превратится в кисель.

Яблочно-рисовый суп

Состав: яблоки – 2 шт., рис – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, вода – 2 стакана, сливочное масло – 2 ст. ложки, корица по вкусу.

У яблок вырезать сердцевину, очистить от кожуры, нарезать ломтиками. В мультиварку положить масло, добавить яблоки и на режиме «Жарка» или «Выпечка» готовить их 15–20 минут, можно переворачивать дольки. Рис промыть до прозрачной воды, добавить к яблокам, залить горячей водой, добавить корицу и 1 чайную ложку сахара и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Круглозерный рис разваривается быстрее, длиннозерный требует большего времени. Готовый суп взбить блендером в пюре, добавить еще сахар по вкусу. Яблочный суп должен иметь густоту киселя. Так же готовится суп из абрикосов, только их запекают 5–10 минут.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста – 1 головка, кабачок – 1 шт., молоко – 50—100 мл, любой бульон – 1 стакан, сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, соль.

У капусты удалить зеленые листья, ее хорошенько вымыть и обдать кипятком, после чего разобрать на кочешки. Кабачок очистить, нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку до орехового цвета. Потом к ней добавить цветную капусту и кусочки кабачка, все перемешать, влить бульон и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Готовые овощи взбить блендером в пюре, посолить, влить в них горячее молоко. Количество молока зависит от желаемой густоты супа-пюре. При подаче можно в тарелку положить кусочек сливочного масла или сметану.

Суп-пюре овощной

Состав: морковь – 1 шт., брюква – 1 шт., картофелина – 1 шт., лук-порей – 1 шт., молоко – 50 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.

Овощи вымыть, очистить, морковь и брюкву натереть на терке, картофель порезать ломтиками, лук-порей нашинковать. Положить все в мультиварку, залить 1 л горячей воды и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» 30–40 минут. Сразу после отваривания взбить блендером в пюре, посолить, влить подогретое молоко и хорошенько перемешать. Можно оставить настаиваться на полчаса. В готовый суп положить сливочное масло. Подавать с гренками.

Морковный суп-пюре

Состав: морковь – 2 шт., молоко – 100 мл, рис – половина стакана, сахар – 1 ст. ложка, соль.

Морковь очистить, нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10–15. Потом долить 0,5 л горячей воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рис промыть в нескольких водах до прозрачной воды. Добавить к морковке, можно долить еще 0,5 л воды и в том же режиме варить еще 30 минут. Готовый суп взбить блендером в пюре, развести горячим молоком, посолить. При желании прогреть еще минут 10. В суп при подаче кладут кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из картофеля

Состав: картофелины – 4 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, желток – 2 шт., сливки – 100 мл, зелень, соль.

Очищенный картофель нарезать дольками, положить в мультиварку, залить 500 мл воды и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 30 минут. Потом все взбить блендером в однородную массу. Желтки взбить со сливками, посолить и вылить тонкой струйкой, помешивая, в картофельное пюре, потом суп поставить вариться в том же режиме еще на 10 минут. В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп-пюре молочный из картофеля

Состав: картофелины – 3 шт., лук-порей – 1 шт., сырой желток – 1 шт., молоко – 50 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, соль.

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 еще кипящий суп тонкой струйкой при постоянном помешивании. Такой суп подают с гренками из булки, нарезанной кубиками и подсушенной в духовке или на сковороде.

Суп-пюре овощной с манкой

Состав: картофеля – 1 шт., луковица – 1 шт., манная крупа – 1 ч. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, молоко – 50 мл, вода – 300 мл, соль.

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

Суп-пюре овощной молочный

Состав: листья салата – 100 г, четверть среднего кабачка, молоко – 50 мл, вода или любой бульон — 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. ложка, мука – 1 ч. ложка, соль.

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Далее можно положить в корзинку мультиварки и готовить в режиме «Варка 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 проварить в режиме «Суп» или «Тушение» 10 минут. Можно сразу варить как суп. Для этого нарезанный кабачок и нашинкованный салат положить в мультиварку, 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.

Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы

Состав: пшенка – 50 г, кабачок – 1 маленький, луковица – 1 шт., пучок листьев крапивы, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить. В мультиварку положить промытое пшено, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и варить 30 минут в режиме «Суп». За 10 минут до конца варки добавить кабачок, лук, листья крапивы. После окончания программы посолить и добавить сливочное масло.

Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови

Состав: пшеничная крупа – 4 ст. ложка, морковка с листьями – 4 шт., соленое сало – 100 г, чеснок – 3 зубка, соль.

Морковь нарезать соломкой, листья мелко по рубить. В мультиварку положить крупу, морковку, листья, мелко нарезанное сало, выставить режим «Суп» на 30 минут. Готовый суп попробовать и при необходимости досолить, добавить раздавленный чеснок.

Постный гороховый суп

Состав: горох – 1 стакан, картофелины – 4 шт., луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., вода – 1,5 л, соль, специи (майоран, орегано, кориандр), растительное масло – 2 ст. ложки.

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

Суп-пюре из чечевицы

Состав: чечевица – 200 г, морковь – 1 крупная, луковица – 1 большая, петрушка или сельдерей – 1 корень, вода – 1 л, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на час холодной водой. Морковку, лук и корень петрушки очистить и нарезать. Морковку можно натереть на терке. В мультиварку положить масло и обжаривать муку в режиме «Жарка» или «Выпечка» до орехового цвета. Потом добавить лук, морковку и корень петрушки и жарить еще минут 15–20. Дальше в поджарку выложить чечевицу, налить воду, посолить и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Возможно, понадобится и 1,5 часа – зависит от сорта чечевицы. Готовый суп взбить блендером в однородную массу. Вместо воды можно налить любой бульон, хоть овощной, хоть мясной.

Сирийский суп из чечевицы

Состав: чечевица – 500 г, луковицы – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, шпинат – 100 г, лимонный сок – 1 ч. ложка.

Чечевицу тщательно промыть. В мультиварке на программе «Жарка» или «Выпечка» разогреть растительное масло и обжарить в нем мел ко нарубленный лук до изменения цвета. Добавить чечевицу и соль, перемешать, залить водой и варить 20 минут на программе «Суп». Затем добавить мелко нарубленный шпинат и готовить еще 15 минут. Заправить лимонным соком. Следует иметь в виду, что красная чечевица готовится 25–30 минут, зеленая – 40 минут, а коричневая 20–25 минут.

Суп из ревеня

Состав: ремень – 600 г, сахарный песок – 1 стакан, крахмал – 4 ст. ложки, сметана – 50 мл.

Ревень промыть в проточной воде, нарезать на кусочки, положить в мультиварку и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Минут за 5 до конца программы положить сахар. Крахмал развести холодной кипяченой водой и, помешивая суп, заварить в нем разведенный крахмал. На стол суп подать охлажденным со сметаной. Ревень должен быть очень мягким, при желании можно блендером сделать суп-пюре.

Суп из крапивы и риса

Состав: крапива – 100 г, рис – 100 г, луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.

Промытый рис в мультиварке залить горячей водой, посолить и варить на программе «Суп» 20 минут. Потом добавить сливочное масло, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, лук и варить еще столько же.

Суп из крапивы и фасоли

Состав: крапива – 300 г, фасоль – 1 стакан, луковица – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, сметана – 100 мл, соль.

Фасоль замочить, выложить в мультиварку, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Потом добавить нарезанный лук и листья крапивы, растительное масло и варить еще 30 минут. Подавать со сметаной.

Суп из моркови с вермишелью

Состав: морковки – 3 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, вермишель – 50 г, соль.

Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой, поджарить в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до золотистого цвета, посыпать мукой, перемешать и залить 1 л воды или мясного бульона. Довести до кипения на режиме «Суп» и добавить вермишель, посолить, варить 10–20 минут в зависимости от вида вермишели («паутинка» или более плотные сорта).

Томатный суп с лапшой

Состав: растительное масло – 1 ст. ложка, мука – 2 ст. ложки, томатная паста – 150 г, сахар – 1 ст. ложка, лапша – 50 г, соль.

В мультиварке разогреть масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», всыпать муку и под жарить ее до золотистого цвета. Налить немного воды, размешать, чтобы не было комков, добавить томатную пасту, сахар и соль по вкусу, налить нужное количество воды, довести ее до кипения в режиме «Суп» и положить лапшу. Варить от 15 до 30 минут в зависимости от сорта лапши.

Рисовый суп с помидорами

Состав: рис – 3 ст. ложки, помидоры – 4 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, лавровый лист, черный перец, соль.

Лук мелко нарезать и обжаривать в сливочном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут, затем добавить ошпаренные помидоры без кожицы, нарезанные ломтиками, перемешать и готовить еще 5 минут. Рис промыть и вместе с перцем, лавровым листом и солью положить к поджарке. Все залить водой и готовить на режиме «Суп» примерно 30 минут (зависит от вида риса).

Овсяный суп

Состав: картофелины – 2 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., овсяные хлопья – 1/2 стакана (не быстрого приготовления), соль.

В кипящую воду (режим «Суп») опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяные хлопья, хорошо размешать, посолить и варить еще 5 минут.

Суп из сельдерея с лимоном

Состав: черешковый сельдерей – 250 г, луковица – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, мука – 3 ст. ложки, мясной бульон – 1,5 л, желток – 1 шт., сметана – 100 мл, соль, немного лимонного сока.

Очистить сельдерей и натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук и обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5, потом добавить муку, перемешать, готовить еще минут 5, положить сельдерей, посолить, залить бульоном и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 20 минут. Смешать желток и сметану с небольшим количеством бульона и влить в суп. По вкусу добавить лимонный сок.

Суп из капусты и сельдерея

Состав: корень сельдерея – 1 шт., капуста – 1 маленький вилок, луковица – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, мясной бульон – 300 мл, сметана – 1/3 стакана, яичный желток – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сыр – 30 г, соль.

Капусту нашинковать. Корень сельдерея промыть и натереть на крупной терке, лук нашинковать полукольцами, затем их смешать и обжаривать на масле на программе «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Добавить муку, перемешать и обжаривать дальше. Минут через 5 развести поджарку бульоном, немного, чтобы получилась густая масса, все хорошенько перемешать. Выложить туда же капусту, посолить, долить оставшийся бульон и готовить в режиме «Суп» 30 минут. В конце сметану и желток яйца перемешать и добавить в суп. Оставить минут на 10 на режиме «Подогрев». При подаче заправить тертым сыром.

Капустный суп

Состав: капуста – 1 маленький вилок, щепотка тмина или других специй (имбирь, тертый мускатный орех, молотый черный перец, молотый сладкий перец), столовый уксус – 2 ст. ложки, сахар – половина чайной ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки и лука.

В мультиварке на программе «Жарка» или «Выпечка» на масле обжарить муку до изменения цвета, прибавить нарезанную соломкой капусту и тмин, добавив немного воды, перемешать, выставить программу «Тушение» и готовить 30 минут. Потом по вкусу положить уксус и сахар (вкус должен быть кисловато-сладковатым), различные специи, соль, проверить капусту на мягкость, залить водой или бульоном до желаемой густоты супа и либо готовить дальше до мягкости капусты, либо оставить на 10 минут в режиме «Подогрев».

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: листья салата – 200 г, растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, луковица – 1 шт., картофелины – 2 шт., сметана – 200 мл, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого перца (паприки), немного лимонного сока.

Лук мелко нарезать и обжаривать на растительном масле на программе «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета, потом всыпать муку, перемешать, пару минут обжаривать, добавить немного перца и паприки. Влить в поджарку стакан воды или бульона и размешать, чтобы не было комков, прогреть, чтобы стала однородная масса. После этого заложить нарезанный кубиками картофель, долить воду или бульон до желаемого объема и варить на программе «Суп» 20 минут. В конце положить в суп сметану и мелко нарезанный зеленый салат и оставить на 10 минут в режиме «Подогрев». После этого добавить укроп, соль и лимонный сок.

Суп из лука-порей

Состав: лук-порей – 100 г, сливочное масло – 3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, молоко – 100 мл, белый хлеб – 4 ломтика, соль, мясной бульон или вода.

Лук-порей хорошо промыть, очистить и нарезать небольшими кусками. Муку обжаривать на половине масла на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5, потом добавить оставшееся масло и выложить лук-порей, выставить программу «Тушение», посолить лук, залить водой или бульоном и готовить минут 20. Затем добавить молоко, щепотку черного перца, довести до кипения. Приготовить гренки из нарезанного кубиками белого хлеба, обжаренного на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Разлить суп по тарелкам, насыпать гренки.

Луковый суп по-крестьянски

Состав: луковица – 3 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 4 ст. ложка, куриный или мясной бульон – 1 л, молоко – 3 стакана, сливки – 1 стакан, белый хлеб – 4 ломтика, желтки – 2 шт., натертый сыр – 4 ст. ложки, соль.

Лук нарезать и тушить 20 минут на масле на режиме «Тушение». Затем добавить муку, перемешать, посолить, влить бульон. Потом влить туда же молоко и сметану и получившийся суп готовить на той же программе 20 минут. За это время обжарить на сковороде ломтики белого хлеба. Сыр смешать с желтками и намазать этой смесью ломтики. Разложить по одному ломтику в тарелку и залить кипящим супом, чтобы яйцо заварилось. Тарелки на 3–4 минуты накрыть, чтобы суп настоялся, а сыр расплавился, после этого немедленно по дать на стол.

Луковый суп

Состав: луковицы – 4 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, оливковое масло – 1 ст. ложка, мука – 4 ст. ложки, бульон – 1 л, белые сухое вино – 100 мл, острый томатный соус – 1 ст. ложка, батон – 4 ломтика, соль, черный или красный перец.

В мультиварке распустить сливочное масло и оливковое. На смеси масел в режиме «Жарка» обжарить до золотистого цвета нарезанный кольцами и посыпанный перцем лук. Посыпать его мукой и жарить далее, потом налить в поджарку часть бульона, чтобы он покрыл лук, и, помешивая до загустения, прогреть его. Порциями подливать бульон и вино, пока лук не впитает жидкость (все время помешивая). Заправить суп солью и острым томатным соусом. В тарелки разложить по ломтю подсушенного батона и на них наливать суп.

Картофельный суп со сметаной

Состав: картофелины – 4 шт., яйца – 2 шт., сметана или молоко – 250 мл, мука – 2 ст. ложки, тмин, соль, зелень.

Очищенный картофель нарезать дольками, положить в мультиварку, добавить тмин, залить водой, посолить и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Сметану хорошо перемешать с мукой и добавить в картофельный бульон минут за 5 до конца программы. В готовый суп положить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень.

Суп из тертого картофеля по-болгарски

***Состав:** картофелины – 5 шт., яйца – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Натереть на крупной терке картофель, смешать с сырыми яйцами. В мультиварке на режиме «Суп» нагреть воду или бульон до кипения, выложить картошку с яйцами, сразу размешать, добавить часть сливочного масла и варить минут 15. Подать со сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Картофельный суп с зеленым горошком

***Состав:** картофелины – 4 шт., консервированный зеленый горошек – 1 стакан, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., простокваша – 100 мл, соль.*

Картофель и морковь нарезать соломкой, лук полукольцами. В мультиварке нагреть воду на программе «Суп», довести до кипения, лук, картошку и морковь добавить в кипяток, посолить и варить 10 минут, потом добавить консервированный горошек вместе с водой и настаивать 15 минут в режиме «Подогрев». При подаче заправить простоквашей.

Картофельный суп с бобовыми

Состав: картофелины – 2 шт., фасоль или горох – 100 г, чечевица или консервированный зеленый горошек – 100 г, луковица – 1 шт., морковь – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.

Картофель нарезать крупными кубиками, морковь – мелкими, лук мелко порубить. Бобовые перебрать, промыть и опустить в холодную воду (фасоль, чечевицу – на 5–8 часов, горох – на 3–4 часа). Лук и морковку обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости, потом заложить бобовые, налить воду на два пальца выше их и готовить на режиме «Тушение» 1 час. После этого в суп заложить картошку, посолить и варить на том же режиме еще 30 минут. Если брать консервированный зеленый горошек, то его закладывать вместе с картошкой.

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.