



Еще вкуснее и проще

Пароварка. Ужины

«РИПОЛ Классик»

2014

Пароварка. Ужины / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Еще вкуснее и проще)

ISBN 978-5-457-68311-2

В эту книгу вошли лучшие рецепты для пароварки, которые легки в приготовлении и в то же время невероятно вкусны. Здесь вы найдете примеры сбалансированных ужинов с оригинальными рецептами блюд, которые можно приготовить как в будни, так и в выходные дни для мужчин и женщин, школьников и студентов, профессиональных спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни!

ISBN 978-5-457-68311-2

, 2014
© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Макароны	5
Лапшевник по-русски	6
Макароны с грибами	7
Рожки с зеленым горошком	8
Макароны, фаршированные зеленью	9
Спагетти с лечо	10
Цветные ракушки	11
Макароны-перья с куриным филе	12
Вермишель с яйцами	13
Вермишель с сыром	14
Запеканки	15
Из картофеля с грибами	16
Из макарон с колбасой	17
Греческая запеканка из картофеля с брынзой и сливками	18
Из картофеля с паприкой	19
Из макарон с мясом	20
Из спаржи	21
Из свеклы и картофеля	22
Из цветной капусты с ветчиной и фиолетовым луком	23
Из моркови, риса и яблок	24
Из капусты с сухарями	25
Из творога с изюмом	26
Рыбная запеканка	27
Из творога с морковью	28
Из баклажан с перцами и помидорами	29
Мясо и птица на пару	30
Индейка по-канадски на пару	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

С. П. Кашин

Пароварка. Ужины

Макароны

Макароны пользуются популярностью в большинстве стран мира: они сытны, полезны, прекрасно сочетаются со многими продуктами и легки в приготовлении.

В настоящее время известно около 500 видов макаронных изделий, от самых крошечных «звездочек» и до крупных ракушек для фаршировки. Вопреки распространенному мнению, макароны не очень калорийны, а блюда из макарон, приготовленные на пару, еще и очень легко усваиваются.

Лапшевник по-русски

Ингредиенты

250 г лапши, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Лапшу отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, выложить лапшу в емкость, добавить яйцо, сливочное масло, перемешать. Горячее молоко смешать с сахаром и панировочными сухарями, вылить эту смесь в лапшу. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Макароны с грибами

Ингредиенты

0,3 кг макарон (ракушек или витушек), 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, соль.

Способ приготовления

Макароны залить кипятком, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 40 минут. Грибы вымыть, нарезать ломтиками, лук очистить и измельчить.

Обжарить грибы с луком на сливочном масле, залить сливками и тушить 5 минут. Макароны вынуть из пароварки, воду слить, добавить грибной соус, поставить емкость на среднюю решетку пароварки еще на 10 минут.

Рожки с зеленым горошком

Ингредиенты

250 г рожков, 400 г зеленого горошка (консервированного), 2 помидора, 1 стакан сметаны, вода, соль.

Способ приготовления

Рожки отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и переложить в емкость. На рожки выложить зеленый горошек и нарезанные кубиками помидоры, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Макаронны, фаршированные зеленью

Ингредиенты

0,6 кг макарон для фаршировки (крупных), 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Макаронны залить кипятком и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 минут.

В это время измельчить зелень и чеснок, смешать с солью, майонезом и перемешать. Вынуть макаронны из пароварки, воду слить.

Нафаршировать макаронны полученной смесью, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 25 минут.

Готовые макаронны подавать со сливочным маслом.

Спагетти с лечо

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг спагетти, 2 столовые ложки сливочного масла, вода, соль.

Для лечо: 2 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ стакана томатного сока, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Спагетти залить кипятком, посолить и поставить в емкость на нижний поддон пароварки на 30 минут.

Лечо: помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Перец очистить от семян, вымыть и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Залить все томатным соком, добавить соль и сахар, перемешать и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки на 20 минут.

Готовые спагетти полить горячим лечо.

Цветные ракушки

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг ракушек (средних размеров), 4 помидора, 2 болгарских зеленых перца, 100 г сыра «Российский», 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 веточка базилика, соль.

Способ приготовления

Ракушки отварить до полуготовности и выложить в емкость для пароварки.

Помидоры и перец нарезать кубиками, 5 минут обжаривать на растительном масле, выложить к макаронам, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовые ракушки добавить сливочное масло, крупно натертый сыр, перемешать. Сверху посыпать измельченным базиликом.

Макаронь-перья с куриным филе

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг макарон, $\frac{1}{2}$ кг куриного филе, 1 стакан куриного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки красного перца, соль.

Способ приготовления

Перья залить кипятком и в емкости поставить на нижний поддон пароварки на 40 минут. Куриное филе вымыть, нарезать небольшими кусочками, лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Обжарить все на сливочном масле, сложить в отдельную емкость, залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Готовые макароны смешать с куриной подливкой.

Вермишель с яйцами

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг вермишели (мелкой), 4 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки томатной пасты, вода, соль.

Способ приготовления

Вермишель высыпать в емкость, залить кипящей подсоленной водой, поставить на нижний поддон пароварки на 10 минут. Готовую вермишель слить, выложить обратно в емкость, добавить кубики яиц, сметану, томатную пасту. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки еще на 10 минут.

Вермишель с сыром

Ингредиенты

300 г вермишели (мелкой), 100 г сыра (любого, твердых сортов), 1 яйцо, 1 столовая ложка томатной пасты, соль.

Способ приготовления

Вермишель сложить в емкость, залить кипящей водой, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 10 минут.

Емкость вынуть, добавить в вермишель яйцо, томатную пасту и сыр, тщательно перемешать и поставить в пароварку еще на 10 минут.

Запеканки

Запеканки из пароварки – это простые блюда, которые можно приготовить практически из любых продуктов, имеющихся под рукой.

Одно из условий приготовления запеканки – наличие овощного, грибного, мясного или сладкого соуса, который объединяет все элементы блюда в одно целое.

Из картофеля с грибами

Ингредиенты

6 картофелин, 200 г шампиньонов или вешенок (свежих), 3 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и вымыть, грибы вымыть. Все нарезать тонкими кружками, посолить и уложить в емкость для пароварки, смазанную маслом. Сверху залить яйцами, взбитыми со сметаной и измельченной зеленью. Поставить в пароварку на среднюю решетку.

Из макарон с колбасой

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг макарон (мелких), 0,3 кг колбасы (вареной, со шпиком), 100 г сыра (любого твердых сортов), 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, вода, соль.

Способ приготовления

Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Половину макарон выложить в емкость для пароварки, добавить кубики сливочного масла, сверху уложить тонкие полоски колбасы. На колбасу выложить оставшиеся макароны, посыпать натертым сыром, смазать все майонезом. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Греческая запеканка из картофеля с брынзой и сливками

Ингредиенты

200 г брынзы, 5–6 картофелин, 2 морковки, 2 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 4 яйца, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 2 столовые ложки оливкового масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки красного молотого перца, 5–6 перьев зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать полукольцами. Перец очистить и нарезать тонкими полосками, чеснок измельчить, брынзу поломать кусочками. Молоко смешать со сливками, добавить взбитые с солью яйца, измельченный чеснок, красный перец, маленькие кусочки брынзы. Емкость смазать оливковым маслом, выложить в нее овощи, залить молочно-сливочной смесью и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде с зеленым луком.

Из картофеля с паприкой

Ингредиенты

5-6 картофелин, 0,2 кг говяжьего фарша, 4 яйца, 3 зубчика чеснока, 2 болгарских перца (красный и зеленый), 1 стакан сливок, 100 г брынзы, $\frac{1}{2}$ столовые ложки молотой паприки, вода.

Способ приготовления

Картофель вымыть щеткой, отварить в подсоленной воде, вынуть и нарезать ломтиками вместе с кожурой. 2 яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кубиками. Чеснок измельчить, перец нарезать соломкой. Фарш посолить, добавить в него чеснок, яйца, перец и паприку. В емкость выложить фарш, на него – картофель. 2 яйца взбить со сливками, залить этой смесью фарш. Сверху разложить кубики брынзы. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Из макарон с мясом

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг перьев, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, вода, соль.

Способ приготовления

Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. В мясной фарш положить измельченный лук и соль, перемешать. Вбить в макароны яйцо, добавить сливочное масло, разделить полученную массу на две части. Одну часть выложить на дно емкости, сверху положить мясо с луком, потом опять слой макарон. Залить сметаной, поставить на среднюю решетку пароварки.

Из спаржи

Ингредиенты

1 кг спаржи, 4 яйца, 1 лимон, 2 столовые ложки топленого масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки шафрана, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Спаржу очистить, нарезать поперек на кусочки длиной по 1,5 см, вымыть, петрушку измельчить. Зеленый лук измельчить, обжарить на масле и смешать со спаржей. Добавить петрушку, соль, шафран, перемешать. На дно емкости выложить тонкие ломтики лимона, сверху выложить спаржу со специями, залить взбитыми яйцами. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из свеклы и картофеля

Ингредиенты

4 картофелины, 2 свеклы, 4 яйца, 1 столовая ложка готового хрена, 1 стакан сметаны, 200 г сыра (любого), соль.

Способ приготовления

Картофель и свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. В отдельной посуде смешать сметану с хреном, яйцами и солью. Выложить овощи в емкость для пароварки, сверху добавить натертый сыр и залить сметанной смесью. Накрыть емкость крышкой и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Из цветной капусты с ветчиной и фиолетовым луком

Ингредиенты

1 вилок цветной капусты, 150 г ветчины, 2 головки фиолетового лука, 4 столовые ложки майонеза, вода, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, добавить половину майонеза и переложить в емкость.

Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия и обдать кипятком.

Воду слить, капусту разложить на кольцах лука, сверху добавить нарезанную полосками ветчину и оставшийся майонез. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из моркови, риса и яблок

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ стакана круглозерного риса, 2 морковки, 2 яблока, 3 яйца, $2\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, залить половиной молока и поставить на нижний поддон пароварки на 20 минут. Морковь тонко нарезать, залить остальным молоком, сложить в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки на 10 минут. Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками.

Смешать морковь с яблоками, сахаром, яйцами, добавить остывший рис, перемешать, смазать сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки на 10 минут.

Из капусты с сухарями

Ингредиенты

1 вилок капусты белокочанной, $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей, 1 столовая ложка картофельного крахмала, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки карри, $\frac{1}{2}$ чайной ложки шафрана, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, посолить, добавить крахмал, специи, панировочные сухари, перемешать. Выложить в емкость кусочки сливочного масла, на него разложить капустную смесь, залить сметаной.

Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из творога с изюмом

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг творога, 2 яйца, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки муки, 100 г изюма (без косточек), 1 красное яблоко.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, выложить к творогу, растереть.

Яблоко очистить от кожуры, нарезать кубиками, изюм вымыть и выложить на салфетку. Переложить яичную смесь в емкость, добавить вымытый и подсушенный изюм, яблоко, муку, все перемешать.

Сверху помазать сметаной и поставить на верхнюю решетку пароварки. Подавать на стол, разрезав на порционные куски.

Рыбная запеканка

Ингредиенты

1 горбуша (среднего размера), 4 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки майонеза, приправа для рыбы, соль.

Способ приготовления

Горбушу очистить, вымыть и нарезать тонкими небольшими кусочками. Рыбу посолить, смешать с приправой и майонезом, оставить на 15 минут. В это время лук и морковь очистить, вымыть, нарезать лук кольцами, а морковь – тонкими кружками.

Выложить в емкость слой моркови, на него – слой рыбы, сверху разложить кольца лука. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из творога с морковью

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг творога, 2 морковки, 3 столовые ложки манной крупы, 2 яйца, 3 столовые ложки молока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки ванилина.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой. Творог растереть с размягченным сливочным маслом, яйцами, сахаром, манной крупой и ванилином. Добавить морковь, перемешать и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из баклажан с перцами и помидорами

Ингредиенты

5 баклажанов, 5 помидоров, 3 болгарских перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого твердых сортов), 1 стакан красного десертного вина, 5 веточек базилика, соль.

Способ приготовления

Овощи вымыть, очистить, нарезать кружками, посолить и выложить в емкость. Лук и чеснок измельчить, добавить ровным слоем к овощам, сверху посыпать натертым сыром. Залить все вином и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать в холодном виде, украсив веточками базилика.

Мясо и птица на пару

Индейка по-канадски на пару

Ингредиенты

600 г филе индейки (без кожи), 10 ломтиков ржаного хлеба (без корочки), 15 мл оливкового масла, 150 г красных перцев (маринованных), 20 г тертого чеснока, 25 г сыра (любого, тертого), 4 веточки зелени петрушки, 25 г майонеза, 200 мл воды, соль.

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.