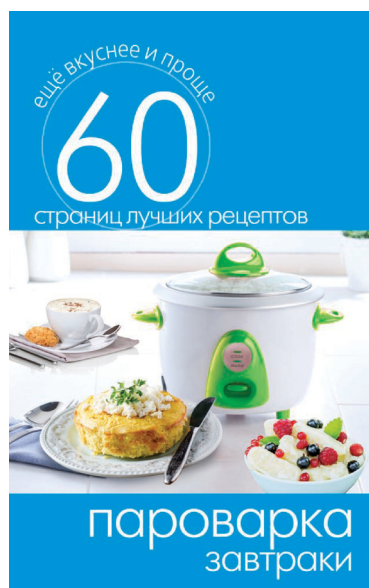




Еще вкуснее и проще

Пароварка. Завтраки

«РИПОЛ Классик»

2014

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

ISBN 978-5-457-68309-9

Хотите, чтобы ваше утро и утро ваших близких начиналось с полезного и вкусного завтрака? Тогда воспользуйтесь уникальными рецептами, предложенными в этой книге! С ней вы откроете самые разнообразные блюда из пароварки, учитывающие вкус, потребности и образ жизни каждого из членов вашей семьи.

ISBN 978-5-457-68309-9

, 2014
© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Каши	5
Рис со специями	6
Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами	7
Тыквенная каша	8
Рисовый торт	9
Молочная рисовая каша	10
Гречневая каша с топленым маслом	11
Каша перловая	12
Каша гороховая с морковью	13
Шарики из манной крупы	14
Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев	15
Рис с помидорами	16
Гречка с овощами	17
Котлеты из манной крупы	18
Каша пшенная со шкварками	19
Чечевичная каша с луком	20
Пшенная каша с тыквой	21
Омлеты	22
Омлет с колбасой	23
Омлет по-французски	24
Омлет с крекерами	25
Омлет с грибами	26
Омлет с говяжьим фаршем	27
Омлет сливочный	28
Омлет с овощами	29
Омлет из крапивы	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

С. П. Кашин

Пароварка. Завтраки

Каши

Приготовленные на пару каши по вкусу напоминают знаменитые традиционные блюда из русской печи. Горячий пар позволяет крупам развариться, но не превращаться в клейкую массу.

В пароварке легко можно приготовить различные каши на воде, молоке, мясных бульонах, с добавлением фруктов или овощей. На пару готовят крупяные пудинги с добавлением яиц и масла, а также протертые каши для диетического и детского питания.

Рис со специями

Ингредиенты

2 стакана длиннозерного риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан воды, 3–4 веточки кинзы, 0,5 ч. ложки шафрана, щепотка красного молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промыть и переложить в емкость. Добавить перец, шафран и измельченную кинзу, смешанную с солью.

Вылить кипяток, сверху добавить растительное масло и, не перемешивая, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами

Ингредиенты

1 стакан готовых ячменных хлопьев, 0,5 стакана измельченных сухофруктов, 1 яблоко, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, сухофрукты промыть водой, добавить все к хлопьям, положить туда мед, посолить, выложить в емкость и поставить на нижнюю решетку пароварки.

Тыквенная каша

Ингредиенты

0,5 кг тыквы, 0,5 стакана пшенной крупы, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать кубиками, добавить промытое пшено, немного посолить, перемешать и выложить в емкость. Сверху разложить кубики сливочного масла, добавить мед и горячее молоко. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Рисовый торт

Ингредиенты

1 стакан круглозерного риса, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сахарной пудры, 4 яйца, цедра 1 лимона, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки тертого молочного шоколада, щепотка ванили, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, залить молоком, добавить соль, сварить кашу на нижней решетке пароварки и остудить. Сливочное масло взбить с сахарной пудрой и желтками. Переложить сливочную смесь в кашу, добавить измельченную цедру и взбитые белки.

В емкость для пароварки, посыпанную сухарями, выложить получившуюся массу, сверху разложить дольки шоколада. Поставить емкость на нижнюю решетку пароварки на 5–6 мин. Готовый торт посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Молочная рисовая каша

Ингредиенты

1 стакан круглозерного риса, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сахара, 1 стакан воды, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, переложить в емкость, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 20 мин. Вынуть емкость, добавить горячее молоко, поставить еще в пароварку на 10 мин.

В готовую кашу выложить сливочное масло и сахар, перемешать.

Гречневая каша с топленым маслом

Ингредиенты

0,5 стакана гречневой крупы, 3 ст. ложки топленого масла, 1 стакан молока, 0,5 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, переложить в емкость, добавить соль, топленое масло, кипящую воду. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 мин. Вынуть, добавить горячее молоко, поставить еще на 20 мин.

Каша перловая

Ингредиенты

1 стакан перловой крупы, 2 головки репчатого лука, 2,5 стакана воды, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, залить холодной водой и оставить на 20 мин. Очистить и нарезать кубиками лук, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Крупу слить, выложить в емкость и залить 1 стаканом кипятка. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 мин.

Емкость вынуть, добавить еще 0,5 стакана горячей воды и обжаренный в масле лук, перемешать, сверху разложить кубики масла и поставить в пароварку еще на 20 мин.

Каша гороховая с морковью

Ингредиенты

1 стакан половинок гороха, 2 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Горох замочить на ночь, морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружками. Залить горох горячей водой, положить кружки моркови, посолить, перемешать, выложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Шарики из манной крупы

Ингредиенты

1,5 стакана манной крупы, 4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Манную крупу сбрызнуть подсоленной водой и тщательно вымешать круговыми движениями пальцев, постоянно посыпая мукой. Получившееся тесто снова сбрызнуть подсоленной водой, добавить оливковое масло, размять тесто и слепить шарики диаметром 4–5 мм. Обвалять шарики в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовые шарики полить сливочным маслом.

Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев

Ингредиенты

1 стакан геркулесовых хлопьев, 2 головки репчатого лука, 4 клубня картофеля, 2 стакана воды, 150 г шпика, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Геркулесовые хлопья замочить в холодной воде на сутки. Картофель очистить, вымыть, отварить, натереть на мелкой терке. Шпик и лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Замоченный геркулес откинуть на дуршлаг, переложить в емкость, добавить соль, тертый картофель, обжаренный шпик с луком, перемешать и поставить на нижний поддон пароварки.

Рис с помидорами

Ингредиенты

1,5 стакана круглозерного риса, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 10 помидоров черри, 1,5 стакана томатного сока, 1 стакан куриного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, воду слить. Лук и чеснок измельчить и обжарить на сковороде в течение 2 мин. на растительном масле.

Выложить на сковороду рис и обжаривать 4–5 мин., посолить, поперчить, снять с огня. Переложить смесь в емкость, залить горячим бульоном и теплым томатным соком, аккуратно перемешать. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Подавать рис с помидорами черри.

Гречка с овощами

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 1 небольшой вилок цветной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки на 30 мин. Лук и морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком.

Обжарить овощи на растительном масле до золотистого цвета.

Готовую кашу вынуть, выложить сверху обжаренные овощи, посолить, аккуратно перемешать. Поставить емкость еще на 10 мин. на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из манной крупы

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Для соуса: 0,5 стакана сметаны, 5–6 веточек зелени петрушки, 5–6 веточек зелени укропа.

Способ приготовления

Манную крупу залить горячим молоком, тщательно перемешать, посолить, переложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 25 мин. Готовую кашу вынуть из пароварки, добавить кубики вареных яиц, перемешать. Мокрыми руками из теплой смеси сформовать котлеты, обваливать в панировочных сухарях и 3–4 мин. обжаривать на сливочном масле.

Соус: смешать сметану с измельченной зеленью.

Каша пшенная со шкварками

Ингредиенты

1 стакан пшенной крупы, 2 головки репчатого лука, 1 стакан мясного бульона, 1 стакан воды, 200 г или свиного сала, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, залить водой, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 30 мин. В это время обжарить кубики сала вместе с измельченным луком. Вынуть емкость с кашей из пароварки, выложить шкварки, осторожно перемешать, добавить горячий бульон и поставить в пароварку еще на 30 мин.

Готовую кашу укутать, выдержать в тепле 20–30 мин. Подавать на стол, поливая растопленным сливочным маслом.

Чечевичная каша с луком

Ингредиенты

1 стакан чечевицы, 4 головки репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана кефира, 1 пучок зелени укропа, 2 стакана кипятка, соль.

Способ приготовления

Чечевицу промыть и залить холодной водой на 1 ч. В это время лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. С чечевицы слить холодную воду, переложить ее в емкость, добавить обжаренный лук, посолить, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки.

Кефирный соус: смешать кефир с измельченной зеленью укропа.

Готовую кашу подавать с кефирным соусом.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

1 стакан пшенной крупы, 200 г мякоти тыквы, 100 г изюма, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Пшено промыть и выложить в емкость. Спелую тыкву нарезать небольшими кубиками, залить горячим молоком, посолить, добавить сахар, промытый изюм и выложить к пшенной крупе. Все перемешать, поставить на нижний поддон пароварки. Готовую кашу подавать с растопленным сливочным маслом.

Омлеты

Слово «омлет» по признанию большинства исследователей означает «жизнь». Во многих странах мира без омлета не обходится ни один завтрак, а в американском штате Луизиана ежегодно в первую субботу ноября отмечается День гигантского омлета. Во французских ресторанах можно насчитать не менее 60 вариантов приготовления омлета. Считается, что большим любителем этого блюда был Наполеон Бонапарт.

Омлеты можно жарить, запекать и готовить на пару, добавлять в них овощи и мясо, грибы и сосиски, сыр и зелень. Одно из основных правил приготовления омлета – тщательно взбить яйца.

Омлет с колбасой

Ингредиенты

150 г вареной колбасы, 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Колбасу нарезать соломкой и слегка обжарить на сливочном масле. Яйца взбить с молоком, добавить просеянную муку, перемешать, посолить. Выложить колбасу в емкость, залить омлетной смесью и поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет по-французски

Ингредиенты

4 яйца, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка муки, 4–5 веточек укропа, соль.

Способ приготовления

Яйца вылить в миску, добавить майонез и муку, посолить и как следует взбить вилкой или венчиком. Вылить смесь в емкость, поставить на нижний поддон пароварки.

Готовый омлет украсить зеленью.

Омлет с крекерами

Ингредиенты

4 яйца, 4 ст. ложки молока, 100 г крекеров с луком, 2 ст. ложки растительного масла, 4–5 веточек зелени укропа.

Способ приготовления

Крекеры обжаривать на растительном масле 5–6 мин. и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и залить этой смесью крекеры. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Готовый омлет посыпать измельченной зеленью укропа.

Омлет с грибами

Ингредиенты

100 г свежих шампиньонов или вешенок, 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложки муки, 1 ч. ложка смеси перцев, соль.

Способ приготовления

Грибы вымыть, нарезать мелкими кубиками и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и мукой, посолить. Вылить смесь на грибы, добавить перец, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет с говяжьим фаршем

Ингредиенты

0,2 кг говяжьего фарша, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 4 яйца, 1 пучок зеленого лука, щепотка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Фарш смешать с измельченным луком и обжарить 5 мин. на растительном масле. Яйца взбить с солью, добавить томатную пасту, перемешать. Обжаренный фарш выложить в емкость, залить яично-томатной массой и поставить на нижний поддон пароварки.

Готовый омлет густо посыпать измельченным зеленым луком.

Омлет сливочный

Ингредиенты

4 яйца, 0,5 стакана жирных сливок, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить со сливками, посолить, выложить в емкость, сверху посыпать панировочными сухарями, слегка перемешать. Емкость поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет с овощами

Ингредиенты

4 яйца, 0,5 стакана сметаны, 2 помидора, 2 сладких болгарских перца, 2 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры и перец нарезать кубиками и слегка обжарить на сливочном масле вместе с зеленым горошком.

Яйца взбить со сметаной, посолить. Овощи выложить в емкость, залить омлетной смесью и поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет из крапивы

Ингредиенты

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.