



Агафья Тихоновна Звонарева
Первые блюда в мультиварке.
Просто, быстро, полезно
Серия «Советы бабушки Агафьи»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17874408

*А. Т. Звонарева. Первые блюда в мультиварке. Просто, быстро, полезно: ЗАО «Издательство
Центрполиграф»; Москва; 2016
ISBN 978-5-227-06052-5*

Аннотация

В своей новой книге наша прогрессивная бабушка Агафья собрала лучшие рецепты первых блюд, которые можно приготовить в мультиварке. Для приготовления супов в этом чуде техники не требуется масло или другой жир, овощи можно варить на пару, супы томить. Все это очень полезно для взрослых и малышей.

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
Рецепты	6
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Агафья Звонарева
Первые блюда в мультиварке.
Просто, быстро, полезно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

* * *

Предисловие

Мультиварки получают все большее распространение на наших кухнях. И перед многими хозяйками встает вопрос, как адаптировать рецепты к этим агрегатам. Мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные – до 12.

В мультиварке имеется кастрюля с антипригарным покрытием, поэтому жарить или запекать в ней можно с минимумом жиров, а программа томления или подогрева позволяет сохранить витамины и другие полезные вещества в продуктах по максимуму. Это имеет значение в приготовлении первых блюд, поскольку во многих из них используется обжаривание овощей, а готовый суп можно «настаивать» именно на режиме «Подогрев».

Мыть мультиварку очень просто, у нее хорошо отмывающиеся поверхности. Также она имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании. Когда сборник наполняется, воду из него легко можно вылить.

Время от времени нужно споласкивать паровой клапан, который также очень легко снимается и устанавливается обратно.

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

В приготовлении супов чаще всего используются программы «Жарка» или «Выпечка», «Суп» или «Тушение». Первые две – для обжаривания лука, морковки и других продуктов, а вторые – для собственно приготовления супа. При этом на программе «Суп» первое блюдо именно варится, а на программе «Тушение» – больше томится, что делает его вкус более богатым. Очень вкусными получаются щи и вообще любые блюда с капустой, особенно если они достаточно долго простояли на подогреве.

В программах «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» хозяйка сама может установить время приготовления, а также контролировать процесс приготовления. В автоматических режимах крышку мультиварки открывать не рекомендуется, а в остальных это не составляет никакой проблемы.

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

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

Рецепты

Заправочный бульон

Состав: 300 г мяса, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль, репчатый лук и лук-порей, зелень петрушки.

Кусок мяса (говядины) с костями обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать на куски. Положить в мультиварку, залить водой, чтобы она почти покрывала мясо, выставить режим «Суп» на 1 час. Добавить в бульон очищенный и нарезанный на 2 или 4 части лук, кусочки очищенной моркови, корень петрушки и поставить вариться еще 30 минут.

Такой бульон используется как основа для легких супов. Его заправляют мелко нарезанными овощами (1 ст. л. на стакан бульона) или заранее сваренным рассыпчатым рисом (1 ч. л. на стакан бульона). Можно заправить предварительно по тушенной свежей капустой (1 ст. л. на стакан бульона) или манной крупой (1 ч. л. на стакан бульона), протертыми овощами или протертым мясом, взятыми по 1 ст. л. на стакан бульона.

Овощной отвар

Состав: 1 морковь, 1 брюква, 1 картофелина, 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.

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

Овощной отвар с капустой для супа

Состав: 1 небольшая морковь, 100 г капусты, 1 небольшая картофелина, 500 мл воды, 1 ст. л. сливочного масла, 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. Или можно на нем готовить другие супы (бульон с фрикадельками, супы с лапшой или крупами).

Бульон с вермишелью

Состав: 300 г мяса, 1 морковь, 50 г вермишели, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Мясо промыть, очистить, при желании нарезать на куски, положить в мультиварку, залить водой и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 1 час. Морковь помыть, очистить,

натереть на терке или нарезать колечками, через час положить в бульон вместе с вермишелью и варить еще 15–20 минут (в зависимости от вида макарон). Посолить суп.

При желании морковь можно обжарить на сковороде или в мультиварке до начала варки мяса и уже в таком виде добавлять в бульон. Перед подачей в суп можно добавить сливочное масло.

Мясной бульон

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

Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками. Морковь, лук и корень петрушки хорошенько вымыть, очистить, затем нарезать небольшими кубиками. Мясо и овощи выложить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, закрыть крышкой и выставить программу «Суп» на 1 час.

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

Мясной суп-пюре

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

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

Суп-пюре с мясным фаршем

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

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

Мясной суп-пюре с молоком

Состав: 200 г куриного филе, 1 стакан молока, 2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 маленькая морковка, 1 маленькая луковица, соль.

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки, лук и морковь помыть, очистить и также нарезать на куски. Сначала в мультиварке поджарить муку на сливочном масле 5 минут в режиме «Выпечка», потом туда же выложить курицу, морковку и лук, влить воду и под закрытой крышкой готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. В готовый суп влить горячее молоко, а когда он чуть остынет, разбить его миксером до однородной массы. Только лучше это делать не в чаше мультиварки, потому что ее нельзя царапать.

Суп из говядины

Состав: 300 г говядины, 150 г свежемороженого горошка, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. л. масла, соль, лавровый лист, специи по вкусу.

Мясо промыть, нарезать кусками. Очистить картофель, нарезать ломтиками, очистить и нашинковать лук, морковь очистить и натереть на терке или нарезать брусочками. Лук и морковь обжарить в небольшом количестве масла в мультиварке на режиме «Выпечка» или «Подогрев» 5 минут. Жарить с открытой крышкой, перемешивая. Потом к ним выложить мясо, налить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут или 1 час в зависимости от размера кусков мяса и от его качества. Потом бульон посолить, добавить ломти картошки и горошек и варить еще 15–20 минут. В конце добавить лавровый лист и специи.

Можно поджарку вынуть и варить мясо без нее, а потом добавить ее обратно в уже сварившийся суп и оставить его настаиваться или включить режим «Подогрев» на 10 минут.

Суп с брюссельской капустой

Состав: 300 г говядины, 10 кочанчиков брюссельской капусты, 2 картофелины, зелень петрушки и укропа, соль.

Промыть мясо, положить в мультиварку, залить водой, чтобы мясо было ей покрыто, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Мясо можно нарезать на несколько кусков, тогда оно сварится быстрее. Кочанчики брюссельской капусты срезать, тщательно промыть и положить в холодную воду на полчаса, после чего снова вымыть. Очистить и нарезать на дольки картофель. Через час положить овощи в бульон, суп посолить и поставить тот же режим еще на 30 минут.

Обычно этот суп подают с зеленью и сметаной.

Суп с цветной капустой

Состав: 300 г говядины, 1 кочан цветной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Очистить и нашинковать лук и морковь, обжарить на небольшом количестве масла в мультиварке в режиме «Жарка», «Выпечка», «Подогрев» или подобном. Жарить можно с открытой крышкой 5 минут, помешивая. Поджарку вынуть, заложить туда промытое и нарезанное на куски мясо, залить водой (1,5–2 л в зависимости от желаемой крепости бульона), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон кочешки промытой цветной капусты, посолить и поставить вариться еще на 30 минут. Минут за 5–10 до конца варки добавить в суп поджарку.

Перед подачей на стол уже в тарелки положить сливочное масло и посыпать суп нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Братиславский суп

Состав: 200 г говядины, 50 г риса, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, сахар, красный перец, 2 ст. л. сливок, зелень, чеснок и соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать и обжаривать в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета. Потом добавить к нему муку и мясо,

перемешать и жарить 5 минут, после чего добавить томатную пасту, соль, сахар, по желанию – перец и готовить еще минут 5. К поджарке выложить рис, залить все водой и готовить в режиме «Суп» 1 час. В конце в суп добавить толченый чеснок, подавать со взбитыми сливками.

Суп «Картофельные брусочки»

Состав: 500 г говядины, 5 картофелин, лук-порей, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 ч. л. тмина, соль.

Мясо вымыть, нарезать на произвольные кусочки, положить в мультиварку, залить водой, посолить и готовить 30 минут в режиме «Суп» или «Тушение». За это время нарезать луковицу, лук-порей и корень сельдерея, почистить и нарезать ломтиками картошку. Все это добавить в бульон и готовить еще 30 минут в том же режиме. В конце всыпать в суп тмин и дать ему постоять 15 минут в режиме «Подогрев».

Суп-гуляш

Состав: 250 г говядины без костей, 50 г свиного сала или сливочного масла, 1 луковица, 1 картофелина, 1 ст. л. муки, 1 зубчик чеснока, щепотка майорана, щепотка толченого тмина, соль.

Мясо нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить, сало нарезать кубиками. Очистить и нарезать картофель. Измельчить чеснок. Сало обжарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» или же растопить масло, выложить лук, обжаривать до изменения цвета, потом добавить муку и обжаривать еще минут 5, далее заложить мясо и обжаривать, помешивая, минут 15. Выложить картофель к поджарке, добавить тмин, майоран, чеснок, посолить, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и готовить 1 час в режиме «Суп» или «Тушение».

Капустник

Состав: 300 г копченого мяса или свиных ребрышек, 3 ст. л. поломанных сушеных грибов, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, соль, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. муки.

Грибы заранее замочить. Квашеную капусту мелко порубить. Луковицу почистить и нашинковать, обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка», минут через 5 добавить муку, перемешать, жарить еще минут 5. Потом к поджарке положить нарезанное мясо или ребрышки, нарезанные или поломанные грибы, капусту, перемешать, посолить, залить водой и готовить в режиме «Тушение» 1 час. Можно использовать процеженную воду от замачивания грибов.

Суп из телятины с рисом и лимоном

Состав: 500 г телятины, 1/2 стакана риса, 1 лимон, 2 корня сельдерея, 2 морковки, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 2 желтка, 1 ст. л. масла, соль.

Нарезать корни сельдерея и морковку, промыть и произвольно нарезать мясо. Положить мясо с кореньями в мультиварку, добавить промытый рис, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Следует иметь в виду, что круглый рис варится быстрее, длиннозерный медленнее, кроме того, время зависит от размера кусочков мяса. Муку растереть с маслом и разбавить бульоном. Смесь вылить в суп в самом конце,

размешать, через пару минут добавить сметану, растертую с желтками, тоже хорошенько размешать и оставить на 10 минут в режиме «Подогрев», чтобы суп настоялся и вкусы смешались. В тарелки при подаче положить ломтики лимона.

Суп рисовый с мясом

Состав: 200 г говядины, 1/3 стакана риса, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, чеснок, соль.

Мясо промыть и нарезать, рис промыть до чистой воды. Лук очистить и нашинковать, обжарить его в мультиварке на масле в режиме «Жарка» или «Выпечка», добавить томатную пасту, готовить еще минут 5, потом заложить мясо и рис, влить воду и выставить режим «Суп» на 1 час. Готовый суп заправить чесноком, растертым с солью.

Легкий рисовый суп

Состав: 200 г мяса, половина стакана риса, 1 морковь, 1 репа, соль, зеленый лук, зелень петрушки и укропа.

Мясо промыть и нарезать кусочками. Морковку и репу вымыть, очистить, натереть на терке. Рис промыть так, чтобы вода была прозрачной. Мясо выложить в мультиварку, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на 30 минут и обжаривать мясо 15 минут. Потом к нему добавить морковь и репу и жарить до конца программы. Далее к мясу с овощами высыпать рис, посолить, залить 2 л горячей воды, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час (рис может свариться и раньше, круглозерному хватает 40 минут). В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп с бобовыми

Состав: 200 г копченой грудинки, 1 стакан фасоли, или луценого гороха, или чечевицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. масла, соль, 2 ст. л. томатной пасты или 2 зубчика чеснока.

Фасоль залить холодной водой и замочить на ночь. Горох и чечевицу можно не замачивать. Лук, морковку и корень сельдерея нашинковать, нарезать грудинку. Овощи и грудинку обжаривать с томатной пастой на масле в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 15. Если грудинка жирная, то можно обойтись без масла. Потом к поджарке выложить бобовые, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» 1 час.

Бурчак-шурпа по-дагестански

Состав: 300 г говядины, 100 г фасоли, 2 картофелины, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, соль;

для лапши: 250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.

Приготовление лапши: муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать углубление, выбить туда яйца, посолить, подлить небольшими порциями воду и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его тонко, примерно 1,5–2 мм, нарезать на полоски шириной 3,5–4 см и эти полоски нарезать соломкой. Оставить на столе подсушиться.

Мясо промыть и произвольно нарезать, фасоль заранее замочить, картофель и лук очистить и нарезать. Лук обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка», минут через 5 добавить к нему томатную пасту, перемешать, готовить еще пару минут, потом заложить

мясо и фасоль и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Потом в суп добавить картофель и лапшу, посолить и готовить еще 30 минут.

Овощной суп по-испански

Состав: 200 г окорока, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 500 г овощей (белокочанная капуста, шпинат, зеленый горошек и т. д.), 2 помидора, соль, перец, 4 ломтика черного черствого хлеба, 2 ст. л. масла.

Мелко нарубить лук и чеснок и обжарить в растительном масле в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка», потом добавить нарезанные помидоры и еще потушить минут 10. Капусту и другие овощи мелко нарезать, окорок нарезать кубиками, все добавить к поджарке, посолить, залить водой и готовить 30 минут в режиме «Суп». Слегка поджарить ломтики хлеба, положить по одному в тарелку и залить их супом.

Щи из свежей капусты

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

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

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Состав: 200 г свежих грибов, половина среднего вилка капусты, 4 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 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.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Состав: 100 г сушеных грибов, маленький вилок капусты, 2 картофелины, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 2 луковицы, 5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль.

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить. Картофель очистить и нарезать дольками, капусту нашинковать. Очистить и нашинковать лук и морковь. Морковку также можно натереть на терке. Нарезать корни петрушки и сельдерея. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании до золотистого

цвета. При желании можно добавить лук и морковь и обжаривать минут 10 при открытой крышке, помешивая. А можно поджарку не делать, а, в диетическом варианте, лук и морковь варить. После обжарки в мультиварку заложить нарезанные картофель, капусту, грибы, корни петрушки и сельдерея, а также лук и морковь, если они не поджаривались. Влить грибную воду, посолить и добавить лавровый лист и другие специи, по желанию. Выставить режим «Суп» на 40 минут.

Ленивые щи

Состав: 300 г мяса, 300 г квашеной капусты, 2 морковки, 2 луковицы, 3 картофелины, 2 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, соль.

Помыть, очистить и нарезать овощи. Лук нашинковать, морковку натереть, картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить мясо в мультиварку, выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 15 минут мясо перемешать, добавить к нему лук и морковь и обжаривать до конца программы. Если квашеная капуста резкая, то промыть ее в холодной воде и отжать. Добавить ее в мультиварку, туда же положить томатную пасту и потушить на режиме «Выпечка» еще 15 минут, поскольку часто бывает, что капуста не успевает приготовиться, если заложить ее вместе с картофелем. Далее добавить нарезанный картофель, посолить при необходимости, добавить специи по желанию, налить воды до верхней метки (или меньше, в зависимости от желаемой густоты супа) и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Ленивые щи с сушеными грибами

Состав: 100 г сушеных грибов, 300 г квашеной капусты, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 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, морковку 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 поджарку 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.

Ленивые щи с грибами

Состав: 100 г соленых грибов или 30 г сушеных, 500 г квашеной капусты, 200 г свинины, 2 луковицы, соль.

Соленые грибы промыть, сушеные – замочить на 3 часа в кипяченой воде, потом промыть и нарезать. Воду можно при желании процедить и использовать в супе. Если капуста резкая на вкус, промыть. Мясо промыть и нарезать произвольно. В мультиварку положить мясо, капусту, нарезанные грибы, нашинкованный лук, залить водой в желаемом объеме и готовить в режиме «Суп» 1 час. Солить в конце, поскольку и капуста квашеная, и грибы соленые.

Подавать со сметаной и зеленым луком.

Щи рыбные норвежские

Состав: 2 морковки, корень сельдерея, корень петрушки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, соль; для фрикаделек: 300 г филе трески, 2 яичных белка, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. сметаны, соль.

Приготовление фрикаделек. Филе трески пропустить через мясорубку и добавить взбитые яичные белки, крахмал, сметану, соль.

Почистить и нашинковать корни сельдерея и петрушки, морковку. Распустить в мультиварке масло, обжарить муку до изменения цвета на режиме «Жарка» или «Выпечка». Потом заложить к муке коренья, морковку, фрикадельки, залить водой, посолить и варить в режиме «Суп» 20 минут. В конце варки ввести взбитый желток.

Лучше вкус будет, если щи варить не на воде, а на рыбном бульоне.

Щи по-уральски с крупой

Состав: 100 г крупы (рис, перловка или пшено), 3 ст. л. томатной пасты или 2 помидора, 200 г квашеной капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 л воды или бульона, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Квашеную капусту промыть, если она резкая на вкус, при необходимости нашинковать. Лук и морковь очистить и нарезать. Морковь можно натереть на терке. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка», заложить лук и морковь и обжаривать минут 10–15, пока они не станут мягкими. Потом добавить томатную пасту или нарезанные помидоры и тушить еще минут 10. Выключить программу и поставить «Суп» или «Тушение» на 1 час. Всыпать промытую крупу, выложить капусту, влить воду или бульон, посолить, перемешать и оставить готовиться.

Зеленые щи

Состав: 300 г мяса, 500 г шпината, 3 картофелины, 3 сырых яичных желтка, 50 мл сметаны, соль.

Шпинат перебрать, промыть в не скольких водах, картофель очистить и нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить его в мультиварку, залить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон картошку, посолить, добавить специи по желанию и готовить в том же режиме еще на 10 минут. После этого в суп добавить шпинат и варить еще 15 минут. В готовый еще кипящий суп влить сметану, растертую с яичными желтками.

Зеленые щи с рыбой

Состав: 1 кг рыбы, 300 г щавеля, 300 г шпината, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, соль, перец горошком.

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделить на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Перебрать листья щавеля и шпината, нарезать. Очистить и нашинковать лук и морковь, морковку можно натереть на терке. Головы, хвосты и кости крупной рыбы положить в мультиварку, посолить, добавить специи, залить водой и готовить 1 час в режиме «Суп». Потом бульон процедить, чашу мультиварки вымыть или протереть. Растопить в ней сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», обжаривать муку до

изменения цвета, потом добавить лук и морковь и жарить еще минут 10. После этого положить к поджарке куски рыбы, залить бульоном, посолить и добавить специи по желанию и готовить в режиме «Суп» 30–40 минут в зависимости от величины кусков рыбы. После этого в щи добавить щавель и шпинат и варить еще 10 минут.

Вегетарианские щи

Состав: 1 маленький вилок капусты, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. томатной пасты, соль.

Помыть и очистить овощи. Нашинковать капусту и лук, натереть морковку на терке, картофель нарезать дольками. Все сложить в мультиварку, добавить томатную пасту, посолить, налить 2 л воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут.

Щи из крапивы

Состав: 300 г молодой крапивы, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 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 морковку, 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.

Щи с крапивой по-молдавски

Состав: 200 г крапивы, 200 г щавеля, 2 ст. л. риса, 1 морковка, 2 картофелины, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, бульон или вода, соль, специи.

Перебрать крапиву, ошпарить в кипятке, обдать холодной водой, мелко нарезать. Нашинковать лук и морковку, почистить и нарезать дольками картошку. Промыть рис. Распустить в мультиварке масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», заложить лук, морковь и крапиву и обжаривать минут 15, помешивая, в конце добавить томатную пасту. К поджарке выложить картофель и рис, влить бульон или воду, посолить, добавить специи, выставить режим «Суп» на 40 минут.

Подать с вареным яйцом, сметаной и зеленью.

Борщ

Состав: 300 г мяса, 1 луковица, 1 морковка, 2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты, 1 болгарский перец, 3 картофелины, 1 свекла, 1 маленький вилок капусты, приправы по вкусу, соль.

Мясо вымыть и нарезать кусочками. Овощи вымыть, свеклу и морковь натереть, помидоры и картофель нарезать дольками, капусту и лук шинковать, перец порезать на кусочки или соломкой. Мясо выложить в мультиварку (можно налить немного растительного масла, если мясо постное) и обжаривать в режиме «Выпечка» 20 минут. Потом добавить к мясу лук

и морковь и жарить еще 15 минут, иногда помешивая. Добавить болгарский перец и свеклу, жарить еще 15 минут. Положить в поджарку помидоры или томатную пасту и оставить еще на 10 минут. В последнюю очередь положить приправы, капусту и картофель, посолить, залить воду до верхней метки, все перемешать и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Украинский борщ

Состав: 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сахара (без горки), 350 мл воды (2 мультистакана), 3 ст. л. растительного масла, 300 г мяса, 4 картофелины, 1 маленький вилок капусты, 2 небольших помидора, соль, кусочек сала, чеснок.

Лук нарезать, морковь нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке. В мультиварку налить подсолнечное масло, положить лук и морковь, поставить режим «Выпечка» и готовить минут 5. Потом туда же добавить нарезанную тонкой соломкой свеклу. Томатную пасту развести в 2 мультистаканах воды, добавить сахар, размешать и вылить в поджарку. Мясо промыть, нарезать произвольными кусками и заложить к овощам. Сразу же положить и нарезанный дольками картофель, нашинкованную капусту, помидоры кубиками. Посолить, залить водой. Готовить на программе «Тушение» 2 часа. В конце можно добавить растертое с чесноком сало и дать борщу настояться.

Борщ с фрикадельками

Состав: 300 г мясного фарша, 3 кусочка булки, 2 луковицы, 2 морковки, 1 свекла, 2 картофелины, 1 маленький вилок капусты, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

В мясной фарш добавить предварительно замоченную в воде булку, столовую ложку очень холодной воды и хорошо вымесить. Разделить фрикадельки величиной с грецкий орех.

Вымыть и очистить овощи. Натереть на терке свеклу и морковку, нашинковать лук и капусту, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, поставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут, потом добавить морковку и лук и жарить до окончания программы. Далее туда же положить картофель и капусту, фрикадельки, посолить, залить горячей водой до верхней отметки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Борщ с курицей

Состав: 500 г курицы, 1 луковица, 1 морковь, 3 картофелины, 1 большая свекла, 1 маленький вилок капусты, 200 г стручковой или консервированной фасоли, соль, лавровый лист, специи.

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

Борщ постный с грибами

Состав: 50 г сушеных грибов, 300 г квашеной капусты, 1 средняя свекла, 3 картофелины, 2 средние морковки, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты или 1 помидор, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль.

Сушеные белые грибы промыть, ошпарить кипятком и на полтора часа залить холодной водой. Потом вынуть и нарезать. Лук, морковь и свеклу очистить и нашинковать. Можно морковь и свеклу натереть на терке. В мультиварку налить подсолнечное масло, выложить свеклу, можно сбрызнуть ее уксусом, чтобы не потеряла цвет (это по желанию) и готовить на режиме «Выпечка» или «Жарка» 10–15 минут. Потом к свекле добавить лук и морковь, перемешать и продолжать готовить на том же режиме до мягкости овощей. Добавить томатную пасту или размятый помидор, перемешать, потом заложить нарезанную квашеную капусту и нашинкованные грибы и тушить до мягкости капусты. Последним заложить нарезанный картофель, влить воду (количество зависит от желаемой густоты борща, можно использовать процеженную воду, в которой замачивались грибы) и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Солить в конце, потому что капуста квашеная.

Вегетарианский борщ

Состав: 2 картофелины, 2 морковки, 2 луковицы, 2 маленькие свеклы, 1 маленький вилок капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Овощи промыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, как и свеклу, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, заложить туда свеклу, поставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 10–15 минут тушения свеклы добавить к ней лук и морковь и продолжать обжаривать. Когда полчаса пройдут, добавить к овощам картошку, капусту, томатную пасту, посолить, добавить разные специи по желанию, влить 2 л (или до верхней метки) горячей воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Вегетарианский борщ с горохом

Состав: 1 свекла, 1 морковь, 2 луковицы, 2 картофелины, половина стакана лущеного гороха, 1 маленький вилок капусты, 2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, 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.

Летний борщ

Состав: 1 пучок молодой свеклы с ботвой, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 морковки, 1 небольшой кабачок, 2 помидора, 2 ст. л. сливочного масла, 2 вареных яйца, соль.

Свеклу вместе с ботвой хорошенько промыть, свеклу очистить и натереть на терке, ботку нашинковать. Также очистить морковь и лук, морковь натереть, лук нашинковать. Кабачок очистить от кожи и семян, нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать дольками. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут и положить свеклу и морковь, обжаривать 15 минут, можно пару раз перемешать. Потом туда же добавить лук на оставшееся время. После окончания программы выложить в мультиварку свекольную ботву, нарезанные кабачок и картофель, размятые помидоры, посолить, налить воду до верхней метки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

В готовый борщ перед подачей положить дольки вареного яйца. Обычно такой борщ подают со сметаной.

Летний борщ со свежими грибами

Состав: 200 г свежих грибов, 1 пучок молодой свеклы с листьями, 1 морковь, 2 картофелины, 2 помидора, зеленый лук, соль, 2 ст. л. растительного масла.

Грибы нашинковать. У свеклы отделить ботву, листья порезать, свеколки очистить и нарезать ломтиками. Нашинковать морковь, почистить и нарезать дольками картошку. В мультиварку налить масло, положить свеклу, морковь и грибы и обжаривать на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10 при открытой крышке, помешивая. Потом добавить картофель, листья свеклы, очищенные и нарезанные помидоры, посолить, влить воду и варить на режиме «Суп» 40 минут. Подавать с большим количеством зелени.

Зеленый борщ

Состав: 3 свеклы, 4 картофелины, 2 морковки, 2 луковицы, 1 стакан щавеля, 1 стакан шпината, 4 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, сахар, соль, 2 ст. л. 3 %-ного уксуса, лавровый лист, зелень.

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, томатную пасту, перемешать, выложить в чашу мультиварки с налитым маслом и готовить на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости. Морковь и лук нарезать соломкой и добавить к свекле, готовить еще минут 10–15, помешивая. Картофель нарезать дольками, щавель и шпинат промыть и нарезать. К поджарке выложить картофель, налить воду и готовить в режиме «Суп» 30 минут. Потом добавить шпинат и щавель и варить еще 10 минут.

Зеленый борщ с фасолью

Состав: 1 свекла, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 100 г щавеля, 100 г шпината, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1/2 стакана фасоли, 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.

Борщ с перловой крупой

Состав: 3 картофелины, 1 маленький вилок капусты, 50 г перловой крупы, 1 морковь, 1 крупная свекла, 1 луковица, 2 ст. л. свежего зеленого горошка, 3 ст. л. томатного соуса или кетчупа, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, сушеная зелень, перец, чеснок, соль.

Почистить и нарезать кубиками картофель, нашинковать капусту, свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками. В мультиварку налить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и готовить свеклу, лук и морковь минут 10, помешивая. Потом добавить томатный соус или кетчуп, перемешать, оставить еще минут на 5, а затем выложить к поджарке картофель, капусту, перловую крупу, зеленый горошек, посолить, добавить специи, влить воду и готовить 40 минут в режиме «Суп» или «Тушение». Когда борщ будет готов, заправить толченым чесноком.

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.