

РЫБНЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ

СЫТНО, ВКУСНО,
ПОЛЕЗНО

Советы
бабушки
Агафьи



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Рыбные блюда в мультиварке.
Сытно, вкусно, полезно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 641.5
ББК 36.997

Звонарева А. Т.

Советы бабушки Агафьи / А. Т. Звонарева —
«Центрполиграф», 2016 — (Советы бабушки Агафьи)

ISBN 978-5-227-06346-5

В своей новой кулинарной книге наша прогрессивная бабушка Агафья собрала лучшие рецепты рыбных блюд, которые можно приготовить в мультиварке. Любая рыба, приготовленная в мультиварке, славится сочностью и насыщенным вкусом. Устройство кухонного прибора позволяет готовить рыбу на пару, в фольге, в рукаве, соусе, маринаде или собственном соку – все зависит от ваших предпочтений... Для приготовления блюд в этом чуде техники не требуется масло или другой жир, все это очень полезно для взрослых и малышей. Вас ждут лососина, жаренная в тесте, осетрина «Сен-Жермен», стерлядь с трюфелями или шампиньонами, горбуша со сметаной, форель на пару с клюквенным соусом и фрикасе из макрели. 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!

УДК 641.5
ББК 36.997

ISBN 978-5-227-06346-5

© Звонарева А. Т., 2016

© Центрполиграф, 2016

Содержание

Предисловие	8
Рецепты блюд	9
Горбуша	9
Горбуша в специях	9
Горбуша, запечённая с овощами	9
Горбуша с рисом	9
Горбуша со сметаной	10
Горбуша с чесноком	10
Горбуша на пару	10
Голубцы из горбуши	10
Горбуша, посыпанная сыром	11
Камбала	12
Камбала, шпигованная грибами	12
Камбала в специях	12
Камбала отварная с соусом луковым	12
Камбала в суфле из сыра	13
Кета	14
Фаршированный кетой лимон	14
Кета по-амурски	14
Кета в тесте	14
Кета на овощной подушке	14
Кета в молоке	15
Корюшка	16
Корюшка в кляре	16
Корюшка с соусом	16
Лосось	17
Лосось на пару	17
Лосось под сырной корочкой	17
Котлеты из лосося	17
Лососина, жаренная в тесте	18
Рагу из лосося	18
Морская роза из лосося	18
Лосось с корнишонами	18
Лосось в томатном соусе	19
Минтай	20
Минтай запеченный	20
Минтай с овощами	20
Минтай в сливках	20
Минтай с лимоном	21
Минтай в омлете	21
Минтай под овощной шубой	21
Минтай с кабачками	21
Минтай со шпинатом в омлете	22
Печеный минтай	22
Минтай, запеченный с шампиньонами	23
Минтай в тесте	23

Рулетики из минтая	23
Окунь	24
Окунь морской, тушенный с огуречным рассолом	24
Макароны с окунем	24
Окунь морской, запеченный с грибами	24
Окунь, истомленный в томатном соке	25
Окунь	25
Осетрина	26
Осетрина по-одесски	26
Осетрина по-русски	26
Осетрина по-романовски	26
Осетрина по-римски	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Агафья Звонарева
Рыбные блюда в мультиварке.
Сытно, вкусно, полезно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

Предисловие

Здоровый и сбалансированный рацион питания невозможно представить без рыбы, содержащей в своем составе легкоусвояемые белки. Йод, фосфор, кальций, цинк, селен и ряд других микроэлементов делают рыбу ценным продуктом, снабжающим человека легкодоступными минералами. Жирные сорта рыбы богаты полиненасыщенными жирными кислотами, очень полезными для организма человека любого возраста.

Любая рыба, приготовленная в мультиварке, славится сочностью и насыщенным вкусом. Устройство кухонного прибора позволяет готовить рыбу на пару, в фольге, в рукаве, соусе, маринаде или собственном соку – все зависит от ваших предпочтений.

Мультиварку часто называют многофункциональной кастрюлькой. С наличием этой чудо-техники на кухне, от хозяйки потребуется всего несколько минут для приготовления ингредиентов и закладывания их в чашу, а весь процесс готовки в большинстве рецептов мультиварка берет на себя.

Самый легкий и полезный способ – варка на пару. Для этого достаточно просто выложить рыбу в корзину пароварки и установить время приготовления 20–25 минут, в зависимости от толщины куска. В идеале рыбу на пару нужно готовить без соли и только потом посыпать морской солью или полить соевым соусом. Перед приготовлением на пару рыбу можно полить соком лимона или смазать сметаной.

Рыбу в мультиварке можно также припустить, потушить или запечь – все зависит от степени нагрева и количества влаги. Добавьте в рыбу, которую решили припустить с небольшим количеством воды или бульона, сметану или томатную пасту – получится соус.

Положите в чашу с рыбой овощи – получится полноценное блюдо с полезными овощами, приготовленными в щадящем режиме «Тушение». Пока готовится рыба в чаше мультиварки, в корзине пароварки могут свариться на пару любые овощи (цветная капуста, брокколи, картофель, кабачки) или крупы (рис, булгур или кус-кус) – это классическое блюдо.

В мультиварке идеально получаются запеканки: выложите рыбу, овощи или крупы по вкусу и залейте яичной смесью.

Мультиварка – экономичный кухонный прибор.

Рецепты блюд

Горбуша

Горбуша в специях

Состав: филе – 500 г, вода – 1 л, соль – 10 г, перец черный молотый – 10 г, сухие специи для рыбы – 15 г, (можно использовать тимьян, имбирь, базилик, розмарин).

Можно нарезать рыбу на стейки, а можно разделать на филе. Рыбу помыть, подсушить бумажными полотенцами. Затем смешать соль, перец и сухие специи и натереть полученной смесью кусочки рыбы со всех сторон. Оставить минут на 30 мариноваться. В чашу мультиварки налить воды. Рыбу выложить в чашу для варки на пару. Выбрать режим «На пару» на 20 минут.

Горбуша, запечённая с овощами

Состав: горбуша – 1 кг, сок лимонный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., соль, перец черный, тимьян (сушеный) – 1 ч. ложка, сыр мягкий (тёртый) – 70 г, зелень (укроп или петрушка).

Рыбу почистить от внутренностей, отрезать голову, хвост и плавники. Обсушить бумажным полотенцем. Разрезать рыбу на порционные кусочки. Далее порционные кусочки рыбы сбрызнуть лимонным соком, поперчить, посолить, посыпать тимьяном и подождать минут 20. Тем временем порезать лук полукольцами, морковь соломкой (можно потереть на тёрке). Перец порезать на 4 части, сложить их вместе и нарезать полосочками. Помидор порезать. Дно чаши мультиварки застелить фольгой (с бортиками). Смазать оливковым маслом. Выкладывать слоями: лук, морковь, перец сладкий, помидор. Сверху овощей выложить порционные кусочки рыбы. Фольгой накрыть рыбу с овощами. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Выпечка» на 50 минут.

Сыр натереть на крупной терке. За 7 минут до окончания приготовления открыть крышку мультиварки, развернуть фольгу и посыпать рыбу сыром. Накрыть крышкой и оставить готовиться до звукового сигнала, при этом фольгой уже не накрывать.

Горбуша с рисом

Состав: горбуша – 1 шт., рис – 2 стакана, перец болгарский – 1 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень – 20 г, растительное масло – 50 мл, бульон или вода – 1 стакан.

Нарезать горбушу на кусочки среднего размера. Оставить ее на отдельной тарелке и слегка присолить. После этого нарезать все овощи соломкой. Морковь лучше нашинковать на терке для корейских блюд. Нарезать зелень. После этого обжарить овощи в режиме «Жарка» за 10 минут. В мультиварку в первую очередь выложить рыбу, потом овощи, после

чего рис и зелень. Залить все и выставить режим «Варка» на 20 минут. По окончании сверху можно присыпать зеленью петрушки и подавать со свежими овощами.

Горбуша со сметаной

Состав: горбуша – 700 г, сметана – 4 ст. ложки, сыр – 100 г, соль – 15 г, перец черный молотый – 10 г, растительное масло – 1 ст. ложка.

Рыбу почистить, помыть и нарезать на небольшие куски. Посолить и поперчить со всех сторон. Налить в мультиварку растительное масло, включить режим «Выпечка» и выложить кусочки рыбы. Обжарить рыбные кусочки со всех сторон. Жарить лучше не все кусочки сразу, а в два-три этапа. Выложить все обжаренные кусочки рыбы в чашу мультиварки и залить их сметаной. В режиме «Выпечка» готовить рыбу 30 минут. За 10 минут до окончания времени готовки рыбу можно посыпать тертым сыром.

Горбуша с чесноком

Состав: филе горбуши – 500 г, картофель – 500 г, луковица – 2–3 шт., сметана – 100 мл, соль – 10 г, перец – 10 г, приправа для рыбы – 10 г, чеснок – 1–2 зубка.

Картофель вымыть и очистить. Нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно мультиварки. Посолить и поперчить по вкусу. Если картофель не используется, тогда сначала необходимо очистить и нарезать тонкими кольцами лук. Выложить его в чашу мультиварки и посолить по вкусу. Далее необходимо вымыть и просушить рыбу. Рыбу нарезать средними кусочками и отправить в чашу мультиварки. Посолить и поперчить по вкусу. При желании можно добавить специи для рыбы. Теперь осталось включить мультиварку на режим «Тушение» на 40 минут. Перед завершением процесса приготовления можно заняться соусом. Для этого необходимо очистить чеснок и выдавить его через пресс (можно натереть на терке). Соединить чеснок со сметаной, тщательно перемешать. Также можно добавить специи по вкусу. Добавить соус в мультиварку и тушить еще 10–15 минут до готовности. Рыба, затушенная в мультиварке, получается удивительно нежной и сочной.

Горбуша на пару

Состав: горбуша – 1 шт., морковь – 1 шт., соль и приправы.

Нарезать рыбу равномерными кусочками среднего размера, посолить и поперчить. По желанию можно сделать любой маринад для рыбы, например, лимонный сок. После этого нарезать морковь. Далее выложить в емкость для тушения рыбу и морковь. Включить режим «Варка» на 30 минут. Подавать рыбу можно в оригинальном виде или на подушке из зелени и с соусом. Лучше употребить блюдо в натуральном виде (на пару, без добавок и соусов).

Голубцы из горбуши

Состав: рыба – 1 шт., капуста пекинская – 1 шт., яйцо – 1 шт., кальмар (для соуса) – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана (для соуса) – 150 мл, мука (для соуса) – 1 ст. ложка.

Рыбу почистить, разделать, снять филе. Порезать тушку мелко, добавить мелко нашинкованную луковицу и яйцо, соль, перец.

Взять кочан пекинской капусты. Нижнюю часть отрезать, так как рыба готовится намного быстрее мяса, утолщенную часть немного срезать. В подготовленные листики завернуть начинку. Положить фарш и свернуть лист в трубочку. Потом сбоку пальцем загнуть края внутрь. Налить в чашу мультиварки растительное масло. Включить режим «Жарка» и готовить с открытой крышкой. Когда одна сторона подрумянилась, перевернуть голубцы и между ними насыпать нашинкованную луковицу. Потом крышку закрыть и жарить минут 5. Когда лук поджарится, открыть крышку и вылить сметану, разведенную водой: к 1 стакану воды добавить половину стакана сметаны и 1 ст. ложку муки, перемешать. Эту смесь вылить в мультиварку. Накрыть крышкой и оставить еще на 5 минут. Программа остается «Жарка».

Нарезать мелко-мелко 1 тушку кальмара. Когда голубцы прокипели со сметаной 5 минут, засыпать кальмаров, перемешать, посолить, поперчить. После закладки кальмаров время готовки не должно превышать более трех минут. Иначе кальмар будет жесткий. Соус получается нежным и очень насыщенным. Подавать с рисом.

Горбуша, посыпанная сыром

***Состав:** горбуша – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, твердый сыр – 200 г, соль, перец.*

Рыбу почистить, помыть, порезать на порционные куски. В миске смешать сметану и майонез. Выставить в мультиварке режим «Выпечка» на 60 минут. В чашу мультиварки налить масло, дать ему нагреться. Порционные куски рыбы готовить в мультиварке в режиме «Жарка» в течение 15 минут. После этого залить рыбу подготовленным сметанно-майонезным соусом. За 10 минут до окончания готовки посыпать натертым сыром.

Камбала

Камбала, шпигованная грибами

Состав: камбала – 1 кг, грибы отварные – 1 стакан, маргарин (или сливочное масло) – 2 ст. ложки, сок лимонный (или уксус), вода, отвар рыбный, сметана – 2–3 ст. ложки, сухари молотые, соль.

Рыбу очистить, удалить внутренности. Острым ножом сделать надрезы в рыбной мякоти и вложить в них грибы, нарезанные продолговатыми кусочками. Рыбу внутри и сверху посыпать солью и сбрызнуть кислым соком. Если грибы останутся, то ими заполнить рыбу. Затем рыбу переложить в смазанную жиром чашу мультиварки, сверху положить кусочки масла и посыпать толчеными сухарями. Выбрать режим «Тушение» на 30 минут. На стол подать с отварным или жареным картофелем и зеленым салатом или салатом из огурцов. Соус приготовить из жидкости, оставшейся на сковороде после жаренья, добавив сметану и заправив солью и кислым соком.

Камбала в специях

Состав: камбала – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сливочное масло – 30 г, вода – 1/3 стакана, соль – 2/3 ч. ложки, специи для рыбы – 0,5 ч. ложки.

Камбалу почистить, удалить внутренности. Затем отрезать голову, плавники и хвост. Нарезать рыбу на кусочки. Посолить и посыпать специями. Почистить репчатый лук, нарезать полукольцами. Добавить в чашу мультиварки растительное масло и включить режим «Выпечка». Пассеровать лук 1–2 минуты. Почистить морковь и натереть на крупной терке, добавить к луку и обжаривать еще минуты 2–3. Вынуть из мультиварки половину обжаренных овощей, выложить на оставшиеся овощи кусочки камбалы. Прикрыть рыбу сверху той частью овощей, которую отложили. Добавить воду, кусочки сливочного масла и закрыть крышку мультиварки. Включить режим «Тушение» на 35 минут.

Камбала отварная с соусом луковым

Состав: камбала – 500 г, морковь – 60 г, лук – 30 г, петрушка (корень), сельдерей (корень), луковый соус – 100 г, молоко, соль, перец, лавровый лист, картофель.

Подготовленную камбалу положить в чашу мультиварки, сверху добавить репчатый лук, морковь, сельдерей, молоко, лавровый лист, корень петрушки, перец, соль, залить холодной водой и выставить режим «Варка» на 10–15 минут. После этого выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью, полить луковым соусом, на гарнир подать отварной картофель.

Камбала в суфле из сыра

Состав: филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные желтки – 6 шт., яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в мультиварке при режиме «Жарка» в течение 5 минут в масле до полуготовности, поперчить, посолить. Сыр протереть через терку и перемешать с желтками яиц до однородной массы, смешать ее со взбитыми в пышную пену белками и выложить в чашу мультиварки поверх рыбы. Крышку не закрывать. Выставить режим «Жарка» на 20 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной корочкой.

Кета

Фаршированный кетой лимон

Состав: кета (филе) – 150 г, лимон – 1 шт., орех мускатный – 1/3 ч. ложки, перец черный, соль, бульон (рыбный) – 2 стакана.

Рыбу пропустить через мясорубку. Из лимона удалить мякоть, срезав крышечку и выдержав кожуру в кипятке 5 минут. Рыбу поперчить, посолить и добавить мускатный орех, пару капель лимонного сока, перемешать. Заполнить лимон полученной массой, завернуть в марлю. Опустить лимон в чашу мультиварки, залить рыбным бульоном и проварить 7–8 минут также в режиме «Варка». Затем охладить, освободить от марли, нарезать ломтиками. Можно оформить зеленью.

Кета по-амурски

Состав: кета – 400 г, майонез – 150 г, яйцо куриное – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1/2 шт., соль, перец черный, масло растительное, лук зеленый.

Рыбу нарезать кусочками. Налить в чашу растительное масло, выложить в мультиварку рыбу. Посолить и поперчить рыбу. Морковь натереть на терке и выложить по чуть-чуть сверху на рыбу. Лук нарезать пластинами поперек головки и выложить на каждый кусочек рыбы. Теперь смешать 3 яйца, пару капель лимонного сока и 150 г майонеза. Можно заменить на сметану, но тогда придется досаливать. Размешать до однородной массы и вылить аккуратно полученную смесь сверху рыбы. Сверху немного посыпать зеленым луком. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут с закрытой крышкой.

Кета в тесте

Состав: филе – 400 г, зелень (укроп, петрушка, базилик) – 200 г, масло растительное – 200 мл, соль, специи, мука – 50 г, молоко – 50 мл, яйцо – 2 шт., сахар – 20 г.

Замесить тесто: смешать просеянную муку, сахар, соль. Добавить молоко и желтки яиц. Отдельно хорошо взбить белки яиц. Аккуратно вмешать их в тесто. Зелень измельчить. Рыбу нарезать брусочками вдоль волокон (это важно, если поперек – она будет рассыпаться). Рыбу посыпать солью, специями, обвалить в зелени, затем в муке. Включить мультиварку в режим «Жаркое», налить масло. Брусочки рыбы, обмакнув в тесто, быстро выкладывать в разогретое масло. Жарить 5–7 минут до золотистого цвета. Выложить рыбу на салфетку для удаления лишнего жира.

Кета на овощной подушке

Состав: кета, стейк – 3 шт., фасоль стручковая – 150 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 2 шт., перец болгарский – 0,5 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, соус (гранатовый) – 1 ст. ложка, соль, перец черный.

Стейки рыбы вымыть, посолить, поперчить. Морковь нарезать кружочками, лук – четвертькольцами, перец – полосками. На дно чаши выложить лук, морковь, перец и фасоль, слегка присолить. Сверху положить рыбу. Смешать масло, лимонный сок, гранатовый соус, перемешать. Залить рыбу и овощи получившимся соусом. Готовить в режиме «Тушение» 50 минут.

Кета в молоке

***Состав:** рыба – 1 кг, молоко – 400 мл, лук репчатый – 200 г, сыр – 100 г, соль, перец черный молотый.*

Рыбу почистить, отрезать головы, плавники. Нарезать на порционные кусочки шириной 3–4 см. Почистить лук и нарезать полукольцами. Сыр натереть на терке. Выложить ингредиенты в чашу мультиварки слоями: лук, рыба, сыр, лук, рыба, сыр. Верхний слой можно сделать луковым. Рыбные слои солить и перчить. Можно добавить сухие травы. Залить все это молоком. Оно должно чуть-чуть покрывать верхний слой. Закрывать крышку мультиварки, выставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Корюшка

Корюшка в кляре

Состав: корюшка – 300 г, соль, перец, специи, мука – 3/4 стакана, яйцо – 1 шт., масло растительное – 5–6 ст. ложек.

Корюшку промыть, просушить на бумажном полотенце. Маленькую рыбку чистить не надо, косточки у нее мягкие. Яйцо взбить венчиком в миске. В другой широкой миске смешать муку со специями для рыбы, перцем и солью. В мультиварку залить растительное масло. Корюшку обваливать сначала во взбитом яйце, потом в муке. Выложить корюшку в чашу мультиварки и включить режим «Жарка» на 20 минут. Через 10 минут перевернуть рыбку на другую сторону. Можно ставить и режим «Выпечка», при жарке температура выше. Подавать жареную корюшку с лимоном, вареным картофелем или овощами.

Корюшка с соусом

Состав: корюшка – 500 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 30 г, мука пшеничная – 2 ст. ложки, творог (зернёный) – 250 г, молоко – 50 мл, соль, специи, лавровый лист – 1 шт., чеснок – 2 зубка, масло растительное (для смазывания чаши мультиварки) – 1 ст. ложка.

Корюшку хорошо промыть, обсушить, оторвать головки и выпотрошить. Выложить рыбку в смазанную растительным маслом чашу мультиварки и положить сверху лавровый листик. Растопить в сковороде или сотейнике сливочное масло и припассеровать в нём нарезанный кубиками лук. Когда лук станет полупрозрачным, добавить к нему муку и обжарить до золотистого цвета. Зернёный творог смешать с молоком, чтобы получился объём 300 мл, и добавить к обжаренному луку. Тщательно перемешивая, на медленном огне довести соус до консистенции густой сметаны. И выложить в чашу мультиварки поверх рыбки, разровнять. Закрыть крышку, включить режим «Тушение» на 20 минут.

Лосось

Лосось на пару

Состав: лосось (филе) – 100 г, шпинат – 0,5 пучка, яйцо перепелиное – 3 шт., сливки – 2 ст. ложки, соль, перец черный, масло сливочное (для смазки формочки), сок лимонный (по вкусу).

Лосось нарезать пластинами шириной около 1 см, выложить на решетку мультиварки рыбу. Поперчить и посолить по вкусу. Слегка сбрызнуть рыбу лимонным соком. Шпинат выложить на рыбу. Аккуратно добавить перепелиные яйца. Аккуратно слить сливки. Налить необходимое количество воды в чашу мультиварки, установить решетку с рыбой и установить режим «На пару» для рыбы на 15 минут. По истечении времени аккуратно достать формочки с рыбой. На гарнир подать вареный картофель.

Лосось под сырной корочкой

Состав: лосось – 500 г, сметана – 3 ст. ложки, соль, перец душистый, чеснок – 1 зубок, сок имбиря – 1 ст. ложка, свекла – 300 г, редис, кабачок – 300 г, зелень, масло сливочное (с соком петрушки для украшения).

В тарелке смешать смесь для маринада: сметаны 2 ст. ложки, сок имбиря 1 ст. ложку, зубчик чеснока, натертый на мелкой терке. Соль, черный молотый перец по вкусу. Этим маринадом смазать филе лосося. Положить на дно чаши мультиварки оба кусочка. Закрывать крышку мультиварки и выставить программу «Варка» на 15 минут. Через десять минут, не переворачивая рыбу, открыть крышку мультиварки и посыпать рыбу сверху натертым на мелкой терке пармезаном. Для крема из свеклы нужно ее отварить до мягкости, мелко порезать в чашу блендера, добавить 50 мл жирных сливок и соли по вкусу. Пробить до гладкости. Кабачок порезать тонко и обжарить на сухой сковороде-гриль. Рыбу выложить на середину большой тарелки и украсить свекольным кремом. Сверху положить 1 ч. ложки сметаны. Кабачок разложить вокруг, а редисом с зеленью украсить рыбу. Сверху на рыбу положить два кусочка зеленого масла.

Котлеты из лосося

Состав: рыба – 600 г, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, сливки (20 %-ные) – 100 мл, лук зеленый – 3 ст. ложки, соль (по вкусу), мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ч. ложки.

Филе рыбы пропустить через мясорубку или измельчить блендером до состояния каши. Рыбный фарш посолить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, хорошо перемешать. Затем ложку муки и крахмала, хорошо перемешать. Один стакан сливок. Две чайных ложки растопленного сливочного масла, хорошо перемешать. Из фарша сформировать шарики размером чуть больше грецкого ореха, придать форму биточков. Включить режим «Жарка» на 20 минут, переворачивать биточки, чтобы обжарить их с двух сторон до золотистой корочки.

Лососина, жаренная в тесте

Состав: чистое филе лосося – 500 г, мука – 150 г, яйцо – 1 шт., светлое пиво – 120 г л, лимон – 0,5 шт., соль, растительное масло для жарения, гарнир, соус.

Подготовленную рыбу в виде чистого филе без кожи и костей нарезать полосками, посолить и сбрызнуть соком лимона. Из муки, пива, яйца, соли приготовить тесто и оставить его на 1 час для созревания. Подготовленные куски рыбы обвалить в муке и поместить в готовое тесто. Затем налить масло в чашу мультиварки, выставить режим «Жарка», разогреть масло. Опустить в кипящее масло и закрыть мультиварку на 10 минут. При подаче на тарелку выложить куски жареной рыбы, подать с отварным рисом с томатным соусом.

Рагу из лосося

Состав: лосось – 500 г, брокколи – 400 г, шампиньоны – 300 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сливки (10 %-ные) – 100 мл, соль, перец душистый.

Брокколи и грибы можно использовать свежие, а можно замороженные. Рыбу нарезать кубиками. Включить мультиварку в режиме «Жарка», растопить сливочное масло и выложить рыбу. Обжаривать ее 3 минуты. Сбрызнуть лимонным соком. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, жарить, помешивая, 2 минуты. Далее добавить брокколи, шампиньоны, обжаривать 5 минут. Далее все посолить, поперчить по вкусу, залить сливками, переставить мультиварку в режим «Тушение» на 30 минут.

Морская роза из лосося

Состав: лосось – 400 г, оливки черные – 100 г, сок лимонный – 3 ст. ложки, соль, перец черный, масло оливковое – 3 ст. ложки, желток яичный – 1 шт., куркума – 1 ч. ложка.

Стейки освободить от косточек и разрезать тонкими пластами, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, посолить, поперчить. Свернуть розочками, скрепить шпажкой. Оливки порезать тонкими пластинками и вставить между лепестками. Желток взбить с куркумой и смазать поверхность розочек, чтоб она казалась загорелой. Чашу мультиварки смазать оливковым маслом, уложить подготовленные розочки. Включить режим «Выпечка» на 30 минут.

Лосось с корнионами

Состав: лосось горячего копчения – 125 г, корнионы – 200 г, маринад – 100 мл, томаты в собственном соку – 400 мл, морковь – 300 г, лук репчатый (крупная головка) – 1 шт., оливки зеленые – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, вода – 2 л, лавровый лист – 4 шт., цедра мандарина, соль, сахар, перец черный.

Овощи помыть, почистить, морковь и корнионы порезать длинными брусочками, лук – четвертькольцами, оливки – кружками. В отдельную кастрюльку положить корнионы, залить консервированными томатами, баночку выполоскать 100 мл маринада из-под корни-

шонов и добавить в кастрюльку. Потушить на небольшом огне. Если маринад очень ядреный, то можно разбавить его водой или не брать вовсе. В мультиварке выставить программу «Жарка» на 20 минут. Налить в чашу мультиварки 2 ст. ложки растительного масла и обжаривать на нем лук. Через 10 минут добавить морковь и обжаривать все вместе до конца программы. Время от времени помешивать, крышку не закрывать. По окончании программы залить лук с морковью двумя литрами кипятка, выставить программу «Суп» на 20 минут. Рыбу порезать небольшими продолговатыми кусочками. Пока овощи варятся, добавить в кастрюльку с корнишонами оливки, убрать огонь до минимума. Взять целиком мандариновую шкурку. Порезать ее на ниточки, добавить к корнишонам, перемешать и выключить огонь под кастрюлькой. По прошествии десяти минут в чашу мультиварки добавить содержимое кастрюльки и кусочки рыбы. Положить лавровый лист, добавить по вкусу соль и сахар. Затем разобрать копченую рыбу на пластины и добавить в суп за минуту до окончания программы. Лавровый лист вынуть. Посыпать суп молотым черным перцем, оставить настояться на подогреве минут 30. Налив в тарелки, подать со сметаной, тонким ломтиком мандарина и какой-либо зеленью.

Лосось в томатном соусе

Состав: лосось – 400 г, помидор – 2 шт., сельдерей черешковый – 1 шт., соль, сахар – 2 ч. ложки, перец черный, масло оливковое – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, мидии – 50 г, креветки – 50 г, чеснок – 2 зубка.

Стейки лосося обвалять в муке и обжарить, переворачивая, в небольшом количестве масла. Для этого в чашу мультиварки налить масло и включить программу «Жарка» на 20 минут. Томаты, чеснок и сельдерей пробить блендером, добавить соль, сахар, перец. Вылить пробитый томат в чашу мультиварки. Включить программу «Тушение», довести до кипения. В соус выложить обжаренные стейки лосося, добавить мясо мидий и креветок и продолжить тушить 30 минут. При подаче сервировать с лимоном.

Минтай

Минтай запеченный

Состав: минтай – 2 шт., лимон – 1–2 дольки, чеснок – 3–5 зубков, соль, перец, паприка, лавровый лист, растительное масло – 2 ст. ложки.

Подготовить рыбу – вымыть, обсушить, почистить от внутренностей. Выбор специй для рыбы практически не ограничен. Рыбу хорошо натереть специями со всех сторон, а также внутри. Выжать сок из небольшой дольки лимона и полить им рыбу. Чеснок очистить и измельчить. Можно сделать это с помощью пресса, терки или блендера. Измельченным чесноком хорошо натереть рыбку. На лист пищевой фольги выложить рыбку. Добавить лавровый лист или свежую зелень для аромата. Каждую рыбку нужно завернуть отдельно. На дно чаши мультиварки добавить немного растительного масла и выложить рыбку. Готовиться она будет около 30 минут (в зависимости от размера) в режиме «Выпечка». Затем рыба, запеченная в мультиварке может быть подана к столу с любимым гарниром.

Минтай с овощами

Состав: филе – 400 г, картошка – 4–6 шт., лук – 1 шт., помидоры – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, соль, перец, приправы, растительное масло.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом. Картошку почистить и нарезать пластинами. Половину всего картофеля положить на дно мультиварки, посолить. Филе промыть, просушить, нарезать произвольными кусочками. Натереть их солью, перцем, сбрызнуть соком лимона и выложить на картошку. На рыбу выложить нарезанный кольцами лук. Смазать майонезом. Затем выложить еще слой картофеля, слой помидоров, нарезанных тонкими пластинами. Еще раз смазать майонезом, закрыть крышкой и выставить режим «Выпечка» на 50 минут. За 20 минут до окончания, посыпать блюдо тертым сыром и снова закрыть крышкой.

Минтай в сливках

Состав: рыба – 1 кг, сливки – 400 мл, лук репчатый – 2 шт., помидор – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., сыр – 50 г, масло растительное – 1 ст. ложка, соль – 1 ч. ложка, перец черный молотый, лимонный сок – 2 ч. ложки.

Почистить рыбу, промыть и подсушить бумажным полотенцем. Нарезать на кусочки. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Лук почистить и нарезать колечками. Налить в чашу мультиварки растительное масло, а затем выложить лук. Поверх лука выложить рыбу. Нарезать помидоры кольцами и выложить их на рыбу. У перца удалить сердцевину, помыть и нарезать полосочками. Выложить поверх помидоров. Можно овощи немного посолить. Залить все сливками и сверху посыпать тертым сыром. Закрыть крышку мультиварки, включить режим «Выпечка» на 40 минут.

Минтай с лимоном

Состав: минтай – 4 шт., лук – 2 шт., морковь – 2 шт., лимон – 1/2 шт., чеснок – 1 зубок, паприка – 1/2 шт., томатная паста – 2 ст. ложки, сливки – 200 мл, вода питьевая – 50 мл, соль, перец.

Рыбу почистить и хорошенько промыть проточной водой. Порезать на порционные куски. Каждый кусок следует натереть соком лимона, солью, перцем и, если есть желание – другими приправами. Почистить лук, морковь, паприку, чеснок. Морковь натереть на тёрке. Лук, чеснок, паприку нарезать полосками. Подготовить мультиварку. Выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Далее налить туда растительное масло и дать ему подогреться. Обжаривать овощи, помешивая их, добавить соль. После сигнала следует достать половину овощей. На овощи в мультиварке положить мясо минтая, а поверх слой из оставшихся овощей.

Приготовить заправку: смешать сливки, томатную пасту и немного воды. Смесью залить рыбу с овощами. Выставить режим «Тушение» на 1 час. Готовое блюдо можно подать с рисом или другим гарниром.

Минтай в омлете

Состав: яйца – 4 шт., филе минтая – 300 г, сыр – 150 г, лук – 1 шт., молоко – 100 мл, соль, растительное масло – 40 мл, морковь – 1 шт.

В чаше мультиварки смешать порезанные лук и морковь. Добавить растительное масло. При режиме «Жарка» обжарить их. На подушку из овощей выложить нарезанную кусочками рыбу и накрыть крышкой на одну минуту. После этого залить взбитой яичной массой с молоком и посыпать сыром. В мультиварке выставить режим «Запекание» на 20 минут. После приготовления достать, нарезать порционно и подать к столу, украсив зеленью или сделав подушку из салата.

Минтай под овощной шубой

Состав: рыба – 500 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., сметана (можно заменить майонезом.) – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ч. ложки, соль, приправа – 1 г.

Рыбу порезать на куски. Далее порезать лук и потереть на терке морковь. Чашу мультиварки смазать растительным маслом и в нее выложить половину лука и моркови, потом рыбу. Посолить и поперчить ее, посыпать приправой для рыбы. Выложить на рыбу оставшуюся морковь и лук. Нарезать болгарский перец, положить его на лук. Смазать сметаной самый последний слой, то есть на перец. Закрыть крышку мультиварки и выставить режим «Жарка» на 40 минут. Можно готовить и на режиме «Тушение» 1 час.

Минтай с кабачками

Состав: филе – 500 г, кабачок – 500 г, морковь (крупная) – 1 шт., лук репчатый (крупный) – 1 шт., молоко – 500 мл, соль, перец черный, масло растительное, зелень – укроп, петрушка.

Подготовить овощи и филе рыбы. Кабачки очистить от кожуры и семян (если это требуется) и нарезать небольшими кубиками. Рыбу помыть, обсушить бумажным полотенцем от лишней влаги и нарезать на небольшие кусочки (но не слишком мелко). Мультиварку включить в режиме «Жарка» и налить в чашу растительное масло. В разогретое масло выложить лук и обжаривать его, помешивая, до слегка золотистого цвета. Выложить в чашу морковь и кабачки. Добавить по вкусу соль и черный молотый перец. Всё перемешать и залить молоком. Переключить мультиварку на режим «Варка» на 40 минут. За 20 минут до окончания программы выложить кусочки рыбного филе и готовить до сигнала. После сигнала оставить на подогреве на 15 минут.

Минтай, запеченный с цветной капустой
Состав: капуста цветная – 2 кочана, филе минтая – 400 г, масло сливочное – 30 г, крахмал – 2 ч. ложки, яйца (желтки) – 2 шт., петрушка (зелень), орех мускатный тертый, сыр твердый тертый – 20 г, сливки (или молоко) – 1 стакан, жир, сухари молотые для обсыпки формы, пряности, соль.

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия. Филе посолить, сдобрить пряностями, обвалить в сухарях и положить в чашу мультиварки, положить на нее слоями цветную капусту, полить маслом. Из масла и крахмала сделать заправку, ввести сливки или молоко, посолить, добавить мускатный орех, тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и выставить режим «Тушение» на 40 минут. Подать с картофелем или с хлебом.

Минтай со шпинатом в омлете

Состав: минтай (филе) – 100 г, шпинат (мороженный) – 60 г, яйцо – 3 шт., сметана – 1 ст. ложка.

Яйца взбить со сметаной. Шпинат слегка разморозить, раскрошить вилкой и добавить к яично-сметанной массе. Порционные кусочки рыбы посолить, поперчить. В силиконовые формочки для маффинов выложить яично-шпинатную массу, в центр положить рыбу. В мультиварку налить горячую воду, установить в нее корзину для варки на пару, выставить режим «На пару» на 15 минут. За это время рыба приготовится, станет сочной, омлет очень хорошо поднимется (потом немного опадет), за счет шпината разрезанный омлет просто сочится.

Печеный минтай

Состав: минтай (филе) – 800 г, лук репчатый – 400 г, морковь – 100 г, перец болгарский – 80 г, помидор – 300 г, лавровый лист – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, соль, специи (по вкусу и желанию), приправа (для рыбы) – 1 ч. ложка.

В чашу мультиварки налить масло, включить режим «Разогрев». Лук шинковать полукольцами, половину выложить на дно чаши. Морковь натереть на крупной терке, выложить на лук. Все слегка подсолить. Далее выложить первый слой рыбы, посыпать половиной приправы. Затем положить вторую половину лука. Закрыть оставшейся рыбой, посыпать ее приправой. Затем выложить сладкий перец, нарезанный узкими полосками и помидоры кружочками. Подсолить и посыпать специями. Перевести мультиварку в режим «Выпечка» на 40 минут.

Минтай, запеченный с шампиньонами

Состав: минтай (филе) – 600 г, шампиньоны – 300 г, сливки (20 %-ные) – 150 мл, масло оливковое – 2 ст. ложки, орех мускатный – 1/4 ч. ложки, лимон – 1/2 шт., соль, перец черный.

Рыбу вымыть, обсушить бумажными полотенцами. Разрезать филе на кусочки шириной около 3 см. Сложить в миску, посолить, поперчить, полить соком половинки лимона и оставить так на 15–20 минут. Шампиньоны помыть, обсушить и нарезать пластинами. Налить в чашу мультиварки оливковое масло и положить рыбу. Сверху выложить грибы. Приправить всё мускатным орехом. Залить сливками. Установить режим «Варка» на 25 минут. Отличным гарниром будет рис.

Минтай в тесте

Состав: филе – 400–500 г, мука – 2 ст. ложки, яйцо – 2 шт., молоко – 50 мл, соль, масло растительное – 200 мл, зелень – 50 г (укроп, петрушка, базилик), специи для рыбы.

Приготовить тесто для рыбы: смешать муку с солью и добавить молоко и желтки, хорошо размешать, чтобы тесто было без комочков. Взбить белки в пышную пену и аккуратно подмешать в тесто. Зелень помыть, убрать полотенцем лишнюю влагу. Измельчить мелко. Филе нарезать на одинаковые по размеру брусочки. Посыпать солью и специями. Обвалять рыбные брусочки в нарезанной зелени, потом в муке. Включить мультиварку в режим «Жарка» и налить в чашу масло. Когда масло разогреется, обмакнуть в тесто брусочки рыбы и быстро выложить в масло. Обжаривать 5–7 минут. Обжаренные кусочки выложить на бумажные салфетки, чтобы удалить лишний жир.

Рулетки из минтая

Состав: рыба (филе) – 400 г, брынза – 150 г, чеснок – 2 зубка, зелень – 1 пучок, соевый соус – 2 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка.

Филе рыбы отбить, чтобы получились одной толщины кусочки. Полить соевым соусом. Для начинки брынзу натереть на крупной терке. Добавить измельченную зелень и чеснок, 1 ст. ложку сметаны. Перемешать. На кусочек рыбы положить ложку начинки. Свернуть рулет. Скрепить зубочисткой. Включить мультиварку в режим «Жарка». Налить масло, выложить рулеты, закрыть крышку. Через 5 минут рулеты перевернуть, снова оставить на 5 минут с закрытой крышкой. В это время приготовить заливку, смешав сметану, горчицу и лимонный сок. Залить рулеты. Рыба даст много сока, поэтому закрыть мультиварку и оставить тушиться на 10 минут.

Окунь

Окунь морской, тушенный с огуречным рассолом

Состав: окунь морской – 600 г, сельдерей (корень) – 40 г, петрушка (корень) – 40 г, рассол огуречный – 2 стакана, вино виноградное – 0,5 стакана, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, соус – 200 г, орех мускатный, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый – 0,4 г, перец душистый – 0,4 г, соль.

Дно чаши мультиварки покрыть ровным слоем корней петрушки и сельдерея, нашинкованных тонкой соломкой или мелкими кубиками (3 мм), уложить на них в один ряд порционные куски рыбы, нарубленные с костями или без костей с кожей, посыпать толченой смесью мускатного ореха с черным душистым перцем, залить процеженным и прокипяченным огуречным рассолом и сухим виноградным вином так, чтобы рыбу едва покрывало жидкостью. Закрыв крышкой, выставить режим «Тушение» на 30 минут. С готовой рыбы слить бульон, нагреть его до кипения, прибавить муку, смешанную со сливочным маслом, и, помешивая, прогреть до загустения. Заправить солью, если требуется, добавить огуречный рассол или вино. Залить этим соусом рыбу и опять прогреть до кипения. Подать с кнедликами из пшеничного хлеба, рассыпчатым отварным рисом или картофелем; рыбу полить соусом и посыпать зеленью петрушки. Это блюдо можно приготовить и без вина.

Макароны с окунем

Состав: окунь морской – 2 шт., макароны – 400 г, соль, перец черный молотый, масло растительное – 2 ст. ложки.

Рыбу почистить, промыть. Смешать молотый перец и две щепотки соли. Натереть смесь соли и перца и вложить в рукав для запекания. Тщательно завязать концы рукава. Вложить рыбу в рукав в мультиварку в контейнер для варки на пару. Завязанные кончики рукава лучше загнуть кверху. В чашу мультиварки выложить макароны, добавить соль, растительное масло и залить кипятком так, чтобы его уровень был чуть выше уровня макарон. Закрывать крышку мультиварки, выбрать режим «На пару» на 15 минут.

Окунь морской, запеченный с грибами

Состав: окунь морской – 600 г, мука – 1 ст. ложка, масло (топленое или растительное) – 100 г, масло сливочное – 50 г, грибы – 60 г, яйца – 3 шт., лук репчатый – 100 г, соус – 400 г, картофель – 600 г, петрушка (зелень), укроп, сыр тертый – 1 ст. ложка, соль.

На дно чаши мультиварки налить немного сметанного соуса, положить жареную рыбу, а вокруг нее – поджаренные ломтики картофеля. На рыбу уложить поджаренные белые грибы и репчатый лук, ломтики яиц и залить все сметанным соусом. Затем посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и выставить режим «Тушение» на 20 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропом.

Окунь, истомленный в томатном соке

***Состав:** лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., окунь – 2 шт., лавровый лист – 5 шт., специи (перец горошком, гвоздика), сок томатный – 1,5 л, масло растительное.*

Включить режим «Жарка» и на масле обжаривать лук до полупрозрачности. Добавить тертую морковь и слегка обжарить. Рыбу нарезать на куски. На овощи выложить кусочки рыбы, слегка утапливая их. Сверху посыпать специями и лавровым листом. Залить томатным соком. Поставить в режим «Тушение» на 4 часа. Периодически надо проверять рыбку, если жидкости мало, добавлять еще сок.

Окунь

***Состав:** окунь, филе – 2 шт., специи для рыбы, соль, масло растительное – 1–2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка.*

Очистить и промыть филе окуня. Просушить его бумажным полотенцем. Если у вас целая рыбина, то придется на несколько минут (с каждой стороны жарки) повисить время приготовления. Рыбу выпотрошить, почистить от чешуи, срезать плавники. Промыть хорошенько и просушить бумажным полотенцем. Посыпать рыбу солью и специями. В случае с целой рыбой не забыть всыпать специи в брюшко. Влить растительное масло и положить кусочек сливочного в чашу мультиварки, вложить филе или целую рыбу и поставить режим «Жарка» на 10 минут. Целую рыбу жарить минут 20–30, в зависимости от размера, не забывая перевернуть.

Осетрина

Осетрина по-одесски

Состав: осетрина – 400 г, масло – 40 г, картофель – 400 г, хрящи – 20 г, сыр – 20 г, мука для соуса – 10 г, соль, перец, зелень.

Чистое филе осетрины нарезать на порционные куски, ошпарить и припустить в бульоне с солью, перцем и маслом. Готовую рыбу переложить в чашу мультиварки, по краям сделать бордюр из картофельного пюре, на кусочки рыбы положить вареные нарезанные ломтиками хрящи и залить соусом, приготовленным на бульоне, в котором припускали рыбу. Сверху посыпать тертым сыром и выставить режим «Тушение» на 50 минут. При подаче к столу полить распущенным маслом и украсить зеленью петрушки.

Осетрина по-русски

Состав: филе осетрины – 300 г, морковь – 10 г, репчатый лук – 5 г, петрушка – 10 г, соленые огурцы – 15 г, белые грибы – 15 г, каперсы – 10 г, оливки – 10 г, лимон – 10 г, соус – 75 г, картофель.

Отварные, нарезанные ломтиками грибы и соленые огурцы, припущенные морковь, лук, петрушку, репчатый лук, нарезанный полукольцами, отжатые от рассола каперсы и оливки без косточек смешать, поместить в томатный соус, добавить лимон и прогреть при температуре не выше 80 °С. Осетрину припустить при режиме «Варка» за 15 минут. Залить приготовленным соусом припущенную осетрину и продолжить приготовление еще 10 минут.

Осетрина по-романовски

Состав: осетрина – 400 г, мука – 15 г, топленое масло – 30 г, картофель – 400 г, сливочное масло – 30 г, молоко – 80 г, сыр – 20 г, яйцо – 1 шт., репчатый лук – 60 г, соус – 150 г, соль, зелень.

Сырую осетрину без кожи, вязиги и хрящей нарезать на порции, ошпарить, обвалить с обеих сторон в муке, посолить и приготовить в режиме «Жарка» за 15 минут. Картофельное пюре следует приготовить для осетрины следующим образом: сырой картофель очистить, отварить до готовности, откинуть на сито, протереть, развести молоком до требуемой густоты, добавить сливочное масло, яичный желток и соль. Картофельное пюре положить затем в кондитерский мешок и через дырку выпустить в чашу мультиварки вокруг осетрины, а также тонкими полосками в разных направлениях на поверхность осетрины.

Затем осетрину залить соусом (сметана с томатом), посыпать репчатым луком, тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в режиме «Запекание» на 15 минут.

Осетрина по-римски

Состав: филе осетрины – 600 г, репчатый лук – 30 г, сливочное масло – 80 г, помидоры – 100 г, белое вино – 80 г, отварные макароны – 80 г, сыр – 25 г, лимон – 0,25 шт., соль, перец, томат, зелень, лавровый лист.

Подготовленное чистое филе осетрины нарезать кусочками, репчатый лук – дольками, свежие помидоры – мелкими кубиками, и все это слегка обжарить. Затем осетрину и овощи положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, поперчить, положить лавровый лист, добавить белое вино и выставить режим «Тушение» на 50 минут. Отдельно приготовить отварные макароны. При подаче положить на тарелку тушеную рыбу, рядом отварные макароны, посыпать их тертым сыром, рыбу полить жидкостью, полученной при тушении, добавив в нее томат, лимон, сливочное масло. Посыпать зеленью.

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.