

А Н Н А К И Т А Е В А

# Я И МОЯ МУЛЬТИВАРКА



УДК 641/642  
ББК 36.997  
К 45

Благодарим компанию Panasonic  
за предоставление мультиварок для съемок

Дизайн макета: С. Власов  
Фото и стиль: Н. Серебрякова  
Фото на переплете: Н. Серебрякова

**Китаева А.**  
К 45 Я и моя мультиварка / Анна Китаева. – М. : Эксмо, 2013. – 224 с. : ил. – (Кулинария. Авторская кухня).

ISBN 978-5-699-60607-8

Супы и десерты, салаты и пироги, хлеб и йогурт – в мультиварке можно готовить все! Эта небольшая кастрюлька может заменить целую кухню и значительно сэкономить время. Новая книга Анны Китаевой послужит отличным пособием для начинающих знакомство с мультиваркой, а для тех, кто уже оценил по достоинству все возможности «чудо-кастрюльки», в книге найдутся интересные рецепты, которые универсальны для любой модели мультиварки.

УДК 641/642  
ББК 36.997

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Вступительное слово .....                                 | 8  |
| <b>ШАГ 1</b><br><b>МУЛЬТИВАРКА – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?</b> ..... | 10 |
| <b>ШАГ 2</b><br><b>ХОЧУ МУЛЬТИВАРКУ!</b> .....            | 14 |
| <b>ШАГ 3</b><br><b>НАЖМИТЕ «СТАРТ»</b> .....              | 20 |
| <b>ШАГ 4</b><br><b>ВСЯ КУХНЯ В ОДНОЙ КАСТРЮЛЬКЕ</b> ..... | 24 |

## МЯСО И ПТИЦА

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Буженина .....                       | 28 |
| Ветчина .....                        | 30 |
| Холодец .....                        | 32 |
| Тушенка домашняя .....               | 34 |
| Рийет .....                          | 36 |
| Паштет из куриной печени .....       | 38 |
| Котлеты на овощной подушке .....     | 40 |
| Курица по-холостяцки .....           | 42 |
| Куриное филе в сметанном соусе ..... | 44 |
| Фаршированные куриные окорочка ..... | 46 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Жаркое по-домашнему .....               | 48 |
| Рагу из говядины с овощами.....         | 50 |
| Кролик в сметанно-горчичном соусе ..... | 52 |
| Бигос старопольский .....               | 54 |
| Лазанья.....                            | 56 |
| Ленивый мясной пирог с лавашем .....    | 58 |
| Манты.....                              | 60 |
| Пельмени по-студенчески .....           | 62 |

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Рыба под маринадом .....           | 66 |
| Рыба на овощной подушке .....      | 68 |
| Рыба, запеченная с картофелем..... | 70 |
| Лосось запеченный.....             | 72 |
| Лосось в молоке .....              | 74 |
| Заливное из рыбы .....             | 76 |
| Домашние шпроты .....              | 78 |
| Креветки в пиве.....               | 80 |
| Кальмары в сметане .....           | 82 |

## КАШИ, ГАРНИРЫ, ПАСТА

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Ленивый плов .....                          | 86  |
| Рис с овощами.....                          | 88  |
| Рис с чечевицей.....                        | 90  |
| Рисово-гречневая каша .....                 | 92  |
| Перловая каша с грибами .....               | 93  |
| Гречневая каша с овощами и грибами .....    | 94  |
| Пшенная каша с картофельной заправкой ..... | 96  |
| Макароны по-флотски .....                   | 98  |
| Спагетти карбонара .....                    | 100 |
| Булгур с помидорами и сладким перцем .....  | 102 |
| Пряный рис с яблоками и сухофруктами .....  | 104 |

## ОВОЩИ

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Кастрюлька фаршированных овощей ..... | 108 |
| Ленивые голубцы.....                  | 110 |
| Овощное рагу.....                     | 112 |
| Фасоль с овощами .....                | 114 |
| Картофель по-селянски .....           | 116 |
| Томатный омлет .....                  | 118 |
| Луковый конфи .....                   | 120 |

## СУПЫ

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Бульон мясной .....                 | 124 |
| Бульон куриный .....                | 125 |
| Легкий овощной суп с рисом .....    | 126 |
| Солянка мясная сборная .....        | 128 |
| Борщ .....                          | 130 |
| Суп с чечевицей .....               | 132 |
| Суп грибной с гречкой .....         | 134 |
| Куриный суп с домашней лапшой ..... | 136 |
| Уха.....                            | 138 |
| Рассольник .....                    | 140 |
| Гороховый суп с копченостями.....   | 142 |

## ХЛЕБ И НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Пшеничный хлеб.....                    | 146 |
| Пшенично-ржаной хлеб с семечками ..... | 148 |
| Дрожжевой пирог с капустой .....       | 150 |
| Разборный пирог .....                  | 152 |
| Пампушки с чесноком .....              | 154 |
| Творожно-сырный пирог .....            | 156 |
| Простой пирог на кефире .....          | 158 |
| Открытый пирог с заливкой .....        | 160 |
| Быстрый капустный пирог .....          | 162 |

## СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Шарлотка с яблоками.....            | 164 |
| Бисквит .....                       | 168 |
| Насыпной яблочный пирог .....       | 170 |
| Творожная запеканка .....           | 172 |
| Чизкейк .....                       | 174 |
| Шоколадно-творожный пирог .....     | 176 |
| Апельсиновый кекс .....             | 178 |
| Морковный кекс.....                 | 180 |
| Коврижка чайная.....                | 182 |
| Английский рождественский кекс..... | 184 |
| Пасхальный кулич.....               | 186 |
| Сдобные булочки.....                | 188 |
| Варенье и джем.....                 | 190 |
| Лимонный крем .....                 | 192 |

## ПАРОВЫЕ, ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА И БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Стейки лосося на пару .....                   | 196 |
| Паровой омлет .....                           | 198 |
| Картофель с капустой на пару .....            | 200 |
| Китайские паровые булочки .....               | 202 |
| Яблоки, фаршированные творогом .....          | 204 |
| Овсянка яблочная .....                        | 206 |
| Пшенно-рисовая каша .....                     | 206 |
| Сладкая запеканка из макарон с творогом ..... | 208 |
| Пшенная каша с тыквой .....                   | 208 |
| Яблочно-тыквенное пюре .....                  | 210 |
| Компот .....                                  | 212 |
| Топленое молоко .....                         | 214 |
| Йогурт .....                                  | 216 |
| Йогурт в чаше мультиварки .....               | 216 |
| Йогурт в отдельных баночках .....             | 217 |

## ПОЛЕЗНЫЕ ХИТРОСТИ И ПРОЧИЕ МЕЛОЧИ

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Как перевернуть выпеченное изделие .....                        | 218 |
| Как вынуть пирог, не переворачивая .....                        | 218 |
| Чем смазывать чашу мультиварки для выпечки .....                | 219 |
| Что делать, если убегает каша, особенно молочная? .....         | 219 |
| Бонус для любознательных, или Немного физики в кастрюльке ..... | 220 |
| Указатель .....                                                 | 221 |

ШАГ

1

# МУЛЬТИВАРКА – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Если совсем просто и коротко, то можно назвать мультиварку электрической кастрюлькой с программным управлением. Чтобы приготовить в ней, скажем, гречневую кашу, нужно засыпать в чашу мультиварки крупу, залить воду и выбрать при помощи кнопок на панели управления программу «Гречка». Дальше прибор справится сам. Вскипятит воду, сварит гречку до идеального состояния и просигнализирует вам об окончании программы, а если вы не откликнетесь, будет поддерживать кашу теплой до вашего появления.

Или, допустим, вы захотите испечь в мультиварке бисквит. Это уже задачка посложнее. Будьте добры смешать бисквитное тесто, вылить его в чашу, выбрать программу «Выпечка» и ука-

зать мультиварке, сколько времени она должна его печь. Говорите, ровно шестьдесят пять минут? Очень хорошо, можете заниматься другими делами. Придете через час и пять минут, откроете кастрюльку, достанете нежный и пышный бисквит.

И так далее. «Просто нажмите кнопку». Техника будущего!

Некоторые блюда потребуют вашего вмешательства в процессе, но в основном вашей задачей будет отобрать и подготовить продукты согласно рецепту и точно выбрать программу их приготовления. Мультиварка же пунктуально выполнит поставленную вами задачу и выдержит оптимальные условия приготовления блюда.



И вот что замечательно: пища в мультиварке не только готовится просто, она еще и получается вкуснее и полезнее, чем приготовленная традиционным образом.

Как же это происходит?

Давайте присмотримся к чудо-кастрюльке повнимательнее.

Мультиварка (МВ) состоит из корпуса с плотно закрывающейся крышкой и устанавливающейся в него отдельной чаши, где и готовятся продукты. В корпусе находятся **нагревательные элементы**, один или несколько. Посредине нагревательной пластины на дне прибора расположен **датчик**, измеряющий температуру нагрева чаши. Также в корпусе скрыт **микропроцессор**, которому вы отдаете команды с **панели управления** прибора и который контролирует весь процесс приготовления пищи. В крышке имеется специальный **клапан выпуска пара**, который позволяет пару понемногу выходить наружу.



**Чаша** мультиварки металлическая и чаще всего имеет антипригарное покрытие внутри.



В комплект мультиварки могут входить навесной лоток для приготовления на пару, мерный стакан и прочие полезные аксессуары.



Кроме электрического питания и электронного управления, мультиварку отличает от обычной кастрюли **плотно прилегающая крышка с паровым клапаном**. Именно это позволяет **сберечь в пище (особенно в овощах!) максимум вкуса и полезных веществ**.

Когда вода в обычной кастрюле на плите закипает, она начинает бурлить и интенсивно испаряться. Картина настолько привычная, что мы едва ли задумываемся, почему так происходит. Вода бурлит, потому что нагревается неравномерно. А испаряется она тем сильнее, чем больше открытая поверхность, то есть площадь соприкосновения воды с воздухом. Превращаясь в пар, вода покидает кастрюлю и разносит по кухне приятные запахи. Но подумайте: ведь если аромат из супа попал в воздух, значит, в супе его не осталось!

И правда, мы привыкли к тому, что овощи в супе развариваются и вывариваются, теряют часть аромата, вкуса, красок да и полезных веществ тоже. Что же делать? Плотно закрыть кастрюлю крышкой? Но через некоторое время давление водяного пара возрастет настолько, что содержимое вырвется наружу через щель между крышкой и кастрюлей.

Допустим, можно отрегулировать нагрев таким образом, чтобы поверхность жидкости едва-едва подрагивала. И закрыть кастрюлю крышкой не наглухо, а оставить небольшую щель. Но суп все равно придется помешивать, чтобы продукты приготовились равномерно. Открываем крышку и... «наша сказка хороша, начинай сначала».

А как же варится суп в мультиварке? Бурного кипения не происходит, нагретая до температуры кипения (100°C) вода не булькает и не бурлит. Крышка мультиварки прилегает так плотно, что наружу через специальный клапан выходит лишь немного пара. Ароматы из супа практически не улетучиваются. Суп не выкипает. А овощи в нем остаются целенькими, не развариваются и не вывариваются даже за долгое время. В замкнутом объеме мультиварки содержимое чаши нагревается равномерно, так что помешивать его не обязательно. В результате суп получается вкуснее. И, само собой, другие блюда тоже.

Когда мы впервые попробовали кашу из мультиварки, то были изумлены. Мясо, рыба, тушеные овощи... Наше удивление возрастало с каждым следующим блюдом. Как она это делает? И почему никто не сказал, что из мультиварки все вкуснее? Удобно – говорили. Без хлопот – говорили. Но ведь еще и вкуснее!

Разумеется, вкус – штука субъективная, и кому-то, может быть, не понравится, что картошка в супе неразваренная. По крайней мере, я вас об этом предупредила.

Мультиварка греет чашу и продукты, а снаружи корпус устройства остается комнатной температуры. **Поэтому в ней очень удобно готовить в летнюю жару**, когда даже чайник лишний раз включать не хочется, а уж плиту с духовкой – и подавно. А поскольку MB не расходует электричество на подогрев окружающей среды, тратит она его очень экономно. Так что не бойтесь того, что с появлением мультиварки вы станете много платить за электроэнергию. Наоборот, если мультиварка заменит вам электрическую плиту и духовку, вы еще и сэкономите.

Открывать мультиварку в процессе работы можно, а иногда и нужно – в зависимости от программы. **Лучше не делать этого без необходимости**, особенно на автоматических программах, которые могут сбиться от подобного вмешательства. Но чисто физически открыть обычную мультиварку вам ничто не мешает.

Другое дело – **мультиварка-скороварка**. Она отличается от обычной тем, что пища в ней готовится под давлением. Зачем это нужно?

Мы привыкли готовить продукты при нормальном атмосферном давлении, когда вода закипает при 100°C. Чем выше давление, тем больше температура кипения воды. При более высокой температуре и повышенной влажности продукты готовятся быстрее. Время приготовления по сравнению с привычным сокращается примерно втрое.

Само собой, работающую под давлением мультиварку-скороварку открывать категорически нельзя, да и не получится – на ее крышке предусмотрен замок безопасности. Мультиварки-скороварки в целом прочнее, и чаши у них более основательные, поскольку конструкция должна выдерживать высокое давление. Кроме программ приготовления под давлением, у них имеются также программы, на которых можно готовить при нормальном давлении, как в обычных мультиварках.

Обычная мультиварка, мультиварка-скороварка... а какими еще они бывают?

Встречаются кухонные приборы, совмещающие функции мультиварки и хлебопечки. Испечь хлеб можно в любой мультиварке, в которой есть программа выпечки. Но замешивать тесто для хлеба или кекса обычная мультиварка не умеет, а **мультиварка-хлебопечка** – умеет. У нее два режима работы и две сменные чаши. Одна выглядит как ведерко хлебопечки, в нее устанавливается лопасть-мешалка, и в режиме выпечки происходит сначала замес, а затем и выпечка хлеба или кекса. Вторая чаша – обыкновенная мультиварочная, с гладким дном, и в основном режиме в ней можно готовить разные блюда.

Возможно, одна из этих замечательных машинок уже стоит перед вами. Тогда самое время в ней что-нибудь приготовить!

Но если вы еще только раздумываете, какую именно мультиварку вам выбрать, давайте поговорим о деталях.

# ШАГ 2

## ХОЧУ МУЛЬТИВАРКУ!

Первым делом ответьте себе на вопрос, что именно вы собираетесь готовить в мультиварке. Вариантов может быть много: от «молочные каши ребенку» до «всё без исключения». Но для того, чтобы определиться с ответом, нужно знать, какие блюда получаются в мультиварке великолепно, какие – так себе, а на что она вообще неспособна.

Итак, мультиварка отлично умеет следующее:

- Варить любые каши, простые и молочные. Продукты для каши можно загрузить с вечера, и мультиварка сварит ее на завтрак.

- Тушить мясо. Любое мясо в МВ можно приготовить нежным и сочным. А еще в ней получается прекрасный холодец.
- Тушить овощи. Мясо и овощи для рагу можно сложить в мультиварку одновременно, и овощи не разварятся, а мясо будет приготовлено идеально.
- Варить супы, особенно наваристые, требующие длительного томления. Недаром блюда из МВ сравнивают с приготовленными в горшочке и даже в русской печи: долгое томление при небольшой температуре дает совер-



шенно особенный результат. Топленое молоко в МВ тоже получается.

- Выпекать воздушные бисквиты, влажные кексы, пышные дрожжевые пироги и хлеб.
- Готовить нежные творожные запеканки и чизкейки, для которых в духовке нужна водяная баня.
- Готовить блюда на пару (при наличии в комплекте съемной пароварки), причем как сами по себе, так и одновременно с приготовлением в чаше другого блюда.
- Готовить диетическую пищу без жира.
- Делать йогурт, причем на это способны все мультиварки – хотя, конечно, если имеется отдельная программа «Йогурт», с ней удобнее.

Поскольку при тушении в мультиварке с закрытой крышкой жидкость практически не выкипает, уваривать и выпаривать в МВ сложнее, чем на плите. Зато ни варенье, ни крем, ни соус не пригорают.

Не слишком удобно доставать из чаши МВ пироги и запеканки, которые нельзя перевернуть, – хотя исхитриться можно.

В большинстве мультиварок можно жарить. Поскольку жарка происходит с открытой крышкой, МВ исполняет роль обычной сковородки с антипригарным покрытием. Плюсы: благодаря высоким стенкам чаши брызги масла не разлетаются по сторонам. Минусы: маленький диаметр «сковородки», да и переворачивать в чаше затруднительно. Скажем, пятак сырников на завтрак в мультиварке сделать можно, а вот обжаривать котлеты из килограмма фарша придется долго. Лучше обжарить их на большой сковороде, а затем потомить в мультиварке, уж здесь она окажется на высоте.

Есть у мультиварки и недостатки, как не быть.

- При выпечке в мультиварке верхняя корочка остается тоненькой и бледной, скорее заваренной паром, нежели пропеченной. Приходится переворачивать пироги или хлеб и допекать в перевернутом виде.
- Точно так же никогда не будет зажаренной корочки на запеканках, и если посыпать блюдо сыром, то он расплавится, но не подрумянится.
- Невозможно подсушить в МВ слой безе на пироге. Безе получится мягким, больше похожим на белковый крем.

Коротковат что-то получился список недостатков... В сущности, это один-единственный крупный недостаток, который можно сформулиро-

вать так: **мультиварка не печет сверху**. И даже модели с 3D-нагревом не дают румяной корочки.

Но про 3D-нагрев мы еще поговорим, а пока давайте по порядку. Если вы определились, какие блюда будете готовить в мультиварке, можно приступить к выбору модели, которая лучше всего отвечает вашим целям. Для этого рассмотрим, чем же разные мультиварки отличаются друг от друга.

**Размер чаши.** Встречаются мультиварки объемом от 1,8 до 6 л, но по существу можно говорить о выборе между маленькой чашей (2–3 л) и большой (4–5 л). Если МВ нужна вам исключительно для того, чтобы варить каши маленькому ребенку, берите устройство с маленькой чашей.

Если в вашей семье три человека и более, остановите свой выбор на мультиварке с большой чашей. Я бы рекомендовала большую мультиварку и для семьи из двух человек, и даже для одного, если вы собираетесь варить в ней супы или что-нибудь печь. Заявленный объем (к примеру, 2,5 или 4,5 л) – это полный объем чаши, но поскольку **в нее нельзя наливать жидкость или закладывать продукты до краев**, а только до обозначенной максимальной отметки, **рабочий объем чаши получается заметно меньше**. Какого размера ваша любимая кастрюля для супа? Вот такой рабочий объем мультиварки вам и пригодится. В большой чаше МВ вы сможете варьировать объем продуктов, а вот положить в маленькую чашу МВ много продуктов уже не получится.

**Материал и покрытие чаши.** Чаши мультиварок делают из алюминиевого сплава или из нержавеющей стали, с антипригарным покрытием или без него. Чаще всего встречаются алюминиевые чаши с антипригарным покрытием.

Антипригарное покрытие – уже давно не новинка на наших кухнях, и вы наверняка успели составить о нем собственное мнение. Достоинства и недостатки покрытия мультиварочных чаш ровно те же, что у покрытия сковородок и другой кухонной посуды: на нем действительно ничего не пригорает... до тех пор, пока оно не поцарапается. А оно рано или поздно поцарапается. Чтобы свести риск появления царапин к минимуму, нужно пользоваться пластиковыми и силиконовыми ложками-лопаточками. Антипригарное покрытие чаш МВ бывает разным, и, разумеется, все производители утверждают, что

оно безопасно для здоровья. Того тефлона, который сочли вредным, уже нет на рынке, а среди вариаций на тему покрытия можно встретить мрамор, керамику и даже золото. Обратите внимание, что чаши с керамическим покрытием иногда неверно называют керамическими чашами, а это две разные вещи. Настоящие керамические чаши тоже встречаются, но не в мультиварках, а в медленноварках.

Какое именно покрытие чаши выбрать, решайте сами. Однако в любом случае советую вам перед покупкой мультиварки посмотреть отзывы в интернет-магазинах – непрочное покрытие чаши может оказаться слабым местом модели, устраивающей вас во всех других отношениях.

Впрочем, здесь есть хороший выход – покупка второй чаши. Можно приобрести сменную чашу, если поцарапается покрытие первой, а можно обзавестись ею сразу же. Тогда можно будет готовить в мультиварке блюда одно за другим, без перерыва на то, чтобы очистить чашу. Некоторые модели имеют одинаковые или как минимум совместимые чаши, так что если в продаже нет оригинальной чаши для вашей модели МВ, поищите среди «близнецов». Привлекательно выглядит возможность завести одну чашу с антипригарным покрытием, а вторую – из нержавеющей стали без покрытия. Выпечка лучше получается в первой, но тушить, варить и жарить можно во второй. При готовке в стальной чаше без покрытия можно свободно пользоваться металлическими ложками-лопатками, погружным блендером и миксером.

**Программы.** Чем больше программ, тем лучше. Даже самые простые мультиварки умеют варить каши, а также готовить супы и рагу. Но вот программа «Выпечка» встречается не во всех моделях, между тем она очень полезна. Кроме собственно выпечки в этом режиме можно обжарить овощи и мясо, испечь картошку, запечь курицу целиком. Мультиварка устроена так, что на программах приготовления каш она отключается, как только в чаше не останется воды. Поэтому на программе для каши или супа что-либо испечь или зажарить окажется затруднительно. Лучше сразу выбрать мультиварку, в которой присутствует программа «Выпечка».

А вообще, разумеется, выбор программ зависит от того, что именно вы собираетесь готовить. Например, молочные каши капризные, могут

сбежать через клапан. Если вы намерены часто варить молочные каши, берите мультиварку, в которой как минимум есть программа «Молочная каша». Йогурт можно приготовить в любой МВ, но наличие программы «Йогурт» сэкономит вам время и силы. В общем, повторюсь: чем больше программ – тем лучше.

**Ручной режим управления, или Мультиповар.** Возможность самому задать температуру и время приготовления, вместо того чтобы выбирать из набора существующих программ, – отличная вещь. Особенно подойдет мужчинам, которым легче ввести точную цифру температуры, чем вспомнить, на какой программе варить пельмени на «Тушении» или на «Выпечке». Можно обойтись и без ручного режима, но когда он есть, это дополнительный плюс.

**Отложенный старт.** Эта функция непременно нужна, если вы хотите, чтобы мультиварка готовила завтрак без вашего участия. Вечером вы заложите в чашу продукты, выберете программу и время, к которому завтрак должен быть готов, а утром получите лишних полчаса на то, чтобы досмотреть сны.

**Удобная индикация и панель управления.** Какие цифры вам лучше видны: черные на красном или красные на черном? Или вас устроит обычный серенький ЖК-дисплей? Показывает ли мультиварка стадию приготовления блюда или только время, оставшееся до окончания программы? Вроде бы мелочь, но из мелочей складывается наш комфорт или дискомфорт, так что отметьте и этот параметр. Столь же важно, чтобы расположение кнопок панели управления было удобным лично для вас. А если вы покупаете мультиварку в подарок пожилым людям, выберите модель с большими и внятно подписанными кнопками, хорошо различимой индикацией и громким сигналом. Возможно, пригодится и **голосовой гид**.

**Внятное руководство пользователя** на русском языке в этом случае тоже особенно важно. Да и вам будет приятнее осваивать новую технику, если в инструкции все четко сказано. Прежде чем покупать прибор, полистайте мануал в магазине или скачайте из Интернета. Указал ли производитель время работы программ (минимальное, максимальное, по умолчанию, с каким шагом можно задать время)? А температуру, которую МВ поддерживает на каждой из программ? Увы, почему-то не все производители

ли мультиварок склонны делиться с пользователями такой информацией. Что ж, по большому счету, без этого можно обойтись. Но правда же удобно с самого начала знать, при скольких градусах ваша МВ выпекает пироги – при 130 или при 160 °C?

**Мощность.** Как раз для выпечки мощность важнее всего. Супы, каши и рагу любая мультиварка готовит при температуре кипения воды (100 °C), а пекут разные модели по-разному. Более мощные МВ и пекут лучше. Но если для пирогов у вас есть любимая духовка, а для хлеба – хлебопечка, часто ли вы будете печь пироги и хлеб в мультиварке? Это для хлебопечки мощность мотора критична, поскольку она замешивает тесто, а для мультиварки данный параметр не самый важный.

**3D-нагрев.** Бледная верхняя корочка на выпечке – главный недостаток мультиварок. Есть модели с одной только нижней нагревательной пластиной. При выпечке в таких МВ нужно переворачивать выпекаемое изделие и допекать в перевернутом виде. Мультиварки с 3D-нагревом имеют три нагревательных элемента – внизу, посередине корпуса и в крышке. В таких моделях пироги-кексы лучше пропекаются сверху, так что их можно и не переворачивать, но верхняя корочка все равно остается тоненькой и не румяной.

**Бренд и цена.** Вечный вопрос: что лучше взять – дорогую раскрученную модель или дешевую без громкого имени? Мультиварка – не тот гаджет, на котором стоит экономить. Если вы купите дешевый прибор, в котором нет нужных вам программ, вы можете вообще разочароваться в мультиварках. С другой стороны, самая дорогая МВ не обязательно окажется самой лучшей именно для вас. Так что главное здесь – выбрать кухонный прибор, максимально соответствующий вашим целям и запросам, благо выбирать нынче есть из чего.

**Внешний вид и габариты.** Мультиварка должна вам нравиться! Это непереносимое условие. А когда вы будете подыскивать ей место на кухне в соответствии с размерами, то учтите, что при некоторых программах из парового клапана вертикально вверх идет струя пара. Поэтому мультиварку не следует ставить под навесной шкафчик.

Среди прочих характеристик МВ могут оказаться полезными: функция **сохранения программы** при перебоях в сети, возможность **не**

**включать подогрев** по окончании заданной пользователем программы, **съемная крышка, влагосорбник**, наличие в комплекте съемной **пароварки** или даже двух – их, впрочем, можно докупить, как и сменные чаши.

Рынок мультиварок стремительно развивается и постоянно предлагает нам новые модели с новыми качествами и возможностями. Нередко те, кто обзавелся одной мультиваркой, со временем покупают вторую и даже третью. Труднее всего выбрать первую, ведь зачастую непонятно, какой из рассматриваемых вариантов лучше. Мешает и путаница с названиями, когда в категорию мультиварок без разбора зачисляют все кухонные устройства, имеющие несколько программ приготовления пищи.

### **Мультиварка или рисоварка (кашеварка)?**

Мультиварки произошли от рисоварок. Мультиварка великолепно умеет варить рис и еще многое другое.

**Мультиварка или медленноварка (долговарка, слоукукер)?** Медленноварки предназначены, чтобы варить каши, тушить рагу и варить супы в течение долгого времени при небольшой температуре. В отличие от мультиварок, чаши у них керамические, что может послужить аргументом в их пользу для противников антипригарного покрытия. Чаши имеют удобные ручки и приятный дизайн. Медленноварки дешевле мультиварок, потому что они намного проще. Но избыток программ у них нет. Мультиварка способна сделать все то же самое, что и медленноварка, и еще многое сверх того.

**Мультиварка или пароварка?** Если в комплект мультиварки входит съемная пароварка, в ней очень удобно готовить на пару. Правда, объем навесного лотка-пароварки для модели с чашей 4,5 л ограничен примерно 500 г продуктов, а в отдельную многоярусную пароварку помещается намного больше. Но в некоторых случаях небольшие объемы даже удобнее. Бывают и модели МВ с двумя пароварками – навесным лотком и подставкой, которые можно использовать одновременно. К тому же в мультиварке есть возможность готовить одно блюдо в чаше, а второе – в пароварке над ним.

**Мультиварка или мультиварка-хлебопечка?** Интересный агрегат, но, к сожалению, как мультиварка он уступает другим мультиваркам, а как хлебопечка – другим хлебопечкам. Но, может быть, вы не намерены им часто пользо-

ваться, а хотите таким образом познакомиться сразу с двумя приборами? В любом случае учтите, что на выпечку хлеба уходит около четырех часов и в это время ни для чего другого мультиварку-хлебопечку использовать нельзя. Не знаю, как вам, а мне такое сдвоенное устройство не подходит. Моя хлебопечка и моя мультиварка трудятся каждый день, и, как правило, они задействованы одновременно.

**Мультиварка, скороварка (быстроварка) или мультиварка-скороварка?** В мультиварке пища готовится медленнее, чем традиционным способом. Ну и пусть себе готовит медленно, если вы при этом можете заниматься своими делами. Однако готовка в мультиварке требует предварительного планирования. Если вы хотите получить к определенному часу тушеное мясо, вам придется загрузить его в МВ за несколько часов до того. В скороварке, наоборот, под давлением все готовится быстрее, чем традиционным способом. Но в процесс приготовления невозможно вмешаться – нельзя попробовать блюдо, нельзя ничего добавить. К этой особенности нужно привыкнуть. И, кстати, приготовление блюд не столь стремительно, как может показаться с первого взгляда, потому что некоторое время скороварка набирает давление, затем готовит, а затем постепенно выпускает пар. В об-

щем, скороварка быстрее, а мультиварка удобнее и функциональнее. Опять же, кому как – кто-то готовит в МВ, а скороварку задвинул на антресоли и достает раз в месяц, а кто-то, наоборот, предпочитает все готовить в скороварке, а в мультиварке только жарит и печет.

Очень может быть, что дружная парочка из мультиварки и скороварки составляет идеальный кухонный комплект. А что же мультиварка-скороварка, которая превращается из одного устройства в другое легким движением клапана? Как минимум это очень перспективный трансформер, и выбор подобных моделей на рынке растет.

Подведем итоги.

Обзаведясь мультиваркой, вы автоматически получаете в ее лице рисоварку, медленноварку и пароварку. Если вам нужны функции хлебопечки или скороварки, взвесьте, что для вас лучше – комплект из двух устройств или одно комплексное.

**А главные параметры, по которым следует выбирать мультиварку, это**

- подходящий вам размер чаши,
- возможность купить новую (запасную) чашу,
- количество программ мультиварки и
- наличие среди них именно тех программ, которые вам нужны.

ШАГ

3

НАЖМИТЕ  
«СТАРТ»





Знакомство со своей мультиваркой обязательно начните с чтения инструкции. **Обратите внимание на важный пункт: когда вы ставите чашу в корпус мультиварки, она должна быть совершенно сухой с наружной стороны.** На ее стенках и особенно на дне не должно быть влаги. Сухой и чистой должна быть и нагревательная пластина на дне корпуса. Влага и мелкий мусор, попавшие между чашей и нагревательным элементом, могут повредить прибор.

Я советую вам всегда держать вблизи мультиварки кухонные бумажные полотенца. Они мгновенно впитывают влагу, и ими очень удобно, к примеру, быстро промокнуть капли конденсата на крышке МВ.

**Если чаша вашей мультиварки имеет антипригарное покрытие, обзаведитесь пластиковыми, а еще лучше – силиконовыми ложками и лопаточками.** Слишком много

встречается жалоб на то, что ложка и лопаточка из мультиварочного комплекта царапают чашу.

Перед первым использованием вымойте чашу мягкой губкой и тщательно вытрите снаружи, прежде чем устанавливать в мультиварку. Если новый прибор неприятно пахнет пластмассой, налейте в чашу 1 л воды, положите ломтик лимона и на 15 минут включите программу «Варка на пару». Этот же прием поможет вам избавляться от нежелательных запахов в дальнейшем.

Чтобы сполна воспользоваться всеми возможностями вашей мультиварки, вам нужно освоить программы, которыми она располагает.

Основное отличие между разными моделями мультиварок заключается в наборе программ. Стандарта здесь не существует. Названия программ, поддерживаемая на каждой программе температура отличаются у разных моделей даже одного производителя.

Но тогда можно ли приготовить в мультиварке блюдо по рецепту, не расписанному в точном соответствии с программами конкретной модели?

Да, разумеется, можно.

**И как в таком случае пользоваться рецептами из книги, которую вы держите в руках?**

Для этого внимательно рассмотрим программы и функции мультиварок.

Хотя стандарта и не существует, базовая схема работы всех мультиварок одинакова, ведь все они произошли от общего предка – электрической рисоварки. Поэтому совершенно логично, что любая МВ отлично умеет сварить рис, а также другую кашу. Каша варится в кипящей воде – соответственно, на программах для варки каши поддерживается температура 100 °С. Программы варки каш автоматические, то есть не вы задаете время приготовления, а мультиварка сама определяет, когда каша готова и пора отключиться. Вы можете регулировать то, насколько каша разварится за время приготовления, изначально залив крупу меньшим или большим количеством воды.

В рецептах этой книги вы встретите отсылки к двум автоматическим программам варки каш – программе «Гречка» и программе «Рис/Плов». Возможно, в вашей модели МВ они называются иначе, но выполняют те же функции.

На программе **Гречка** мультиварка варит рассыпчатую кашу.

На программе **Рис/Плов** мультиварка варит кашу до готовности, а затем слегка поджаривает, так что на дне чаши образуется вкусная поджаристая корочка.

Определите, **какие программы вашей мультиварки соответствуют** этим двум **базисным программам**. Хорошо, если в руководстве указаны температуры программ, но если нет, то подсказкой послужат описания программ, примеры рецептов из инструкции.

**Например, в мультиварке Panasonic SR-TMH18 базисным программам Гречка и Рис/Плов соответствуют программы Гречка и Плов, а в мультиварках Brand 37501 и DEX DMC-60 – программы Гречка и Рис.**

Если у вас самая простая МВ, в ней может быть только одна автоматическая программа под названием «Рис», «Каша», «Готовка» или вообще не по-русски, но опознать в ней программу «Гречка» можно. И если у вас новейшая модель с двумя дюжинами программ и градациями

приготовления, все равно можно провести параллели между вашим «Рис от шеф-повара, степень поджаристости средняя» и базисной программой «Рис/Плов».

**Главное – не название программы, главное – выполняемые ею функции.**

Уловили принцип? Тогда уловите и соответствие между программами вашей МВ и перечисленными ниже базисными программами, и ключ ко всем рецептам следующего раздела – у вас в руках.

Программа **Тушение** – поддержание кипения жидкости при температуре около 100 °С. Подходит для тушения мяса, птицы и овощей, приготовления разнообразных рагу, варки супов, холодца, компота, томления молока... Если в блюде есть жидкость, в мультиварке его можно готовить на «Тушении». Если в вашей МВ есть отдельная программа «Суп», воспользуйтесь ею для приготовления супов.

Программа **Выпечка** сильно отличается от модели к модели. Температура «Выпечки» в вашей МВ может оказаться 130 °С, а может и 170 °С. Придется приспосабливаться, корректировать время выпечки в ту или иную сторону. Но что поделать, к характеристикам духовок мы тоже должны приспособиться. Главное, чтобы программа «Выпечка» вообще была! Пироги, булочки, хлеб, бисквиты, кексы, брауни – это все делается на ней. А еще – зажаренная курочка, пельмени, печеная картошка... **Если в вашей мультиварке нет отдельной программы для жарки, программа Выпечка послужит вам и для этой цели.**

Программа **Жарка/Выпечка**. В отличие от «Выпечки», на этой программе приготовление в мультиварке происходит с открытой крышкой. Это аналог жарки в сковороде. Если в вашей МВ есть специальная программа для жарки, пользуйтесь ею. Если нет – обжаривайте на программе «Выпечка».

Например, в мультиварках Brand 37501 и DEX DMC-60 есть отдельная программа «Жарка» с температурой 160–180 °С, и производитель рекомендует на таких температурах держать крышку МВ открытой. А в распространенной модели Panasonic SR-TMH18 жарить нужно на программе «Выпечка», опять-таки с открытой крышкой, чтобы помешивать продукты.

Программа **Варка на пару**: жидкость бурно кипит и испаряется. Можно варить что угодно в навесном лотке и на подставке-пароварке,

в зависимости от комплектации вашей модели. Воды наливайте столько, чтобы она не доходила до дна пароварки. Сколько именно наливать воды, зависит от длительности приготовления на пару, для 10 минут хватит 4 стаканов воды (мерных, из комплекта МВ). Ценная возможность мультиварки – готовить одновременно два блюда. Например, в чаше варится каша на программе «Гречка», а в навесной пароварке над ней – тефтели на пару. Или так: в чаше варятся в воде сосиски на программе «Варка на пару», а над ними – очищенный и нарезанный картофель на гарнир. Овощи на пару получаются удивительно вкусными.

Программа **Молочная каша**. Все знают, что закипевшее молоко способно в мгновение ока сбежать из кастрюльки. А из мультиварки? Иногда случается. Среди мультиварок, располагающих программой «Молочная каша», есть более удачные и менее удачные модели. Если вы столкнулись с этой проблемой, прочтите советы на с. 219. А самая общая рекомендация – варите молочные каши на молоке, разведенном водой, – например, возьмите 4 стакана молока и 1 стакан воды.

Программа **Йогурт** нагревает содержимое чаши до температуры около 40 °С, максимально благоприятной для молочнокислых бактерий, и поддерживает эту температуру долгое время. На с. 216–217 приведены разные способы приготовления йогурта, как на специальной программе, так и без нее.

Программа **Подогрев**. В наследство от рисоварок современные мультиварки получили функцию поддержания тепла. По окончании большинства программ МВ не отключается, а продолжает сохранять приготовленное блюдо теплым. Иногда это бывает чрезвычайно полезно. Например, вы вернулись домой на два часа

позже, чем рассчитывали, но в мультиварке вас по-прежнему ждет горячий ужин. На «Подогреве» удобно оставлять супы, чтобы они настоялись, и готовить блюда, требующие долгого томления. Но иногда подогрев совершенно ни к чему, особенно это касается выпечки. В некоторых современных мультиварках можно выбирать заранее, будет она включать по окончании основной программы подогрев или не будет. Не путайте **«Подогрев»** с программой **Разогрев**, которая служит для быстрого разогревания готовой пищи при более высокой температуре.

Если поддерживать блюдо теплым не нужно, подогрев приходится отключать вручную. Для этого следует нажать кнопку **«Подогрев/Выкл.»**, которая в разных моделях мультиварок может называться по-разному («Подогрев/Отмена», «Поддержание тепла/Отмена» и т.д.), но выполнять ту же функцию. Когда мультиварка работает в режиме подогрева, нажатие кнопки «Подогрев/Выкл.» отключает подогрев. Если затем снова нажать на кнопку, подогрев опять включится.

Когда мультиварка выполняет любую другую программу, **нажатие кнопки «Подогрев/Выкл.» отключает текущую программу**. После этого можно заново включить эту же или иную программу обычным образом, при помощи панели управления. В процессе задания настроек при помощи кнопки «Подогрев/Выкл.» можно сбросить неверно заданные параметры. Нажатие этой кнопки не отключает мультиварку от сети. Чтобы обесточить прибор, нужно вынуть вилку из розетки.

Что ж, вводные данные у вас есть, пора на практике убедиться в возможностях вашей мультиварки. Дальше – все на ваш выбор.

Выберите рецепт. Выберите продукты. Выберите программу. Нажмите «Старт»!

ШАГ

4

ВСЯ КУХНЯ  
В ОДНОЙ  
КАСТРЮЛЬКЕ

