

Tefal®



Серия «Сферические чаши»
Серія «Сферичні чаші»





Благодарим Вас за приобретение мультиварки Tefal!

Наши цели при изготовлении мультиварок просты: обеспечить наивысший уровень качества приготовления пищи как для начинающих потребителей, так и для настоящих экспертов и гурманов. При помощи нашей мультиварки можно создавать и кулинарные шедевры, но главное ее предназначение в простоте ежедневного приготовления.

Специально для удобства потребителей мультиварка оснащена красочным **дисплеем** с понятными всем **пиктограммами**. В ней реализованы все необходимые автоматические современные режимы приготовления, а также учтены особенности национальной кухни (например, приготовление **творога**). В настройках продуманы полезные мелочи: отключение звукового сигнала, предварительная отмена автоподогрева, а также его отключение в режимах с низкой температурой приготовления. Для продвинутых пользователей есть **полностью ручной режим**, выставление которого возможно двумя способами.

Шестислойная чаша мультиварки сделана из специального сплава (алюминий, два слоя антипригарного покрытия), компоненты которого имеют повышенную теплопроводность, дольше противостоят коррозии и механическим повреждениям. Покрытие с прекрасными показателями **износостойкости** прошло специальные тесты на абразивную обработку, оно минимально подвержено сколам; чашу **можно мыть в посудомоечной машине**.

Благодаря **сферической форме** чаши достигается оптимальная круговая циркуляция воздуха, что придает пище неповторимый вкус блюд, приготовленных **в традиционной печи**.

В нашей книге представлены как простые, ежедневные рецепты самых популярных блюд, так и оригинальные рецепты, призванные показать разнообразные возможности работы прибора. Дополнительным бонусом

книги являются рецепты азиатской кухни. Для каждого блюда указаны время приготовления, сложность, количество порций. Со временем Вы сможете приготовить собственные творения с использованием ручного режима.

Мультиварка Tefal – отличный помощник на кухне, по своей универсальности, незаменимый для приготовления всех видов блюд.

И приятного аппетита!



Шестислойная чаша с двухслойным антипригарным покрытием

ТАБЛИЦА ПРОГРАММ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Программы	Время по умолчанию	Время приготовления		Отложенный запуск		По умолчанию	Температура	Положение крышки		Подогрев
		Диапазон	Регулировка	Диапазон	Регулировка	Температура (°C)	Диапазон (°C)	Закрыта	Открыта	
Запекание	45 мин.	5 мин. – 4 ч.	5 мин.	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	160 °C	120/140/160	*		*
Жарка	20 мин.	5 мин. – 1 ч. 30 мин.	1 мин.	–		160 °C	120/130/140/150/160	*	*	*
Суп	1 ч.	5 мин. – 3 ч.	5 мин.	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	100 °C	–	*		*
Тушение / медленноварка	4 ч.	20 мин. – 9 ч.	5 мин.	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	100 °C	80/100/120	*		*
Приготовление на пару	30 мин.	5 мин. – 3 ч.	5 мин.	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	100 °C	–	*		*
Рис/крупы	Автоматически	Автоматически	–	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	Автоматически	–	*		*
Плов/Ризотто	Автоматически	Автоматически	–	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	Автоматически	–	*		*
Десерт	45 мин.	5 мин. – 2 ч.	5 мин.	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	130 °C	100/130/160	*		
Каша	25 мин.	5 мин. – 2 ч.	5 мин.	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	100 °C	–	*		*
Йогурт	8ч.	1 – 12 ч.	15 мин.			40 °C	–	*		
Варенье	1ч.	5 мин. – 3 ч.	5 мин.	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	105 °C	–	*	*	
Паста	10 мин.	3 мин. – 3 ч.	1 мин.	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	100 °C	–	*	*	
Разогрев	25 мин.	5 мин. – 1 ч.	5 мин.	–		100 °C	–	*		*
Подогрев	Автоматически	Автоматически				75 °C	–	*		*
Ручной режим	30 мин.	5 мин. – 9 ч.	5 мин.	Время приготовления ~24 ч.	5 мин.	100 °C	40-160 шаг — 10 °C	*	*	

Значение пиктограмм:  – сложность  – время подготовки  – время приготовления  – количество порций  – функция

**Время приготовления блюд может меняться в зависимости от используемых продуктов и предпочтений пользователя.*

ЗАВТРАКИ

Кукурузная каша с сыром	4
Рисовая каша с яблоками и корицей	4
Творог с чесноком и укропом	5
Йогурт с какао и кокосовой стружкой	5

СУПЫ

Борщ	6
Рассольник	6
Уха	7
Минестроне с лаймом	7
Сырный крем-суп	8
Куриный суп с фасолью	8

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Плов	9
Индейка карри с рисом и овощами	9
Спагетти карбонара	10
Гуляш по-венгерски	10
Куриные крылышки в лимонной глазури и кунжуте	11
Запеченая рыба в маринаде	11
Ананас, фаршированный куриным филе и сыром	12
Филе-миньон из говядины с овощами	12
Куриная печень фламбе	13
Утиная грудка в апельсиновом соусе	13
Буженина в медовом соусе	14
Палтус, тушенный в белом вине	14
Креветки с сыром фета	15
Печеночный пирог	15
Бефстроганов с грибами	16
Мясо в кислосладком соусе	16

ГАРНИРЫ

Овощное рагу	17
Булгур с тыквой	17
Гратен из цветной капусты	18
Чечевица с луком и пряностями	18

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Творожная запеканка	19
Шарлотка с ежевикой и клюквой	19
Пирог “Манник”	20
Шоколадный торт	20
Пирог с черникой	21
Варенье из фейхоа с карамболой	21
Блинный торт	22
Йогуртовый пирог со смородиной	22
Ореховый пирог с карамельно-сливочным сиропом	23
Запеченные яблоки с миндалем	23

ДИЕТИЧЕСКАЯ/ДЕТСКАЯ ЕДА

Лосось на пару с гарниром	24
Картофельный суп с фрикадельками	24
Зразы из говядины с сыром	25
Вареники из творога с черносливом и курагой	25

АЗИАТСКАЯ КУХНЯ

Том Ка Гай (с курицей)	26
Ласси (из йогурта)	26
Фо-бо (Вьетнамский говяжий суп)	27
Роллы калифорния	27
Лапша удон с креветками	28
Говядина терияки с овощами	28



Кукурузная каша с сыром



трудность



5 минут



20 минут



4 порции



каша

Ингредиенты:

- Кукурузная крупа - 1 ст.
- Молоко - 2,5 ст.
- Сыр Гауда тертый - 100 г
- Масло сливочное - 50 г
- Сыр сливочно-творожный - 100 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить кукурузную крупу, творожный сыр, молоко, сливочное масло, соль и сахар в чашу мультиварки и перемешать.
2. Закрывать крышку, выставить режим КАША на 20 минут. В процессе приготовления несколько раз перемешать.
3. Натереть твердый сыр и посыпать им кашу перед подачей.



Рисовая каша с яблоками и корицей



трудность



5 минут



20 минут



4 порции



каша

Ингредиенты:

- Рис круглозерный - 100 г
- Молоко - 2 ст.
- Яблоко зеленое - 1 шт.
- Масло сливочное - 50 г
- Корица молотая - 10 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить рис в чашу мультиварки, залить молоком. Закрывать крышку и выставить режим КАША на 25 минут.
2. Яблоко почистить и нарезать кубиками, добавить в чашу за 5 минут до окончания приготовления.
3. Кашу слегка остудить и посыпать корицей перед подачей.



Творог с чесноком и укропом



трудность



5 минут



50 минут



1-2 порции



мультишеф

Ингредиенты:

- Кефир - 1 л
- Чеснок - 1 зубчик
- Укроп - 20 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Налить кефир в чашу мультиварки, закрыть крышку и выставить РУЧНОЙ РЕЖИМ 80С на 50 минут.
2. По окончании приготовления переложить творог в сито, чтобы стекла сыворотка, и охладить.
3. Перед подачей добавить в творог нарезанный чеснок, укроп, соль и сахар по вкусу.



Йогурт с какао и кокосовой стружкой



трудность



5 минут



8 минут



4-5 порции



йогурт

Ингредиенты:

- Йогурт натуральный - 100 г
- Молоко - 300 мл
- Кокосовая стружка - 20 г
- Какао порошок - 15 г

Способ приготовления:

- Для приготовления необходимы стаканчики для йогурта емкостью 100 мл.
1. Йогурт, молоко, какао порошок, кокосовую стружку перемешать и разлить по небольшим стаканчикам.
 2. В чашу мультиварки установить чашу для пароварки, поставить в нее стаканчики, закрыть крышку и установить режим ЙОГУРТ 8 часов.
 3. Готовый йогурт остудить в холодильнике.



Борщ


трудность


15 минут


40 минут


4-5 порции


суп/жарка

Ингредиенты:

- Свинные ребра - 600 г
- Картофель - 3 шт.
- Капуста белокочанная - 200 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Помидор - 1 шт.
- Свекла - 3 шт.
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Чеснок - 2 зубчика
- Сок лимонный - 20 г
- Масло Растительное - 1 ст. л.
- Томатная паста - 3 ст. л.
- Вода - 2 л
- Сметана - 150 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Свинные ребра порезать на части, положить в чашу мультиварки, залить водой, выставить режим СУП на 60 минут. По окончании режима ребра достать, остудить и отделить мясо от костей. Мясо нарезать, сложить в миску и залить бульоном.
2. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут, добавить масло, положить нарезанные лук и морковь. Спустя 5 минут добавить нарезанную соломкой свеклу, лимонный сок и томатную пасту, тушить оставшиеся 5 минут.
3. В чашу мультиварки влить бульон с мясом и выставить режим СУП на 30 минут. Когда бульон закипит, положить нарезанную капусту и картошку. За 3 минуты до готовности добавить соль и перец по вкусу, лавровый лист, покрошить чеснок.
4. Подавать со сметаной.

Рассольник


трудность


15 минут


40 минут


4-5 порции


суп/жарка

Ингредиенты:

- Говядина - 500 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Огурец соленый - 7 шт.
- Картофель - 3 шт.
- Крупа перловая - 0,5 ст.
- Масло растительное
- Вода - 2 л
- Сметана - 100 г
- Лавровый лист - 2 шт.
- Перец - по вкусу
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Лук нарезать соломкой, положить в чашу, добавить немного растительного масла, выставить режим СУП на 60 минут. Обжаривать в течении 10 минут.
2. Добавить нарезанное мясо и натертую морковь, продолжить обжаривание еще в течении 10 минут.
3. Добавить картофель, перловую крупу и 1 стакан воды, тушить 10 минут.
4. Добавить нарезанные соломкой огурцы, оставшуюся воду и варить 30 минут. За 3 минуту до готовности посолить, добавить перец и лавровый лист.
5. Подавать со сметаной.

Уха


трудность


15 минут


60 минут


4-5 порции


суп

Ингредиенты:

- Рыба филе - 500 гр.
- Морковь - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Ольховый дым жидкий - 1 ст. л.
- Вода - 1,5 л
- Лук зеленый - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. В чашу мультиварки положить крупно нарезанные морковь и репчатый лук.
2. Нарезать крупным кубиком рыбу и положить в чашу мультиварки, налить воду, добавить лавровый лист, ольховый дым жидкий, выставить режим СУП на 20 минут.
3. После приготовления удалить овощи из бульона.
4. Перед подачей заправить мелко нарезанным зеленым луком.

Минестроне с лаймом


трудность


5 минут


35 минут


4 порции


жарка/суп

Ингредиенты:

- Кабачок цукини - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук-порей - 1 шт.
- Фасоль зеленая - 100 г
- Савойская капуста - 150 г
- Макароны изделия мелкие - 40 г
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Вода - 1 л
- Томаты в собственном соку - 400 г
- Лайм - 1 шт.
- Орегано - 1 веточка
- Базилик свежий - 1 веточка
- Сыр пармезан - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут. В чашу мультиварки добавить масло и положить нарезанные кубиком кабачок, морковь, лук-порей, фасоль и капусту.
2. По окончании режима в чашу налить воду, добавить томаты в собственном соку и выставить режим СУП на 25 минут.
3. Выжать сок лайма, цедру натереть на терке. За 5 минут до готовности добавить макаронные изделия, сок и натертую цедру лайма, соль и перец.
4. При подаче посыпать тертым сыром, добавить нарезанные орегано и базилик.



Сырный крем-суп



трудность



5 минут



40 минут



4-5 порции



жарка/суп

Ингредиенты:

- Плавленный сыр - 400 г
- Морковь - 1-2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Бульон (куриный или грибной) - 1 л
- Сливки 22% - 400 г
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Корень имбиря свежий - 1 см
- Крахмал - 3 ч. л.
- Паприка - 0,5 ч. л.
- Сок лимона - 1 ч. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Хлебные сухарики

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло и положить мелко нарезанные морковь и лук.
2. По окончании режима в чашу мультиварки добавить бульон и выставить режим СУП на 20 мин. Готовый бульон взбить до однородной массы блендером или протереть через сито.
3. В чашу мультиварки к бульону добавить сыр, сливки, очищенный корень имбиря, сок лимона и паприку. Выставить режим СУП на 10 минут. По окончании режима корень имбиря извлечь из бульона.
4. Крахмал развести в 100 мл холодной воды и влить тонкой струйкой в чашу мультиварки за 2 минуты до готовности, постоянно помешивая.
5. При подаче украсить сухариками.

Куриный суп с фасолью



трудность



5 минут



40 минут



4 порции



жарка/суп

Ингредиенты:

- Куриные ножки - 4 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Фасоль консервированная красная или белая - 400 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 1,5 л
- Шалфей свежий - 1 веточка
- Лавровый лист - 2-3 листика
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло и положить мелко нарезанные морковь и лук.
2. По окончании режима обжаривания добавить в чашу мультиварки куриные ножки и фасоль, залить воду и выставить режим СУП на 30 минут. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.
3. Вынуть куриные ножки, остудить, снять мясо с костей и разложить по тарелкам.
4. При подаче украсить веточкой шалфея.



Плов



трудность



5 минут



45 минут



4-5 порции



плов/жарка

Ингредиенты:

- Баранина (мякоть) - 500 г
- Рис для плова - 400 г
- Морковь - 2 шт.
- Лук репчатый - 2 шт.
- Вода - 800 мл
- Ягоды годжи - 50 г
- Изюм светлый - 70 г
- Чеснок - 2 головки
- Зира - 1 ч. л.
- Нут консервированный - 1 банка
- Масло растительное - 50 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут, добавить масло и специи.
2. Порезать лук полукольцами, морковь соломкой, выложить в чашу мультиварки и обжаривать 3 минуты.
3. Порезать мясо небольшими кусочками, добавить в чашу мультиварки и продолжать обжаривание, периодически помешивая.
4. По окончании жарки засыпать равномерно рис, положить чеснок и залить смесь водой. Выставить режим ПЛОВ и закрыть крышку.
5. После окончания приготовления добавить нут и дать настояться 5 минут.



Индейка карри с рисом и овощами



трудность



5 минут



Auto



4 порции



плов

Ингредиенты:

- Индейка филе - 300 г
- Рис басмати - 150 г
- Стручковый горох - 200 г
- Мини кукуруза - 200 г
- Приправа карри - 7 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 2 стакана
- Кинза - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанное кусочками филе индейки, рис, стручковый горох, мини кукурузу, приправу карри, покрошить чеснок. Налить воду, посолить, поперчить и выставить режим ПЛОВ.
2. При подаче посыпать мелко нарезанной кинзой.



Спагетти карбонара



трудность



5 минут



20 минут



2-3 порции



паста/жарка

Ингредиенты:

- Спагетти - 400 г
- Бекон - 150 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Базилик зеленый - 50 г
- Сливки 22% - 150 мл
- Сыр твердых сортов (пармезан) - 100 г

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить воды, посолить, выставить режим ПАСТА и закрыть крышку. При закипании воды мультиварка 2 раза издаст звуковой сигнал и отобразит оставшееся время варки. Оставьте время по умолчанию (8 минут), положите спагетти и закройте крышку.
2. Готовую пасту откинуть на дуршлаг, оставив немного жидкости от варки.
3. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут и положить в чашу мультиварки нарезанный небольшими кусочками бекон и измельченный чеснок. За 4 минуты до готовности положить спагетти, перемешать, добавить базилик по вкусу и залить сливками. Продолжать приготовление, пока сливки не загустеют. Если соус получается густой, можно добавить оставленную заранее жидкость после варки пасты.
4. При подаче спагетти посыпать тертым сыром и зеленью.



Гуляш по-венгерски



трудность



5 минут



20 минут



2-3 порции



паста/жарка

Ингредиенты:

- Говядина - 1 кг
- Картофель - 4 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Перец болгарский - 2 шт.
- Помидоры - 3 шт.
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Вино красное - 150 мл
- Лавровый лист - 3-4 листочка
- Чеснок - 3 зубчика
- Вода - 0,4 л
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно нарезанные мясо и морковь.
2. В чашу мультиварки добавить также крупно нарезанные картофель, лук, болгарский перец, помидоры, добавить лавровый лист, воду и вино, посолить, поперчить, покрошить чеснок и выставить режим ТУШЕНИЕ на 40 минут.



Куриные крылышки в лимонной глазури и кунжуте



трудность



5 минут



25 минут



4 порции



жарка

Ингредиенты:

- Куриные крылышки - 1 кг
- Лимон - 1 шт.
- Сахар - 1 ст. л.
- Мед - 1 ст. л.
- Крахмал - 1 ч. л.
- Соус терияки - 2 ст. л.
- Соус табаско - 1 ч. л.
- Кунжут - 2 ч. л.
- Лук зеленый - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. С куриных крыльев срезать последнюю фалангу. Из лимона выжать сок, цедру натереть на терке.
2. Выставить режим ЖАРКА на 25 минут, в чашу мультиварки положить куриные крылья, сок и цедру лимона, добавить мед, сахар, крахмал, соусы терияки и табаско, кунжут, посолить, поперчить и перемешать.
3. Первые 10 минут жарить с открытой крышкой, затем 10 минут с закрытой, а дальше снова на 5 минут открыть для того, чтобы выкипели излишки жидкости. В процессе приготовления периодически перемешивать.
4. При подаче посыпать нарезанным зеленым луком.



Запеченная рыба в маринаде



трудность



5 минут



35 минут



2-3 порции



жарка/тушение

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы (палтус) - 700 г
- Морковь - 2 шт.
- Спаржа зеленая - 400 г
- Лук - 2 шт.
- Вода - 200 мл
- Томатная паста - 2 ст. л.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Уксус столовый 9% - 50 мл
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Гвоздика - 5 шт
- Бадьян - 1 звездочка
- Перец душистый - 3-4 горошины
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить нарезанные соломкой лук и морковь. Через 10 минут добавить томатную пасту, специи, уксус, воду. Готовый маринад переложить в мисочку.
2. Рыбу нарезать на порционные куски, положить в чашу мультиварки, поверх уложить маринад. Сверху установить лоток для пароварки. В лоток положить спаржу, закрыть крышку и выставить режим ТУШЕНИЕ 90°C на 20 минут.
3. Рыбу можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



Ананас, фаршированный куриным филе и сыром

трудность

5 минут

30 минут

4 порции

запекание/жарка

Ингредиенты:

- Ананас мини - 2 шт.
- Куриное филе - 120 г
- Шампиньоны - 100 г
- Твердый сыр - 70 г
- Масло растительное – 1 ст. л.
- Майонез - 2 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут, в чашу мультиварки добавить масло и положить нарезанное филе и шампиньоны, посолить и поперчить по вкусу.
2. Ананасы разрезать пополам и удалить из них жесткую сердцевину. Съедобную мякоть вырезать при помощи ножа и нарезать кубиками.
3. Обжаренное мясо с грибами перемешать с мякотью ананаса и майонезом. Нафаршировать полученной смесью половинку ананаса, посыпать тертым сыром.
4. Фаршированный ананас положить в чашу мультиварки и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ на 20 минут.



Филе-миньон из говядины с овощами

трудность

10 минут

35 минут

4 порции

жарка

Ингредиенты:

- Говяжье филе - 600 г
- Баклажан - 1/2 шт.
- Яблоко зеленое - 1 шт.
- Перец болгарский - 2 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Зелень петрушки - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Говядину нарезать на медальоны толщиной около 4 см. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить медальоны и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Посолить, поперчить. Готовую говядину вынуть из мультиварки.
2. Баклажан нарезать кружочками, болгарский перец крупными кусками, яблоки - дольками. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут. В чашу мультиварки положить баклажан, сверху перец, посолить, поперчить. Перемешайте 1 раз во время приготовления. За 5 минут до готовности положить сверху яблоки и рубленый чеснок.
3. При подаче посыпать нарезанной петрушкой.



Куриная печень фламбе

трудность

5 минут

25 минут

4 порции

жарка

Ингредиенты:

- Куриная печень - 400 г
- Вишня без косточки - 100 г
- Фасоль стручковая - 100 г
- Груша - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Коньяк - 50 мл
- Крахмал - 1 ч. л.
- Сахар - ч. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Мята - 1 веточка

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 25 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить очищенную и нарезанную куриную печень.
2. Через 5 минут в чашу мультиварки добавить фасоль, вишню, нарезанные грушу, чеснок, сахар, коньяк, посолить, поперчить. Помешивая, жарить до готовности.
3. За 10 минут до готовности добавить к печени и фасоли коньяк, нарезанные грушу, чеснок, сахар, коньяк, посолить, поперчить. Помешивая, жарить до готовности.
4. При подаче украсить мятой.



Утиная грудка в апельсиновом соусе

трудность

15 минут

20 минут

2 порции

жарка

Ингредиенты:

- Грудки утиные - 2 шт.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Апельсиновый сок - 150 мл
- Мед - 50 г
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Гарнир:
- Лимон - 1/4 шт.
- Хурма - 1 шт.
- Апельсин - 1 шт.
- Грейпфрут - 1 шт.
- Салат романо - 1 кочан
- Соевый соус - 2 ст. л.

Способ приготовления:

1. Утиные грудки надсечь крест накрест с обеих сторон. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут, в чашу мультиварки налить масло и нагревать 5 минут. В прогретую чашу положить 2 утиные грудки и обжаривать, периодически переворачивая до золотистого цвета 7 минут.
2. В чашу мультиварки добавить апельсиновый сок, мед, нарезанный чеснок, соевый соус и продолжать обжаривать грудки, переворачивая, до окончания режима.
3. Для гарнира салат порубить; апельсин, грейпфрут, хурму очистить и крупно нарезать. Из лимона выжать сок. Все перемешать, полить соком лимона и соевым соусом.



Буженина в медовом соусе

трудность

5 минут

60 минут

4 порции

запекание

Ингредиенты:

- Шпaгaт
- Свинная шея - 800-1000 г
- Морковь - 1 шт.
- Чеснок - 1 головка
- Мед - 50 мл
- Горчица дижонская - 2 ст. л.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 100 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Свинину натереть специями, сделать разрезы острым ножом и нашпиговать морковью и чесноком, обвязать шпагатом и положить в чашу мультиварки. Закрyть крышку, выставить режим ЗАПЕКАНИЕ на 60 минут.
2. В середине процесса приготовления перевернуть мясо, если воды мало — добавить ещё 100 мл.



Палтус, тушенный в белом вине

трудность

5 минут

20 минут

3 порции

тушение

Ингредиенты:

- Филе палтуса - 500 г
- Молодой картофель - 300 г
- Лук порей - 1 стебель
- Чеснок - 1 зубчик
- Вода - 200 мл
- Сливки - 100 мл
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Тимьян - 1 веточка
- Вино белое сухое - 100 мл
- Сахар - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Рыбу нарезать на порционные куски, сложить в емкость, залить вином, добавить соль, перец и рубленый чеснок. Оставить на 10 минут.
2. Картофель помыть, порезать поперек на две части, положить в чашу мультиварки, добавить воду, сливки, сахар, соль, лавровый лист, нарезанный тимьян.
3. Установить чашу для пароварки и положить в нее нарезанный соломкой лук порей и кусочки рыбы. Закрyть крышку, выставить режим ТУШЕНИЕ на 20 минут.



Креветки с сыром фета

трудность

10 минут

20 минут

4 порции

жарка

Ингредиенты:

- Креветки - 1 кг (21-25 шт.)
- Сыр фета - 200 г
- Лук шалот - 100 г
- Чеснок - 2 зубчика
- 3 ст.л. томатной пасты
- Сельдерей - 2 стебля
- Кинза - 20 г
- Лайм - 1 шт.
- Масло сливочное - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут, в чашу мультиварки положить мелко нарезанные лук и чеснок, порезанный крупными кусочками сельдерей, добавить креветки и масло, перемешать.
2. Обжаривать 10 минут, помешивая, затем добавить томаты, сыр фета, кинзу и натертую цедру лайма. Посолить, поперчить, закрыть крышку, готовить до окончания режима, периодически помешивая.
3. Подавать с рисом.



Печеночный пирог

трудность

15 минут

40 минут

порции

запекание

Ингредиенты:

- Говяжья печень - 500 г
- Яйцо - 2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Мука - 2 ст. л.
- Сливки 22% - 50 мл
- Гранат - 1 шт.
- Петрушка - 2 веточки
- Кинза - 2 веточки
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут, в чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные кубиком лук и морковь.
2. Печень очистить от пленки, положить в блендер, туда же добавить муку, сливки и пожаренные овощи, вбить яйца, посолить. Взбить до однородной массы, перелить в чашу мультиварки и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ на 30 минут.
3. При подаче посыпать зернами граната, нарезанной петрушкой и кинзой.



Бефстроганов с грибами



трудность



10 минут



40 минут



4 порции



жарка

Ингредиенты:

- Говядина вырезка - 400 г
- Лук репчатый - 2 шт.
- Грибы шампиньоны - 200 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Сливки 22% - 200 г
- Сметана - 100 мл
- Петрушка - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 40 минут (в зависимости от качества мяса), в чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные лук, грибы. Обжаривать 10 минут.
2. В чашу мультиварки добавить нарезанную говядину и обжаривать, помешивая, еще 15 минут.
3. Добавить сметану, сливки, соль, перец, продолжать обжаривать с открытой крышкой, помешивая, до окончания режима.
4. При подаче посыпать нарезанной петрушкой.

Мясо в кисло-сладком соусе



трудность



30 минут



40 минут



4 порции



жарка

Ингредиенты:

- Свинина вырезка - 400 г
- Перец болгарский - 1 шт.
- Ананас консервированный (кусочки) - 200 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Стручковый горошек - 200 г
- Окра свежая - 150 г
- Крахмал - 3 ч. л.
- Томатная паста - 1 ст. л.
- Вода - 50 мл
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Соевый соус - 4 ст. л.
- Уксус столовый 9% - 2 ст. л.
- Сахар - 2 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Свинину нарезать небольшими кусочками, выложить в миску. Добавить столовую ложку соевого соуса, столовую ложку крахмала, перемешать и отставить мариноваться на полчаса.
2. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут, в чашу мультиварки налить масло, разогреть 2 минуты, положить мясо, удалив лишний маринад.
3. Выложить мясо на салфетки, чтобы впиталось масло. Чашу мультиварки промыть, выставить режим ЖАРКА на 30 минут. Налить масло, разогреть 2 минуты, положить лук и обжаривать 8 минут, помешивая. Добавить перец, горошек и окру. Обжаривать 5 минут. Добавить ананасы, 3 столовых ложки соевого соуса, томатную пасту, уксус, сахар, все перемешать и продолжать обжаривать.
4. За 10 минут до готовности добавить мясо, спустя 5 минут добавить крахмал, смешанный с 1/4 стакана холодной воды и тщательно перемешать.
5. При подаче посыпать нарезанным зеленым луком.



Овощное рагу



трудность



5 минут



30 минут



4 порции



тушение

Ингредиенты:

- Томаты в собственном соку - 400 г
- Баклажан - 1 шт.
- Кабачок - 1 шт.
- Фенхель - 1 шт.
- Лук красный - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Морковь - 1-2 шт
- Чеснок - 2 зубчика
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить томаты в собственном соку, крупно нарезанные овощи, чеснок и приправы.
2. Закрыть крышку и выставить режим ТУШЕНИЕ на 30 минут.
3. Перед подачей украсить зеленью.



Булгур с тыквой



трудность



5 минут



20 минут



4 порции



тушение

Ингредиенты:

- Булгур - 200 г
 - Тыква - 200 г
 - Чеснок - 1 зубчик
 - Красный лук репчатый - 1 шт.
 - Вода - 400 мл
 - Сливочное масло - 50 г
 - Соль - по вкусу
 - Перец - по вкусу
- Заправка:
- Лимон - 1 шт.
 - Масло оливковое - 50 г
 - Чеснок - 1 зубчик
 - Соус табаско - 0,5 ч. л.

Способ приготовления:

1. Тыкву очистить, нарезать средним кубиком. В чашу мультиварки положить сливочное масло, булгур, нарезанные тыкву, лук, чеснок, посолить, поперчить, перемешать, налить воду, выставить режим ТУШЕНИЕ на 20 минут.
2. По окончании режима тушения в чашу мультиварки добавить оливковое масло, соус табаско, лимонный сок, мелко нарезанный чеснок и перемешать.



Гратен из цветной капусты



трудность



5 минут



20 минут



4-5 порции



запекание

Ингредиенты:

- Цветная капуста - 300 г
- Сливочное масло - 50 г
- Мука пшеничная - 2 ст. л.
- Соль и перец по вкусу
- Сливки 22% - 200 мл
- Сыр - 150 г
- Панировочные сухари - 2 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Порезать капусту на кусочки средней величины. В чашу мультиварки положить масло, муку, капусту, сливки, посолить, поперчить. Все тщательно перемешать, посыпать сухарями и тертым сыром.
2. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ на 20 минут.

Чечевица с луком и пряностями



трудность



10 минут



35 минут



2-3 порции



тушение

Ингредиенты:

- Чечевица зеленая - 250 г
- Лук репчатый - 2 шт.
- Кинза - 2 веточки
- Чеснок - 1 зубчик
- Растительное масло - 2 ст. л.
- Вода - 500 мл
- Кардамон целый - 5 шт.
- Мускатный орех - 1/4 шт.
- Фенхель семена - 1 ч. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Чечевицу промыть, лук нарезать кубиком, нашинковать чеснок и кинзу.
2. В чашу мультиварки налить масло, положить чечевицу, лук, кинзу, чеснок, кардамон, мускатный орех, фенхель, соль, перец, перемешать, налить воду, выставить режим ТУШЕНИЕ на 1ч 20 минут.



Творожная запеканка



трудность



10 минут



30 минут



4 порции



десерт

Ингредиенты:

- Творог - 500 г
- Яйцо - 5 шт.
- Цукаты - 100 г
- Крахмал - 2 ст. л.
- Сахар - 50 г
- Масло сливочное - 50 г
- Разрыхлитель теста - 1 ч. л.
- Ваниль - по вкусу
- Корица - по вкусу
- Сметана - 250 г

Способ приготовления:

1. Творог протереть через сито, добавить яйца, цукаты, крахмал, разрыхлитель теста, сахар, ваниль и корицу. Перемешать.
2. Смазать дно чаши маслом. Положить тесто в чашу мультиварки, немного разровнять, закрыть крышку и выставить режим ДЕСЕРТ 140°C 30 минут.
3. Остудить при комнатной температуре.
4. Подавать со сметаной.



Шарлотка с ежевикой и клюквой



трудность



10 минут



50 минут



4 порции



десерт

Ингредиенты:

- Яйцо - 4 шт.
- Мука - 170 г
- Ежевика свежая - 100 г
- Клюква свежая крупная - 50 г
- Сахарная пудра - 30 г
- Сахар - 1 ст.

Способ приготовления:

1. Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить с сахаром, осторожно вмять желтки и муку, перемешать.
2. В чашу мультиварки положить половину теста, сверху выложить ежевику и клюкву, добавить оставшееся тесто. Выставить режим ДЕСЕРТ 140°C на 50 минут.
3. При подаче посыпать сахарной пудрой.



Пирог “Манник”



трудность



10 минут



60 минут



4 порции



десерт

Ингредиенты:

- Манная крупа - 200 г
- Кефир - 200 мл
- Творог 9% - 150 г
- Яйцо - 3 шт.
- Мука - 100 г
- Маракуйя - 4 шт.
- Сахар - 100 г
- Масло сливочное - 20 г
- Разрыхлитель теста - 1,5 ч. л.
- Ванилин - по вкусу

Способ приготовления:

1. Манную крупу залить кефиром и дать настояться 10-15 минут.
2. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, творог, ванилин, разрыхлитель теста, перемешать с настоявшейся манкой. Маракуйю разрезать пополам и мякоть переложить ложкой в тесто, перемешать.
3. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить готовое тесто и выставить режим ДЕСЕРТ 140°C на 60 минут.

Шоколадный торт



трудность



15 минут



40 минут



6 порции



десерт

Ингредиенты:

- Тесто:
- Яйцо - 3 шт.
 - Молоко - 100 г
 - Мука - 150 г
 - Какао-порошок - 50 г
 - Сливочное масло - 50 г
 - Разрыхлитель теста - 1 ч. л.
 - Сахар - 100 г
- Крем:
- Вишня - 400 г (1 упаковка)
 - Сливки 33% - 400 г
 - Молоко сгущенное варенное - 0,5 банки

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить молоко, муку, какао-порошок и сливочное масло, замесить тесто. Положить тесто в чашу мультиварки, распределить по дну и выставить режим ДЕСЕРТ 130°C 50 минут.
2. Взбить 300 г сливок. Оставшиеся сливки смешать с вареной сгущенкой. Полученную массу аккуратно перемешать со взбитыми сливками и поставить в холодильник на 5-10 минут.
3. Ягоды разморозить, откинуть на сито и собрать сок в отдельную емкость.
4. По окончании режима десерт получившийся корж извлечь из чаши, охладить и разрезать по горизонтали на 3 части.
5. Пропитать коржи соком от ягод. Выложить ягоды и крем на нижний корж и накрыть верхним. Повторить.
6. Подавать в охлажденном виде.



Пирог с черникой



трудность



10 минут



70 минут



4 порции



десерт/тесто

Ингредиенты:

- Мука - 150 г
- Яйцо - 4 шт.
- Молоко - 150 мл
- Растительное масло - 50 г
- Дрожжи сухие - 11 г
- Черника свежая - 100 г
- Джем черничный - 100 г
- Сахар - 100 г
- Сода - 0,5 ч. л.

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, молоко, соду, масло, дрожжи, перемешать. В чашу мультиварки положить тесто, выставить режим РУЧНОЙ РЕЖИМ 40°C на 30 минут.
2. По окончании режима тесто распределить по дну чаши, оставив небольшой бортик, в центр положить джем ровным слоем. Поверх джема положить ягоды и присыпать сахаром. Выставить режим ДЕСЕРТ 140°C на 40 минут.



Варенье из фейхоа с карамболой



трудность



10 минут



40 минут



4-5 порции



десерт

Ингредиенты:

- Фейхоа - 300 г
- Карамбола - 2 шт.
- Сахар - 200 г
- Вода - 150 мл
- Крахмал - 2 ст. л.

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить нарезанные небольшими кусочками фейхоа и карамболу, добавить сахар и воду, выставить режим ДЕСЕРТ 130°C на 40 минут. Варить при открытой крышке.
2. За 5 минут до готовности крахмал развести с небольшим количеством холодной воды и влить в чашу мультиварки, перемешать.
3. По окончании приготовления охладить.





Блинный торт

трудность

30 минут

30 минут

5-6 порции

десерт

Ингредиенты:

- Блины:
- Мука - 200 г
 - Яйцо - 2 шт.
 - Сахар - 3 ст. л.
 - Кефир - 400 мл
 - Растительное масло - 4 ст. л.
 - Соль - по вкусу
- Крем:
- Сахар - 100 г
 - Желтки - 6 шт.
 - Сметана - 100 мл
 - Сыр рикотта - 200 г
 - Фундук жареный - 150 г
 - Масло Сливочное - 50 г
 - Карамельный соус - 100 мл

Способ приготовления:

1. Яйца смешать с сахаром, добавить муку, кефир, масло, соль. Выпечь блины.
2. Желтки перетереть с сахаром, добавить сметану, нарезанный сыр и взбить миксером.
3. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, положить блинчик, намазать его кремом, посыпать орехами. Повторить. Выставить режим ДЕСЕРТ 140°C на 30 минут. По окончании режима остудить.
4. При подаче полить карамельным соусом.



Йогуртовый пирог со смородиной

трудность

10 минут

70 минут

4 порции

десерт

Ингредиенты:

- Тесто:
- Мука - 150 г
 - Яйцо - 1 шт.
 - Хлопья овсяные - 7 ст. л.
 - Сахар - 100 г
- Масло сливочное - 100 г
- Начинка:
- Йогурт - 300 мл
 - Мука - 50 г
 - Яйцо - 1 шт.
 - Черная смородина свежемороженная - 100 г
 - Сахарная пудра - 50 г

Способ приготовления:

1. Размягченное масло смешать с мукой, овсяными хлопьями и сахаром при помощи миксера. В получившуюся массу добавить яйцо и хорошо вымесить тесто. Тесто завернуть в пленку и убрать в холодильник на 5 минут.
2. В чашу мультиварки выложить охлажденное тесто и придать форму, сделав бортики. Выставить режим ДЕСЕРТ 140°C на 35 минут.
3. Йогурт смешать с мукой, яйцом и черной смородиной. Готовую начинку перелить в чашу мультиварки на испеченную основу, выставить режим ДЕСЕРТ 160°C на 50 минут.
4. По окончании режима пирог немного остудить при комнатной температуре, не вынимая из чаши мультиварки. Теплый пирог достать из чаши и убрать в холодильник до полного остывания верхнего слоя.



Ореховый пирог с карамельно-сливочным сиропом

трудность

15 минут

40 минут

4 порции

десерт

Ингредиенты:

- Мука - 100 г
- Яйцо - 2 шт.
- Грецкий орех - 150 г
- Апельсин - 1 шт.
- Сливки 33% - 200 мл
- Сахар - 50 г
- Соль - 2 г
- Разрыхлитель - 1 уп.

Способ приготовления:

1. Яйцо смешать с сахаром, добавить муку, грецкий орех, соль, разрыхлитель и 100 мл сливок.
2. В чашу мультиварки положить тесто, разровнять и выставить режим ДЕСЕРТ 160°C на 40 минут.
3. Взбить оставшиеся 100 мл сливок в пышную массу. Апельсин очистить от кожуры и пленок, нарезать средним кубиком.
4. По окончании режима вынуть корж из чаши мультиварки, остудить и полить сверху небольшим количеством сливок, сверху положить нарезанный апельсин.



Запеченные яблоки с миндалем

трудность

15 минут

30 минут

3 порции

запекание

Ингредиенты:

- Яблоки - 3 шт.
- Мед - 60 г
- Миндаль - 150 г

Способ приготовления:

1. С яблок срезать верхушку, удалить сердцевину, оставить стенки толщиной более 5 мм. Орехи измельчить в блендере, добавить к ним мед, тщательно перемешать. Получившейся начинкой наполнить яблоки.
2. В чашу мультиварки положить яблоки и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ на 45 минут.



Лосось на пару с гарниром

трудность

5 минут

20 минут

2 порции

пароварка

Ингредиенты:

- Филе лосося - 400 г
- Ростки гороха - 100 г
- Лимонный сок - 2 ст. л.
- Вода - 2 ст.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу для пароварки положить стейк лосося, немного посолив с обеих сторон, полить соком лимона и установить в чашу мультиварки, предварительно налив в нее два стакана воды. Выставить режим ПАРОВАРКА на 20 минут.
2. За 4 минуты до готовности добавить к рыбе слегка подсоленные ростки гороха.
3. При подаче украсить долькой лимона.



Картофельный суп с фрикадельками

трудность

10 минут

40 минут

4-5 порции

суп

Ингредиенты:

- Картофель - 4 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук порей - 1 стебель
- Фарш из телятины - 300 г
- Вода - 1,5 л
- Лавровый лист - 2-3 листика
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить нарезанные картофель, морковь, лук, налить воду и выставить режим СУП на 40 минут.
2. За 15 минут до готовности в бульон добавить фрикадельки, скатанные из фарша и лавровый лист. Посолить, поперчить.



Зразы из говядины с сыром

трудность

10 минут

20 минут

4 порции

запекание

Ингредиенты:

- Фарш мясной - 400 г
- Яйцо - 2 шт.
- Сыр твердый - 50 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Сухари панировочные - 30 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Кинза - 1 веточка
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Смешать фарш с нашинкованным луком, одним яйцом, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
2. Из 1/4 фарша сделать шарик, немного приплюснуть и положить внутрь начинку из натертого сыра, смешанного с рубленой зеленью и сформовать зразу. Повторить, сделав 4 зразы. Обвалять зразы в яйце и панировочных сухарях.
3. В чашу мультиварки добавить масло, выложить туда зразы. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ на 20 минут. В середине процесса приготовления один раз перевернуть.



Вареники из творога с черносливом и курагой

трудность

25 минут

10 минут

4 порции

паста/пельмени

Ингредиенты:

- для теста:
- Яйца - 2 шт.
 - Мука - 450 г
 - Растительное масло - 1 ст. л.
 - Вода - 160 мл
 - Соль - 0,5 ч. л.

- для начинки:
- Творог - 500 г
 - Чернослив - 100 г
 - Курага - 100 г
 - Яйцо - 1 шт.
 - Сахар - по вкусу
 - Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Яйца смешать с солью, влить воду и растительное масло, постепенно ввести муку и замесить тесто. Скатать тесто в шарик, накрыть пищевой пленкой и оставить на 15 минут.
2. В творог добавить яйцо, нарезанные чернослив и курагу, соль и сахар по вкусу. Хорошо перемешать.
3. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать крупными квадратами или вырезать специальной формой. Положить немного начинки в середину заготовки, сформовать вареники, защипив края.
4. В мультиварку налить воду, закрыть крышку и установить режим ПАСТА на 10 минут. После закипания воды мультиварка издаст звуковой сигнал, после чего необходимо добавить вареники в чашу, крышку не закрывать и нажать на кнопку запуска.
5. При подаче полить ягодным соусом или сметаной.



Том Ка Гай (с курицей)



трудность



5 минут



30 минут



4-5 порции



суп

Ингредиенты:

- Стручковая фасоль свежемороженая - 250 г
- Куриная мякоть - 400 г
- Молоко кокосовое - 600 мл
- Вода - 600 мл
- Лимонное сорго - 4 веточки
- Листья лайма - 5 шт.
- Лайм - 1 шт.
- Корень галангала - 1 шт.
- Кинза свежая - 200 г
- Перец чили - 2 шт.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить нарезанную курицу и фасоль, добавить воду и кокосовое молоко. Лимонное сорго, листья лайма, корень галангала, перец чили и 100 г кинзы завернуть в марлю и перевязать, добавить в чашу мультиварки и выставить режим СУП на 30 минут.
2. По окончании режима из супа можно удалить листья лайма, сорго, корень галангала и перец чили. Из лайма выжать сок и добавить в суп.
3. При подаче посыпать рубленой кинзой.

Ласси (из йогурта)



трудность



10 минут



20 минут



3-4 порции



йогурт

Ингредиенты:

- Йогурт (без добавок) - 800 мл
- Манго - 2 шт.
- Сахарная пудра - 3 ст. л.
- Кардамон молотый - 10 г
- Лед - 200 г (2 ст.)
- Мята - 2 веточки

Способ приготовления:

1. Приготовить йогурт без добавок по рецепту на стр. 5.
2. Готовый йогурт перелить в чашу блендера, добавить очищенный и нарезанный на мелкие кусочки манго, кардамон, сахарную пудру, лед и взбить до однородной массы.
3. Разлить по стаканам, подавать сразу, украсив мятой.

Фо-бо (Вьетнамский говяжий суп)



трудность



10 минут



20 минут



4 порции



суп

Ингредиенты:

- Говядина мраморная - 400 г
- Свежая плоская тонкая лапша Фо - 200 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Лук зеленый - 50 г
- Корень имбиря - 2 см
- Лайм - 1 шт.
- Проростки бобов - 100 г
- Базилик свежий - 50 г
- Кориандр (веточки) - 50 г
- Перец чили - 2 шт.
- Соус рыбный - 5 ст. л.
- Кусковой нерафинированный сахар - 30 г
- Соль - по вкусу
- Специи для бульона:
- Сушеная кожица имбиря - 1 шт.
- Звездочки бадьяна - 4 шт.
- Кардамон черный - 4 шт.
- Кориандр - 1 ч. л.
- Фенхель - 1 ч. л.
- Гвоздика - 5 шт

Способ приготовления:

1. Мясо в пластиковом пакете оставить в морозилке на 40 минут. В чашу мультиварки налить 1 л воды и положить завернутые в марлю и перевязанные: имбирь, бадьян, кардамон, кориандр, фенхель и гвоздику, добавить сахар, посолить. Выставить режим СУП на 20 минут. За 5 минут до окончания режима добавить очень тонко порезанное поперек волокон охлажденное мясо, лапшу, рыбный соус, очищенный имбирь, тонко нарезанный лук и выжать в бульон сок лайма.
2. Разложить лапшу, нарезанный зеленый лук, базилик и кориандр по 4 небольшим чашам, добавить мясо, проростки бобов и измельченный чили. По чашам разлить очень горячий бульон.
3. При подаче украсить дольками лимона.

Роллы калифорния



трудность



10 минут



Auto



2-3 порции



жарка/плов

Ингредиенты:

- Крабовое мясо - 200 г
- Авокадо - 1 шт.
- Огурец - 1 шт.
- Майонез - 3 ст. л.
- Икра летучей рыбы - 100 г
- Рис для суши и роллов - 360 г
- Уксус рисовый для суши - 100 мл
- Вода - 380 мл
- Сахар тростниковый - 1 ст. л.
- Соль - 10 г
- Соус соевый - по вкусу
- Имбирь - по вкусу
- Васаби - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить уксус, сахар, соль и выставить режим ЖАРКА на 5 минут. По окончании режима соус перелить в емкость.
2. В чашу мультиварки положить промытый рис, добавить воду и выставить режим ПЛОВ. По окончании режима дать настояться 5 минут.
3. Переложить рис в большую плоскую тарелку и полить приготовленным соусом, аккуратно перемешать, немного остудить.
4. На бамбуковый коврик положить половину листа нори, на него положить рис и разровнять по всей поверхности. Поверх добавить столовую ложку икры и разровнять по всей поверхности. Все перевернуть.
5. Смазать другую сторону листа нори майонезом, равномерно распределить по поверхности мясо краба и нарезанные авокадо и огурец. Свернуть ролл и нарезать его на 6 частей.
6. Подавать вместе с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.





Лапша удон с креветками



трудность



10 минут



28 минут



1-2 порции



жарка/паста

Ингредиенты:

- Лапша пшеничная Удон - 1/2 пачки
- Креветки - 12 шт.
- Перец сладкий красный - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Помидор - 1 шт.
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Паста карри красная - 1 ч. л.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Кокосовое молоко - 200 г
- Кунжут - 1 ч. л.

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные лук и перец, выставить режим ЖАРКА на 20 минут.
2. За 10 минут до готовности, добавить креветки, соевый соус, кунжут, пасту карри и кокосовое молоко, обжаривать, помешивая.
3. По окончании режима добавить нарезанный кубиками помидор, перемешать и переложить из чаши мультиварки в емкость.
4. В чашу мультиварки налить воды, выставить режим ПАСТА и закрыть крышку. При закипании воды мультиварка 2 раза издаст звуковой сигнал и отобразит оставшееся время варки. Оставьте время по умолчанию (8 минут), положите лапшу и закройте крышку.
5. Готовую лапшу перемешать с креветками в соусе.

Говядина терияки с овощами



трудность



10 минут



30 минут



4 порции



жарка

Ингредиенты:

- Говядина вырезка - 400 г
- Лук красный - 2 шт.
- Кукуруза мини - 200 г
- Перец болгарский - 1 шт.
- Соус терияки - 100 мл
- Перец чили - по вкусу
- Мята - 10 г
- Кинза - 10 г

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 25 минут, в чашу мультиварки положить нарезанные мясо, лук, кукурузу, болгарский перец, добавить соус терияки и чили перец. Обжаривая, периодически перемешивать.
2. Подать с рисом или лапшой, украсив нарезанной мятой и кинзой.



Дякуємо вам за придбання мультиварки Tefal!

Наші цілі при виготовленні мультиварок прості: забезпечити найвищий рівень якості приготування їжі як для споживачів-початківців, так і для справжніх експертів і гурманів. За допомогою нашої мультиварки можна створювати і кулінарні шедеври, але головне її призначення в простоті щоденного приготування.

Спеціально для зручності споживачів мультиварка оснащена яскравим дисплеєм зі зрозумілими всім піктограмами. У ній реалізовані всі необхідні автоматичні сучасні режими приготування, а також враховані особливості національної кухні (наприклад, приготування кисло-молочного сиру). У налаштуваннях продумані корисні дрібниці: вимкнення звукового сигналу, попереднє скасування автопідігріву, а також його вимкнення в режимах із низькою температурою приготування. Для досвідчених користувачів є повністю ручний режим, який можна налаштувати двома способами.

Шестишарова чаша мультиварки вироблена зі спеціального сплаву (алюміній, два шари антипригарного покриття), компоненти якого мають підвищену теплопровідність, довше протистоять корозії і механічним пошкодженням. Покриття з прекрасними показниками зносостійкості пройшло спеціальні випробування на абразивну обробку, воно мінімально піддається сколам; чашу можна мити в посудомийній машині.

Завдяки сферичній формі чаші досягається оптимальна кругова циркуляція повітря, що надає їжі неповторний смак страв, приготованих у традиційній печі.

У нашій книзі представлені як прості, щоденні рецепти найпопулярніших страв, так і оригінальні рецепти, призначені показати різноманітні можливості роботи приладу. Додатковим бонусом книги є рецепти азійської кухні. Для кожної страви вказано час приготування, складність, кількість порцій. Згодом ви зможете приготувати власні творіння з використанням ручного режиму.

Мультиварка Tefal – відмінний помічник на кухні завдяки своїй універсальності, незамінний для приготування всіх видів страв.

І смачного!



Шестишарова чаша з двошаровим анти-пригарним покриттям

ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ

Програми	Час за замовчуванням	Час приготування		Відкладений старт		За замовчуванням	Температура	Положення кришки		Збереження тепла
		Діапазон	Крок	Діапазон	Крок	Температура (°C)	Діапазон (°C)	Закрита	Відкрита	
Випікання	45 хв	5 хв–4 год	5 хв	Час приготування ~24 год	5 хв	160 °C	120/140/160	*		*
Утворення скоринки/ смаження	20 хв	5 хв–1год 30 хв	1 хв	-		160 °C	120/130/140/ 150/160	*	*	*
Суп	1 год	5 хв–3 год	5 хв	Час приготування ~24 год	5 хв	100 °C	-	*		*
Тушкування/ приготування на повільному вогні	4 год	20 хв–9 год	5 хв	Час приготування ~24 год	5 хв	100 °C	80/100/120	*		*
Приготування на парі	30 хв	5 хв–3 год	5 хв	Час приготування ~24 год	5 хв	100 °C	-	*		*
Рис	Авто	Авто	-	Час приготування ~24 год	5 хв	Авто	-	*		*
Плов/ризото	Авто	Авто	-	Час приготування ~24 год	5 хв	Авто	-	*		*
Десерт	45 хв	5 хв–2 год	5 хв	Час приготування ~24 год	5 хв	130 °C	100/130/160	*		
Каша	25 хв	5 хв–2 год	5 хв	Час приготування ~24 год	5 хв	100 °C	-	*		*
Йогурт	8 год	1–12 год	15 хв			40 °C	-	*		
Варення	1 год	5 хв–3 год	5 хв	Час приготування ~24 год	5 хв	105 °C	-	*	*	
Макаронні вироби	10 хв	3 хв–3 год	1 хв	Час приготування ~24 год	5 хв	100 °C	-	*	*	
Підігрівання	25 хв	5 хв–1 год	5 хв	-		100 °C	-	*		*
Збереження тепла	Авто	Авто				75 °C	-	*		*
Зроби сам	30 хв	5 хв–9 год	5 хв	Час приготування ~24 год	5 хв	100 °C	40-160 інтервал 10 °C	*	*	

Значення піктограм:  – складність  – час підготовки  – час приготування  – кількість порцій  – функція

**Час приготування страв може змінюватися залежно від продуктів, що використовуються, а також вподобань користувача.*

СНІДАНКИ

Кукурудзяна каша з сиром	34
Рисова каша з яблуками і корицею	34
Кисло-молочний сир з часником і кропом	35
Йогурт з какао і кокосовою стружкою	35

СУПИ

Борщ	36
Розсольник	36
Юшка	37
Мінестроне з лаймом	37
Сирний крем-суп	38
Курячий суп з квасолею	38

ОСНОВНІ СТРАВИ

Плов	39
Індичка карі з рисом і овочами	39
Спагеті карбонара	40
Гуляш по-угорськи	40
Курячі крильця в лимонній глазурі і кунжуті	41
Запечена риба в маринаді	41
Ананас, фарширований курячим філе і сиром	42
Філе-міньйон з яловичини з овочами	42
Куряча печінка фламбе	43
Качина грудка в апельсиновому соусі	43
Буженина в медовому соусі	44
Палтус, тушкований в білому вині	44
Креветки з сиром фета	45
Печінковий пиріг	45
Бефстроганов з грибами	46
М'ясо в кисло-солодкому соусі	46

ГАРНІРИ

Овочеве рагу	47
Булгур з гарбузом	47
Гратен з цвітної капусти	48
Сочевиця з цибулею і прянощами	48

ВИПІЧКА І ДЕСЕРТИ

Сирна запіканка	49
Шарлотка з ожиною та журавлиною	49
Пиріг «Манник»	50
Шоколадний торт	50
Пиріг з чорницею	51
Варення з фейхоа з карамболою	51
Млинцевий торт	52
Йогуртовий пиріг зі смородиною	52
Горіховий пиріг з карамельно-вершковим сиропом	53
Запечені яблука з мигдалем	53

ДІЄТИЧНА/ДИТЯЧА ЇЖА

Лосось на парі з гарніром	54
Картопляний суп з фрикадельками	54
Зрази з яловичини з сиром	55
Вареники з кисло-молочного сиру з чорносливом і курагою	55

АЗІАТСЬКА КУХНЯ

Том Ка Гай (з куркою)	56
Ласі (з йогурту)	56
Фо-бо (в'єтнамський яловичий суп)	57
Роли «Каліфорнія»	57
Локшина удон з креветками	58
Яловичина теріякі з овочами	58



Кукурудзяна каша з сиром

Складність

5 хвилин

20 хвилин

4 порції

каша

Інгредієнти:

- Кукурудзяна крупа - ст.
- Молоко - 2,5 ст.
- Сир Гауда третий - 100 г
- Масло вершкове - 50 г
- Сир вершково-кисломолочний - 100 г
- Сіль - за смаком
- Цукор - за смаком

Спосіб приготування:

1. Покласти кукурудзяну крупу, кисло-молочний сир сир, молоко, вершкове масло, сіль і цукор у чашу мультиварки і перемішати.
2. Закрити кришку, виставити режим КАША на 20 хвилин. У процесі приготування кілька разів перемішати.
3. Натерти твердий сир і посипати ним кашу перед подачею.



Рисова каша з яблуками і корицею

складність

5 хвилин

20 хвилин

4 порції

каша

Інгредієнти:

- Рис круглозернистий - 100 г
- Молоко - 2 ст.
- Яблуко зелене - 1 шт.
- Масло вершкове - 50 г
- Кориця мелена - 10 г
- Сіль - за смаком
- Цукор – за смаком

Спосіб приготування:

1. Покласти рис у чашу мультиварки, залити молоком. Закрити кришку і виставити режим КАША на 25 хвилин.
2. Яблуко почистити і нарізати кубиками, додати в чашу за 5 хвилин до закінчення приготування.
3. Кашу злегка охудити і посипати корицею перед подачею.



Кисло-молочний сир з часником і кропом

складність

5 хвилин

50 хвилин

1–2 порції

мультишеф

Інгредієнти:

- Кефір - 1 л
- Часник – 1 зубчик
- Кріп - 20 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смакому

Способ приготовления:

1. Налити кефір у чашу мультиварки, закрити кришку і виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ 80С на 50 хвилин.
2. Після закінчення приготування перекласти кисло-молочний сир у сито, щоб стекла сироватка, і охолодити.
3. Перед подачею додати в кисло-молочний сир нарізаний часник, кріп, сіль і цукор за смаком.



Йогурт з какао і кокосовою стружкою

складність

5 хвилин

8 хвилин

4–5 порцій

йогурт

Інгредієнти:

- Йогурт натуральний - 100 г
- Молоко – 300 мл
- Кокосова стружка - 20 г
- Какао порошок - 15 г

Спосіб приготування:

- Для приготування необхідні стаканчики для йогурту ємністю 100 мл.
1. Йогурт, молоко, какао порошок, кокосову стружку перемішати і розлити по невеликих стаканчиках.
 2. У чашу мультиварки встановити кошик для приготування на парі, поставити в нього стаканчики, закрити кришку і встановити режим ЙОГУРТ 8 годин.
 3. Готовий йогурт охудити в холодильнику.



Борщ


складність


15 хвилин


40 хвилин


4–5 порцій


суп/смаження

Інгредієнти:

- Свинячі ребра – 600 г
- Картопля – 3 шт.
- Капуста білокачанна – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Буряк – 3 шт.
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Часник – 2 зубчики
- Сік лимонний – 20 г
- Олія рослинна – 1 ст. л.
- Томатна паста – 3 ст. л.
- Вода – 2 л
- Сметана – 150 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Свинячі ребра порізати на частини, покласти в чашу мультиварки, залити водою, виставити режим СУП на 60 хвилин. Після закінчення режиму ребра дістати, остудити і відокремити м'ясо від кісток. М'ясо нарізати, скласти в миску і залити бульйоном.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин, додати олію, покласти нарізані цибулю і моркву. Через 5 хвилин додати нарізаний соломкою буряк, лимонний сік і томатну пасту, тушкувати 5 хвилин, що залишилися.
3. У чашу мультиварки влити бульйон з м'ясом і виставити режим СУП на 30 хвилин. Коли бульйон закипить, покласти нарізану капусту і картоплю. За 3 хвилини до готовності додати сіль і перець за смаком, лавровий лист, покрити часник.
4. Подавати зі сметаною.

Розсольник


складність


15 хвилин


40 хвилин


4–5 порцій


суп/смаження

Інгредієнти:

- Яловичина – 500 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Огірок солоний – 7 шт.
- Картопля – 3 шт.
- Крупа перлова – 0,5 ст.
- Олія рослинна
- Вода – 2 л
- Сметана – 100 г
- Лавровий лист – 2 шт.
- Перець – за смаком
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Цибулю нарізати соломкою, покласти в чашу, додати трохи олії, виставити режим СУП на 60 хвилин. Смажити протягом 10 хвилин.
2. Додати нарізане м'ясо і натерту моркву, продовжити смаження ще протягом 10 хвилин.
3. Додати картоплю, перлову крупу і 1 стакан води, тушкувати 10 хвилин.
4. Додати нарізані соломкою огірки, воду, що залишилася, і варити 30 хвилин. За 3 хвилини до готовності посолити, додати перець і лавровий лист.
5. Подавати зі сметаною.

Юшка


складність


15 хвилин


60 хвилин


4–5 порцій


суп

Інгредієнти:

- Філе риби – 500 г
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Вільховий дим рідкий – 1 ст. л.
- Вода – 1,5 л
- Цибуля зелена – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. У чашу мультиварки покласти крупно нарізану моркву і ріпчасту цибулю.
2. Нарізати великим кубиком рибу і покласти в чашу мультиварки, налити воду, додати лавровий лист, вільховий дим рідкий, виставити режим СУП на 20 хвилин.
3. Після приготування видалити овочі з бульйону.
4. Перед подачею заправити дрібно нарізаною зеленою цибулею

Мінестроне з лаймом


складність


5 хвилин


35 хвилин


4 порції


смаження/суп

Інгредієнти:

- Кабачок цукіні – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля-порей – 1 шт.
- Квасоля зелена – 100 г
- Савойська капуста – 150 г
- Макаронні вироби дрібні – 40 г
- Оливкова олія – 1 ст. л.
- Вода – 1 л
- Томати у власному соку – 400 г
- Лайм – 1 шт.
- Орегано – 1 гілочка
- Базилік свіжий – 1 гілочка
- Сир пармезан – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хвилин. У чашу мультиварки додати масло і покласти нарізані кубиком кабачок, моркву, цибулю-порей, квасолю і капусту.
2. Після закінчення режиму в чашу налити воду, додати томати у власному соку і виставити режим СУП на 25 хвилин.
3. Вичавити сік лайма, цедру натерти на тертці. За 5 хвилин до готовності додати макаронні вироби, сік і натерту цедру лайма, сіль і перець.
4. Під час подачі посипати тертим сиром, додати нарізані орегано і базилік.



Сирний крем-суп



складність



5 хвилин



40 хвилин



4-5 порцій



смаження/суп

Інгредієнти:

- Плавлений сир – 400 г
- Морква – 1-2 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Бульйон (курячий або грибний) – 1 л
- Вершки 22% – 400 г
- Рослинна олія – 1 ст. л.
- Корінь імбиру свіжий – 1 см
- Крохмаль – 3 ч. л.
- Паприка – 0,5 ч. л.
- Сік лимона – 1 ч. л.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Хлібні сухарики

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію і покласти дрібно нарізані моркву і цибулю.
2. Після закінчення режиму в чашу мультиварки додати бульйон і виставити режим СУП на 20 хв. Готовий бульйон збити до однорідної маси блендером або протерти через сито.
3. У чашу мультиварки до бульйону додати сир, вершки, очищений корінь імбиру, сік лимона і паприку. Виставити режим СУП на 10 хвилин. Після закінчення режиму корінь імбиру витягти з бульйону.
4. Крохмаль розбавити в 100 мл холодної води і влити тонкою цівкою в чашу мультиварки за 2 хвилини до готовності, постійно помішуючи.
5. Під час подачі прикрасити сухариками.

Курячий суп з kwasолею



складність



5 хвилин



40 хвилин



4 порції



смаження/суп

Інгредієнти:

- Курячі ніжки – 4 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Kwasоля консервована червона або біла – 400 г
- Олія – 1 ст. л.
- Вода – 1,5 л
- Шавлія свіжа – 1 гілочка
- Лавровий лист – 2-3 листочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію і покласти дрібно нарізані моркву і цибулю.
2. Після закінчення режиму обсмажування додати в чашу мультиварки курячі ніжки і kwasолю, залити воду і виставити режим СУП на 30 хвилин. За 3 хвилини до готовності додати лавровий лист, перець і сіль.
3. Вийняти курячі ніжки, охудити, зняти м'ясо з кісток і розкласти по тарілках.
4. Під час подачі прикрасити гілочкою шавлії.



Плов



складність



5 хвилин



45 хвилин



4–5 порцій



плов/смаження

Інгредієнти:

- Баранина (м'якуш) – 500 г
- Рис для плову – 400 г
- Морква – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Вода – 800 мл
- Ягоди годжі – 50 г
- Родзинки світлі – 70 г
- Часник – 2 головки
- Кмин – 1 ч. л.
- Нут консервований – 1 банка
- Олія – 50 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин, додати олію і спеції.
2. Порізати цибулю півкільцями, моркву соломкою, викласти в чашу мультиварки і обсмажувати 3 хвилини.
3. Порізати м'ясо невеликими шматочками, додати в чашу мультиварки і продовжувати смаження, періодично помішуючи.
4. Після закінчення смаження засипати рівномірно рис, покласти часник і залити суміш водою. Виставити режим ПЛОВ і закрити кришку.
5. Після закінчення приготування додати нут і дати настоятися 5 хвилин.



Індичка карі з рисом і овочами



складність



5 хвилин



авто



4 порції



плов

Інгредієнти:

- Індичка філе – 300 г
- Рис басматі – 150 г
- Стручковий горох – 200 г
- Міні кукурудза – 200 г
- Приправа карі – 7 г
- Часник – 1 зубчик
- Олія – 1 ст. л.
- Вода – 2 склянки
- Кінза – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, покласти нарізане шматочками філе індички, рис, стручковий горох, міні-кукурудзу, приправу карі, покрити часник. Налити воду, посолити, поперчити і виставити режим ПЛОВ.
2. Під час подачі посипати дрібно нарізаною кінзою.



Спагеті карбонара



складність



5 хвилин



20 хвилин



2-3 порції



паста/смаження

Інгредієнти:

- Спагеті – 400 г
- Бекон – 150 г
- Часник – 1 зубчик
- Базилік зелений – 50 г
- Вершки 22% – 150 мл
- Сир твердих сортів (пармезан) – 100 г

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити води, посолити, виставити режим ПАСТА і закрити кришку. Після закипання води мультиварка 2 рази видасть звуковий сигнал і відобразить час варіння, що залишився. Залиште час за замовчуванням (8 хвилин), покладіть спагеті і закрийте кришку.
2. Готову пасту відкинути на друшляк, залишивши трохи рідини від варіння.
3. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин і покласти в чашу мультиварки нарізаний невеликими шматочками бекон і подрібнений часник. За 4 хвилини до готовності покласти спагеті, перемішати, додати базилік за смаком і залити вершками. Продовжувати приготування, доки вершки не загуснуть. Якщо соус виходить густий, можна додати залишену заздалегідь рідину після варіння пасты.
4. Під час подачі спагеті посипати тертим сиром і зеленню.



Гуляш по-угорськи



складність



5 хвилин



20 хвилин



2-3 порції



паста/смаження

Інгредієнти:

- Яловичина – 1 кг
- Картопля – 4 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Перець болгарський – 2 шт.
- Помідори – 3 шт.
- Рослинна олія – 1 ст. л.
- Вино червоне – 150 мл
- Лавровий лист – 3-4 листочки
- Часник – 3 зубчики
- Вода – 0,4 л
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти крупно нарізані м'ясо і моркву.
2. У чашу мультиварки додати також крупно нарізані картоплю, цибулю, болгарський перець, помідори, додати лавровий лист, воду і вино, посолити, поперчити, покрити часник і виставити режим ТУШКУВАННЯ на 40 хвилин.



Курячі крильця в лимонній глазурі і кунжуті



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



смаження

Інгредієнти:

- Курячі крильця – 1 кг
- Лимон – 1 шт.
- Цукор – 1 ст. л.
- Мед – 1 ст. л.
- Крохмаль – 1 ч. л.
- Соус теріякі – 2 ст. л.
- Соус табаско – 1 ч. л.
- Кунжут – 2 ч. л.
- Цибуля зелена – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. З курячих крил зрізати останню фалангу. З лимона вичавити сік, цедру натерти на тертці.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 25 хвилин, у чашу мультиварки покласти курячі крила, сік і цедру лимона, додати мед, цукор, крохмаль, соуси теріякі і табаско, кунжут, посолити, поперчити і перемішати.
3. Перші 10 хвилин смажити з відкритою кришкою, потім 10 хвилин із закритою, а далі знову на 5 хвилин відкрити для того, щоб випілили надлишки рідини. У процесі приготування періодично перемішувати.
4. Під час подачі посипати нарізаною зеленою цибулею.



Запечена риба в маринаді



складність



5 хвилин



35 хвилин



2-3 порції



смаження/
тушкування

Інгредієнти:

- Філе білої риби (палтус) – 700 г
- Морква – 2 шт.
- Спаржа зелена – 400 г
- Цибуля – 2 шт.
- Вода – 200 мл
- Томатна паста – 2 ст. л.
- Олія – 2 ст. л.
- Оцет столовий 9% – 50 мл
- Лавровий лист – 2-3 листочки
- Гвоздика – 5 шт
- Бодяк – 1 зірочка
- Перець духмянний – 3-4 горошини
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти нарізані соломкою цибулю і моркву. Через 10 хвилин додати томатну пасту, спеції, оцет, воду. Готовий маринад перекласти в миску.
2. Рибу нарізати на порційні шматки, покласти в чашу мультиварки, зверху викласти маринад. Наверх встановити кошик для приготування на парі. У кошик покласти спаржу, закрити кришку і виставити режим ТУШКУВАННЯ 90°C на 20 хвилин.
3. Рибу можна подавати як у гарячому, так і в холодному вигляді.



Ананас, фарширований курячим філе і сиром

складність

5 хвилин

30 хвилин

4 порції

паста/смаження

Інгредієнти:

- Ананас міні – 2 шт.
- Куряче філе – 120 г
- Печериці – 100 г
- Твердий сир – 70 г
- Олія – 1 ст. л.
- Майонез – 2 ст. л.
- Сіль-за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин, у чашу мультиварки додати олію і покласти нарізане філе і печериці, посолити і поперчити за смаком.
2. Ананаси розрізати навпіл і видалити з них жорстку серцевину. Їстівну м'якуш вирізати за допомогою ножа і нарізати кубиками.
3. Обсмажене м'ясо з грибами перемішати з м'якушем ананаса і майонезом. Нафарширувати отриманою сумішшю половинку ананаса, посипати тертим сиром.
4. Фарширований ананас покласти в чашу мультиварки і виставити режим ЗАПІКАННЯ на 20 хвилин.



Філе-мінйон із яловичини з овочами

складність

10 хвилин

35 хвилин

4 порції

смаження

Інгредієнти:

- Яловиче філе – 600 г
- Баклажан – 1/2 шт.
- Яблуко зелене – 1 шт.
- Перець болгарський – 2 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Олія – 1 ст. л.
- Зелень петрушки – 50 г
- Сіль - за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Яловичину нарізати на медальйони товщиною близько 4 см. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти медальйони та обсмажити з двох сторін до золотистого кольору. Посолити, поперчити. Готову яловичину виїняти з мультиварки.
2. Баклажан нарізати кружечками, болгарський перець великими шматками, яблука – дольками. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хвилин. У чашу мультиварки покласти баклажан, зверху перець, посолити, поперчити. Перемішайте 1 раз під час приготування. За 5 хвилин до готовності покласти зверху яблука і рублений часник.
3. Під час подачі поспипати нарізаною петрушкою.



Куряча печінка фламбе

складність

5 хвилин

25 хвилин

4 порції

смаження

Інгредієнти:

- Куряча печінка – 400 г
- Вишня без кісточки - 100 г
- Квасоля стручкова – 100 г
- Груша – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Олія – 1 ст. л.
- Коньяк – 50 мл
- Крохмаль – 1 ч. л.
- Цукор – ч. л.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- М'ята – 1 гілочка

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 25 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти очищену і нарізану курячу печінку.
2. Через 5 хвилин у чашу мультиварки додати квасолю. Продовжувати обсмажувати, періодично помішуючи.
3. За 10 хвилин до готовності додати до печінки і квасолі вишню, нарізані грушу, часник, цукор, коньяк, посолити, поперчити. Помішуючи, смажити до готовності.
4. Під час подачі прикрасити м'ятою.



Качина грудка в апельсиновому соусі

складність

15 хвилин

20 хвилин

2 порції

смаження

Інгредієнти:

- Грудки качині – 2 шт.
- Олія – 1 ст. л.
- Апельсиновий сік – 150 мл
- Мед – 50 г
- Соевий соус – 2 ст. л.
- Часник – 1 зубчик
- Гарнір:
- Лимон – 1/4 шт.
- Хурма – 1 шт.
- Апельсин – 1 шт.
- Грейпфрут – 1 шт.
- Салат романо – 1 качан
- Соевий соус – 2 ст. л.

Спосіб приготування:

1. Качині грудки надрізати хрест-навхрест з обох боків. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин, у чашу мультиварки налити олію і нагрівати 5 хвилин. У нагріту чашу покласти 2 качині грудки і обсмажувати, періодично перевертаючи до золотистого кольору 7 хвилин.
2. У чашу мультиварки додати апельсиновий сік, мед, нарізаний часник, соєвий соус і продовжувати обсмажувати грудки, перевертаючи, до закінчення режиму.
3. Для гарніру салат порубати; апельсин, грейпфрут, хурму очистити і крупно нарізати. З лимона вичавити сік. Усе перемішати, полити соком лимона і соєвим соусом.



Буженина в медовому соусі


складність


5 хвилин


60 хвилин


4 порції


запікання

Інгредієнти:

- Шпагат
- Свиняча шия – 800–1000 г
- Морква – 1 шт.
- Часник – 1 головка
- Мед – 50 мл
- Гірчиця діжонська – 2 ст. л.
- Олія – 1 ст. л.
- Вода – 100 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Свинину натерти спеціями, зробити розрізи гострим ножем і нашпигувати морквою і часником, обв'язати шпагатом і покласти в чашу мультиварки. Закрити кришку, виставити режим ЗАПІКАННЯ на 60 хвилин.
2. Посеред процесу приготування перевернути м'ясо, якщо води мало – додати ще 100 мл.



Палтус, тушкований у білому вині


складність


5 хвилин


20 хвилин


3 порції


тушкування

Інгредієнти:

- Філе палтуса – 500 г
- Молода картопля – 300 г
- Цибуля порей – 1 стебло
- Часник – 1 зубчик
- Вода – 200 мл
- Вершки – 100 мл
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Чебрець – 1 гілочка
- Вино біле сухе – 100 мл
- Цукор – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Рибу нарізати на порційні шматки, скласти в ємність, залити вином, додати сіль, перець і рублений часник. Залишити на 10 хвилин.
2. Картоплю помити, порізати впоперек на дві частини, покласти в чашу мультиварки, додати воду, вершки, цукор, сіль, лавровий лист, нарізаний чебрець.
3. Встановити корзину для приготування на парі і покласти в неї нарізану соломкою цибулю порей і шматочки риби. Закрити кришку, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 20 хвилин.



Креветки з сиром фета


складність


5 хвилин


25 хвилин


4 порції


смаження

Інгредієнти:

- Креветки – 1 кг (21–25 шт.)
- Сир фета – 200 г
- Цибуля шалот – 100 г
- Часник – 2 зубчики
- 3 ст.л. томатної пасти
- Селера – 2 стебла
- Кінза – 20 г
- Лайм – 1 шт.
- Масло вершкове – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин, у чашу мультиварки покласти дрібно нарізані цибулю і часник, порізаний великими шматочками селеру, додати креветки і масло, перемішати.
2. Обсмажувати 10 хвилин, помішуючи, потім додати помідори, сир фета, кінзу і натерту цедру лайма. Посолити, поперчити, закрити кришку, готувати до закінчення режиму, періодично помішуючи.
3. Подавати з рисом.



Печінковий пиріг


складність


15 хвилин


40 хвилин


40 порції


запікання

Інгредієнти:

- Яловича печінка – 500 г
- Яйце – 2 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Борошно – 2 ст. л.
- Вершки 22% – 50 мл
- Гранат – 1 шт.
- Петрушка – 2 гілочки
- Кінза – 2 гілочки
- Олія – 1 ст. л.
- Сіль за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин, у чашу мультиварки налити олію, покласти нарізані кубиком цибулю і моркву.
2. Печінку очистити від плівки, покласти в блендер, туди ж додати борошно, вершки і обсмажені овочі, розбити яйця, посолити. Збити до однорідної маси, перелити в чашу мультиварки і виставити режим ЗАПІКАННЯ на 30 хвилин.
3. Під час подачі посипати зернами граната, нарізаними петрушкою і кінзою.



Бєфстроганов з грибами



складність



10 хвилин



40 хвилин



4 порції



смаження

Інгредієнти:

- Яловича вирізка – 400 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Печериці – 200 г
- Олія – 1 ст. л.
- Вершки 22% – 200 г
- Сметана – 100 мл
- Петрушка – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 40 хвилин (залежно від якості м'яса), у чашу мультиварки налити олію, покласти нарізані цибулю, гриби. Обсмажувати 10 хвилин.
2. У чашу мультиварки додати нарізану яловичину та обсмажувати, помішуючи, ще 15 хвилин.
3. Додати сметану, вершки, сіль, перець, продовжувати обсмажувати з відкритою кришкою, помішуючи, до закінчення режиму.
4. Під час подачі посипати нарізаною петрушкою.

М'ясо в кисло-солодкому соусі



складність



30 хвилин



40 хвилин



4 порції



смаження

Інгредієнти:

- Свиняча вирізка – 400 г
- Перець болгарський – 1 шт.
- Ананас консервований (шматочки) – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Стручковий горошок – 200 г
- Бамія свіжа – 150 г
- Крохмаль – 3 ч. л.
- Томатна паста – 1 ст. л.
- Вода – 50 мл
- Олія – 2 ст. л.
- Соевий соус – 4 ст. л.
- Оцет столовий 9% – 2 ст. л.
- Цукор – 2 ст. л.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Свинину нарізати невеликими шматочками, викласти в миску. Додати столову ложку соєвого соусу, столову ложку крохмалю, перемішати і відставити маринуватися на півгодини.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин, у чашу мультиварки налити олію, розігріти 2 хвилини, покласти м'ясо, видаливши зайвий маринад.
3. Викласти м'ясо на серветки, щоб увібралась олія. Чашу мультиварки промити, виставити режим СМАЖЕННЯ на 30 хвилин. Налити олію, розігріти 2 хвилини, покласти цибулю та обсмажувати 8 хвилин, перемішуючи. Додати перець, горошок і бамію. Обсмажувати 5 хвилин. Додати ананаси, 3 столові ложки соєвого соусу, томатну пасту, оцет, цукор, усе перемішати і продовжувати обсмажувати.
4. За 10 хвилин до готовності додати м'ясо, через 5 хвилин додати крохмаль, змішаний з 1/4 склянки холодної води і ретельно перемішати.
5. Під час подачі посипати нарізаною зеленою цибулею.



Овоче́ве рагу



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порцій



тушкування

Інгредієнти:

- Томати у власному соку – 400 г
- Баклажан – 1 шт.
- Кабачок – 1 шт.
- Фенхель – 1 шт.
- Цибуля червона – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Морква – 1-2 шт
- Часник – 2 зубчики
- Лавровий лист – 2-3 листочки
- Зелень – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати томати у власному соку, крупно нарізані овочі, часник і приправи.
2. Закрити кришку і виставити режим ТУШКУВАННЯ на 30 хвилин.
3. Перед подачею прикрасити зеленню.



Булгур з гарбузом



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порцій



тушкування

Інгредієнти:

- Булгур – 200 г
- Гарбуз – 200 г
- Часник – 1 зубчик
- Червона цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода – 400 мл
- Вершкове масло – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Заправка:
- Лимон – 1 шт.
- Оливкова олія – 50 г
- Часник – 1 зубчик
- Соус табаско – 0,5 ч. л.

Спосіб приготування:

1. Гарбуз очистити, нарізати середнім кубиком. У чашу мультиварки покласти вершкове масло, булгур, нарізані гарбуз, цибулю, часник, посолити, поперчити, перемішати, налити воду, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 20 хвилин.
2. Після закінчення режиму тушкування в чашу мультиварки додати оливкову олію, соус табаско, лимонний сік, дрібно нарізаний часник і перемішати.



Гратен з цвітної капусти



складність



5 хвилин



20 хвилин



4-5 порцій



запікання

Інгредієнти:

- Цвітна капуста – 300 г
- Вершкове масло – 50 г
- Борошно пшеничне – 2 ст.л.
- Вершки 22% – 200 мл
- Сир – 150 г
- Панірувальні сухарі – 2 ст.л.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Порізати капусту на шматочки середньої величини. У чашу мультиварки покласти масло, борошно, капусту, вершки, посолити, поперчити. Усе ретельно перемішати, посипати сухарями і тертим сиром.
2. Виставити режим ЗАПІКАННЯ на 20 хвилин.

Сочевиця з цибулею і прянощами



складність



10 хвилин



35 хвилин



2-3 порцій



тушкування

Інгредієнти:

- Сочевиця зелена – 250 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Кінза – 2 гілочки
- Часник – 1 зубчик
- Рослинна олія – 2 ст. л.
- Вода – 500 мл
- Кардамон цілий – 5 шт.
- Мускатний горіх – 1/4 шт.
- Насіння фенхеля – 1 ч. л.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Сочевицю промити, цибулю нарізати кубиком, нашаткувати часник і кінзу.
2. У чашу мультиварки налити олію, покласти сочевицю, цибулю, кінзу, часник, кардамон, мускатний горіх, фенхель, сіль, перець, перемішати, налити воду, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 1 годину 20 хвилин.



Сирна запіканка



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порцій



десерт

Інгредієнти:

- Кисло-молочний сир – 500 г
- Яйце – 5 шт.
- Цукати – 100 г
- Крохмаль – 2 ст. л.
- Цукор – 50 г
- Масло вершкове – 50 г
- Розпушувач тіста – 1 ч. л.
- Ваніль – за смаком
- Кориця – за смаком
- Сметана – 250 г

Спосіб приготування:

1. Кисло-молочний сир протерти через сито, додати яйця, цукати, крохмаль, розпушувач тіста, цукор, ваніль і корицю. Перемішати.
2. Змастити дно чаші маслом. Покласти тісто в чашу мультиварки, трохи розрівняти, закрити кришку і виставити режим ДЕСЕРТ 140°C на 30 хвилин.
3. Остудити при кімнатній температурі.
4. Подавати зі сметаною.



Шарлотка з ожиною та журавлиною



складність



10 хвилин



50 хвилин



4 порцій



десерт

Інгредієнти:

- Яйце – 4 шт.
- Борошно – 170 г
- Ожина свіжа – 100 г
- Журавлина свіжа велика – 50 г
- Цукрова пудра – 30 г
- Цукор – 1 ст.

Спосіб приготування:

1. Яйця розділити на білки і жовтки. Білки збити з цукром, обережно додати жовтки і борошно, перемішати.
2. У чашу мультиварки покласти половину тіста, зверху викласти ожину і журавлину, додати тісто. Виставити режим ДЕСЕРТ 140°C на 50 хвилин.
3. Під час подачі посипати цукровою пудрою.



Пиріг «Манник»


складність


10 хвилин


60 хвилин


4 порцій


десерт

Інгредієнти:

- Манна крупа – 200 г
- Кефір – 200 мл
- Кисло-молочний сир 9% – 150 г
- Яйце – 3 шт.
- Борошно – 100 г
- Маракуя – 4 шт.
- Цукор – 100 г
- Масло вершкове – 20 г
- Розпушувач тіста – 1,5 ч. л.
- Ванілін – за смаком

Спосіб приготування:

1. Манну крупу залити кефіром і дати настоятися 10–15 хвилин.
2. Яйця збити з цукром, додати борошно, кисло-молочний сир, ванілін, розпушувач тіста, перемішати з настоєю манкою. Маракую розрізати навпіл і м'якуш перекласти ложкою в тісто, перемішати.
3. Чашу мультиварки змастити маслом, викласти готове тісто і виставити режим ДЕСЕРТ 140°C на 60 хвилин.

Шоколадний торт


складність


15 хвилин


40 хвилин


6 порцій


десерт

Інгредієнти:

- Тісто:
- Яйце – 3 шт.
 - Молоко – 100 г
 - Борошно – 150 г
 - Какао-порошок – 50 г
 - Вершкове масло – 50 г
 - Розпушувач тіста – 1 ч. л.
 - Цукор – 100 г
- Крем:
- Вишня – 400 г (1 упаков-ка)
 - Вершки 33% – 400 г
 - Молоко згущене варе-не – 0,5 банки

Спосіб приготування:

1. Яйця збити з цукром, додати молоко, борошно, какао-порошок і вершкове масло, замісити тісто. Покласти тісто в чашу мультиварки, розподілити по дну і виставити режим ДЕСЕРТ 130°C на 50 хвилин.
2. Збити 300 г вершків. Вершки змішати з вареним згущеним молоком. Отриману масу акуратно перемішати зі збитими вершками і поставити в холодильник на 5–10 хвилин.
3. Ягоди розморозити, відкинути на сито і зібрати сік в окрему ємність.
4. Після закінчення режиму ДЕСЕРТ отриманий корж дістати з чаші, охолодити і розрізати по горизонталі на 3 частини.
5. Просочити коржі соком ягід. Викласти ягоди і крем на нижній корж і накрити верхнім. Повтори-ти.
6. Подавати в охолоджену вигляді.



Пиріг з чорницею


складність


10 хвилин


70 хвилин


4 порцій


десерт/тісто

Інгредієнти:

- Борошно – 150 г
- Яйце – 4 шт.
- Молоко – 150 мл
- Олія – 50 г
- Дріжджі сухі – 11 г
- Чорниця свіжа – 100 г
- Джем чорничний – 100 г
- Цукор – 100 г
- Сода – 0,5 ч. л.

Спосіб приготування:

1. Яйця збити з цукром, додати борошно, молоко, соду, масло, дріжджі, перемішати. У чашу мульти-варки покласти тісто, виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ 40°C на 30 хвилин.
2. Після закінчення режиму тісто розподілити по дну чаші, залишивши невеликий бортик, у центр покласти джем рівним шаром. Поверх джему покласти ягоди і присипати цукром. Виставити режим ДЕСЕРТ 140°C на 40 хвилин.



Варення з фейхоа з карамболою


складність


10 хвилин


40 хвилин


4-5 порцій


десерт

Інгредієнти:

- Фейхоа – 300 г
- Карамбола – 2 шт.
- Цукор – 200 г
- Вода – 150 мл
- Крохмаль – 2 ст. л.

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізані невели-кими шматочками фейхоа і карамболу, додати цукор і воду, виставити режим ДЕСЕРТ 130°C на 40 хвилин. Варити з відкритою кришкою.
2. За 5 хвилин до готовності крохмаль розчинити з невеликою кількістю холодної води і влити в чашу мультиварки, перемішати.
3. Після закінчення приготування охолодити.





Млинцевий торт



складність



30 хвилин



30 хвилин



5-6 порцій



десерт

Інгредієнти:

- Млинці:
- Борошно – 200 г
 - Яйце – 2 шт.
 - Цукор – 3 ст. л.
 - Кефір – 400 мл
 - Рослинна олія – 4 ст. л.
 - Сіль – за смаком
- Крем:
- Цукор – 100 г
 - Жовтки – 6 шт.
 - Сметана – 100 мл
 - Сир рікота – 200 г
 - Фундук смажений – 150 г
 - Масло вершкове – 50 г
 - Карамельний соус – 100 мл

Спосіб приготування:

1. Яйця змішати з цукром, додати борошно, кефір, олію, сіль. Випекти млинці.
2. Жовтки перетерти з цукром, додати сметану, нарізаний сир і збити міксером.
3. Чашу мультиварки змастити вершковим маслом, покласти млинець, намазати його кремом, посипати горіхами. Повторити. Виставити режим ДЕСЕРТ 140°C на 30 хвилин. Після закінчення режиму охолодити.
4. Під час подачі полити карамельним соусом.



Йогуртовий пиріг зі смородиною



складність



10 хвилин



70 хвилин



4 порцій



десерт

Інгредієнти:

- Тісто:
- Борошно – 150 г
 - Яйце – 1 шт.
 - Пластівці вівсяні – 7 ст. л.
- Цукор – 100 г
- Масло вершкове – 100 г
- Начинка:
- Йогурт – 300 мл
 - Борошно – 50 г
 - Яйце – 1 шт.
 - Чорна смородина свіжоморожена – 100 г
 - Цукрова пудра – 50 г

Спосіб приготування:

1. Розм'якшене масло змішати з борошном, вівсяними пластівцями і цукром за допомогою міксера. В отриману масу додати яйце і добре вимісити тісто. Тісто загорнути в плівку і прибрати в холодильник на 5 хвилин.
2. У чашу мультиварки викласти охолоджене тісто і надати форму, зробивши бортики. Виставити режим ДЕСЕРТ 140°C на 35 хвилин.
3. Йогурт змішати з борошном, яйцем і чорною смородиною. Готову начинку перелити в чашу мультиварки на спечену основу, виставити режим ДЕСЕРТ 160°C на 50 хвилин.
4. Після закінчення режиму пиріг трохи остудити при кімнатній температурі, не виймаючи з чаші мультиварки. Теплий пиріг дістати з чаші і прибрати в холодильник до повного охолодження верхнього шару.



Горіховий пиріг з карамельно-вершковим сиропом



складність



15 хвилин



40 хвилин



4 порцій



десерт

Інгредієнти:

- Борошно – 100 г
- Яйце – 2 шт.
- Волоський горіх – 150 г
- Апельсин – 1 шт.
- Вершки 33% – 200 мл
- Цукор – 50 г
- Сіль – 2 г
- Розпушувач – 1 уп.

Спосіб приготування:

1. Яйце змішати з цукром, додати борошно, волоський горіх, сіль, розпушувач і 100 мл вершків.
2. У чашу мультиварки покласти тісто, розрівняти і виставити режим ДЕСЕРТ 160°C на 40 хвилин.
3. Збити 100 мл вершків, що залишилися, у пухку масу. Апельсин очистити від шкірки і плівки, нарізати середнім кубиком.
4. Після закінчення режиму вийняти корж із чаші мультиварки, остудити і полити зверху невеликою кількістю вершків, зверху покласти нарізаний апельсин.



Запечені яблука з мигдалем



складність



15 хвилин



30 хвилин



3 порцій



запікання

Інгредієнти:

- Яблука – 3 шт.
- Мед – 60 г
- Мигдаль – 150 г

Спосіб приготування:

1. З яблук зрізати верхівку, видалити серцевину, залишити стінки завтовшки більше 5 мм. Горіхи подрібнити в блендері, додати до них мед, ретельно перемішати. Отриманою начинкою наповнити яблука.
2. У чашу мультиварки покласти яблука і виставити режим ЗАПІКАННЯ на 45 хвилин.



Лосось на парі з гарніром


складність


5 хвилин


20 хвилин


2 порцій


приготуваннянапарі

Інгредієнти:

- Філе лосося – 400 г
- Паростки гороху – 100 г
- Лимонний сік – 2 ст. л.
- Вода – 2 ст.
- Сіль за смаком

Спосіб приготування:

1. У кошик для приготування на парі покласти стейк лосося, трохи посоливши з обох боків, полити соком лимона і встановити в чашу мультиварки, попередньо наливши в неї дві склянки води. Виставити режим ПРИГОТУВАННЯ НА ПАРІ на 20 хвилин.
2. За 4 хвилини до готовності додати до риби злегка підсолені паростки гороху.
3. Під час подачі прикрасити долькою лимона.



Картопляний суп з фрикадельками


складність


10 хвилин


40 хвилин


4-5 порцій


суп

Інгредієнти:

- Картопля – 4 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля порей – 1 стебло
- Фарш із телятини – 300 г
- Вода – 1,5 л
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Сіль за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізані картоплю, моркву, цибулю, налити воду і виставити режим СУП на 40 хвилин.
2. За 15 хвилин до готовності в бульйон додати фрикадельки, зроблені з фаршу, і лавровий лист. Посолити, поперчити.



Зрази з яловичини з сиром


складність


10 хвилин


20 хвилин


4 порцій


запікання

Інгредієнти:

- Фарш м'ясний – 400 г
- Яйце – 2 шт.
- Сир твердий – 50 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Сухарі панірувальні – 30 г
- Олія – 1 ст. л.
- Кінза – 1 гілочка
- Сіль за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Змішати фарш із нашаткованою цибулею, одним яйцем, посолити, поперчити, ретельно перемішати.
2. Із 1/4 фаршу зробити кульку, трохи приплюснути і покласти всередину начинку з натертого сиру, змішаного з рубленою зеленню, і сформувати зразу. Повторити, зробивши 4 зрази. Обваляти зрази в яйці і панірувальних сухарях.
3. У чашу мультиварки додати олію, викласти туди зрази. Виставити режим ЗАПІКАННЯ на 20 хвилин. Посеред процесу приготування один раз перевернути.



Вареники з кисло-молочного сиру з чорносливом і курагою


складність


25 хвилин


10 хвилин


4 порцій


паста/пельмені

Інгредієнти:

- Для тіста:
- Яйця – 2 шт.
 - Борошно – 450 г
 - Рослинна олія – 1 ст. л.
 - Вода – 160 мл
 - Сіль – 0,5 ч. л.
- Для начинки:
- Кисло-молочний сир – 500 г
 - Чорнослив – 100 г
 - Курага – 100 г
 - Яйце – 1 шт.
 - Цукор – за смаком
 - Сіль за смаком

Спосіб приготування:

1. Яйця змішати з сіллю, влити воду і рослинну олію, поступово додати борошно і замісити тісто. Скачати тісто в кульку, накрити харчовою плівкою і залишити на 15 хвилин.
2. У кисло-молочний сир додати яйце, нарізані чорнослив і курагу, сіль і цукор за смаком. Добре перемішати.
3. Тісто розкачати в тонкий пласт, нарізати великими квадратами або вирізати спеціальною формою. Покласти трохи начинки всередину заготовки, сформувати вареники, запечатавши краї.
4. У мультиварку налити воду, закрити кришку і встановити режим ПАСТА на 10 хвилин. Після закипання води мультиварка видасть звуковий сигнал, після чого необхідно додати вареники в чашу, кришку не закривати і натиснути на кнопку запуску.
5. Під час подачі полити ягідним соусом або сметаною.



Том Ка Гай (з куркою)



Інгредієнти:

- Стручкова квасоля свіжоморожена – 250 г
- Курячий м'якуш – 400 г
- Молоко кокосове – 600 мл
- Вода – 600 мл
- Лимонне сорго – 4 гілочки
- Листя лайма – 5 шт.
- Лайм – 1 шт.
- Корінь галангала – 1 шт.
- Кінза свіжа – 200 г
- Перець чилі – 2 шт.
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізану курку і квасолу, додати воду і кокосове молоко. Лимонне сорго, листя лайма, корінь галангала, перець чилі і 100 г кінзи загорнути в марлю і перев'язати, додати в чашу мультиварки і виставити режим СУП на 30 хвилин.
2. Після закінчення режиму з супу можна видалити листя лайма, сорго, корінь галангала і перець чилі. З лайма вичавити сік і додати в суп.
3. Під час подачі посипати рубленою кінзою.

Ласі (з йогурту)



Інгредієнти:

- Йогурт (без додавань) – 800 мл
- Манго – 2 шт.
- Цукрова пудра – 3 ст. л.
- Кардамон мелений – 10 г
- Лід – 200 г (2 ст.)
- М'ята – 2 гілочки

Спосіб приготування:

1. Приготувати йогурт без додавань за рецептом на стор. 5.
2. Готовий йогурт перелити в чашу блендера, додати очищений і нарізаний на дрібні шматочки манго, кардамон, цукрову пудру, лід і збити до однорідної маси.
3. Розлити по склянках, подавати відразу, прикрасивши м'ятаю.

Фо-бо (в'єтнамський яловичий суп)



Інгредієнти:

- Яловичина мрамурова – 400 г
- Свіжа плоска тонка локшина Фо – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Цибуля зелена – 50 г
- Корінь імбиру – 2 см
- Лайм – 1 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Паростки бобів – 100 г
- Базилік свіжий – 50 г
- Коріандр (гілочки) – 50 г
- Перець чилі – 2 шт.
- Соус рибний – 5 ст. л.
- Кусковий нерафінований цукор – 30 г
- Сіль – за смаком

Спеції для бульйону:

- Сушена шкірка імбиру – 1 шт.
- Зірочки бодяну – 4 шт.
- Кардамон чорний – 4 шт.
- Коріандр – 1 ч. л.
- Фенхель – 1 ч. л.
- Гвоздика – 5 шт

Спосіб приготування:

1. М'ясо в пластиковому пакеті залишити в морозилці на 40 хвилин. У чашу мультиварки налити 1 л води і покласти загорнуті в марлю і перев'язані: імбир, бодяну, кардамон, коріандр, фенхель і гвоздику, додати цукор, посолити. Виставити режим СУП на 20 хвилин. За 5 хвилин до закінчення режиму додати дуже тонко порізане поперек волокон охолоджене м'ясо, локшину, рибний соус, очищений імбир, тонко нарізану цибулю і вичавити в бульйон сік лайма.
2. Розкласти локшину, нарізану зелену цибулю, базилік і коріандр по 4 невеликим чашам, додати м'ясо, паростки бобів і подрібнений чилі. По чашах розлити дуже гарячий бульйон.
3. Під час подачі прикрасити шматочками лимона.

Роли «Каліфорнія»



Інгредієнти:

- Крабове м'ясо – 200 г
- Авокадо – 1 шт.
- Огірок – 1 шт.
- Майонез – 3 ст. л.
- Ікра летючої риби – 100 г
- Рис для суші та ролів – 360 г
- Оцет рисовий для суші – 100 мл
- Вода – 380 мл
- Цукор тростинний – 1 ст. л.
- Сіль – 10 г
- Соус соєвий – за смаком
- Імбир – за смаком
- Васабі – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати оцет, цукор, сіль і виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин. Після закінчення режиму соус перелити в ємність.
2. У чашу мультиварки покласти промитий рис, додати воду і виставити режим ПЛОВ. Після закінчення режиму дати настоятися 5 хвилин.
3. Перекласти рис у велику плоску тарілку і полити приготованим соусом, акуратно перемішати, трохи охудити.
4. На бамбуковий килимок покласти половину листа норі, на нього покласти рис і розрівняти по всій поверхні. Поверх додати столову ложку ікри і розрівняти по всій поверхні. Усе перевернути.
5. Змастити іншу сторону листа норі майонезом, рівномірно розподілити по поверхні м'ясо краба і нарізані авокадо та огірок. Згорнути рол і нарізати його на 6 частин.
6. Подавати разом із соєвим соусом, маринованим імбиром і васабі.



Локшина удон з креветками



складність



10 хвилин



28 хвилин



1-2 порцій



смаження/паста

Інгредієнти:

- Локшина пшенична удон – 1/2 пачки
- Креветки – 12 шт.
- Перець солодкий червоний – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Соевий соус – 2 ст. л.
- Паста карі червона – 1 ч. л.
- Олія – 1 ст. л.
- Кокосове молоко – 200 г
- Кунжут – 1 ч. л.

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, покласти нарізані цибулю і перець, виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин.
2. За 10 хвилин до готовності, додати креветки, соєвий соус, кунжут, пасту карі і кокосове молоко, обсмажувати, помішуючи.
3. Після закінчення режиму додати нарізаний кубиками помідор, перемішати і перекласти з чаші мультиварки в ємність.
4. У чашу мультиварки налити води, виставити режим ПАСТА і закрити кришку. Після закипання води мультиварка 2 рази видасть звуковий сигнал і відобразить час варіння, що залишився. Залиште час за замовчуванням (8 хвилин), покладіть локшину і закрийте кришку.
5. Готову локшину перемішати з креветками в соусі.

Яловичина теріякі з овочами



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порцій



смаження

Інгредієнти:

- Яловича вирізка – 400 г
- Цибуля червона – 2 шт.
- Кукурудза міні – 200 г
- Перець болгарський – 1 шт.
- Соус теріякі – 100 мл
- Перець чилі – за смаком
- М'ята – 10 г
- Кінза – 10 г

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 25 хвилин, в чашу мультиварки покласти нарізані м'ясо, цибулю, кукурудзу, болгарський перець, додати соус теріякі і чилі перець. Обсмажуючи, періодично перемішувати.
2. Подати з рисом або локшиною, прикрасивши нарізаною м'ятою і кінзою.

9100026390-02