



Tefal
www.tefal.com

1520009517-02

КНИГА РЕЦЕПТОВ - МУЛЬТИВАРКА МИНИ



Tefal

КНИГА РЕЦЕПТОВ

МУЛЬТИВАРКА МИНИ



С Мультиваркой мини от TEFAL вы сможете приготовить много разных блюд благодаря автоматическим программам.

В данной брошюре вы найдете указания и советы по использованию мультиварки.

Для получения подробных инструкций прочитайте инструкцию по эксплуатации.

РЕЦЕПТЫ

- Лосось на пару с прованскими травами и белым рисом 1
- Тыквенный суп 2
- Куриный суп по-деревенски 3
- Тушеные овощи 4
- Гуляш 5
- Медовая каша с корицей, свежими фруктами и миндалем 6
- Йогурт без добавок 7
- Мягкий шоколадный торт 8

ТЕХНОЛОГИЯ СФЕРИЧЕСКОЙ ЧАШИ



ТАБЛИЦА ПРОГРАММ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Программа	Программа	По умолчанию Время	Время приготовления		Отложенный старт		Температура по умолчанию (°C)	Автоподогрев	Комментарий
			Диапазон	Регулировка	Диапазон	Регулировка			
Каша	Каша	20 мин.	5 мин. – 2 ч	1 мин.	До 24 ч	1 мин.	100 °C	•	
Крупы (V1: автоматический режим по умолчанию)	Крупы (V1: автоматический режим по умолчанию)	Автоматически	Автоматически	Нет	До 24 ч	1 мин.	Автоматически	•	Для приготовления риса рекомендуется использовать автоматический режим. Для получения оптимального результата приготовления следуйте соотношению риса и воды, указанному в разделе режима приготовления «КРУПЫ».
Крупы (V2: ручной режим в случае выбора индикатора «Время»)	Крупы (V2: ручной режим в случае выбора меню «Время»)	30 мин.	5 мин. – 1 ч	1 мин.	До 24 ч	1 мин.	100 °C	•	Ручной режим можно использовать для приготовления других круп (чечевица, гречка и т. д.), чтобы оптимально настроить время.
Суп	Суп	60 мин.	20 мин. – 3 ч	5 мин.	До 24 ч	5 мин.	100 °C	•	
Тушение	Тушение	60 мин.	20 мин. – 6 ч	5 мин.	До 24 ч	5 мин.	100 °C	•	
Пароварка	Пароварка	40 мин.	15 мин. – 3 ч	5 мин.	До 24 ч	5 мин.	100 °C	•	
Йогурт	Йогурт	8 ч.	4–12 ч	20 мин.	–	–	40°C	–	
Автоподогрев	Автоподогрев	12 ч (макс.)	–	Нет	–	Нет	75°C	–	



Лосось на пару с прованскими травами и белым рисом



- 2 стейка лосося
- 1 стакан* белого риса (~150 г)
- 2 ч. л. лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 пучок сушеных трав (базилик, петрушка и т. д.)
- 1 щепотка прованских трав
- Соль, перец

*используйте входящий в комплект мультиварки мерный стакан

1. Промойте рис и поместите его в чашу мультиварки. Налейте воду до уровня 1 столбца «РИС» в чаше.
2. Замаринуйте лосось солью, перцем и прованскими травами. Сбрызните лосось лимонным соком и оливковым маслом и поместите его в паровую корзину.
3. Поместите корзину в мультиварку. Выберите программу «КРУПЫ» и нажмите «Старт». Рис приготовится автоматически, а на экране будет отображаться []].
4. После завершения приготовления подавайте рис с рыбой на тарелке, посыпав нарубленной зеленью.

Совет: вместо стейков попробуйте использовать филе лосося без кожи.

Тыквенный суп



- 500 г нарезанной тыквы
- 80 г нарезанной белой части лука-порей
- 30 г нарезанного сельдерея
- 500 мл овощного бульона
- 0,5 ч. л. молотой корицы
- 500 мл воды
- Соль, перец

1. Разрежьте тыкву пополам и удалите семена и кожуру. Нарежьте мякоть небольшими кубиками.
2. Поместите ингредиенты в чашу мультиварки. Готовьте в режиме «СУП» в течение 40 минут.
3. После завершения приготовления измельчите суп блендером до образования однородной текстуры.



Куриный суп по-деревенски



- 1 небольшой цыпленок (не более 400–450 г)
- ½ луковицы (~ 120 г)
- 1 нарезанная дольками морковь (~ 120 г)
- ½ лука-порей (~ 150 г)
- 2 средние картофелины или репы (~ 100 г)
- 450 мл воды
- 1 пучок душистых трав или других ароматических трав
- 1 гвоздика
- Соль и перец по вкусу

1. Приправьте цыпленка солью и перцем желательно за день до начала приготовления.
2. Нарезьте овощи: морковь — дольками, лук-порей — кусочками по 2–3 см, картофель или репу — на четверти.
3. Поместите цыпленка в чашу, сверху уложите овощи.
4. Посолите и поперчите. Добавьте ароматные травы и налейте воду не более чем до уровня 4 в чаше.
5. Закройте крышку. Готовьте в режиме «СУП» в течение 60 минут.
6. При необходимости добавьте соль и перец. Нарезьте цыпленка и подавайте с горчицей.

Совет: Сохраните бульон после подачи блюда и используйте его вместо воды для приготовления риса или в качестве основы для сливочного соуса к блюдам, приготовленным на пару. В случае отсутствия цыпленка можно использовать куриные ножки.



Тушеные овощи



- ¼ баклажана
- ½ томата
- ¼ кабачка
- ¼ красного перца
- ½ луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч. л. оливкового масла
- 1 щепотка тимьяна
- 1 щепотка базилика
- Соль, перец

1. Промойте перец, баклажан, томаты и кабачок. Нарезьте овощи небольшими кубиками. Мелко нарежьте лук. Раздавите чеснок.
2. Налейте оливковое масло в чашу. Добавьте овощи, травы, соль и перец.
3. Готовьте в режиме «ТУШЕНИЕ» в течение 60 минут.

Совет: если вы любите овощи альденте, уменьшите время приготовления до 40 минут.



Гуляш



- 300 г говядины
- 1 нарезанная картофелина
- ¼ нашинкованной луковицы
- ½ нарезанной моркови
- ½ нарезанного болгарского перца
- 1 нарезанный томат
- 1 ст. л. растительного масла
- 50 мл красного вина
- 1-2 шт. лаврового листа
- 1 зубчика чеснока
- 0,2 л воды
- Соль по вкусу
- Перец по вкусу

1. Разогрейте растительное масло на сковороде. Обжарьте мясо и морковь до золотистой корочки.
2. Поместите мясо и морковь в чашу мультivarки, добавьте нарезанные картофель, лук, перец, томаты, лавровый лист, воду, вино, соль, перец, нарубленный чеснок и готовьте в режиме «ТУШЕНИЕ» в течение 1 ч. 20 мин.



Медовая каша с корицей, свежими фруктами и миндалем



- 150 г овсянки
- 600 мл молока
- Соль (по вкусу)
- Сахар (по вкусу)
- 1 горсть черники
- 1 щепотка корицы
- 1 горсть миндаля
- ½ нарезанного ломтиками яблока
- Мед по вкусу

1. Поместите овсянку, молоко, соль и сахар в мультivarку. Тщательно перемешайте.
2. Выберите режим «КАША» и установите «ТАЙМЕР» на 30 минут.
3. После приготовления подавайте в тарелке, посыпав щепоткой корицы. Добавьте по вкусу кусочки яблока, миндаль, чернику и мед. Перемешайте. При желании можно добавить сахар и еще молока непосредственно перед подачей.

Совет: используйте овсяные хлопья, а не овсянку быстрого приготовления. В зависимости от вашего вкуса этот рецепт можно готовить только из молока, только из воды или из их смеси. Следите за тем, чтобы общий объем жидкости составлял 600 мл. Подавайте кашу сразу после приготовления. При необходимости можно оставить кашу настаиваться в режиме «АВТОПОДОГРЕВ». Для получения гладкой текстуры постоянно перемешивайте кашу и добавляйте немного жидкости.

Примечание: В рецепте указан максимальный объем каши, который можно приготовить в мультivarке.



Йогурт без добавок



- 240 мл натурального йогурта
- 300 ультрапастеризованного молока

1. Смешайте в чаше йогурт и молоко.
2. Перелейте смесь в мультиварку. Закройте крышку и выберите функцию «ЙОГУРТ». Установите время на 8 часов. Нажмите на клавишу «СТАРТ».
3. После приготовления подавайте блюдо с со свежими фруктами или гранолой по вкусу.
4. Храните в чистом и герметичном контейнере. Храните в охлажденном виде.



Мягкий шоколадный торт на пару



- 60 г кулинарного шоколада
- 50 г сливочного масла
- 30 г сахара
- 50 г муки
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- 0,5 яйца
- 30 мл молока

1. Растопите шоколад со сливочным маслом в небольшом сотейнике на медленном огне. Тщательно перемешайте.
2. Взбейте яйцо с сахаром в чаше. Добавьте молоко, разрыхлитель и муку.
3. Уложите лист пергамента на дно паровой корзины. Налейте тесто на пергамент.
4. Налейте воду в чашу до отметки минимального уровня. Установите паровую корзину с тестом для торта.
5. Выберите режим «ПАРОВАРКА» и установите «ТАЙМЕР» на 30 минут. Нажмите «СТАРТ».