

Tefal



LONDRES  
E-BRON  
CREME DE FALIERES



PROSPHATINE FALIERES

ENTRETIEN  
FALIERES  
FALIERES  
FALIERES

## Благодарим вас за приобретение мультиварки Tefal MULTICOOK & BAKE IN!

Мультиварка MULTICOOK & BAKE IN — инновация от Tefal. Первая мультиварка, в которой по-настоящему можно печь с идеальным результатом кексы, пиццу, булочки и даже хлеб!

В мультиварке реализованы 19 автоматических программ: 15 классических и 4 Master Bake. В комплектацию входит, помимо вместительной чаши 5 литров, специальный противень диаметром 23 см. Противень идеально подходит для приготовления пирогов, пиццы, готовки на пару, приготовления йогуртов в индивидуальных баночках и различных булочек. В программах булочки и хлеб зашиты 2 этапа: расстойки и выпекания.

Система двойного нагрева обеспечивает равномерность приготовления блюд и помогает достичь идеальной хрустящей корочки на хлебобулочных изделиях. В мультиварке 2 нагревательных элемента: первый, индукционный – снизу, второй – встроен в крышку.

Для знакомства с прибором и вдохновить на приготовление потрясающей выпечки и других блюд в мультиварке, мы подготовили 60 рецептов, для каждого блюда указаны время приготовления, сложность и количество порций. Во времени не учтена длительность подготовки ингредиентов. Вы также можете приготовить собственные рецепты с использованием ручного режима. С помощью ручного режима можно устанавливать температуру в диапазоне 40-160 °С, время в диапазоне от 5 минут вплоть до 9 часов и выбирать из 3х режимов нагрева.

Мультиварка Tefal – незаменимый помощник на кухне. Этот универсальный прибор с легкостью заменит собой множество других предметов бытовой техники для приготовления еды.

Пожалуйста, используйте прихватки, чтобы достать чашу и противень из мультиварки после приготовления, во избежание риска обжечься.

Готовьте как шеф, пеките с идеальным результатом с MULTICOOK & BAKE IN!

**Мы надеемся, что вам понравится прибор!  
Приятного аппетита!**

# Содержание

## Выпечка и десерты

Яблочный пирог «Шарлотка» .....	стр. 8
Морковный пирог .....	стр. 9
Шоколадный кекс .....	стр. 10
Миндальный пирог с черносливом .....	стр. 11
Яблочный штрудель .....	стр. 12
Мафины с голубикой .....	стр. 13
Королевская ватрушка .....	стр. 14
Яблочный кранбл .....	стр. 15
Булочки с корицей «Синнабонь» .....	стр. 16
Хокайдо (японский хлеб) .....	стр. 17
Сдобная косичка с изюмом .....	стр. 18
Булочки с маком .....	стр. 20
Персиковый тарт с меренгой .....	стр. 21

## Пироги, киши и пицца

Домашняя пицца «Маргарита» .....	стр. 22
Американская пицца .....	стр. 23
Пицца с грушей и горгонзолой .....	стр. 24
Пампушки с чесноком (к борщу).....	стр. 25
Киш с курицей и беконом .....	стр. 26
Киш с лососем и брокколи .....	стр. 27
Пирожки с капустой / с картофелем.....	стр. 28
Пирог с капустой .....	стр. 30
Пирог мясной .....	стр. 32

## Хлеб

Белый хлеб .....	стр. 34
Ржаной хлеб .....	стр. 35
Гречишный хлеб .....	стр. 36
Зерновой хлеб .....	стр. 37

## Завтрак

Овсяная каша на молоке .....	стр. 38
Пшенная каша с тыквой на молоке .....	стр. 39
Рисовая каша на кокосовом молоке .....	стр. 40
Творожная запеканка с консервированными персиками .....	стр. 41
Йогурт с гранолой .....	стр. 42
Творог .....	стр. 43

## Супы

Щи .....	стр. 44
Борщ с телятиной .....	стр. 45
Суп индийский из нута и чечевицы .....	стр. 46
Куриный суп с домашней лапшой .....	стр. 47
Суп с фрикадельками из индейки .....	стр. 48
Бульон мясной (заготовка) .....	стр. 49

## Основные блюда и закуски

Буженина .....	стр. 50
Каре ягненка с овощами .....	стр. 51
Аджапсандал .....	стр. 52
Чахохбили .....	стр. 53
Перцы фаршированные .....	стр. 54
Чили кон карне .....	стр. 55
Цыпленок с овощами .....	стр. 56
Запеканка со свиной .....	стр. 57
Оссобуко с говядиной .....	стр. 58
Телятина с черносливом по-бельгийски .....	стр. 59
Плов с курицей \ говядиной .....	стр. 60
Плов вегетарианский с сухофруктами, нутом .....	стр. 61

## Блюда на пару

Котлеты из индейки на пару .....	стр. 62
Лосось на пару .....	стр. 63

## Гарниры

Жареный картофель с грибами .....	стр. 64
Булгур с овощами и зеленью .....	стр. 65

## Су-вид

Лосось с соусом песто .....	стр. 66
Куриная грудка в травах .....	стр. 67
Говядина в специях .....	стр. 68
Овощи .....	стр. 69

## Варенье

Абрикосовое варенье .....	стр. 70
Клубничное варенье .....	стр. 71







сложность



выпечка



45 минут



6 порций

## Яблочный пирог «Шарлотка»

- Яблоко зеленое — 400 г (4 шт.)
- Мука пшеничная — 180 г
- Яйцо куриное кат. «С0» — 5 шт.
- Сахар — 130 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Масло сливочное (для смазывания чаши) — 20 г
- Соль по вкусу

1. Взбейте яйца с сахаром до однородной массы, добавьте муку, разрыхлитель и перемешайте до однородности.
2. Яблоки нарежьте дольками, по желанию можно их сбрызнуть лимонным соком или добавить корицу.
3. Смажьте дно и стенки чаши сливочным маслом.
4. Залейте тесто в чашу, выложите сверху яблоки.
5. Поставьте чашу в мультиварку. Закройте крышку. Установите режим «*Выпечка*». Выставьте 140 °C на 45 минут.
6. Пирог дайте остыть. Вынимайте, перевернув чашу вверх дном. Примечание: пожалуйста, используйте прихватки, чтобы вынуть чашу. После приготовления она горячая.
7. Подавайте, посыпав сахарной пудрой.

Совет: Мы любим использовать кислые яблоки в пироге, тогда получается вкусное кисло-сладкое сочетание.



сложность



выпечка



45 минут



6 порций

## Морковный пирог

- Морковь очищенная — 135 г
- Сахар коричневый — 200 г
- Яйцо куриное кат. «С0» — 2 шт.
- Грецкий орех — 70 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Сода — 2,5 г
- Мука пшеничная «Высший сорт» — 155 г
- Пюре яблока — 80 г
- Цедра 1 апельсина
- Масло растительное (без запаха) — 50 г
- Корица молотая — 2 г
- Мускатный орех — 1 г

### Для крема:

- Сахарная пудра — 100 г
- Масло сливочное — 100 г
- Сыр «Маскарпоне» — 250 г

1. Морковь натрите на мелкой терке и отожмите влагу. Должно выйти 135 г. Добавьте яблочное пюре.
2. В миске смешайте яйца, сахар и цедру апельсина. Хорошо взбейте миксером.
3. Просейте муку в отдельную емкость и добавьте сухие смеси: разрыхлитель, соду, корицу, мускатный орех и крупно рубленый орех.
4. Смешайте все ингредиенты и перемешайте силиконовой лопаткой, добавьте растительное масло. Перемешайте еще раз до однородной консистенции.
5. Выложите тесто на дно чаши и установите режим «*Выпечка*». Выставьте 135 °C на 45 минут. Закройте крышку.
6. Дайте остыть и вынимайте пирог, перевернув чашу вверх дном.

Совет: пожалуйста, используйте прихватки, чтобы вынуть чашу. После приготовления она горячая.

Для крема: взбейте масло с сахарной пудрой и добавьте «Маскарпоне». После того как пирог немного остыл на него можно выложить готовый крем. Разровняйте лопаткой, украсьте дроблеными орехами.





сложность



выпечка



50 минут



6 порций

## Шоколадный кекс

- Масло сливочное 82,5% — 200 г
- Сахар — 200 г
- Яйцо куриное кат. «С0» — 4 шт.
- Молоко комнатной температуры — 350 г
- Мука пшеничная «Высший сорт» — 350 г
- Какао-порошок — 100 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Масло сливочное (для смазывания чаши) — 20 г
- Орех пекан для украшения — горсть

1. Растопите сливочное масло и смешайте с сахаром. Перелейте смесь в чашу миксера и хорошо перемешайте, добавляя по одному яйцу. Добавьте молоко.
2. В муку добавьте какао и разрыхлитель. Смешайте все ингредиенты. Тесто должно получиться гладким. Смажьте чашу сливочным маслом. Перелейте тесто в чашу мультиварки.
3. Поставьте чашу в мультиварку. Закройте крышку. Установите режим «*Выпечка*». Выставьте 140 °C на 50 минут.
4. Кексу дайте остыть. Выньте, перевернув чашу вверх дном.
5. Подавайте, полив шоколадной глазурью и украсив дробленым орехом.

Совет: Можно добавлять в тесто орехи, ягоды, сухофрукты, чернослив. Тогда получатся другие вариации кекса.



сложность



выпечка



1 час  
25 минут



6 порций

## Миндальный пирог с черносливом

### Для основы:

- Масло сливочное 82,5% — 110 г
- Мука пшеничная «Высший сорт» — 175 г
- Сахар тростниковый — 21 г
- Сахар — 120 г

### Для миндального франкипана:

- Масло сливочное 82,5% — 100 г
- Мука миндальная — 100 г
- Сахар тростниковый — 100 г
- Яйцо куриное кат. «С0» — 2 шт.
- Лепестки миндаля — 50 г
- Чернослив — 70 г

1. В миске смешайте все ингредиенты для основы, переложите на фольгу, раскатайте скалкой до диаметра 23 см и переложите основу на фольгу на круглый противень.
2. Выставьте режим «*Выпечка*». Установите 140 °C на 40 минут. Выпекайте до первого «румянца». Готовый корж оставьте в противне.
3. Миксером взбейте «добела» массу из мягкого сливочного масла, сахара и муки. Добавьте по одному яйцу и продолжайте взбивать 1–2 минуты.
4. Распределите по поверхности коржа крупно порубленный чернослив, предварительно мытый и просушенный.
5. Выложите силиконовой лопаткой массу «франкипана», разложите сверху лепестки миндаля. Выставьте режим «*Выпечка*». Установите 140 °C на 45 минут. Выпекайте до золотистого цвета лепестков.
6. Готовый пирог оставьте в форме до полного его остывания. Достаньте противень. Аккуратно удалите фольгу, переложите пирог на блюдо.

Совет: фольгу можно заменить на пекарскую бумагу. Для удобства доставания выпечки с противня, можно вырезать полоски 43 см длиной и 5 см шириной, положить их крест-накрест под круглый пекарский лист, таким образом, чтобы оставались 4 длинные полоски по бокам.





сложность



жарка, выпечка



1 час 42 минуты  
(для одного  
штруделя)



12 порций

## Яблочный штрудель

### Для начинки:

- Яблоко — 2 шт.
- Сахар — 100 г
- Корица молотая — 1 ч. ложка
- Изюм — 1 ст. ложка
- Лимон — 1/2 шт. (для сока)
- Сухари панировочные крупные — 6 ст. ложек
- Сливочное масло — 50 г

### Для штруделя:

- Готовое слоеное бездрожжевое тесто — 200 г + 200 г
- Желток куриный — 1 шт.
- Молоко — 50 мл

### Для подачи:

- Ванильное мороженое — 12 шариков по 60-80 г
- Сахарная пудра — 30 г

1. В отдельной емкости залейте изюм кипятком. Дайте постоять 20 минут, чтобы размяк.
2. Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте средним кубиком 0,5x0,5 см.
3. В чашу мультиварки положите сливочное масло, яблоки, изюм, сахар и щепотку корицы. Выберите режим «Жарка». Установите 160 °С на 12 минут. Готовьте с открытой крышкой. Перемешивайте время от времени. Приправьте соком лимона. Откиньте яблоки на сито и дайте стечь лишней влаге, переложите их в миску, охладите и смешайте с измельченными панировочными сухарями.
3. Очистите чашу и высушите. Затем поместите на нее противень с пергаментом.
4. На присыпанной мукой поверхности раскатайте 200 г теста в прямоугольник размером 30x20 см. В верхней части теста равномерно положите 150 г начинки, отступив 2–3 см от краев. Смешайте молоко и желток в однородную смесь. Смажьте ею тесто, где нет начинки ближе к краям, и скрутите тесто в рулет. Аккуратно запечатайте края. Переложите рулет на противень. Закройте крышку.
5. Выставьте режим «Выпечка». Установите 140 °С на 1 час 30 минут. За 15–20 минут откройте крышку, смажьте изделие молочно-яичной смесью и продолжите готовить.
6. Готовый штрудель слегка охладите и переложите лопаткой на доску. Нарежьте его острым ножом на равные кусочки. Подавайте на блюде с шариком ванильного мороженого, посыпав штрудель сахарной пудрой.



сложность



пицца/пирог



40 минут  
(для 1-го захода)



10 порций

## Маффины с голубикой и штрейзелем

### Для теста (10 порций, выпекание в 2 захода):

- Мука пшеничная «Высший сорт» — 195 г.
- Разрыхлитель — 6 г
- Соль — 3 г
- Сливочное масло 82,5% — 95 г
- Сахар — 95 г
- Мёд или сироп — 95 г
- Яйцо куриное кат. «С0» — 1 шт.
- Молоко 3,2% — 60 г
- Голубика свежая — 225 г

### Для хрустящего слоя «Штрейзель»:

- Мука пшеничная — 60 г
- Ореховая мука — 60 г
- Сахар — 60 г
- Сливочное масло 82,5% — 60 г
- Соль

1. В миске для взбивания мягкое масло смешайте с сахаром и взбейте миксером «добела» в течении 3–5 минут. Добавьте мед. Промешайте массу и добавьте яйцо. Как только масса будет готова, замените насадку на крюк и добавляйте постепенно сухие смеси (мука + разрыхлитель) и молоко, смешайте тесто до однородной консистенции. Голубику вымойте и смешайте с небольшим количеством муки, чтобы мука «обернула» каждую ягодку. Добавьте ягоду в тесто, аккуратно перемешайте силиконовой лопаткой и разложите массу по кондитерским формочкам для маффинов. В каждой формочке по 90–100 г теста, до уровня в 1 см. от края формочки.
2. Подготовьте слой «штрейзель»: натрите на крупной терке охлажденное сливочное масло. Смешайте в миске с остальными ингредиентами, разотрите в крошку и охладите. Посыпьте «песочной крошкой» верхушки маффинов.
3. Установите противень чашу. Поставьте формочки в противень (5 шт.). Закройте крышку.
4. Выставьте режим «Пицца/Пирог». Установите 160 °С на 40 минут.
5. Через 20 минут откройте крышку и поверните формочки для равномерного колера.

Совет: вместо голубики можно добавить другие ягоды: малины, землянику или порезанную клубнику. Вариации могут быть разные!





сложность



пицца/пирог



1 час 10 минут



6 порций

## Королевская ватрушка

### Для теста:

- Масло сливочное — 120 г
- Мука пшеничная «Высший сорт» — 200 г
- Ванильный сахар — 1 пак.
- Разрыхлитель — 5 г
- Сахар — 1 ст.л.

### Для начинки:

- Сахар — 100 г
- Ванильный сахар — 1 пак.
- Яйцо куриное кат. «С0» — 1 шт.
- Творог 9% — 300 г

1. В миску просейте муку, натрите на крупной терке охлажденное масло и добавьте сухие ингредиенты, смешайте руками до образования крошки из теста, старайтесь не перегреть руками масло и добиться «песочной» рыхлой консистенции.
2. Для начинки смешайте все ингредиенты в другой миске до однородной консистенции.
3. На дно противня выстелите пергамент, выложите в корзину тесто 2/3 от объема, пальцами слепите небольшой бортик и переложите силиконовой лопаткой в основу творожную начинку. Оставшуюся крошку (1/3 объема) посыпьте сверху.
4. Установите противень в чашу и выставьте режим «Пицца/Пирог» при 160 °C на 1 час 10 минут. Закройте крышку.
5. Дайте королевской ватрушке остыть в противне и выложите ее из противня на тарелку.

Совет: для удобства доставания выпечки с противня, можно вырезать полоски 43 см длиной и 5 см шириной, положить их крест-накрест под круглый пекарский лист, таким образом, чтобы оставались 4 длинные полоски по бокам.



сложность



жарка, ручной режим



42 минуты



4 порции

## Яблочный крамбл

### Для крошки:

- Масло сливочное — 50 г
- Сахар — 45 г
- Корица молотая — 1/2 ч.л.
- Овсяные хлопья — 25 г
- Разрыхлитель — 3 г

### Для начинки:

- Яблоко зеленое — 3 шт (350 г)
- Сахар — 1 ч.л.
- Масло сливочное — 1 ст.л.
- Корица молотая — 1/2 ч.л.

1. Подготовьте «крошку». Смешайте сахар с корицей, мукой, разрыхлителем, добавьте кусочки охлажденного сливочного масла и разотрите массу до состояния «песочной крошки». Добавьте овсяные хлопья и аккуратно перемешайте. Поставьте массу в холодильник на 20–30 минут.
2. Очистите яблоки от кожицы и нарежьте средним кубиком размером 0,5x0,5 см. Положите в чашу сливочное масло. Выберите режим «Жарка». Установите 160 °C на 12 минут. Добавьте яблоки, сахар и щепотку корицы. Готовьте с открытой крышкой. Время от времени помешивайте. Переложите яблоки в миску.
3. Очистите чашу и высушите. Затем поместите на нее противень.
4. В кондитерские формочки (4 шт.) выложите приготовленные яблоки, сверху посыпьте крошкой. Закройте крышку.
5. Выберите «Ручной режим». Установите 160 °C на 30 минут (верхний и нижний нагрев). Следите, чтобы крошка не сгорела. Готовые формочки осторожно вынимайте с противня, используйте прихватки, т.к. они горячие.

Совет: также как и штрудель, крамбл можно подавать с шариком мороженого. А вместо разрыхлителя можно обойтись содой.





сложность



Тесто, булочки



1 час 45 минут



8-12 порций

## Булочки с корицей «Синнабоны»

### Для теста на 10 порций:

- Мука — 360 г
- Дрожжи быстродействующие — 6 г
- Сахар — 50 г
- Молоко сухое — 25 г
- Масло сливочное 82,5% — 40 г
- Молоко — 235 г
- Соль — 5 г

### Для обмазки:

- Яйцо куриное — 1 шт.
- Сливки 10%-20% — 50 мл

1. В миске смешайте теплое молоко, дрожжи и сахар, поставьте на 20 минут в теплое место. Смешайте просеянную муку, соль и влейте молочную смесь. Перемешайте ингредиенты до однородного состояния теста, добавьте яйцо и масло. Вымесите до эластичного состояния. Сформируйте из теста шар и поместите в чашу мультиварки. Закройте крышку и выставьте режим «Тесто». Установите 40 °C на 30 минут, пока размер шара не увеличится вдвое.
2. Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность. Продолжайте замешивать тесто, пока оно не станет очень гладким и эластичным (это займет около 5–10 минут). Покройте тесто маслом или кулинарным спреем и оберните полиэтиленовой пленкой. Дайте настояться примерно 15 минут. Тем временем в небольшой миске смешайте коричневый сахар и корицу.
3. Раскатайте тесто в прямоугольник размером 40x30 см, толщиной 3-5 мм. Кисточкой нанесите на тесто мягкое сливочное масло и посыпьте сверху смесью коричневого сахара и корицы.
4. Начиная с длинной стороны, скатайте тесто так, чтобы получился рулет в диаметре не более 7–8 см. Разрежьте на 12 ровных рулетов, высота не должна превышать 3 см. Поместите лист пекарской бумаги для выпечки диаметром 23 см на противень. Для удобства доставания булочек с противня, можно вырезать полоски 43 см длиной и 5 см шириной, положить их крест-накрест под круглый пекарский лист до булочек, таким образом, чтобы оставались 4 длинные полоски по бокам. Поставьте противень в чашу для готовки, а 8 булочек выложите на противень (оставшиеся булочки можно выпечь в следующий заход). Между синнабонами должно быть место для расстойки.
5. Выберите режим «Булочки». Установите 150 °C на 1 час 15 минут. Обратите внимание, что в программу включена расстойка в течение 40 мин. Это значит, что сначала булочки будут расстаиваться, а затем выпекаться.
6. Пока булочки выпекаются, смешайте сливочный сыр, сахар, ванильный сахар и соль с помощью миксера до образования однородной массы.
7. Дайте булочкам остыть в течение 10–15 минут и намажьте кремом теплые «синнабоны».



сложность



Тесто, булочки,  
ручной режим



1 час 30 минут



9 порций

## Хокайдо (японский хлеб)

### Для теста на 10 порций:

- Мука — 360 г
- Дрожжи быстродействующие — 6 г
- Сахар — 50 г
- Молоко сухое — 25 г
- Масло сливочное 82,5% — 40 г
- Молоко — 235 г
- Соль — 5 г

### Для обмазки:

- Яйцо куриное — 1 шт.
- Сливки 10%-20% — 50 мл

1. В теплом молоке разведите дрожжи и сахар и поставьте в теплое место на 10 минут. Для теста смешайте в миске сухие ингредиенты, добавьте мягкое сливочное масло и теплое молоко с дрожжами. Вымесите тесто до однородной консистенции и посолите.
- Совет: Вымешивайте насадкой «крюк» долгое время, в течение 18-20 минут. Кусочек теста постарайтесь растянуть, оно должно быть эластичным.
2. Закатайте тесто в шар, смажьте чашу растительным маслом, положите на дно чаши тесто. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °C на 40 минут.
  3. Смажьте кисточкой прямоугольную форму под кексы 17x8x6 см. Поднявшееся тесто слегка обомните и раскатайте на шарики-весом по 60–65 г. В нашу форму поместилось 3 шарика. Уложите их плотно и поставьте форму на противень. Противень погрузите в чашу, хлеб смажьте яйцом со сливками. Закройте крышку. Выставьте режим «Булочки». Установите 140 °C на 1 час.
  4. Когда хлеб готов, достаньте его и прямо в форме накройте полотенцем. Когда он остынет, он станет мягче, при этом не потеряет влагу, однако, полотенце пропускает пар и хлеб не размокнет.
- Совет: Хранится хлеб в бумажных пакетах не более трех суток.



## Сдобная косичка с изюмом

### Сдобное дрожжевое тесто:

- Молоко — 115 г
- Яйцо куриное кат. «С0» — 1 шт.
- Сливочное масло — 15 г
- Мука пшеничная — 250 г
- Дрожжи быстродействующие — 1/2 пачки, 4 г
- Сахар — 60 г
- Соль — щепотка

### Начинка:

- Сливочное масло — 60 г
- Сахар — 2 ст. ложки
- Корица — 1/2 ч. ложки (3 г)
- Изюм — 100 г
- Ром, бренди, амаретто — 40 г
- Вода питьевая — 60 мл
- Желток — 1 шт. для обмазки булочек

1. В миске смешайте теплое молоко, дрожжи и сахар, поставьте на 20 минут в теплое место. Смешайте просеянную муку, соль и влейте молочную смесь. Перемешайте ингредиенты до однородного состояния теста, добавьте яйцо и масло. Вымесите до эластичного состояния. Сформируйте из теста шар и поместите в чашу мультиварки. Закройте крышку и выставьте режим «Тесто». Установите 40 °С на 30 минут, пока размер шара не увеличится вдвое.
2. Изюм замочите в алкоголе с водой.
3. Выложите готовое тесто на посыпанную мукой поверхность и обомните пару раз. Разделите на 5–6 шариков по 100–110 г. Возьмите три шарика и раскатайте каждый шарик в вытянутую форму, приближенную к прямоугольнику.
4. Кисточкой нанесите на тесто топленое сливочное масло, посыпьте сахаром с корицей, изюмом и равномерно распределите начинку по поверхности теста.
5. Начиная с длинной стороны, скатайте тесто так, чтобы получился рулет в диаметре не более 3–4 см. Ладонью прижмите рулет, сделав его немного плоским, концы рулета обожмите, чтобы не терялась начинка. Острым ножом разрежьте рулет вдоль вместе с начинкой, перекрутите между собой концы и заверните в кольцо. Обратите внимание, что часть начинки будет «выпадать» в процессе сворачивания, но вы спокойно разложите ее по поверхности булочек. Посыпьте булочки сахаром с корицей, в небольшом количестве.
6. Поместите лист для выпечки диаметром 23 см на противень. Поставьте противень в чашу, а косички (2 шт.) на противень.
7. Выберите режим «Булочки». Установите 150 °С на 1 час 20 минут. Обратите внимание, что в программу включена расстойка в течение 40 мин. Это значит, что сначала булочки будут расстаиваться, а затем выпекаться.
8. За 10 минут до готовности смажьте косичку желтком.
9. Дайте изделию остыть в течение 10–15 минут и подавайте к столу.

Совет: Для удобства доставания выпечки с противня, можно вырезать полоски 43 см длиной и 5 см шириной, положить их крест-накрест под круглый пекарский лист, таким образом, чтобы оставались 4 длинные полоски по бокам.



сложность



Тесто, булочки



1 час 50 минут



8 порций





сложность



Тесто, булочки,  
ручной режим



1 час 50 минут



9 порций

## Булочки с маком

- Молоко - 115 г
- Яйцо куриное кат. «С0» — 1 шт.
- Сливочное масло — 15 г
- Мука пшеничная — 250 г
- Дрожжи быстродействующие — 1/2 пач., 4 г
- Сахар — 60 г

### Начинка:

- Молоко 3,2% — 300 мл
- Сахар — 7 ст. ложек
- Мак кондитерский — (3/4 стакана) 140 г
- Мед — 1 ст. ложка
- Сливочное масло — 2 ст. ложки

1. В миске смешайте теплое молоко, дрожжи и сахар, поставьте на 20 минут в теплое место. Смешайте просеянную муку, соль и влейте молочную смесь. Перемешайте ингредиенты до однородного состояния теста, добавьте яйцо и масло. Вымесите до эластичного состояния. Сформируйте из теста шар и поместите в чашу мультиварки. Закройте крышку и выставьте режим «Тесто». Установите 40 °С на 30 минут, пока размер шара не увеличится вдвое.
2. В чашу положите мак, мед и сахар. Выставьте «Ручной режим». Установите 120 °С на 20 минут. Уварите мак до кремово-нежного состояния начинки.
3. Раскатайте тесто в прямоугольник размером 40x30 см. Кисточкой нанесите на тесто топленое сливочное масло и разложите равномерно начинку по поверхности теста.
4. Начиная с длинной стороны, скатайте тесто так, чтобы получился рулет в диаметре не более 7–8 см. Разрежьте на 9 ровных рулетов. Деревянной палочкой или шпажкой надавите на изделие сверху, чтобы рогалик вывернулся. Поместите лист для выпечки диаметром 23 см на противень. Поставьте противень в чашу для готовки, а булочки (3 шт.) на противень. Остальные можно будет выпечь в следующий заход.
5. Выберите режим «Булочки». Установите 150 °С на 1 час 20 минут. Обратите внимание, что в программу включена расстойка в течение 40 мин. Это значит, что сначала булочки будут расстаиваться, а затем выпекаться.
6. За 10 минут до готовности смажьте рогалики сливочным маслом.
7. Дайте остыть в течение 10-15 минут и подавайте к столу.

Совет: Чтобы сформировать красивые бортики, как в пиццерии, раскатывайте тесто пальцами от центра к краям круговыми движениями.



сложность



пицца/пирого,  
ручной режим



1 час 30 минут



6 порций

## Персиковый тарт с меренгой

### Для основы:

- Масло сливочное 82,5% — 60 г
- Сахар — 70 г
- Желток кат. «С0» — 2 шт
- Мука — 125 г
- Соль

### Для крамбла:

- Орех (миндаль, лесной, арахис) — 25 г
- Мука — 10 г
- Сахар — 10 г
- Масло сливочное 82,5% — 10 г
- Ванильный сахар — 1 г

### Для начинки:

- Персики консервированные — 500 г

### Для меренги:

- Яичный белок кат. «С0» — 1 шт.
- Сахарная пудра — 60 г

1. В чаше миксера смешайте мягкое сливочное масло и сахар, добавьте по одному желтку и в завершении муку. Долго не вымешивайте тесто, достаточно будет 2 минуты. Переложите на фольгу или пергамент, раскатайте корж в диаметре 25 см, переложите с фольгой (пергаментом) в «противень» и пальцами слепите бортик пирога. Проткните вилкой тесто. Выставьте режим «Пицца/ Пирого». Установите 160 °С на 30 минут до первого «румянца».
2. Подготовьте «крамбл». Сложите все ингредиенты в чашу блендера (кутер) и измельчите до однородного состояния.
3. Нарежьте персики тонкими кусочками.
4. На противень с выпеченной основой выложите слой персиков тонкими кусочками в нахлест, покрошите крамбл поверх «тарта». Важно! Крошку старайтесь сделать помельче и не уплотняйте поверхность тарта крамблом. Закройте крышку.
5. Выставьте режим «Пицца/пирого». Установите 160 °С на 1 час. После дайте ему остыть, чтобы можно было аккуратно достать тарт из противня.
6. Миксером взбейте белок с сахарной пудрой до «крепких» пиков. Ложкой выложите взбитую «меренгу», сделайте это небрежно, не прибегая к разглаживанию лопаткой. Горелкой обожгите поверхность тарта.

Совет: Вместо персиков можно использовать сливу или лимонный курд. Для удобства доставания выпечки с противня, можно вырезать полоски 43 см длиной и 5 см шириной, положить их крест-накрест под круглый пекарский лист, таким образом, чтобы оставались 4 длинные полоски по бокам.





## Домашняя пицца «Маргарита»

### Ингредиенты для 2-х пицц:

#### Для основы:

- Мука из мягких сортов пшеницы «00» — 165 г
- Мука из твердых сортов пшеницы Semolina — 40 г
- Дрожжи быстродействующие — 5 г
- Вода питьевая очищенная — 120 мл
- Сахар — 1/2 ч. ложки
- Соль — щепотка
- Оливковое масло — 1 ст. ложка

#### Для соуса (1 порция):

- Пюре из протертых помидоров — 150 г пассаты
- Свежий базилик — пару веточек
- Чеснок — 2 зубчика

#### Для начинки (1 порция):

- Сыр Моцарелла (мини-шарики) — 80 г
- Сыр Пармезан тертый — 20 г
- Томаты-черри свежие — 6 шт.
- Оливковое масло — 1 ч. ложка

### Приготовление основы:

1. Смешайте дрожжи с сахаром и теплой водой в чаше. Закройте крышку. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °C на 10 минут. По завершении программы насыпьте муку в чашу, налейте оливковое масло, добавьте соль и перемешайте деревянной ложкой тесто. Переложите его на присыпанную мукой поверхность. Вымесите, пока не получите мягкое, довольно влажное и хорошо вымешанное тесто.
2. Разделите тесто на две части и закрутите в форму «шара». Положите тесто в чашу. Закройте крышку. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °C на 20 минут. Вторую часть теста накройте пищевой пленкой.

### Приготовление соуса:

Смешайте пассату, базилик, чеснок в стакане блендера и измельчите до пюреобразного состояния, а затем приправьте по вкусу.

### Сборка пиццы:

1. На присыпанной мукой поверхности раскатайте тонкое тесто не более 3 мм с помощью скалки. Диаметр теста должен быть не менее 23 см.
2. Нарезьте 2 полоски бумаги для выпечки и поместите их крестообразно внутри формы для выпечки. Выложите тесто на противень, а противень — на чашу мультиварки.
3. Нанесите соус тыльной стороной ложки по тесту, отступив от края 1,5–2 см. Разложите хаотично шарики Моцареллы, томаты Черри и посыпьте пиццу сыром Пармезан, стараясь оставить борт не тронутым. Закройте крышку. Выберите режим «Пицца/пирог», выставьте 150 °C на 35 минут.
4. Вынимайте пиццу аккуратно, придерживая за «хвостики» пергаментной ленты. Подавайте пиццу в горячем виде, посыпав листьями свежего базилика. Повторите процедуру для оставшегося теста или используйте его, чтобы приготовить пиццу с грушей и горгонзолой (из этой книги).

Совет: Чтобы сформировать красивые бортики, как в пиццерии, раскатывайте тесто пальцами от центра к краям круговыми движениями.



## Американская пицца

### Для основы (2 порции):

- Мука пшеничная высший сорт — 450 г, плюс немного для присыпки
- Масло оливковое — 50 мл
- Кефир обезжиренный — 220 мл
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Сода — 1/2 ч. ложки
- Соль — 1/2 ч. ложки

### Для соуса (1 порция):

- Пюре из протертых помидоров — 150 г пассаты
- Свежий базилик — пару веточек
- Чеснок — 2-3 зубчика

### Для начинки (1 порция):

- Сыр Моцарелла (мини-шарики) — 80 г (4 шт)
- Сыр Гауда, Эдам — 50 г
- Томаты-черри свежие — 3 шт.
- 1/2 болгарского перца

### Приготовление основы:

1. Слегка взбейте вилкой яйца, добавьте соль и влейте кефир, все перемешайте и добавьте соду и оливковое масло. Подсыпьте муку небольшими порциями в яичную массу и перемешайте до однородной консистенции. Должно получиться густое вязкое тесто. Переложите тесто в чашу. Закройте крышку. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °C на 15 минут.
2. На присыпанную мукой доску выложите тесто, добавьте муку и вымесите. Раскатайте толщиной 1,5 см с помощью скалки. Диаметр должен быть не менее 23 см.
3. Нарезьте 2 полоски бумаги для выпечки и поместите их крестообразно внутри формы для выпечки. Выложите тесто на противень, а противень — на чашу мультиварки.

### Приготовление соуса:

Смешайте пассату, базилик и чеснок в стакане блендера и измельчите до пюреобразного состояния, а затем приправьте по вкусу.

### Сборка пиццы:

1. Нанесите соус тыльной стороной ложки по тесту, отступив от края 1,5–2 см. Посыпьте тертым сыром. Выложите слайсы салями, перец, нарезанный «соломкой», хаотично положите моцареллу и черри. Закройте крышку.
2. Выберите режим «Пицца/пирог», выставьте 160 °C на 40 минут.
3. Вынимайте пиццу аккуратно, придерживая за «хвостики» пергаментной ленты. Подавайте пиццу в горячем виде. Повторите процедуру для оставшейся пиццы.

Совет: Чтобы сформировать красивые бортики, как в пиццерии, раскатывайте тесто пальцами от центра к краям круговыми движениями.





сложность



тесто,  
пицца/пирог



35 минут (если  
тесто готово)

1 час 05 минут  
(если нужно  
приготовить  
тесто)



6 порций

## Пицца с грушей и горгонзолой

Тесто см. в рецепте  
Пиццы «Маргариты»

Для начинки (1 порция):

- Сыр Горгонзола — 30 г
- Грецкий орех — 5-6 шт.
- 1 спелая, но твердая груша (например, конференц)
- Оливковое масло Extra Virgin — 1 ст. ложка
- Тростниковый сахар — 1 ст. ложка
- Жидкий мед — 1 ст. ложка

1. Грушу нарежьте тонкими слайсами 3 мм, вырезая семечки.
2. На присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто (см. рецепт пиццы «Маргарита») с помощью скалки. Диаметр теста должен быть не более 23 см.
3. Нарежьте 2 полоски бумаги для выпечки и поместите их крестообразно внутри формы для выпечки. Выложите тесто на противень, а противень — на чашу мультиварки.
4. Выложите по кругу слайсы груши веером внахлест, полейте медом, посыпьте сахаром, небольшими кусочками сыра «Горгонзола» и крупно размолотым грецким орехом. Закройте крышку. Выберите режим «Пицца/пирог», выставьте 150 °C на 35 минут.
5. Вынимайте пиццу аккуратно, придерживая за «хвостики» пергаментной ленты. Подавайте пиццу в горячем виде, посыпав листьями свежего базилика. Повторите процедуру для оставшейся пиццы.
5. Подавайте в горячем виде, например, с кускусом или рисом.

Совет: Чтобы сформировать красивые бортики, как в пиццерии, раскатывайте тесто пальцами от центра к краям круговыми движениями.



сложность



тесто, булочки



1 час 30 минут



12 порций

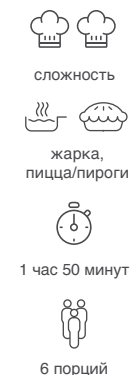
## Пампушки с чесноком (к борщу)

На 12 булочек:

- Молоко 3,2% — 125 мл
- Мука — 250 г
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Сахар — 1 ч. ложка
- Масло растительное — 5 ст. ложек
- Дрожжи быстродействующие — 6 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Петрушка — 2 ветки
- Соль щепотка

1. Сухие дрожжи залейте теплым молоком, чтобы они начали работать, и добавьте 1 чайную ложку сахара, перемешайте и отставьте в сторону на 10 минут. Замесите однородное эластичное тесто из муки, молочной смеси, соли, яиц и 3 ст. ложки масла. Закатайте тесто в шар, смажьте чашу растительным маслом, положите на дно чаши тесто. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °C на 40 минут.
2. Обомните тесто руками и разделите тесто на 12 шариков по 32–34 грамма. Противень смажьте растительным маслом и выложите 12 шариков равномерно на противень Рис.1. Установите противень с пампушками в чашу мультиварки. Закройте крышку.
3. Выставьте режим «Булочки». Установите 1 час. За 10 минут до готовности положите сверху на пампушки круг из пергамента. За 5 минут до готовности смажьте пампушки смесью яйца и молока.
4. Чеснок и петрушку измельчите. Горячие булочки полейте смесью масла, чеснока и посыпьте рубленой зеленью.





## Киш с курицей и беконом

### Для песочного соленого теста:

- Мука пшеничная «Высший сорт» — 200 г
- Желток куриный — 3 шт.
- Масло сливочное — 85 г
- Соль — щепотка

### Для начинки:

- Куриное бедро без кости — 200 г
- Лук репчатый — 1/4 шт.
- Бекон — 2 полоски
- Грибы (шампиньоны, вешенки) — 100 г
- Масло растительное — 30 мл
- Сливки 22% — 100 мл
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Сыр полутвердый — 50 г
- Соль по вкусу
- Мускатный орех щепотка (по желанию)
- Перец белый молотый щепотка (можно черный)
- Тимьян свежий (по желанию)

### Подготовьте начинку:

1. Нарежьте куриное бедро крупным кубиком 3 x 3 см., лук мелким кубиком, бекон мелким кубиком, грибы небольшим ломтиком.
2. Налейте масло в чашу и выставьте режим «Жарка». Установите 160°C на 10 минут. Обжарьте с открытой крышкой в течение 5 минут лук, грибы и бекон, затем добавьте кубики куриного филе. Переложите начинку в чистую емкость, добавьте сливки, яйцо и специи (молотый перец, тимьян и мускатный орех). Перемешайте ингредиенты для начинки. Натрите сыр на мелкой терке.

### Подготовьте основу:

1. В отдельной миске смешайте ингредиенты для теста. Охлажденное масло натрите на терке. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и дайте охладиться в течение 30 минут в холодильнике. Затем раскатайте его скалкой, толщиной в 1 см.
2. Нарежьте 2 полоски бумаги для выпечки и поместите их крестообразно внутри формы для выпечки. Застелите дно противня пергаментом, переложите на него тесто. Пальцами придайте тесту форму борта. Вилкой сделайте несколько проколов. Закройте крышку.
3. Выставьте режим «Пицца/пирог». Установите 150°C на 45 минут.

### Соберите киш:

1. Готовому коржу дайте остыть, не вынимая из противня. В корж залейте начинку из молочно-сырной смеси с курицей и грибами, посыпьте сыром, приправьте и посолите. Закройте крышку. Выставьте режим «Пицца/пирог». Установите 160 °C на 60 минут.
2. Румяный киш аккуратно вынимайте из противня и подавайте к столу как в горячем, так и в холодном виде.

## Киш с лососем и брокколи

### Для песочного соленого теста:

- Мука пшеничная «Высший сорт» — 200 г
- Желток куриный — 3 шт.
- Масло сливочное — 85 г
- Соль — щепотка

### Для начинки:

- Лосось без кожи, без кости — 200 г
- Шпинат замороженный — 150 г
- Брокколи соцветия — 120 г
- Лук репчатый — 1/4 шт.
- Масло растительное — 30 мл
- Сливки 22% — 150 мл
- Яйцо куриное кат. «С0» — 1 шт.
- Сыр полутвердый — 90 г
- Соль по вкусу
- Мускатный орех щепотка (по желанию)
- Перец белый молотый щепотка

### Подготовьте начинку:

1. Шпинат разморозьте и откиньте на сито, дайте стечь лишней влаге. Нарежьте лосось крупным кубиком 3 x 3 см., брокколи разберите на небольшие соцветия. Сыр натрите на мелкой терке.
2. Налейте масло в чашу и выставьте режим «Жарка». Установите 160°C на 5 минут. Обжарьте брокколи и лук с открытой крышкой, постоянно помешивая. Переложите в чистую емкость и охладите.
3. В миске смешайте яйцо, сливки, шпинат. Добавьте брокколи и лосось, аккуратно перемешайте, приправьте и посолите.

### Подготовьте основу:

1. В отдельной миске смешайте ингредиенты для теста. Охлажденное масло натрите на терке. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и дайте охладиться в течение 30 минут в холодильнике. Затем раскатайте его скалкой, толщиной в 1 см.
2. Нарежьте 2 полоски бумаги для выпечки и поместите их крестообразно внутри формы для выпечки. Застелите дно противня пергаментом, переложите на него тесто. Пальцами придайте тесту форму борта. Вилкой сделайте несколько проколов. Закройте крышку.
3. Выставьте режим «Пицца/пирог». Установите 150°C на 45 минут.

### Соберите киш:

1. В готовый корж залейте начинку, посыпьте тертым сыром. Закройте крышку. Выставьте режим «Пицца/пирог». Установите 160 °C на 60 минут.
2. Румяный киш аккуратно вынимайте из противня и подавайте к столу как в горячем, так и в холодном виде.





## Пирожки с капустой / с картофелем

### Несдобное дрожжевое тесто для 22-24 шт:

- Молоко 3,2% — 240 мл
- Масло сливочное — 55 г
- Мука пшеничная — 450 г
- Сахар — 50 г
- Дрожжи быстродействующие — 6 г
- Яйцо куриное кат. «С0» — 1 шт.
- Соль — щепотка
- Сливочное масло — 2 ст.ложки для обжарки

### Капустная начинка:

- Капуста белокочанная — 350 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Масло растительное — 80 мл
- Яйцо отварное — 1 шт.
- Соль, перец по вкусу

### Картофельная начинка:

- Картофель отварной — 300 г
- Лук репчатый — 2 шт.
- Масло растительное — 80 мл
- Соль, перец по вкусу

### Подготовьте тесто:

1. В теплом молоке разведите сахар, дрожжи и дайте настояться в теплом месте 20 минут.
2. Масло сливочное растопите.
3. В муку насыпьте сухие ингредиенты, влейте молоко с дрожжами, масло и яйцо. Перемешайте и замесите однородное эластичное тесто.
4. Разделите тесто на 22–24 одинаковых пропорциональных шарика (30–35 г) и накройте слегка влажным полотенцем на 20 минут для «расстойки».

### Начинка: «С Капустой»

1. Капустные листья нарежьте небольшой «шашечкой» — кубик размером 0,5x0,5 см.
2. Лук нарежьте мелким кубиком. Налейте в чашу масло растительное и выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 20 минут. Обжарьте капусту и лук до мягкого состояния, приправьте специями и дайте остыть.
3. Натрите на крупной терке в капустную смесь отварное яйцо. Перемешайте до однородной консистенции.

### Начинка: «С картофелем»:

1. Обжарьте мелко нарезанный лук на растительном масле в режиме «Жарка». Установите 160 °C на 10 минут.
2. Картофель отварите до готовности.
3. Прокрутите на мясорубке через мелкую сетку картофель с луком (или пробейте в блендере), приправьте солью и перцем. Перемешайте вилкой.

### Соберите пирожки:

1. Готовое тесто на пирожки раскатайте скалкой. В центр каждого изделия положите столовую ложку начинки и «защипите» края пирожка, предварительно смазав яичным желтком. На дно противня выстелите пергамент и сложите пирожки — 6 шт. Выставьте режим «Булочки». Установите 150 °C на 60 минут. Обратите внимание, что в программу включена расстойка в течение 40 мин. Это значит, что сначала пирожки будут растаиваться, а затем выпекаться.
2. Готовые горячие пирожки смажьте сливочным маслом, сложите в корзинку и накройте чистым полотенцем, чтобы они могли «отдохнуть».



сложность



булочки, жарка



1 час 30 минут



22 - 24 порции



## Пирог с капустой

### Несдобное дрожжевое тесто:

- Молоко 3,2% — 220 мл
- Масло сливочное — 50 г
- Мука пшеничная — 400 г, плюс на раскатку
- Сахар — 40 г
- Дрожжи быстродействующие — 6 г
- Яйцо куриное — 1 шт. + 1 желток
- Соль — щепотка

### Начинка:

- Капуста белокочанная — 260 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Масло растительное — 80 мл
- Яйцо отварное — 2 шт.
- Соль, перец по вкусу

### Подготовьте тесто:

1. В теплом молоке разведите сахар, дрожжи и дайте настояться в теплом месте 20 минут.
2. Масло сливочное растопите.
3. В муку насыпьте сухие ингредиенты, влейте молоко с дрожжами, масло и яйцо. Перемешайте и замесите однородное эластичное тесто.
4. Накройте тесто слегка влажным полотенцем на 20 минут для «расстойки». Можно также поставить в мультиварку на режим «Тесто» 40 °C на 20 минут.

### Подготовьте основу:

1. Капустные листья нарежьте небольшой «шашечкой» — кубик размером 0,5x0,5 см.
2. Лук нарежьте мелким кубиком.
3. Налейте в чашу масло растительное и выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 20 минут. Обжарьте капусту и лук до мягкого состояния, приправьте специями и дайте остыть.
3. Натрите на крупной терке в капустную смесь отварное яйцо.

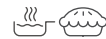
### Соберите пирог:

1. Готовое тесто разделите на 2 части. Первую часть теста раскатайте скалкой в форме круга 25 см.
2. Застелите противень мультиварки бумагой для выпечки. Переложите первую часть теста, диаметром 25 см в противень, сформируйте бортик. На нее положите начинку ровным слоем.
3. Оставшуюся часть теста раскатайте в форму жгутиков и заплетите, как на фото в крест-накрест. Противень разместите в чаше мультиварки. Закройте крышку.
4. Выставьте режим «Пицца/пирог». Установите 140 °C на 40 минут. За 10 минут до готовности положите пергамент поверх пирога.
5. Готовый пирог смажьте яичным желтком, сложите в корзинку и накройте чистым полотенцем «отдохнуть».

Совет: для удобства доставания выпечки с противня, можно вырезать полоски 43 см длиной и 5 см шириной, положить их крест-накрест под круглый пекарский лист, таким образом, чтобы оставались 4 длинные полоски по бокам.



сложность



жарка,  
пицца/пирог



1 час



6 порций





## Пирог мясной

### Несдобное дрожжевое тесто:

- Молоко 3,2% — 220 мл
- Масло сливочное — 50 г
- Мука пшеничная — 400 г, плюс на раскатку
- Сахар — 40 г
- Дрожжи быстродействующие — 6 г
- Яйцо куриное — 1 шт. + 1 желток
- Соль — щепотка
- Желток — 1 шт. (для румяного цвета)

### Начинка:

- Говядина мякоть отварная — 100 г (сырая говядина — 150 г)
- Лук репчатый — 2 шт.
- Картофель отварной — 1 шт.
- Масло растительное — 60 мл

### Соус «Бешамель»:

- Молоко 3,2% — 200 мл
- Мука пшеничная — 30 г
- Масло сливочное — 50 г
- Мускатный орех молотый — щепотка (по желанию)
- Соль, перец по вкусу

### Подготовьте тесто:

1. В теплом молоке разведите сахар, дрожжи и дайте настояться в теплом месте 20 минут.
2. Масло сливочное растопите.
3. В муку насыпьте сухие ингредиенты, влейте молоко с дрожжами, масло и яйцо. Перемешайте и замесите однородное эластичное тесто.
4. Накройте тесто слегка влажным полотенцем на 20 минут для «расстойки». Можно также поставить в мультиварку на режим «Тесто» 40 °С на 20 минут.

### Подготовьте начинку:

1. Подготовьте отварную говядину. Положите говядину (150 г) в чашу и залейте водой, так, чтобы полностью ее закрыть, но не переходите отметку MAX внутри чаши. Хорошо посолите. Закройте крышку. Выставьте режим «Суп». Установите 110 °С на 2 часа. По завершении программы, шумовкой выложите отварное мясо и дайте остыть.
2. Лук мелко нарежьте. Налейте в чашу масло, засыпьте рубленый лук и выставьте режим «Жарка». Установите 160 °С на 25 минут. Обжарьте лук до золотистого цвета, помешивая силиконовой лопаткой. Через 10 минут приготовления готовый лук переложите в миску. Протрите бумажным полотенцем чашу и продолжите готовить: в чашу засыпьте муку и обжаривайте её, постоянно помешивая — добейтесь кремового оттенка. Возьмите венчик и добавьте в муку сливочное масло, энергично помешивая соедините муку с маслом, затем влейте молоко и дайте немного «покипеть» до однородного густого «соусного» состояния, напоминающего сметану.
3. Прокрутите мясо с луком на мясорубке через мелкую сетку, добавьте «белый соус» и приправьте мускатным орехом, солью, перцем.

### Соберите пирог:

1. 700 г теста раскатайте скалкой в форме прямоугольника размером 40 х 30 см. В верхнюю часть положите начинку и распределите равномерно на 1/3. Заверните тесто рулетом, оставив для декора 1/3 теста. Нарежьте тесто полосками, как на фото и заплетите «косички». Сверните пирог в форму рулета и переложите на дно противня застеленной двумя полосками пергамента по 43 см длиной. Закройте крышку. Выставьте режим «Пицца/Пирог». Установите 140 °С на 1 час.
2. Через 30 минут пирог приобретет форму и размеры, заколется. Откройте крышку и положите на пирог лист пергаментной бумаги. Закройте крышку.
3. За 5 минут до готовности смажьте пирог смесью желтка с небольшим количеством воды или молока.
4. Готовый пирог сложите в корзинку и накройте чистым полотенцем



сложность



суп, жарка,  
пицца/пирог

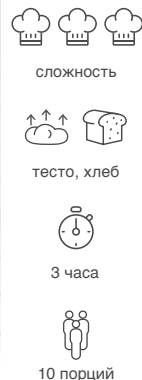


3 часа 25 минут



6 порций





## Белый хлеб

### Для опары:

- Вода питьевая — 300 мл
- Сахар — 2 ч. ложки
- Дрожжи быстродействующие — 6 г
- Пшеничная мука «Высший сорт» — 40 г
- Растительное масло — 40 мл

### Для основы:

- Пшеничная мука «Высший сорт» — 480 г, плюс немного для подмеса
- Оливковое масло — 3 ст. ложки
- Масло растительное — 80 мл
- Розмарин свежий — 1 веточка
- Соль — 10 г

1. Подготовьте опару. В чаше смешайте воду комнатной температуры — 300 мл, дрожжи, муку - 40 г, сахар и масло. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °С на 10 минут, пока поверхность не станет немного пенистой.
2. В чистую миску просейте муку, добавьте соль, оливковое масло и розмарин. Хорошо перемешайте.
3. В муку постепенно влейте «опару» и смешайте смесь деревянной ложкой до однородного состояния.
4. Замесите тесто в течение 5 минут на низкой скорости. Скатайте шар. Смажьте оливковым маслом.
5. Положите «шар» из теста на дно чаши, чашу поставьте в мультиварку.
6. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °С на 40 минут.
7. Переложите тесто на чистую поверхность, присыпанную мукой. Обомните его и сформируйте из него шар.
8. Поместите тесто в чашу для готовки. Кисточкой с водой смажьте хлеб. Острым ножом сделайте надрезы крест-накрест, посыпьте солью и розмарином. Закройте крышку. Выставьте режим «Хлеб». Установите 160 °С и 2 ч 10 минут. Обратите внимание, что в программу зашита расстойка 40 °С в течение 50 минут. Выпекаться хлеб будет 1 час 20 минут. После приготовления выньте готовый хлеб из чаши и дайте ему остыть на решётке примерно 30 минут.



## Ржаной хлеб

### Для опары:

- Мука пшеничная «Высший сорт» — 40 г.
- Молоко — 70 мл
- Сахар — 15 г.
- Дрожжи быстродействующие — 7 г.

### Для основы:

- Пшеничная мука «Высший сорт» — 260 г, плюс немного для подмеса
- Ржаная мука — 160 г
- Сухие дрожжи — 7 г
- Квасное сусло — 2 ст. ложки (40 г.)
- Тмин молотый — 1/4 ч. ложки
- Молоко — 180 мл
- Соль — 10 г
- Кориандр молотый — 2 г
- Масло растительное — 1 ст. л.

1. В чаше мультиварки разведите 40 мл. теплого молока (не более 35–36 °С) с дрожжами и сахаром, размешайте и добавьте 40 г пшеничной муки. Перемешайте деревянной или силиконовой лопаткой. Закройте крышку. Выставьте режим «Тесто» Установите 40 °С на 10 минут.
2. В чистую миску просейте пшеничную муку, добавьте ржаную и сухие ингредиенты для «основы». Перемешайте. Добавьте поднявшуюся закваску, влейте молоко — 180 мл и замесите тесто. Замешивайте в течение 5 минут руками или насадкой «крюк» в миксере. При необходимости добавьте муку. Сформируйте шар из теста.
3. Дно чаши смажьте маслом. Выложите тесто в чашу. Закройте крышку. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °С на 40 минут.
4. Переложите поднявшееся тесто на чистую поверхность, присыпанную мукой. Обомните его и сформируйте из него шар.
5. Поместите тесто в чашу. Кисточкой с водой смажьте хлеб. Острым ножом сделайте надрезы, посыпьте молотым тмином. Закройте крышку. Выставьте режим «Хлеб». Установите 160 °С и 1 ч 50 минут. Обратите внимание, что в программу зашита расстойка 40 °С в течение 50 минут. Выпекаться хлеб будет 1 час.
6. После приготовления выньте готовый хлеб из чаши и дайте ему остыть на решётке примерно 30 минут.





сложность



тесто, хлеб



3 часа 10 минут



6 порций

## Гречишный с грецкими орехами

### Для опары:

- Вода питьевая — 65 мл
- Пшеничная мука «Высший сорт» — 45 г
- Сахар — 15 г
- Дрожжи быстродействующие — 7 г

### Для основы:

- Пшеничная мука «Высший сорт» — 260 г, плюс немного для подмеса
- Ржаная мука — 160 г
- Сухие дрожжи — 7 г
- Квасное сусло — 2 ст. ложки (40 г.)
- Тмин молотый — 1/4 ч. ложки
- Молоко — 180 мл
- Соль — 10 г
- Кориандр молотый — 2 г
- Масло растительное — 1 ст. ложка

1. Подготовьте закваску: в чаше мультиварки разведите 65 мл теплой воды (не более 35–36°C) с дрожжами и сахаром. Закройте крышку. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °C на 15 минут. Через 10 минут добавьте 45 г муки, снова размешайте до однородной массы. Закройте крышку и оставьте до образования новых пузырьков на 5 минут. Вы получите закваску для любого домашнего хлеба, которую можете хранить в холодильнике до 2-х суток.
2. В миске смешайте просеянную пшеничную муку высшего сорта с остальной мукой, залейте в три приема воду, и аккуратно перемешайте деревянной лопаткой или насадкой «крюк». Добавьте закваску, сусло, масло, соль и часть орехов, мелко рубленых. Замесите смесь в течение 5 минут в однородное тесто.
3. Разделите тесто на 6 булочек. Скатайте тесто в шарики по 125 г. Придайте шарикам форму будущего хлеба: ладонями раскатайте шарик в овал, а концы вытяните придав «остроносую» форму. Ножом сделайте нарезки на изделиях и посыпьте их рубленными орехами. На противень положите лист пекарской бумаги диаметром 23 см. Смажьте кистью растительным маслом. Положите 3 будущих хлеба на противень. Закройте крышку. Выставьте режим «Хлеб». Установите 160 °C на 1 час 35 минут. Обратите внимание, что в программу зашита расстойка 40 °C в течение 50 минут. Выпекается хлеб будет 45 минут.
4. Оставшееся тесто закройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на пару часов.
5. Готовый хлеб переложите на решетку и дайте остыть.



сложность



тесто, хлеб



2 часа 50 минут



8 порций

## Зерновой хлеб

- Мука цельнозерновая — 500 г, плюс немного для подмеса
- Вода питьевая — 320 г
- Дрожжи быстродействующие — 7 г
- Сахар тростниковый — 22 г
- Соль — 10 г
- Семечки — 225 г (тыква, подсолнечник, лен)
- Масло растительное — 20 мл.

1. В чаше мультиварки в теплой воде (не более 35–36 °C) 100 мл. разведите дрожжи с сахаром и добавьте 60 г муки, размешайте. Закройте крышку. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °C на 10 минут. По окончании программы смешайте с основой для теста.
2. Для основы: в чистую миску просейте муку и смешайте с сухими ингредиентами, перемешайте. Добавьте в миску в два приема воду и перемешайте деревянной лопаткой. Добавьте в тесто семечки, соль. Обомните тесто руками в течение 2–3 минут или насадкой «крюк» в миксере.
3. Переложите тесто в чашу. Закройте крышку. Выставьте режим «Тесто». Установите 40 °C на 40 минут. По окончании программы обомните тесто, смажьте руки маслом. Разделите тесто на две части и скатайте два шара. Одну часть заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на пару часов. Второму шару придайте форму «буханки» и переложите в кондитерскую форму для выпечки. В чашу установите противень, на него поставьте форму. Тесто посыпьте семечками и закройте крышку. Форма должна быть прямоугольного размера, но не более 20 см в длину, 8 см в ширину и в 6 см в высоту. Пройдитесь тесту кистью с водой и посыпьте семечками. Закройте крышку.
4. Выставьте режим «Хлеб» установите 160 °C на 2 часа. Обратите внимание, что в программу зашита расстойка 40 °C в течение 50 минут. Выпекается хлеб будет 1 час 10 минут.
5. Готовый хлеб переложите на решетку и дайте ему полностью остыть. Повторите п.3–5 с оставшимся тестом.





## Овсяная каша на молоке с бананом и малиной

- Овсяные хлопья долгой варки – 150 г
- Молоко 3,2% – 600 мл
- Масло сливочное – 20 г
- Соль, сахар – по вкусу
- Малина, банан для декора

1. Добавьте в чашу мультиварки геркулес, молоко, соль и сахар, перемешайте.
2. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку.
3. Установите режим «Каша». Установите 95 °С на 25 минут.
4. После окончания режима разложите кашу в тарелки. По желанию добавьте сливочное масло.
5. Украсьте нарезанным бананом и малиной.



## Пшенная каша с тыквой на молоке

- Пшено – 200 г
- Молоко – 650 мл
- Вода питьевая – 400 мл
- Тыква – 150 г
- Соль – по вкусу
- Ванильный или обычный сахар – по вкусу

1. Тыкву очистите, нарежьте небольшими кусочками.
2. Пшено очень хорошо промойте под холодной проточной водой.
3. Добавьте в чашу мультиварки пшено, тыкву, молоко, воду, соль и сахар, перемешайте.
5. Выставьте режим «Каша». Установите 100 °С на 60 минут.
6. После окончания режима разложите кашу в тарелки. По желанию добавьте сливочное масло и посыпьте корицей.

Совет: Тыкву можно не класть вместе с пшеном, а обжарить с 2-3 столовыми ложками сахара и щепоткой корицы, и положить на кашу сверху.





сложность



каша



25 минут



4 порции

## Рисовая каша на кокосовом молоке

- Рис – 150 г
- Молоко кокосовое – 500 мл
- Сахар – 2 ст. ложки
- Манго, малина для декора – 100 г

1. Рис промойте под холодной проточной водой.
2. Добавьте в чашу мультиварки рис, молоко и сахар, перемешайте.
3. Выставьте режим «Каша». Установите 100 °С на 25 минут.
4. После окончания режима разложите кашу в тарелки.
5. Украсьте нарезанным манго и свежей ягодой.



сложность



выпечка



40 минут



6 порций

## Творожная запеканка с персиками

- Творог 9% – 500 г
- Яйцо куриное «С0» – 3 шт.
- Персики консерв. без сиропа – 350 г
- Манная крупа – 5 ст. ложек
- Разрыхлитель теста – 1 уп.
- Сахар – 80 г
- Сметана 20% – 120 г
- Ванильный сахар – 1 ст. ложка (по желанию)

1. Творог перетерите через сито (должен быть получиться без комочков). Добавьте к творогу все ингредиенты, кроме персиков. Тщательно перемешайте до однородной консистенции. Добавьте персики, нарезанные крупным кубиком, вмешайте в тесто. Переложите массу в чашу.
2. Поставьте чашу в мультиварку. Закройте крышку и установите режим «Выпечка». Выставьте 130 °С на 40 минут.
3. После окончания режима откройте крышку.
4. Запеканке дайте остыть и выньте ее, перевернув чашу вверх дном.
5. Подавайте со сметаной. Можно украсить, присыпав сахарной пудрой или тонко нарезанным персиком.



йогурт:



сложность



йогурт



8 часов



6 порций

гранола:



сложность



ручной,  
запекание



25 минут



6 порций

## Йогурт с гранолой

### Йогурт классический:

- Молоко 3,2 % – 1 л
- Йогурт натуральный без добавок или йогуртовая закваска – 100 г.

### Гранола:

- Хлопья овсяные (геркулес) 10-ти минутки – 100 г
- Семечки, семена – 50 г
- Сухая ягода (клюква, черника, вишня) – 100 г
- Орехи – 75 г
- Курага – 80 г
- Мед цветочный – 100 г
- Апельсиновый сок – 50 мл
- Корица молотая – 1 ч.л.
- Масло растительное – 3 ст.л.
- Имбирь молотый – 1/2 ч.л.
- Соль – щепотка

### Способ приготовления йогурта:

1. Молоко и йогурт перемешайте до однородной массы, разлейте по порционным стаканчикам или сразу в чашу мультиварки.
2. Поставьте чашу в мультиварку. Если вы используете порционные стаканчики поставьте их на противень, установленный в чашу. Закройте крышку. Выставьте режим «Йогурт» 40 °С. Установите 8 часов.
3. По окончании процесса приготовления поставьте йогурт в холодильник минимум на 2 часа.

Совет: При использовании ультрапастеризованного молока предварительное кипячение не требуется. При использовании цельного или пастеризованного молока необходимо его предварительно прокипятить, а затем остудить до комнатной температуры. В качестве закваски можно использовать сухую лиофилизированную закваску.

### Способ приготовления гранолы:

1. Подготовьте медовую заправку. В чашу налейте мед, сок и специи. Выставьте «Ручной» режим. Установите 100 °С на 5 минут, прогрейте ингредиенты при открытой крышке, слегка помешивая деревянной или силиконовой лопаткой.
2. Всыпьте в чашу сухие ингредиенты в медовую «заправку» и перемешайте первые 5-10 минут орехово-овсяную гранолу, добиваясь равномерного распределения медовой заправки. Добавьте мелкорубленную курагу, целиком изюм и клюкву, перемешайте.
3. Застелите пергаментом противень и пересыпьте гранолу на противень.
4. Выставьте «Запекание». Установите 160 °С на 45 минут. Время от времени помешивайте массу. Овсяные хлопья приобретут золотистый цвет и наполнятся ароматом семечек и орехов.
5. Пересыпьте готовую смесь на противень или в миску. Охладите.

Совет: Храните гранолу в стеклянной емкости и подавайте к завтракам с йогуртом, молоком или самостоятельно.



сложность



ручной



2 часа



1 порция

## Творог из кефира

- Творог – 400 г
- Кефир 2,5–3,2 % – 1,8 литра
- Вода питьевая – 400 мл
- Тыква – 150 г
- Соль – по вкусу
- Ванильный или обычный сахар – по вкусу

1. В чашу налейте кефир. Выставьте «Ручной» режим (нижний нагрев). Закройте крышку. Установите 70 °С на 2 часа.
2. Готовый творог «откиньте» на сито, дайте стечь молочной сыворотке. Подавайте в охлажденном виде со сметаной, ягодой или джемом.

Готового творога вы получите — 400–450 грамм.





сложность



жарка, суп



25 минут



10 порций

## Щи с квашеной капустой

- Капуста квашенная – 200 г
- Телятина мякоть – 300 г
- Картофель очищенный – 3 шт.
- Морковь очищенная – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Вода питьевая – 1,5 л
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Белые грибы – 100 г
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Соль, перец – по вкусу
- Зелень для декора – 3 веточки, по желанию

1. Нарезьте телятину и грибы кубиком 2x2 см, картофель брусочком, морковь тонкой соломкой, лук — мелким кубиком. Грибы перед приготовлением тщательно промойте. Капусту порубите на три части.
2. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 30 минут. Добавьте в чашу растительное масло, лук, морковь. Готовьте с открытой крышкой, помешивая деревянной лопаткой. Через 10 минут добавьте телятину и перемешайте. Продолжите готовить и через 10 минут положите в чашу грибы, капусту. Перемешайте и продолжите приготовление.
3. Закиньте в чашу картофель, залейте воду. Выставьте режим «Суп». Установите 110 °C на 1 час 30 минут.
4. Готовый суп разлейте по глубоким тарелкам, добавьте рубленую зелень. Подавайте со сметаной (по желанию).

Совет: Суп можно приготовить вегетарианским — без мяса. Вместо белых грибов можно использовать шампиньоны. Можно не использовать грибы вовсе.



сложность



жарка, суп



2 часа



10 порций

## Борщ с телятиной

- Мякоть телятины – 500 г
- Картофель средний – 4 шт.
- Капуста белокочанная – 150 г
- Вода питьевая – 1,5 л
- Чеснок – 6 зубчиков
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свекла средняя – 2 шт.
- Томаты нарезанные – 2 ст.л.
- Масло растительное – 3 ст.л.
- Сахар – 1,5 ч. ложки
- Лимонный сок – 3 ст.л.
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный — 2-3 горошины

1. Натрите морковь и свёклу на крупной тёрке, лук нарежьте тонкой соломкой. Нарезьте телятину кубиком 2x2 см, картофель брусочком, нашинкуйте тонко капусту, измельчите чеснок.
2. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 30 минут. Обжарьте в течение 10 минут лук и морковь. Готовьте с открытой крышкой, помешивая деревянной лопаткой. Затем добавьте мякоть телятины и продолжите готовить, постоянно помешивая. Через 10 минут добавьте свеклу, капусту, томаты, лимонный сок, сахар, соль и перец. Перемешайте и продолжите обжаривать «заправку для борща».
3. Добавьте картофель, залейте воду. Закройте крышку. Выставьте режим «Суп». Установите 110 °C на 90 минут.
4. В готовый борщ добавьте рубленый чеснок, лавровый лист и дайте настояться.
5. Подавайте суп в глубоких тарелках со сметаной и зеленью (по желанию).

Совет: Суп можно приготовить вегетарианским — без мяса. Вместо белых грибов можно использовать шампиньоны. Можно не использовать грибы вовсе.



сложность



тушение,  
жарка, суп



2 часа 35 минут



10 порций

## Суп индийский из нута и чечевицы

- Говяжий бульон – 2 л
- Чечевица красная – 400 г
- Нут – 100 г
- Помидоры свежие – 3 шт.
- Стебель сельдерея – 3 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Имбирь, корень – 3 см
- Чеснок – 3 зубчика
- Кумин молотый – 0,5 ч. ложки
- Куркума – 1 ч. ложка
- Кориандр молотый – 1 ч. ложка
- Паприка сладкая – 1 ст. ложка
- Перец красный молотый – 0,5 ч. ложки
- Мята перечная сухая – 1 ч. ложка.
- Лимонный сок – 1/2 лимона
- Цедра лимона – 1/2 лимона
- Оливковое масло – 30 мл
- Петрушка свежая – 4 ветки
- Соль – по вкусу

Для декора:

- Фундук обжаренный, очищенный – 5 ст. ложек

1. Нут промойте и засыпьте в чашу, залейте водой 1 к 2, посолите, закройте крышку и установите режим «Тушение». Выставьте 90 минут. Если вода будет выкипать, добавьте еще. Вместо сухого нута можно использовать готовый, тогда не нужно его предварительно варить. Достаточно просто очистить от шкурки.
2. После окончания режима переложите нут в миску. Подготовьте чечевицу — хорошо промойте под проточной водой.
3. Овощи нарежьте мелким кубиком, чеснок порубите, имбирь натрите на мелкой терке. Выставьте режим «Жарка», 160 °C на 5 минут. Готовьте с открытой крышкой, постоянно помешивая. На оливковом масле обжарьте сельдерея, лук, чеснок, имбирь, мелко рубленную петрушку и все специи.
4. Залейте овощную смесь бульоном, засыпьте в чашу чечевицу. Выставьте режим «Суп». Установите 1 час 30 минут. За 30 минут до готовности добавьте нарезанные кубиком помидоры и подготовленный нут. Продолжите приготовление. Снимите пену.
5. Переложите смесь в чашу для того, чтобы погружным блендером и короткими «импульсами» измельчить суп до состояния «грубого» пюре.
6. Добавьте в индийский суп мяту, зелень и сок лимона.
7. Супу дайте настояться. Обжаренный фундук крупно порубите и посыпьте готовый суп при подаче в тарелках.



сложность



жарка, суп



1 час 25 минут



10 порций

## Куриный суп с домашней лапшой

- Куриное бедро – 400 г
- Морковь очищенная – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Лапша домашняя – 50 г
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Яйцо перепелиное – 6 шт.
- Вода питьевая – 2 л
- Укроп – 2 веточки
- Шафран имеритинский – 1 щепотка (по желанию)
- Соль по вкусу
- Лавровый лист – 2 шт.
- Перец горошком – 2-3 горошины
- Перец чёрный – 2-3 горошины

1. Лук очистите и нарежьте тонкой короткой соломкой, морковь натрите на крупной терке.
2. В чашу налейте масло и выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 10 минут. Обжарьте в масле лук и морковь. Готовьте с открытой крышкой, помешивая.
3. Положите в чашу куриное бедро и залейте водой. Закройте крышку. Выставьте режим «Суп». Установите 110 °C на 1 час. Откройте крышку, засыпьте специи и приправы, положите в чашу лапшу. Выставьте режим «Суп». Установите 110 °C на 15 минут.
4. Готовый суп разлейте по глубоким тарелкам и декорируйте отварным перепелиным яйцом и мелко рубленым укропом.





## Суп с фрикадельками

- Фарш из индейки – 350 г
- Вода – 1,8 л
- Картофель – 1 шт.
- Стебель сельдерея – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Шафран – щепотка (по желанию)
- Зелень свежая – 2 ветки
- Соль – по вкусу
- Лавровый лист – 4 шт.
- Макароны изделия «Звездочки» – 2 ст.л. (по желанию)
- Соль по вкусу

1. Фарш посолите и разделите на равные порционные шарики размером не более 3–4 см в диаметре. Морковь нарежьте на кружки, сельдерей – ломтиком, картофель – крупным кубиком.
2. В чашу положите морковь, сельдерей, добавьте масло.
3. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 5 минут. Готовьте с открытой крышкой, постоянно помешивая.
4. После окончания режима залейте в чашу воду и добавьте картофель, фрикадельки. Посолите и приправьте шафраном. Закройте крышку. Выставьте режим «Суп». Установите 110 °C на 1 час 10 мин. За 10 минут до готовности откройте крышку и засыпьте "звездочки", лавровый лист. Закройте крышку и продолжите готовить.
5. Готовый суп разлейте по тарелкам, подавайте с рубленой зеленью.

Совет: По желанию картофель можно заменить клецками или рисом, а звездочки мелкой лапшой или убрать их совсем..



## Бульон мясной (заготовка)

- Говядина на кости – 1 кг
- Вода – 2 л
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Перец горошком – 5-6 шт.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Соль – 1/2 ч. ложки

1. Мясо промойте в проточной воде, просушите. Лук разрежьте пополам, морковь на три части.
2. Положите все ингредиенты в чашу и залейте водой (уровень воды не должен превышать отметку MAX внутри чаши). Закройте крышку.
3. Установите режим «Суп». Выставьте 110 °C на 2 часа.
4. После окончания режима аккуратно откройте крышку. Внимание! Большое количество пара!
5. Шумовкой выньте мясо, отделите от костей. Бульон процедите через сито в емкость для хранения, добавьте мясо.
6. Заготовку храните в холодильнике или в морозилке до момента использования.





сложность



жарка,  
запекание



1 часа 40 минут



4-6 порций

## Буженина

- Шей свиная – 900 -1000 г
- Морковь очищенная крупная – 1 шт.
- Масло растительное – 30 мл
- Чеснок – 6-8 зубчиков
- Горчица – 2 ст. ложки
- Молотый кориандр – 1/2 ч. ложки
- Молотый тмин – 1/2 ч. ложки
- Вода питьевая – 250 мл
- Розмарин – 1 ветка
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

1. Тонким и острым ножом в цельном куске свиной шеи сделайте продольные надрезы и нашпируйте мясо брусками моркови, зубчиками чеснока. Натрите мясо горчицей, солью и специями. Поставьте в холод на 4 часа.
2. Выставьте режим «Жарка». Установите 150 °C на 10 минут. В разогретую чашу налейте растительное масло. Уложите мясо на дно чаши, добавьте веточки розмарина. Обжарьте кусок мяса на масле, с открытой крышкой, периодически переворачивая.
3. Добавьте воду, закройте крышку.
4. Выставьте режим «Запекание». Установите 140 °C на 1 час 40 минут.

Совет: Готовую буженину можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



сложность



жарка,  
запекание



30 минут



4-6 порций

## Каре ягненка с овощами

- Каре ягненка – 500 г
- Лук красный – 1 шт
- Стебель сельдерея – 1 шт
- Цукини – 1/2 шт
- Баклажан – 1/4 шт
- Перец болгарский – 2 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Масло растительное – 1 ст. ложка
- Розмарин свежий – 2 ветки
- Соль, перец по вкусу
- Зелень (тархун, кинза) – 2-3 веточки

1. Каре баранины нарежьте на порции с косточкой. Луковицу разрубите на 4 части. Баклажаны и цукини кружком. Стебель сельдерея и перец крупными ломтиками. Чеснок крупно порубите острым ножом.
2. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 20 минут. На дно чаши налейте масло. В разогретой чаше обжарьте баранину с чесноком в течение 5-ти минут, единожды перевернув. Переложите баранину на противень. Продолжите обжаривать овощи на образовавшемся жире. Обжарьте каждый овощ с одной стороны по 2–3 минуты. Переложите овощи на противень. Блюдо посолите и поперчите. Жир слейте, чашу протрите бумажным полотенцем.
3. Выставьте режим «Запекание». Установите 160 °C на 10 минут. Закройте крышку.
4. Готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью, дайте немного остыть и аккуратно вынимайте вместе с противнем. Подавать блюдо к столу рекомендуем прямо в противне.





сложность



жарка,  
тушение



1 час



4 порции

## Аджапсандал

- Баклажан — 1/2 шт
- Перец болгарский (разного цвета) — 2 шт
- Морковь очищенная — 1 шт
- Лук репчатый — 1 шт
- Помидор (крупные) — 3 шт
- Чеснок — 4 зуб
- Перец красный острый — 0,5 шт
- Хмели-сунели — 0,5 ч. ложки
- Масло растительное — 7 ст. ложек
- Шафран имеритинский — щепотка (по желанию)
- Кориандр молотый — щепотка
- Лист лавровый — 1 шт
- Зелень (петрушка, базилик, кинза)
- Вода питьевая — 60 мл
- Соль, перец — по вкусу

1. Баклажан, перец и помидоры нарежьте крупным кубиком, морковь крупными «шайбочками». Баклажаны густо засыпьте солью на 20 минут, затем хорошо их промойте и откиньте на дуршлаг.
2. В чашу налейте масло и выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 30 минут. Готовьте с открытой крышкой. Насыпьте в чашу перец болгарский и обжарьте его в течении 5 минут, добавьте лук, морковь и продолжайте обжаривать в течение 15 минут, помешивая овощи. Через 10 минут положите в чашу баклажаны.
3. Обжаренные овощи приправьте, добавьте чеснок с жгучим перцем и специями. Закройте крышку. Выставьте режим «Тушение». Установите 140 °C на 40 минут.
4. Готовое блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде. Посыпьте свежей зеленью перед подачей.



сложность



жарка,  
тушение



1 час 20 минут



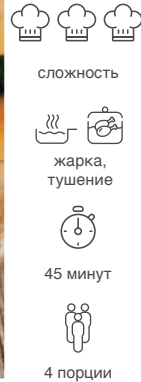
4 порции

## Чахохбили

- Курица 1/2 тушки — 600 г
- Помидор — 2 шт
- Морковь очищенная — 2 шт
- Лук очищенный — 1 шт
- Масло растительное — 3 ст. ложки
- Чеснок — 4 зубчика
- Приправа хмели-сунели — 1 ч. ложка
- Кинза — 5 веточек
- Томаты протертые в с/с — 200 г
- Соль и перец по вкусу

1. Лук и морковь нарежьте кубиком 1x1 см, помидоры крупным кубиком, курицу разрубите на 10–12 небольших кусков.
2. В чашу налейте масло растительное. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 30 минут. Обжарьте курицу в течение 10 минут. Добавьте нарезанный лук и морковь. Через 10 минут приготовления добавьте чеснок, специи, соль. Хорошо перемешайте.
3. В чашу положите томаты протертые, помидоры, перемешайте все ингредиенты. Закройте крышку и выставьте режим «Тушение». Установите 120 °C на 50 минут.
4. После окончания режима аккуратно откройте крышку. Внимание! Большое количество пара!
5. Подавайте в горячем виде с рубленой кинзой.





## Перцы фаршированные

- Сладкий перец – 6 шт (среднего размера)
- Фарш мясной – 250 г
- Рис отварной – 120 г
- Перец чили (по желанию) – 1 шт.
- Соль, перец – по вкусу

### Для соуса:

- Морковь очищенная – 1 шт
- Лук репчатый – 1 шт
- Томат консервированный (пассата) – 200 г
- Прованские травы (орегано, тимьян) – 3 г
- Лавровый лист – 1 шт
- Чеснок – 3 зубчика
- Соль, перец – по вкусу
- Вода питьевая – 200 мл

1. Перцы разрежьте поперек у плодоножки, выньте семечки и промойте.
2. Фарш смешайте с мелкорубленым чили, рисом и специями.
3. В чашу налейте масло, разогрейте и закиньте лук полукольцами, морковь крупно натертую. Установите режим «Жарка». Выставьте 160 °С на 15 минут. Не закрывая крышку, постоянно помешивая, обжарьте овощную пассировку и добавьте томаты в собственном соку.
4. Нафаршируйте перцы, сложите в чашу к пассированным овощам, добавьте воду, соль, перец. Выставьте режим «Тушение». Установите 120 °С на 30 минут. Закройте крышку.
5. Переложите перцы из чаши в глубокое блюдо, подавайте со сметаной и соусом.



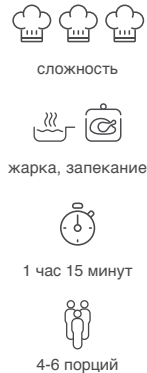
## Чили кон карне

- Фарш говяжий – 400 г
- Лук репчатый – 1/2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Перец чили – 1 шт.
- Фасоль красная (консервированная) – 200 г
- Кукуруза зерна (консервированные) – 150 г
- Томаты в собственном соку – 320 г
- Кинза свежая – 2 ветки
- Масло растительное – 30 мл
- Кумин – 1 ч. ложка
- Орегано сухой – 1/2 ст. ложки
- Перец острый красный сухой, соль – по вкусу
- Паприка сладкая - 1 ч. ложка

1. Лук и чеснок мелко порубите. Фасоль откиньте на дуршлаг, слейте жидкость.
2. В разогретую чашу налейте растительное масло, добавьте лук, чеснок, фарш, выставьте режим «Жарка». Установите 160 °С на 20 минут.
3. Обжарьте фарш, постоянно помешивая и разбивая комочки.
4. После завершения режима засыпьте в чашу специи, мелко рубленый чили, соль. Закройте крышку. Выставьте режим «Тушение». Установите 120 °С на 30 минут.
5. После окончания режима аккуратно откройте крышку. Внимание! Большое количество пара!
6. Добавьте фасоль, кукурузу, рубленую кинзу и перемешайте.
7. Переложите блюдо в глубокую пиалу, подавайте в горячем виде как отдельное блюдо, так и в качестве закуски с чипсами начос или лепешками тако.

Совет: Чтобы получить более жидкую текстуру, можно добавить 1/2 стакана томатного сока во время тушения.

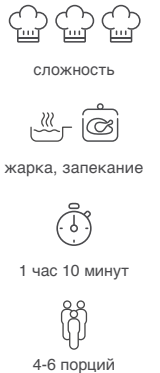




## Цыпленок с овощами

- Цыпленок Корнишон – 550 г
- Картофель очищенный – 500 г (6 шт.)
- Морковь очищенная – 3 шт.
- Корень сельдерея или тыква – 300 г
- Чеснок – 10 зубчиков
- Приправа Карри – 1 ст.л.
- Лук красный сладкий – 2 шт.
- Лук зеленый свежий – 3 пера
- Сахар тростниковый – 1 ч.л.
- Соль – 1/2 ч.л.
- Смесь «Три перца» по вкусу
- Масло растительное – 3 ст.л.
- Вода питьевая – 90 мл

1. Картофель нарежьте на половинки, морковь круглыми крупными «шайбочками», корень сельдерея или тыкуву очистите и нарежьте крупным кубиком 3x3 см, лук красный очистите и разрежьте каждую луковичу на 4 части.
2. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 15 минут. В разогретую чашу налейте масло и закиньте все корнеплоды. Обжарьте овощи с открытой крышкой, пару раз перемешав ингредиенты.
3. Добавьте специи и сахар, крупно рубленые зубчики чеснока. Залейте в чашу воду и хорошо перемешайте овощи.
4. В центр чаши плотно уложите курицу, желателно на дно чаши и закройте крышку. Выставьте режим «Запекание». Установите 160 °C на 1 час. Через 30 минут, перемешайте овощи и переверните курицу.
5. Готовое блюдо подавайте в глубокой посуде, при желании с нарезанной зеленью.



## Запеканка со свинойной

- Свиная постная – 300 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Помидоры свежие – 2 шт.
- Картофель очищенный – 4 шт.
- Майонез – 3 ст.л.
- Сливки 22% – 50 мл
- Сыр Эдам или Гауда – 150 г
- Масло растительное – 1 ст.л.
- Розмарин свежий – 2 ветки
- Соль, перец по вкусу
- Зелень – 2-3 веточки

1. Картофель и сыр натрите на крупной терке. Лук нарежьте тонкой соломкой. Помидоры кружком.
2. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 20 минут. На дно чаши налейте масло. В разогретой чаше обжарьте лук в течение 3-х минут постоянно помешивая, затем выложите рубленую соломкой свинину и розмарин. Обжарьте блюдо еще 10 минут, помешивая мясо с луком. Как только мясо слегка зарумянится, добавьте тертый картофель и продолжите готовить. Готовые ингредиенты переложите в миску, а чашу протрите бумажным полотенцем.
3. В отдельной емкости смешайте майонез, сливки, специи и соль.
4. Выстелите пергамент на противень, противень загрузите в чашу. Переложите мясо с луком на противень, поверх выложите поверху томаты, залейте «свинину по-французски» смесью сливок, и посыпьте блюдо тертым сыром. Выставьте режим «Запекание». Установите 160 °C на 50 минут. Закройте крышку.
5. Готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью, дайте немного остыть и аккуратно вынимайте вместе с противнем. Подавать блюдо к столу рекомендуем прямо в противне.





сложность



жарка, тушение



3 часа



2 порции

## Оссобуко с говядиной

- Говядина на кости (голень) – 1 кг
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь очищенная – 3 шт.
- Стебель сельдерея – 150 г
- Томаты очищенные в с/с – 300 г
- Красное сухое вино – 100 мл
- Масло растительное – 50 мл
- Мука пшеничная – 20 г
- Чеснок – 4 зубчика
- Лавровый лист – 4 шт.
- Соль, перец – по вкусу
- Вода – 100 мл
- Сахар – 10 г

1. Овощи крупно нарежьте произвольной формой.
2. В чашу налейте масло и установите режим «Жарка». Выставьте 160 °C на 30 минут.
3. Мясо обваляйте в муке. Обжарьте со всех сторон до «румяного» цвета в разогретой чаше. Добавьте овощи и перемешайте все ингредиенты. Добавьте специи и вино. Выпарьте спиртовые пары.
4. Томаты добавьте в чашу. Закройте крышку.
5. Выставьте режим «Тушение». Установите 100 °C на 2 ч 30 минут.
6. После окончания режима аккуратно откройте крышку. Внимание! Большое количество пара.
7. Оссобуко переложите в глубокие тарелки. Подавайте в горячем виде с соусом и свежим хлебом.

Совет: Вино можно заменить на питьевую воду.



сложность



жарка, тушение



1 час 30 минут



4 порции

## Телятина с черносливом по-бельгийски

- Телятина (мякоть) – 700 г
- Чернослив – 200 г
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Лук репчатый – 2 шт.
- Вода питьевая или красное вино – 180 мл
- Лук зеленый – 4 пера
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль, перец – по вкусу

1. Нарежьте телятину крупным кубиком 3x3 см, лук полукольцами, чеснок измельчите.
2. Установите режим «Жарка» на 20 мин.
3. В разогретую чашу добавьте масло и нарезанный лук.
4. Обжарьте лук с открытой крышкой в течение 5 минут, помешивая.
5. Добавьте мясо и чеснок, перемешайте и обжарьте вместе ещё 5 минут.
6. Посолите, приправьте. Добавьте чернослив без косточки, разрезанный пополам, перемешайте. Закройте крышку.
7. Выставьте режим «Тушение». Установите 120 °C на 1 час 10 мин.
8. После окончания режима перемешайте блюдо.

Совет: Можно подавать с картофельным пюре или кускусом. Также вкусно сочетать с перетертым свежим яблоком





сложность



жарка, плов



1 час 15 минут



6 порции

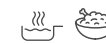
## Плов с курицей \ говядиной

- Куриное бедро – 800 г
- Рис шлифованный круглозерный для плова – 400 г
- Морковь очищенная – 3 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Вода питьевая – 400 мл
- Ягоды барбарис сушеный – 5 г
- Изюм светлый – 20 г
- Чеснок – 1 головка
- Зира – 1/2 ч. л.
- Масло растительное – 90 мл
- Соль, перец – по вкусу

1. Нарежьте лук полукольцами, морковь соломкой не более 0,5x0,5 см., бедро кубиком 3x3 см. Рис поставьте промываться под холодную проточную воду в течение пяти минут.
2. Налейте в чашу масло. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 30 минут. Положите в чашу лук, обжарьте в течение 5 минут до мягкого состояния. Добавьте мясо и продолжите обжаривать в течение 15 минут, постоянно помешивая овощи. Через 10 минут в чашу положите морковь и продолжите обжаривать все ингредиенты. Насыпьте в чашу изюм, специи и барбарис, посолите и приправьте.
3. Засыпьте рис и залейте воду. Воткните в рис головку чеснока и закройте крышку. Выставьте режим «Плов» (автоматический режим).
4. Готовый плов перемешайте и подавайте сразу к столу.



сложность



жарка, плов



1 час 15 минут



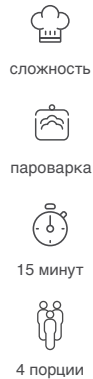
6 порции

## Плов вегетарианский с сухофруктами, нутом

- Рис Басмати – 300 г
- Куркума молотая – 1/4 ч. л.
- Изюм – 50 г
- Вода питьевая – 450 мл
- Орехи (разные) – 100 г
- Лук репчатый – 1 шт
- Кардамон – 8 шт
- Корица – 5 г
- Гвоздика – 8 шт
- Курага – 12 шт
- Орехи (разные) – 100 г
- Масло растительное – 60 мл
- Нут консервированный – 1 банка

1. Изюм залейте кипятком и дайте настояться – 10 минут. Лук нарежьте мелким кубиком, орехи ножом слегка измельчите. Рис поставьте промываться под холодную проточную воду в течение пяти минут.
2. Налейте в чашу масло. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °C на 5 минут. Положите в чашу лук и обжарьте, с открытой крышкой до мягкости, слегка помешивая деревянной лопаткой. Добавьте в чашу орехи, нут и специи, перемешайте. Засыпьте рис и залейте смесь водой, посолите и закройте крышку. Выставьте режим «Плов» (автоматический режим).
3. Готовое блюдо перемешайте.





## Котлеты из индейки на пару

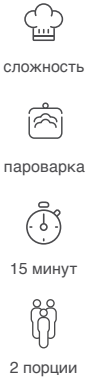
- Филе индейки – 300 г
- Масло оливковое – 1 ст. ложка
- Вода – 100 мл

Для салата:

- Помидоры черри – 8 шт.
- Листья салата – 150 г
- Соль, специи – по вкусу

1. Из филе сделайте фарш, добавьте соль и специи. Сформируйте небольшие котлетки.
2. В чашу мультиварки залейте воду.
3. В корзину для приготовления на пару выложите котлетки, установите противень в чашу мультиварки. Закройте крышку.
4. Выставьте режим «Пароварка». Установите 15 минут.
5. После окончания режима готовые котлеты переложите в тарелку.
6. В качестве гарнира можно использовать салат из листьев салата и черри. При подаче полейте оливковым маслом (холодного отжима).

Совет: Филе индейки можно заменить готовым фаршем. Для котлет можно также использовать куриный фарш.



## Лосось на пару

- Филе лосося – 350 - 400 г
- Брокколи, цветная капуста – по 2 крупных соцветия
- Морковь – 1/2 шт.
- Лимон – 1/2 шт.
- Соль, перец – по вкусу

1. Нарезьте лосось на стейки толщиной не более 2 см, по вкусу добавьте лимонный сок, соль, перец, выложите в паровую корзину. Капусту разберите на соцветия, а морковь на тонкие кружки. Добавьте в корзину капусту и морковь.
2. В чашу налейте стакан воды. Установите противень в чашу мультиварки. Выставьте режим «Пароварка». Установите 15 минут. Закройте крышку.
3. После окончания режима переложите на блюдо готовую рыбу и овощи, полейте оливковым маслом.





сложность



жарка



50 минут



4 порции

## Жареный картофель с грибами

- Картофель для жарки – 600 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Масло растительное – 8 ст. л.
- Шампиньоны – 200 г
- Вешенки – 150 г
- Петрушка – 3 ветки
- Масло сливочное – 1 ст. ложка
- Соль – по вкусу

1. Нарежьте картофель крупным бруском, лук — полукольцами, грибы крупными дольками.
2. Налейте в чашу масло, установите режим «Жарка» 160 °С на 50 мин. Выложите лук в разогретую чашу. Обжаривайте с открытой крышкой постоянно помешивая до мягкого состояния. Через 5 минут добавьте грибы и перемешайте. Обжарьте грибы с луком 15 минут, пару раз перемешав ингредиенты.
3. Засыпьте в чашу картофель, тщательно перемешайте, добавьте масло и, не закрывая крышку, обжарьте картофель до золотистого цвета. В зависимости от сорта картофеля при необходимости добавьте время. В завершении приготовления добавьте соль, мелко рубленую зелень и ложку холодного сливочного масла для аромата.
4. Переложите картофель в порционные тарелки и подавайте к столу.



сложность



жарка, рис/крупы



15 минут



2 порции

## Булгур с овощами и зеленью

- Булгур – 200 г
- Морковь – 2 шт. (280г.)
- Вода – 300 мл
- Масло растительное – 60 мл
- Стебель сельдерея – 1 шт. (120 г.)
- Перец болгарский красный – 1 шт. (140 г.)
- Баклажан – 1 шт.
- Цукини – 1шт. (180 г.)
- Соль по вкусу
- Лимон – 1 долька
- Масло сливочное – 30 г
- Тимьян – 1 веточка
- Кинза – 3 веточки
- Соус Тобаско - по вкусу

1. Морковь, перец, цукини нарежьте мелким кубиком, сельдерей небольшим ломтиком, баклажаны средним кубиком.
2. Крупу промойте под холодной проточной водой в течение пары минут. Выставьте режим «Рис/крупы» (автоматическая программа). Залейте крупу водой, добавьте специи и соль. Закройте крышку.
3. По окончании программы осторожно откройте крышку, возможен интенсивный горячий пар. Готовый булгур переложите в глубокую миску для сервировки.
4. В чистую чашу налейте масло. Выставьте режим «Жарка». Установите 160 °С на 10 минут. Обжарьте все овощи, начиная с самых твердых и заканчивая цукини. Готовьте с открытой крышкой, постоянно помешивая. Овощи переложите в миску к булгuru. Готовое блюдо с крупой и овощами заправьте сливочным маслом и зеленью, приправьте лимонным соком и острым соусом. Булгур можно смешать с овощами, или, как на фото, положить овощи к булгuru не смешивая.





сложность



су-вид



15 минут



2 порции

## Лосось с соусом песто

- Лосось филе без кожи – 2 стейка по 300 г
- Соус «Песто» – 2 ч. ложки
- Масло оливковое – 2 ч. ложки

1. Поместите каждое филе в отдельные пакеты для вакуума, добавьте в каждый по 1 чайной ложке песто и 1 чайной ложке оливкового масла. Завакуумируйте пакеты.
2. Заполните чашу водой — 1,5 литра и погрузите каждый пакет в воду. Закройте крышку.
3. Выставьте режим «Су-вид». Установите температуру 58 °C на 15 минут.
4. После окончания программы готовую рыбу остудите в чаше с холодной водой и льдом прямо в завакуумированном пакете. Аккуратно переложите пакеты из воды, распакуйте и лопаткой выньте готовое филе.
5. Подавайте рыбу с рисом, пастой или салатом.



сложность



су-вид



4 часа



2 порции

## Куриная грудка в травах

- Куриная грудка – 2 шт.
- Оливковое масло – 2 ст. ложки
- Соль – 10 г
- Прованские травы – 2 ветки
- Чеснок – 2 зубчика

1. Куриную грудку сложите в вакуумный пакет, залейте маслом, посолите, добавьте травы. Завакуумируйте пакеты.
2. В чашу налейте воды 1,5 литра и опустите пакет с грудкой. Закройте крышку. Выставьте режим «Су-вид». Установите температуру 62 °C на 4 часа.
3. После окончания программы готовую курицу остудите в чаше с холодной водой и льдом прямо в завакуумированном пакете.
4. Выньте грудки из пакета. Нарезьте острым ножом на тонкие слайсы.
5. Подавайте к салату, к отварным овощам или в сэндвиче.





сложность



су-вид



6 часов



4 порции

## Говядина в специях

- Говядина толстый край – 1 кг
- Чеснок – 3 зубчика
- Масло оливковое – 30 мл
- Соль – 1 ст. ложка
- Барбарис сухой – 1/2 ч. ложки
- Розмарин сухой – 1/3 ч. ложки
- Перец белый – 1/4 ч. ложки
- Перец душистый – 1/4 ч. ложки
- Перец зеленый – 1/4 ч. ложки
- Перец розовый – 1/4 ч. ложки

1. Мясо замочите в соленой воде на 3 часа. Натрите мясо травами и специями. Сложите в вакуумный пакет, добавьте чеснок и масло. Завакумируйте пакет.

2. Залейте в чашу 1,5 литра воды. Выложите мясо в чашу прямо в пакете. Выставьте режим «Су-вид». Установите температуру 64 °С на 6 часов.

3. После окончания программы остудите в чаше с холодной водой и льдом прямо в завакумированном пакете. Затем выньте мясо из вакуумного пакета и дайте ему «отдохнуть» в течение 20 минут, чтобы упало давление внутри стейка и не потерялся ценный мясной сок.



сложность



су-вид



до  
1 часа 30 минут



4 порции

## Овощи су-вид

Овощи долгой варки:

- Картофель очищенный – 1 шт.
- Морковь молодая – 2 штуки
- Тыква очищенная – 100 г
- Масло оливковое – 2 ч.л.

Овощи деликатной варки:

- Мини-спаржа – 6 шт.
- Мини-патиссон – 4 шт.
- Мини-баклажан – 2 шт.
- Цветная капуста – 2 соцветия
- Мини-кукуруза – 4 шт.
- Брокколи – 2 соцветия
- Масло оливковое – 2 ч.л.

1. Куриную грудку сложите в вакуумный пакет, залейте маслом, посыпьте, добавьте травы. Завакумируйте пакеты.

2. В чашу налейте воды 1,5 литра и опустите пакет с грудкой. Закройте крышку. Выставьте режим «Су-вид». Установите температуру 62 °С на 4 часа.

3. После окончания программы готовую курицу остудите в чаше с холодной водой и льдом прямо в завакумированном пакете.

4. Выньте грудки из пакета. Нарезьте острым ножом на тонкие слайсы.

5. Подавайте к салату, к отварным овощам или в сэндвиче.



сложность



варенье



1 час

## Абрикосовое варенье

- Абрикосы – 1 кг
- Сахар – 1/2 кг

1. нарежьте абрикосы на пополам, удалите косточку. Пересыпьте их в миске с сахаром. Дайте постоять 30 мин.
2. Включите мультиварку. Установите чашу. Выставьте режим «Варенье» на 1 час.
3. Положите абрикосы с сахаром из миски. Регулярно помешивайте до окончания программы.

**ВНИМАНИЕ!** Не закрывайте крышку, возможно убежание!

Совет: Если вы используете замороженные абрикосы, сразу кладите их в чашу, регулярно помешивайте, пока полностью не растают, затем добавляйте сахар. Время при необходимости можно регулировать. Иногда для свежих фруктов мы слегка увариваем их в течение 15 минут, тогда фрукты сохраняют свою форму. В случае с замороженными фруктами нужно добавлять время на разморозку.



сложность



варенье



1 час

## Клубничное варенье

- Клубника - 1 кг
- Сахар - 1/2 кг

1. Пересыпьте клубнику сахаром сразу в чаше для мультиварки. Дайте постоять 30 мин.
2. Включите мультиварку. Установите чашу. Выставьте режим «Варенье» на 1 час.
3. Положите клубнику с сахаром из миски. Регулярно помешивайте до окончания программы.

**ВНИМАНИЕ!** Не закрывайте крышку, возможно убежание!

Совет: Если вы используете замороженную клубнику, сразу кладите ее в чашу, регулярно помешивайте, пока полностью не растает, затем добавляйте сахар. Добавьте время по необходимости.



