

Tefal®



Effectual Pro multicooker
Серия «Сферические чаши»
Серія «Сферичні чаші»



ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ И ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ *

Программы	Автоматическое приготовление	Время приготовления		Температура		Отложенный старт	Подогрев
		По умолчанию	Диапазон	По умолчанию	Диапазон		
Суп/Варка	Овощи	40 мин.	10 мин.-4ч	100 °С	90/100/110 °С	Время приготовления ~24ч	•
	Рыба	45 мин.					
	Птица	50 мин.					
	Мясо	60 мин.					
Выпечка/Запекание	Овощи	35 мин.	5 мин.-4ч	140 °С	140/150/160 °С	Время приготовления ~24ч	•
	Рыба	20 мин.		160 °С			
	Птица	40 мин.		160 °С			
	Мясо	50 мин.		160 °С			
Тушение/медленноварка	Овощи	40 мин.	20 мин.-9ч	100 °С	80/90/100/110 °С	Время приготовления ~24ч	•
	Рыба	40 мин.					
	Птица	1ч					
	Мясо	2ч					
Приготовление на пару	Овощи	35 мин.	5 мин.-3ч	100 °С	-	Время приготовления ~24ч	•
	Рыба	25 мин.					
	Птица	45 мин.					
	Мясо	55 мин.					
Жарка	-	20 мин.	5 мин.-1ч30мин.	160 °С	120/130/140/150/160 °С	-	•
Рис/крупы	-	Автоматическая	Автоматически	Автоматически	-	Время приготовления ~24ч	•
Плов/Ризотто	-	Автоматическая	Автоматически	Автоматически	-	Время приготовления ~24ч	•
Каша	-	25 мин.	5 мин.-2ч	100 °С	90/100 °С	Время приготовления ~24ч	•
Варенье	-	1ч	5 мин.-3 ч.	105 °С	-	Время приготовления ~24ч	•
Паста/пельмени	-	10 мин.	3 мин.-3ч	100 °С	-	-	•
Йогурт	-	8ч	1ч-12ч	40 °С	-	-	•
творог	-	2ч	30 мин.-4 ч	80 °С	-	-	•
Тесто	-	1ч	10 мин.-6ч	40 °С	-	-	•
Разогрев	-	25 мин.	5 мин.-1ч	100 °С	80°С/100°С	Время приготовления ~24ч	•
Ручной режим	-	30 мин.	5 мин.-3ч	100 °С	40-160°С	Время приготовления ~24ч	•
Разогрев	-	-	-	75 °С	-	-	•

Значение пиктограмм: 📏 – сложность 🕒 – время подготовки 🔥 – время приготовления 👤 – количество порций 🧑🍳 – функция

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

Благодарим Вас за приобретение мультиварки Tefal!

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

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

В индукционной мультиварке нет отдельного нагревательного элемента, а нагревательным элементом является непосредственно чаша, в которой готовится пища. Она сделана из специального сплава и моментально разогревается из-за изменяющегося индукционного (электрического) поля, которое образуется в момент включения мультиварки под воздействием электромагнита.



Таким образом время приготовления пищи сокращается (основная экономия за счет быстрого разогрева), что в свою очередь сокращает потребление электроэнергии.

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

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

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

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

И приятного аппетита!

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАВТРАКИ

Геркулесовая каша	стр. 6
Кукурузная каша с сыром	стр. 7
Пшенная каша с творогом и изюмом	стр. 8
Рисовая каша с яблоками и корицей	стр. 9
Гречневая молочная каша	стр. 10
Сосиски в лаваше	стр. 11
Творог с чесноком и укропом	стр. 12
Йогурт с какао и кокосовой стружкой	стр. 13

СУПЫ

Рассольник	стр. 14
Борщ	стр. 15
Уха	стр. 16
Суп из белых грибов	стр. 17
Свекольник	стр. 18
Шотландский суп с курицей и черносливом	стр. 19
Гороховый суп	стр. 20
Крем-суп из брокколи	стр. 21
Сырный крем-суп	стр. 22
Томатный суп	стр. 23
Минестроне с лаймом	стр. 24
Куриный суп с фасолью	стр. 25

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Тушеная капуста с сосисками	стр. 26
Плов	стр. 27
Индейка карри с рисом и овощами	стр. 28
Филе-миньон из говядины с овощами	стр. 29
Гуляш по-венгерски	стр. 30
Говяжья печень, тушеная в сметане	стр. 31
Куриные крылышки в лимонной глазури и кунжуте	стр. 32
Запеченая рыба в маринаде	стр. 33
Спагетти карбонара	стр. 34
Ананас, фаршированный куриным филе и сыром	стр. 35
Куриная печень фламбе	стр. 36
Буженина в медовом соусе	стр. 37
Утиная грудка в апельсиновом соусе	стр. 38
Жаркое с солёными огурцами	стр. 39
Креветки с сыром фета	стр. 40
Палтус, тушенный в белом вине	стр. 41
Кролик в сливочно-горчичном соусе	стр. 42
Печеночный пирог в мультиварке	стр. 43
Бефстроганов с грибами	стр. 44
Мясо в кисломолочном соусе	стр. 45

ГАРНИРЫ

Гречка с шампиньонами	стр. 46
Цветная капуста с помидорами	стр. 47
Кабачки, жаренные с чесноком и изюмом	стр. 48
Маслята, маринованные на зиму	стр. 49
Овощи по-монастырски	стр. 50
Овощное рагу	стр. 51
Булгур с тыквой	стр. 52
Гратен из цветной капусты	стр. 53
Чечевица с луком и пряностями	стр. 54
Кукуруза в сливочном соусе	стр. 55

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Шарлотка с ежевикой и клюквой	стр. 56
Творожная запеканка	стр. 57
Шоколадный торт	стр. 58
Пирог с черникой	стр. 59
Йогуртовый пирог со смородиной	стр. 60
Ореховый пирог с карамельно-сливочным сиропом	стр. 61
Пирог «Манник»	стр. 62
Запеченые яблоки с миндалем	стр. 63
Морковные маффины на пару	стр. 64
Блинный торт	стр. 65
Варенье из фейхоа с карамболой	стр. 66
Кисель	стр. 67

ДИЕТИЧЕСКАЯ/ДЕТСКАЯ ЕДА

Вареники из творога с черносливом и курагой	стр. 68
Картофельный суп с фрикадельками	стр. 69
Лосось на пару с гарниром	стр. 70
Филе трески на пару с гарниром	стр. 71
Куриный рулет с морковкой и сыром	стр. 72
Зразы из говядины с сыром	стр. 73

АЗИАТСКАЯ КУХНЯ

Ласси (из йогурта)	стр. 74
Рис с сыром тофу и зеленой фасолью	стр. 75
Фо-бо (Вьетнамский говяжий суп)	стр. 76
Том Ка Гай (с курицей)	стр. 77
Лапша удон с креветками	стр. 78
Курица в тайском соусе	стр. 79
Свинина с арахисово-апельсиновым соусом	стр. 80
Сапсо	стр. 81
Кабачки по корейски	стр. 82
Говядина терияки с овощами	стр. 83
Роллы с семгой и овощами	стр. 84
Роллы калифорния	стр. 85



ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША

Ингредиенты:

- Геркулес - 1 ст.
- Вода - 1 ст.
- Молоко - 1 ст.
- Клубника - 100 г
- Груша - 1 шт.
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить геркулесовую крупу в чашу мультиварки, залить водой и молоком, перемешать.
2. Закрыть крышку, выставить режим КАША на 20 минут.
3. Готовую кашу украсить нарезанными грушей и клубникой. Добавить соль и сахар по вкусу.



сложность 5 минут 20 минут 4 порции каша



КУКУРУЗНАЯ КАША С СЫРОМ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 20 минут 4 порции каша



ПШЕННАЯ КАША С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

Ингредиенты:

- Пшениная крупа - 100 г
- Вода - 1 ст.
- Молоко - 1 ст.
- Творог - 200 г
- Изюм - 100 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить пшениную крупу в чашу мультиварки, залить водой и перемешать. Закрыть крышку и выставить режим КАША на 20 минут.
2. Через 10 минут добавить молоко, изюм, соль и сахар. Перемешать и готовить до окончания программы.
3. Перед подачей смешать кашу с творогом.



сложность 5 минут 20 минут 4 порции каша



РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

1. Положить рис в чашу мультиварки, залить молоком. Закрыть крышку и выставить режим КАША на 20 минут.
2. Яблоко почистить и нарезать кубиками, добавить в чашу за 5 минут до окончания приготовления.
3. Кашу слегка остудить и посыпать корицей перед подачей.



сложность 5 минут 20 минут 4 порции каша



ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ КАША

Ингредиенты:

- Гречка зеленая - 150 г
- Молоко - 2 ст.
- Сливочное масло - 50 г
- Мед цветочный - 30 г
- Сахар - 3 ч. л.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить гречку в чашу мультиварки, добавить мед, масло, сахар, соль, залить молоком и перемешать.
2. Закрывать крышку, выставить режим КАША на 30 минут.



сложность 5 минут 30 минут 4 порции каша

СОСИСКИ В ЛАВАШЕ

Ингредиенты:

- Сосиски - 4 шт.
- Лаваш Армянский - 2 шт.
- Сыр - 200 г
- Томаты вяленые - 100 г
- Картофель - 2 шт. или картофельное пюре
- Петрушка - 5 г

Способ приготовления:

1. Сосиски разрезать вдоль на 2 части, сыр нарезать на широкие полоски, лаваш разрезать поперек.
2. Картофельное пюре подсолить, смешать с рубленной зеленью. На одну часть лаваша в центр положить 1/4 часть пюре и равномерно распределить по поверхности. Положить половину сосиски, поверх нее положить сыр и томаты. Накрывать второй частью и свернуть лаваш, предварительно подогнув края. Разрезать на две части поперек.
3. В чашу мультиварки налить немного растительного масла. Уложить рулет, выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 10 минут 140°C. Закрывать крышку и нажать на старт. Через 5 минут перевернуть и готовить до окончания программы.

Для варки пюре: очищенный картофель сложить в чашу мультиварки, залить водой так, чтобы картошка была полностью покрыта водой. Закрывать крышку выставить режим СУП/ОВОЩИ на 25 минут.



сложность 5 минут 10 минут 4 порции запекание





ТВОРОГ С ЧЕСНОКОМ И УКРОПОМ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

1. Налить кефир в чашу мультиварки, закрыть крышку и выставить режим РУЧНОЙ РЕЖИМ 80С на 40 минут.
2. По окончании приготовления переложить творог в сито, чтобы стекла сыворотка, и охладить.
3. Перед подачей добавить в творог нарезанный чеснок, укроп, соль и сахар по вкусу.



сложность



5 минут



40 минут



1-2 порции



ручной режим

ЙОГУРТ С КАКАО И КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность



5 минут



8 часов



4-5 порций



йогурт





РАССОЛЬНИК

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 15 минут 60 минут 4-5 порций суп



БОРЩ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 15 минут 40 минут 4-5 порций суп/жарка



УХА

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 30 минут 4-5 порций жарка/суп



СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Ингредиенты:

- Грибы белые - 5 шт.
- Картошка - 4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Вода - 2 л
- Растительное масло - 3 ч. л.
- Приправа карри - 3 г
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Укроп - 50 г
- Сметана - 150 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут. В чашу мультиварки добавить масло и положить нарезанные грибы и лук.
2. Нарезать картофель, морковь, покрошить чеснок, добавить в чашу к грибам. Залить воду, насыпать приправу карри, выставить режим СУП/ОВОЩИ на 30 минут.
3. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.
4. Перед подачей заправить сметаной и нарезанным укропом.



сложность 10 минут 45 минут 4-5 порций жарка/суп



СВЕКОЛЬНИК

Ингредиенты:

- Свекла - 500 г
- Яйца отварные - 2 шт.
- Курица запеченная - 150 г
- Мясо вареное - 150 г
- Огурцы - 2 шт.
- Сметана - 200 г
- Лук зеленый - 150 г
- Зелень петрушки - 2-3 веточки
- Зелень укропа - 2-3 веточки
- Уксус - 1 ч. л.
- Соль - 1 ч. л.
- Сахар - 1 ст. л.

Способ приготовления:

1. Свеклу хорошо промыть и очистить. Отварить в двух литрах воды до мягкости на режиме Ручной режим 120°C 40 минут.
2. Лук, петрушку и укроп мелко нарезать и растолочь с солью в миске. Порезать огурцы. Яйца очистить и так же мелко нарезать. Курицу и мясо нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты перемешать с толченой зеленью и поставить в холодильник на 10-20 минут.
3. Готовую свеклу остудить, натереть на крупной терке и положить обратно в бульон. Добавить уксус или лимонную кислоту, соль и сахар в таком количестве, чтобы бульон получился немного сладковатый. Остудить и залить смесь из ранее нарезанных ингредиентов.
4. Перед подачей заправить сметаной.



сложность 5 минут 40 минут 4-5 порций ручной режим



ШОТЛАНДСКИЙ СУП С КУРИЦЕЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты:

- Куриное филе - 500 г
- Чернослив без косточек - 100 г
- Лук-порей - 2 шт.
- Вода - 1,5 л
- Гвоздика - 3-4 шт.
- Лавровый лист или тимьян - 2-3 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить произвольно нарезанные лук-порей, чернослив, куриное филе. Добавить воду, лавровый лист или тимьян, гвоздику и выставить режим СУП/КУРИЦА на 30 мин.
2. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.
3. Подавать с мелко рубленным чесноком.



сложность 5 минут 30 минут 4-5 порций суп



ГОРОХОВЫЙ СУП

Ингредиенты:

- Ребра свиные копченые - 300 г
- Грудинка копченая - 100 г
- Горох - 300 г
- Картофель - 3-4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лавровый лист - 2-3 листика
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Укроп - 1 пучок
- Вода - 1,5 л
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Горох залить кипятком и оставить на 1 час.
2. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло, нарезанные кубиком лук и морковь.
3. По окончании режима налить воду, положить нарезанную грудинку, ребра, картофель и горох. Выставить режим СУП/МЯСО на 60 минут.
4. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.
5. При подаче заправить нарезанным чесноком и укропом.



сложность 5 минут 70 минут 4 порции суп/жарка



КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- Брокколи свежемороженая - 400 г
- Морковь - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Бульон куриный - 500 мл
- Сливки 22% - 300 гр
- Лимонный сок - 1 ч. л.
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Тимьян - 10 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. В чашу мультиварки налить масло и положить мелко нарезанные морковь и лук.
2. По окончании режима обжаривания добавить в чашу мультиварки брокколи, налить бульон, добавить лимонный сок и тимьян. Посолить, поперчить и выставить режим СУП/ОВОЩИ на 20 минут.
3. Готовый суп взбить блендером, добавить сливки и выставить режим Ручной режим 120°C на 3 минуты.
4. Подавать с мелко рубленным чесноком.



сложность 10 минуты 33 минуты 4 порции жарка/суп/Ручной режим



СЫРНЫЙ КРЕМ-СУП

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 40 минут 4-5 порций суп/жарка



ТОМАТНЫЙ СУП

Ингредиенты:

- Перец болгарский - 1 шт.
- Помидор - 4 шт.
- Сельдерей - 2 стебля
- Чеснок - 2 зубчика
- Томатный сок - 1 л
- Масло оливковое - 100 г
- Соус Ворчестер - 30 мл
- Перец чили - 0,5 шт.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Перец очистить от семян, положить в блендер и взбить, постепенно добавляя томатный сок, нарезанные помидоры, сельдерей, чеснок, оливковое масло, соус и перец чили. Посолить, поперчить.
2. Полученную массу добавить в чашу мультиварки и выставить режим СУП/ОВОЩИ на 10 минут.



сложность 10 минут 10 минут 4 порции суп



МИНЕСТРОНЕ С ЛАЙМОМ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут. В чашу мультиварки добавить масло и положить нарезанные кубиком кабачок, морковь, лук-порей, фасоль и капусту.
2. По окончании режима в чашу налить воду, добавить томаты в собственном соку и выставить режим СУП/ОВОЩИ на 20 минут.
3. Выжать сок лайма, цедру натереть на терке. За 5 минут до готовности добавить макароны изделия, сок и натертую цедру лайма, соль и перец.
4. При подаче посыпать тертым сыром, добавить нарезанные орегано и базилик.



сложность 5 минут 35 минут 4 порции суп/жарка



КУРИНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 40 минут 4 порции суп/жарка



ТУШЕНАЯ КАПУСТА С СОСИСКАМИ

Ингредиенты:

- Капуста белокачанная квашеная - 1 кг
- Морковь - 1 шт.
- Томатная паста - 1 ст. л.
- Сосиски венские - 6 шт.
- Тмин - 0,5 ч. л.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. В чашу мультиварки налить масло, нашинкованную капусту и морковь. Обжаривать с открытой крышкой.
2. По окончании режима обжаривания добавить в чашу мультиварки нарезанные сосиски, томатную пасту, тмин и выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут.
3. В готовое блюдо добавить мелко нарезанные зубчики чеснока.



сложность



5 минут



30 минут



4-5 порций



тушение/жарка

ПЛОВ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность



5 минут



45 минут



4-5 порций



плов/жарка





ИНДЕЙКА КАРРИ С РИСОМ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Индейка филе - 300 г
- Рис басмати - 150 г
- Стручковый горох - 200 г
- Мини кукуруза - 200 г
- Приправа карри - 7 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 400 мл
- Кинза - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 20 минут 4 порции плов



ФИЛЕ-МИНЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 35 минут 4 порции жарка



ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРЕСКИ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 50 минут 4 порции тушение/жарка



ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты:

- Печень говяжья - 500 г
- Лук - 2 шт.
- Вода - 100 мл
- Сливки 22% - 200 мл
- Сметана - 100 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Петрушка - 2 веточки
- Укроп - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить очищенную и нарезанную печень и нашинкованный лук.
2. В чашу мультиварки добавить воду, перемешать, выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО на 30 минут.
3. Добавить в чашу мультиварки сливки и сметану, посолить, поперчить, выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО на 10 минут, тщательно перемешать и готовить с открытой крышкой.
4. При подаче посыпать нарезанными укропом и петрушкой.



сложность 5 минут 50 минут 4 порции жарка/тушение



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В ЛИМОННОЙ ГЛАЗУРИ И КУНЖУТЕ



Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



ЗАПЕЧЕНАЯ РЫБА В МАРИНАДЕ



Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



СПАГЕТТИ КАРБОНАРА

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 20 минут 2-3 порции паста/жарка



АНАНАС, ФАРШИРОВАННЫЙ КУРИНЫМ ФИЛЕ И СЫРОМ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 30 минут 4 порции запекание/жарка



КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ ФЛАМБЕ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 25 минут 4 порции жарка



БУЖЕНИНА В МЕДОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 60 минут 4 порции запекание



УТИНАЯ ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Грудки утиные - 2 шт.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Апельсиновый сок - 150 мл
- Мед - 50 г
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик

Гарнир:

- Лимон - 1/4 шт.
- Хурма - 1 шт.
- Апельсин - 1 шт.
- Грейпфрут - 1 шт.
- Салат романо - 1 кочан
- Соевый соус - 2 ст. л.

Способ приготовления:

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



сложность 15 минут 20 минут 2 порции жарка



ЖАРКОЕ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

Ингредиенты:

- Говядина мякоть - 400 г
- Картофель - 4 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Огурцы соленые - 3 шт.
- Лук репчатый - 2 шт.
- Фенхель стебель - 1 шт.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Приправа карри - 0,5 ч. л.
- Томатная паста - 1 ст. л.
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Вода - 500 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить в чашу мультиварки нарезанные кубиком говядину, лук, огурцы, фенхель, картофель и морковь.
2. По окончании режима обжаривания, в чашу мультиварки добавить томатную пасту, карри, лавровый лист, налить воду, посолить, поперчить и выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО на 40 минут.



сложность 10 минут 55 минут 2 порции тушение/жарка



КРЕВЕТКИ С СЫРОМ ФЕТА

Ингредиенты:

- Креветки - 1 кг (21-25 шт.)
- Сыр фета - 200 г
- Лук шалот - 100 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Томаты в собственной соку - 400 г
- Сельдерей - 2 стебля
- Кинза - 20 г
- Лайм - 1 шт.
- Масло сливочное - 100 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

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



сложность 10 минут 20 минут 4 порции жарка



ПАЛТУС, ТУШЕННЫЙ В БЕЛОМ ВИНЕ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 20 минут 3 порции тушение



КРОЛИК В СЛИВОЧНО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Мясо кролика филе или на кости - 500 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 100 мл
- Сливки 22% - 100 мл
- Горчица зерновая - 20 г
- Тимьян - 2 веточки
- Салат - 2 листа
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Мясо кролика нарезать на 3-4 части, положить в чашу мультиварки, залить водой. Выставить режим СУП/МЯСО на 30 минут.
2. Готовый бульон слить, мясо остудить и разобрать от костей на небольшие кусочки.
3. В чашу мультиварки налить масло, положить разобранное мясо, добавить сливки, горчицу, нарезанный тимьян, посолить, поперчить, налить воду, перемешать и выставить режим ЖАРКА на 10 мин. В середине процесса обжаривания еще раз перемешать.
4. При подаче украсить листьями салата.



сложность 5 минут 40 минут 2 порции суп/жарка



ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 15 минут 40 минут 4-5 порций жарка/запекание



БЕФСТРОГАНОВ С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 10 минут 40 минут 4 порции жарка



МЯСО В КИСЛОСЛАДКОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 40 минут 4 порции жарка



ГРЕЧКА С ШАМПИньОНАМИ

Ингредиенты:

- Гречка - 250 г
- Шампиньоны - 200 г
- Яйцо перепелиное - 8 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Вода - 300 мл
- Масло сливочное - 50 г
- Укроп - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить масло, нарезанные лук, грибы, добавить гречку, налить воду, посолить, поперчить, выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут и закрыть крышку.
2. За 2 минуты до готовности добавить сырые перепелиные яйца и тщательно перемешать.
3. При подаче посыпать мелко нарезанным укропом.



сложность 5 минут 20 минут 4 порции тушение



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты:

- Цветная капуста - 500 г
- Помидор - 2-3 шт.
- Вода - 100 мл
- Чеснок - 1 зубчик
- Базилик свежий - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Капусту разобрать на соцветия, положить в чашу мультиварки, добавить воду, выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут.
2. За 5 минут до окончания режима добавить нарезанные помидоры, чеснок и базилик, посолить, поперчить.



сложность 5 минут 20 минут 3 порции тушение



КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ И ИЗЮМОМ

Ингредиенты:

- Кабачки - 800 г
- Мука пшеничная - 4 ст. л.
- Чеснок - 3 зубчика
- Изюм - 100 г
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Кабачки нарезать кружочками толщиной 1 см, измельчить чеснок. Сложить нарезанные кабачки в емкость, обвалить в чесноке с мукой.
2. В чашу мультиварки добавить масло. Положить слой кабачков, посыпать изюмом. Повторить. Добавить соль и перец по вкусу. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут.



сложность 5 минут 20 минут 4 порции запекание



МАСЛЯТА, МАРИНОВАННЫЕ НА ЗИМУ

Ингредиенты:

- Маслята - 1 кг
- Уксус 9% - 3 ст. л.
- Сахар - 2 ст. л.
- Соль - 4 ст. л.
- Лавровый лист - 3-4 листочка
- Перец душистый - 4-5 шт.
- Гвоздика - 4-5 шт.
- Чеснок - 3-4 зубчика
- Корица - по вкусу
- Вода - 1 л
- Растительное масло - 4 ст. л.

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить очищенные маслята, налить воду, посолить, выставить режим СУП/ОВОЩИ на 20 минут. ПО окончании режима, навар слить, грибы выложить, остудить и разложить по банкам.
2. В чашу мультиварки налить воду, добавить уксус, сахар, соль, перец, лавровый лист, гвоздику, корицу, чеснок. Выставить режим СУП/ОВОЩИ на 20 минут, по окончании режима слегка остудить.
3. Маринад разлить по банкам с маслятами, сверху добавить немного растительного масла.



сложность 5 минут 40 минут 4 порции суп



ОВОЦЫ ПО-МОНАСТЫРСКИ

Ингредиенты:

- Кабачок молодой - 2 шт.
- Лук репчатый - 3 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Рис отваренный - 150 г
- Сметана - 100 мл
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Петрушка - 20 г
- Сыр - 50 г

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут, в чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные морковь и лук.
2. По окончании режима обжаривания в чашу мультиварки положить отваренный рис, перемешать. Кабачки разрезать вдоль, удалить семена и фаршировать полученной смесью.
3. В чашу мультиварки положить фаршированные кабачки, добавить сметану, посыпать мелко нарезанной петрушкой и положить сверху разрезанный на тонкие кусочки сыр, выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут.



сложность 5 минут 30 минут 4 порции жарка/запекание

ОВОЦНОЕ РАГУ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 30 минут 4 порции тушение





БУЛГУР С ТЫКВОЙ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 20 минут 4 порции тушение



ГРАТЕН ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

1. Капусту разобрать на соцветия. В чашу мультиварки положить масло, муку, капусту, сливки, посолить, поперчить. Все тщательно перемешать, посыпать сухарями и тертым сыром.
2. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут.



сложность 5 минут 20 минут 4-5 порции запекание



ЧЕЧЕВИЦА С ЛУКОМ И ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

1. Чечевицу промыть, лук нарезать кубиком, нашинковать чеснок и кинзу.
2. В чашу мультиварки налить масло, положить чечевицу, лук, кинзу, чеснок, кардамон, мускатный орех, фенхель, соль, перец, перемешать, налить воду, выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 35 минут.



сложность 5 минут 35 минут 2-3 порции тушение



КУКУРУЗА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Кукуруза консервированная - 500 г
- Сливки 22% - 200 г
- Сыр пармезан - 100 г
- Макароны мелкие (звездочки) - 50 г
- Куркума - 5 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить кукурузу, куркуму, налить сливки, перемешать, закрыть крышку и выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 10 минут. За 3 минуты до готовности добавить макароны, посолить, поперчить, перемешать.
2. По окончании режима дать настояться 5 минут.
3. При подаче посыпать мелко натертым сыром.



сложность 2 минуты 10 минут 2-3 порции тушение/овощи



ШАРЛОТКА С ЕЖЕВИКОЙ И КЛЮКВОЙ

Ингредиенты:

- Яйцо - 4 шт.
- Мука - 1,5 ст.
- Ежевика свежая - 100 г
- Клюква свежая крупная - 50 г
- Сахарная пудра - 30 г
- Сахар - 1 ст.

Способ приготовления:

1. Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить, желтки смешать с сахаром и мукой. Добавить взбитые белки, перемешать.
2. В чашу мультиварки положить тесто, сверху выложить ежевику и клюкву, выставить режим ВЫПЕЧКА 140°C на 50 минут.
3. При подаче посыпать сахарной пудрой.



сложность 10 минут 50 минут 4 порции выпечка



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 10 минут 30 минут 4 порции выпечка



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

Тесто:

- Яйцо - 3 шт.
- Молоко - 100 г
- Мука - 150 г
- Какао-порошок - 50 г
- Сливочное масло - 50 г
- Разрыхлитель теста - 1 ч. л.
- Сахар - 100 г

Крем:

- Вишня - 400 г (1 упаковка)
- Сливки 33% - 400 г
- Молоко сгущенное вареное - 0,5 банки

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить молоко, муку, какао-порошок и сливочное масло, замесить тесто. Положить тесто в чашу мультиварки, распределить по дну и выставить режим **ВЫПЕЧКА** 140°C 40 минут.
2. Взбить 300 г сливок. Оставшиеся сливки смешать с вареной сгущенкой. Полученную массу аккуратно перемешать со взбитыми сливками и поставить в холодильник на 5-10 минут.
3. Ягоды разморозить, откинуть на сито и собрать сок в отдельную емкость.
4. По окончании режима получившийся корж извлечь из чаши, остудить и разрезать по горизонтали на 3 части.
5. Пропитать коржи соком от ягод. Выложить ягоды и крем на нижний корж и накрыть верхним. Повторить.
6. Подавать в охлажденном виде.



сложность

15 минут

40 минут

6 порций

выпечка



ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность

10 минут

70 минут

4 порции

выпечка/тесто



ЙОГУРТОВЫЙ ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ

Ингредиенты:

Тесто:

- Мука - 150 г
- Яйцо - 1 шт.
- Хлопья овсяные - 7 ст. л.
- Сахар - 100 г
- Масло сливочное - 100 г

Начинка:

- Йогурт - 300 мл
- Мука - 50 г
- Яйцо - 1 шт.
- Черная смородина свежемороженая - 100 г
- Сахарная пудра - 50 г

Способ приготовления:

1. Размягченное масло смешать с мукой, овсяными хлопьями и сахаром при помощи миксера. В получившуюся массу добавить яйцо и хорошо вымесить тесто. Тесто завернуть в пленку и убрать в холодильник на 5 минут.
2. В чашу мультиварки выложить охлажденное тесто и придать форму, сделав бортики. Выставить режим ВЫПЕЧКА 160°C на 20 минут.
3. Йогурт смешать с мукой, яйцом и черной смородиной. Готовую начинку перелить в чашу мультиварки на испеченную основу, выставить режим ВЫПЕЧКА 160°C на 50 минут.
4. По окончании режима пирог немного остудить при комнатной температуре, не вынимая из чаши мультиварки. Теплый пирог достать из чаши и убрать в холодильник до полного остывания верхнего слоя.



сложность 10 минут 70 минут 4 порции выпечка



ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С КАРАМЕЛЬНО-СЛИВОЧНЫМ СИРОПОМ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 15 минут 40 минут 4 порции выпечка



ПИРОГ "МАННИК"

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 10 минут 60 минут 4 порции выпечка



ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С МИНДАЛЕМ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

1. С яблок срезать верхушку, удалить сердцевину, оставить стенки толщиной более 5 мм. Орехи измельчить в блендере, добавить к ним мед, тщательно перемешать. Получившейся начинкой наполнить яблоки.
2. В чашу мультиварки положить яблоки и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 30 минут.



сложность 15 минут 30 минут 3 порции запекание



МОРКОВНЫЕ МАФФИНЫ НА ПАРУ

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья - 0,5 ст.
- Мука – 0,5 ст.
- Яйцо - 1 шт.
- Морковь - 200 г
- Орехи (молотые) - 50 г
- Мед - 50 г
- Сметана – 150 г
- Масло сливочное - 60 г
- Разрыхлитель - 0,5 ч. л.
- Соль - 1 щепотка
- Сахар - 50 г

Способ приготовления:

1. Смешать размягченное масло с яйцом, медом, мелко натертой морковью, молотыми орехами, овсяными хлопьями и мукой. Добавить соль, сахар и разрыхлитель. Разложить получившееся тесто в силиконовые формочки.
2. В мультиварку поставить чашу, налить 2 стакана воды и установить сверху паровую корзину. Поставить в корзину формочки с тестом. Выставить режим ПАРОВАРКА на 20 минут.
3. По окончании режима приготовления маффины остудить, при подаче украсить сметаной.



сложность



10 минут



20 минут



4 порции



пароварка

БЛИННЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

- Блины:
- Мука - 200 г
 - Яйцо - 2 шт.
 - Сахар - 3 ст. л.
 - Кефир - 400 мл
 - Растительное масло - 4 ст. л.
 - Соль - по вкусу

Крем:

- Сахар - 100 г
- Желтки - 6 шт.
- Сметана - 100 мл
- Сыр рикотта - 200 г
- Фундук жареный - 150 г
- Масло Сливочное - 50 г
- Карамельный соус - 100 мл

Способ приготовления:

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



сложность



30 минут



30 минут



5-6 порций



выпечка





ВАРЕНЬЕ ИЗ ФЕЙХОА С КАРАМБОЛОЙ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить нарезанные небольшими кусочками фейхоа и карамболу, добавить сахар и воду, выставить режим **ВАРЕНЬЕ** 100°C на 60 минут. Варить при открытой крышке.
2. За 5 минут до готовности крахмал развести с небольшим количеством холодной воды и влить в чашу мультиварки, перемешать.
3. По окончании приготовления остудить.



сложность 10 минут 40 минут 4-5 порций варенье



КИСЕЛЬ

Ингредиенты:

- Мороженая (или свежая) малина - 300 г
- Мороженая (или свежая) клубника - 300 г
- Яблоко - 1 шт.
- Крахмал - 4 ст. л.
- Сахар - 150 г
- Вода - 2 л

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить малину, клубнику, нарезанное яблоко, сахар, налить воду и выставить режим **РУЧНОЙ РЕЖИМ** 160°C на 40 минут. Готовить с открытой крышкой.
2. За 10 минут до окончания режима добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды, постоянно помешивая. После приготовления остудить.



сложность 10 минут 40 минут 6-7 порций ручной режим



ВАРЕНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ И КУРАГОЙ

Ингредиенты:

для теста:

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

для начинки:

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

Способ приготовления:

1. Яйца смешать с солью, влить воду и растительное масло, постепенно ввести муку и замесить тесто. Скатать тесто в шарик, накрыть пищевой пленкой и оставить на 15 минут.
2. В творог добавить яйцо, нарезанные чернослив и курагу, соль и сахар по вкусу. Хорошо перемешать.
3. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать крупными квадратами или вырезать специальной формой. Положить немного начинки в середину заготовки, сформовать вареники, защепив края.
4. Положить вареники в чашу пароварки, установить в мультиварку, предварительно налив в чашу воду, выставить режим ПАРОВАРКА/ОВОЩИ на 20 минут.
5. При подаче полить ягодным соусом и сметаной.



сложность

25 минут

20 минут

4 порции

пароварка

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность

10 минут

40 минут

4-5 порций

суп





ЛОСОСЬ НА ПАРУ С ГАРНИРОМ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 20 минут 2 порции пароварка



ФИЛЕ ТРЕСКИ НА ПАРУ С ГАРНИРОМ

Ингредиенты:

- Филе трески - 400 г
- Тыква - 300 г
- Лимонный сок - 2 ст. л.
- Масло оливковое - 40 г
- Вода - 2 ст.
- Базилик - 1 веточка
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Тыкву почистить, ложкой нуазеткой сделать из нее шарики. В чашу мультиварки положить нарезанную тыкву, налить 2 стакана воды, посолить.
2. В чашу для пароварки положить на порционные куски подсоленную рыбу и установить ее в мультиварку. Выставить режим ПАРОВАРКА/РЫБА на 20 минут.
3. При подаче полить оливковым маслом и соком лимона, украсить нарезанным базиликом.



сложность 10 минут 20 минут 2 порции пароварка



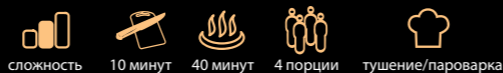
КУРИНЫЙ РУЛЕТ С МОРКОВКОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты:

- Куриное филе - 400 г
- Морковь - 100 г
- Помидоры - 1 шт.
- Салат зеленый - 100 г
- Сыр плавленый - 70 г
- Сухари панировочные - 40 г
- Масло подсолнечное - 1 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить натертую морковь и выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 10 минут. Тушить, помешивая, чтобы удалить лишнюю жидкость. Добавить сыр и панировочные сухари.
2. Куриное филе накрыть пленкой и отбить, посолить, поперчить и разровнять по форме прямоугольника. Сверху положить тушеную морковь, разровнять по всей поверхности, свернуть в рулет, плотно обернув пищевой пленкой, положить в чашу для пароварки и установить в мультиварку, предварительно налив в чашу два стакана воды. Выставить режим ПАРОВАРКА/КУРИЦА на 30 минут.
3. По окончании режима остудить и положить в холодильник на 1 час. С холодного блюда снять пищевую пленку и нарезать на порции.
4. При подаче украсить зеленым салатом и нарезанными помидорами.



ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СЫРОМ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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





ЛАССИ (ИЗ ЙОГУРТА)

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

1. Приготовить йогурт без добавок по рецепту на стр. 13.
2. Готовый йогурт перелить в чашу блендера, добавить очищенный и нарезанный на мелкие кусочки манго, кардамон, сахарную пудру, лед и взбить до однородной массы.
3. Разлить по стаканам, подавать сразу, украсив мятой.



сложность 10 минут 20 минут 3-4 порции йогурт



РИС С СЫРОМ ТОФУ И ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

- Рис басмати - 200 г
- Вода - 350 мл
- Сыр тофу - 200 г
- Зеленая фасоль свежая - 200 г
- Зелень ассорти (кинза, петрушка, мята) - 60 г
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить рис и фасоль, налить воду, посолить и выставить режим РИС.
2. При подаче сверху положить нарезанный сыр и посыпать зеленью.



сложность 10 минут авто 4 порции рис



ФО-БО (ВЬЕТНАМСКИЙ ГОВЯЖИЙ СУП)

Ингредиенты:

- Говядина мраморная - 400 г
- Свежая плоская тонкая лапша Фо - 200 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Лук зеленый - 50 г
- Корень имбиря - 2 см
- Лайм - 1 шт.
- Лимон - 1 шт.
- Проростки бобов - 100 г
- Базилик свежий - 50 г
- Кориандр (веточки) - 50 г
- Перец чили - 2 шт.
- Соус рыбный - 5 ст. л.
- Кусковой нерафинированный сахар - 30 г
- Соль - по вкусу

Специи для бульона:

- Сушеная кожица имбиря - 1 шт.
- Звездочки бадьяна - 4 шт.
- Кардамон черный - 4 шт.
- Кориандр - 1 ч. л.
- Фенхель - 1 ч. л.
- Гвоздика - 5 шт.

Способ приготовления:

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



сложность 10 минут 20 минут 4 порции суп



ТОМ КА ГАЙ (С КУРИЦЕЙ)

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность 5 минут 30 минут 4-5 порций суп



ЛАПША УДОН С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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



сложность



10 минут



28 минут



1-2 порции



жарка/паста



КУРИЦА В ТАЙСКОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Куриное филе - 400 г
- Лук красный - 1 шт.
- Горох стручковый - 100 г
- Соус чили сладкий - 100 г
- Лайм - 1 шт.
- Кинза - 20 г

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут. В чашу мультиварки положить нарезанные куриное филе, лук, горох, соус чили, полить соком лайма и перемешать. Обжаривать, помешивая.
2. Подавать с отварным рисом или лапшой, украсив нарезанной кинзой.



сложность



10 минут



20 минут



2-3 порции



жарка



СВИНИНА С АРАХИСОВО-АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты:

- Свинина мякоть - 400 г
- Апельсин - 1 шт.
- Арахисовая паста - 100 г
- Кинза - 2 веточки

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут, в чашу мультиварки положить крупно нарезанные свинину и апельсин, добавить арахисовую пасту. В процессе обжаривания периодически перемешивать.
2. Подавать с рисом или лапшой, украсив нарезанной кинзой.



сложность 10 минут 20 минут 2-3 порции жарка

САПСО

Ингредиенты:

- Говядина вырезка - 200 г
- Капуста китайская - 150 г
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Вода - 1,2 л
- Мука - 1 ст. л.
- Сахар - по вкусу
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками и смешать с нашинкованным чесноком, добавить сахар, посолить, поперчить, оставить на 40 минут.
2. В чашу мультиварки положить настоявшееся мясо и выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО на 20 минут. За 10 минут до окончания режима добавить нарезанные морковь, капусту и полукольца лука.
3. По завершении тушения налить воду и выставить режим СУП/МЯСО на 20 минут. За 5 минут до окончания режима добавить муку, разведенную в небольшом количестве бульона.
4. Подавать с отварным рисом.



сложность 10 минут 40 минут 4-5 порций тушение/суп





КАБАЧКИ ПО КОРЕЙСКИ

Ингредиенты:

- Кабачки - 2 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Луковица - 1 шт.
- Чеснок - 4 зубчика
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Растительное масло - 40 мл
- Семена кунжута - 2 ч. л.
- Уксус 9% - 2 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Сахар - 1 ст. л.

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить кабачки, нарезанные продольно на тонкие полоски, добавить нарезанные морковь, лук, чеснок, болгарский перец, кунжут, соевый соус и сахар.
2. Посолить и перемешать, выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут.



сложность 15 минут 20 минут 4 порции тушение

ГОВЯДИНА ТЕРИЯКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА на 30 минут, в чашу мультиварки положить нарезанные мясо, лук, кукурузу, болгарский перец, добавить соус терияки и чили перец. Обжаривая, периодически перемешивать.
2. Подать с рисом или лапшой, украсив нарезанной мятой и кинзой.



сложность 10 минут 30 минут 4 порции жарка





РОЛЛЫ С СЕМГОЙ И ОВОЦАМИ

Ингредиенты:

- Семга слабосоленая - 200 г
- Огурец свежий - 1 шт.
- Авокадо - 1 шт.
- Морские водоросли нори - 4-5 пластин
- Уксус рисовый для суши - 100 мл
- Рис для суши и роллов - 1 ст.
- Вода - 1 ст.
- Сахар тростниковый - 1 ст. л.
- Соль - 10 г
- Соус соевый - по вкусу
- Имбирь - по вкусу
- Васаби - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить уксус, сахар, соль и выставить режим ЖАРКА на 5 минут. По окончании режима соус перелить в емкость.
2. В чашу мультиварки положить промытый рис, добавить воду и выставить режим ПЛОВ. По окончании режима дать настояться 5 минут.
3. Переложить рис в большую плоскую тарелку и полить приготовленным соусом, аккуратно перемешать, немного охладить.
4. На бамбуковый коврик положить лист нори, на него положить рис и разравнивать по одной половине листа. Положить нарезанные огурец и авокадо на рис, завернуть и придать роллу квадратную форму. Ролл отложить в сторону.
5. На коврик положить нарезанную тонкими пластинами семгу, на нее положить ролл, свернуть коврик. Готовый ролл нарезать на 6 частей.
6. Подавать вместе с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.



РОЛЛЫ КАЛИФОРНИЯ

Ингредиенты:

- Крабовое мясо - 200 г
- Авокадо - 1 шт.
- Морские водоросли нори - 4-5 пластин
- Огурец - 1 шт.
- Майонез - 3 ст. л.
- Икра летучей рыбы - 100 г
- Рис для суши и роллов - 1 ст.
- Уксус рисовый для суши - 100 мл
- Вода - 1 ст.
- Сахар тростниковый - 1 ст. л.
- Соль - 10 г
- Соус соевый - по вкусу
- Имбирь - по вкусу
- Васаби - по вкусу

Способ приготовления:

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



ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ ПРИГОТУВАННЯ*

Програми	Тип продуктів	Час приготування		Температура		Відкладений старт	Збереження тепла
		За замовчуванням	Діапазон	За замовчуванням	Діапазон		
Суп/Варіння	Овочі	40 хв	10 хв–4 год	100 °C	90/100/110 °C	Час приготування ~24 год	•
	Риба	45 хв					
	Птиця	50 хв					
	М'ясо	60 хв					
Випічка	Овочі	35 хв	5 хв–4 год	140 °C	140/150/160 °C	Час приготування ~24 год	•
	Риба	20 хв		160 °C			
	Птиця	40 хв		160 °C			
	М'ясо	50 хв		160 °C			
Тушкування/ Приготування на повільному вогні	Овочі	40 хв	20 хв–9 год	100 °C	80/90/100/110 °C	Час приготування ~24 год	•
	Риба	40 хв					
	Птиця	1 год					
	М'ясо	2 год					
Пароварка	Овочі	35 хв	5 хв–3 год	100 °C	-	Час приготування ~24 год	•
	Риба	25 хв					
	Птиця	45 хв					
	М'ясо	55 хв					
Смаження	-	20 хв	5 хв–1 год 30 хв	160 °C	120/130/140/150/160 °C	-	•
Рис/Крупи	-	Авто	Авто	Авто	-	Час приготування ~24 год	•
Плов/Ризото	-	Авто	Авто	Авто	-	Час приготування ~24 год	•
Вівсяна каша	-	25 хв	5 хв–2 год	100 °C	90/100 °C	Час приготування ~24 год	•
Джем	-	1 год	5 хв–3 год	105 °C	-	Час приготування ~24 год	•
Макарони/ Пельмені	-	10 хв	3 хв–3 год	100 °C	-	-	•
Йогурт	-	8 год	1–12 год	40 °C	-	-	•
Домашній сир	-	2 год	30 хв–4 год	80 °C	-	-	•
Підняття тіста	-	1 год	10 хв–6 год	40 °C	-	-	•
Розігрівання	-	25 хв	5 хв–1 год	100 °C	80°C/100°C	Час приготування ~24 год	•
Зроби сам	-	30 хв	5 хв–3 год	100 °C	40–160°C	Час приготування ~24 год	•
Збереження тепла	-	-	-	75 °C	-	-	•

Дякуємо Вам за придбання мультиварки Tefal!

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

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

В індукційній мультиварці немає окремого нагрівального елемента, а нагрівальним елементом є безпосередньо чаша, в якій готується їжа. Вона зроблена зі спеціального сплаву та моментально розігрівається завдяки змінному індукційному (електричному) полю, яке утворюється в момент ввімкнення мультиварки під впливом електромагніту.

Таким чином час приготування їжі скорочується (основна економія за рахунок швидкого розігріву), що в свою чергу зменшення споживання електроенергії.

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

Шестишарова чаша мультиварки вироблена зі спеціального сплаву (залізо, два шари керамічного покриття), компоненти якого мають підвищену теплопровідність, довше протистоять корозії і механічним пошкодженням. Покриття з прекрасними показниками зносостійкості пройшло спеціальні випробування на абразивну обробку, воно мінімально піддається сколам; чашу можна мити в посудомийній машині. У нашій книзі представлені як прості, щоденні рецепти найпопулярніших страв, так і оригінальні рецепти, призначені показати різноманітні можливості роботи приладу. Додатковим бонусом книги є рецепти азіатської кухні. Для кожної страви вказано

час приготування, складність, кількість порцій. Згодом ви зможете приготувати власні творіння з використанням ручного режиму.

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

І смачного!



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

Час приготування страв може змінюватися залежно від використовуваних продуктів і вподобань користувача.

ЗМІСТ

СНІДАНКИ

Геркулесова каша.....	стор. 90
Кукурудзяна каша з сиром.....	стор. 91
Пшоняна каша з сиром і родзинками.....	стор. 92
Рисова каша з яблуками і корицею.....	стор. 93
Гречана молочна каша.....	стор. 94
Сосиски в лаваші.....	стор. 95
Сир з часником і кропом.....	стор. 96
Йогурт з какао і кокосовою стружкою.....	стор. 97

СУПИ

Розсольник.....	стор. 98
Борщ.....	стор. 99
Юшка.....	стор. 100
Суп із білих грибів.....	стор. 101
Холодна юшка з буряків.....	стор. 102
Шотландський суп з куркою і чорносливом.....	стор. 103
Гороховий суп.....	стор. 104
Крем-суп із броколі.....	стор. 105
Сирний крем-суп.....	стор. 106
Томатний суп.....	стор. 107
Мінестроне з лаймом.....	стор. 108
Курячий суп з квасолею.....	стор. 109

ОСНОВНІ СТРАВИ

Тушкована капуста з сосисками.....	стор. 110
Плов.....	стор. 111
Індичка карі з рисом і овочами.....	стор. 112
Філе-мінйон із яловичини з овочами.....	стор. 113
Гуляш по-угорськи.....	стор. 114
Яловича печінка, тушкована в сметані.....	стор. 115
Курячі крильця в лимонній глазурі та кунжуті.....	стор. 116
Запечена риба в маринаді.....	стор. 117
Спагеті карбонара.....	стор. 118
Ананас, фарширований курячим філе і сиром.....	стор. 119
Куряча печінка фламбе.....	стор. 120
Буженина в медовому соусі.....	стор. 121
Качина грудка в апельсиновому соусі.....	стор. 122
Печеня із солоними огірками.....	стор. 123
Креветки з сиром фета.....	стор. 124
Палтус, тушкований у білому вині.....	стор. 125
Кролик у вершково-гірчичному соусі.....	стор. 126
Печінковий пиріг у мультиварці.....	стор. 127
Бефстроганов з грибами.....	стор. 128
М'ясо в кисло-солодкому соусі.....	стор. 129

ГАРНІРИ

Гречка з печерицями.....	стор. 130
Цвітна капуста з помідорами.....	стор. 131
Кабачки, смажені з часником і родзинками.....	стор. 132
Маслюки, мариновані на зиму.....	стор. 133
Овочі по-монастирськи.....	стор. 134
Овочева рагу.....	стор. 135
Булгур з гарбузом.....	стор. 136
Гратен з цвітної капусти.....	стор. 137
Сочевиця з цибулею і прянощами.....	стор. 138
Кукурудза у вершковому соусі.....	стор. 139

ВИПІЧКА І ДЕСЕРТИ

Шарлотка з ожиною та журавлиною.....	стор. 140
Сирна запіканка.....	стор. 141
Шоколадний торт.....	стор. 142
Пиріг з чорницею.....	стор. 143
Йогуртовий пиріг зі смородиною.....	стор. 144
Горіховий пиріг із карамельно-вершковим сиропом.....	стор. 145
Пиріг «Манник».....	стор. 146
Запечені яблука з мигдалем.....	стор. 147
Морквяні мафіни на парі.....	стор. 148
Млинцевий торт.....	стор. 149
Варення з фейхоа з карамболою.....	стор. 150
Кисіль.....	стор. 151

ДІЄТИЧНА/ДИТЯЧА ЇЖА

Вареники із сиром, чорносливом і курагою.....	стор. 152
Картопляний суп з фрикадельками.....	стор. 153
Лосось на парі з гарніром.....	стор. 154
Філе тріски на парі з гарніром.....	стор. 155
Курячий рулет з морквою і сиром.....	стор. 156
Зрази з яловичини з сиром.....	стор. 157

АЗІАТСЬКА КУХНЯ

Ласі (з йогурту).....	стор. 158
Рис із сиром тофу і зеленою квасолею.....	стор. 159
Фо-бо (в'єтнамський яловичий суп).....	стор. 160
Том Ка Гай (з куркою).....	стор. 161
Локшина удон з креветками.....	стор. 162
Курка в тайському соусі.....	стор. 163
Свинина з арахісово-апельсиновим соусом.....	стор. 164
Сапсо.....	стор. 165
Кабачки по-корейськи.....	стор. 166
Яловичина теріякі з овочами.....	стор. 167
Роли з сьомгою й овочами.....	стор. 168
Роли «Каліфорнія».....	стор. 169



ГЕРКУЛЕСОВА КАША

Інгредієнти:

- Геркулес – 1 склянка
- Вода – 1 склянка
- Молоко – 1 склянка
- Полуниця – 100 г
- Груша – 1 шт.
- Цукор – за смаком
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Покласти геркулесову крупу в чашу мультиварки, залити водою і молоком, перемішати.
2. Закрити кришку, виставити режим КАША на 20 хвилин.
3. Готову кашу прикрасити нарізаними грушею і полуницею. Додати сіль і цукор за смаком.



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції каша



КУКУРУДЗЯНА КАША З СИРОМ

Інгредієнти:

- Кукурудзяна крупа – 1 склянка
- Молоко – 2,5 склянки
- Сир гауда тертий – 100 г
- Масло вершкове – 50 г
- Сир вершково-кисломолочний – 100 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції каша



ПШОНЯНА КАША З СИРОМ І РОДЗИНКАМИ

Інгредієнти:

- Пшоняна крупа – 100 г
- Вода – 1 склянка
- Молоко – 1 склянка
- Сир кисломолочний – 200 г
- Родзинки – 100 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

Спосіб приготування:

1. Покласти пшоняну крупу в чашу мультиварки, залити водою і перемішати. Закрити кришку і виставити режим КАША на 20 хвилин.
2. Через 10 хвилин додати молоко, родзинки, сіль і цукор. Перемішати і готувати до закінчення програми.
3. Перед подачею на стіл змішати кашу з сиром.



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції каша



РИСОВА КАША З ЯБЛУКАМИ І КОРИЦЕЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Покласти рис у чашу мультиварки, залити молоком. Закрити кришку і виставити режим КАША на 20 хвилин.
2. Яблуко почистити і нарізати кубиками, додати в чашу за 5 хвилин до закінчення приготування.
3. Кашу злегка остудити і посипати корицею перед подачею.



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції каша



ГРЕЧАНА МОЛОЧНА КАША

Інгредієнти:

- Гречка зелена – 150 г
- Молоко – 2 склянки
- Вершкове масло – 50 г
- Мед квітковий – 30 г
- Цукор – 3 ч. л.
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Покласти гречку в чашу мультиварки, додати мед, масло, цукор, сіль, залити молоком і перемішати.
2. Закрити кришку, виставити режим КАША на 30 хвилин.



складність 5 хвилин 30 хвилин 4 порції каша

СОСИСКИ В ЛАВАШІ

Інгредієнти:

- Сосиски – 4 шт.
- Лаваш вірменський – 2 шт.
- Сир – 200 г
- Томати в'ялені – 100 г
- Картопля – 2 шт. або картопляне пюре
- Петрушка – 5 г

Спосіб приготування:

1. Сосиски розрізати вздовж на 2 частини, сир нарізати на широкі смужки, лаваш розрізати впоперек.
2. Картопляне пюре підсолити, змішати з подрібненою зеленню. На одну частину лаваша в центр покласти 1/4 частину пюре і рівномірно розподілити по поверхні. Покласти половину сосиски, поверх неї покласти сир і томати. Накрити другою частиною і згорнути лаваш, попередньо підігнувши краї. Розрізати на дві частини впоперек.
3. У чашу мультиварки налити трохи олії. Покласти рулет, виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин при 140°C. Закрити кришку і натиснути на «Старт». Через 5 хвилин перевернути і готувати до закінчення програми.

Для приготування пюре: очищену картоплю покласти в чашу мультиварки, залити водою так, щоб картопля була повністю покрита водою. Закрити кришку, виставити режим СУП/ОВОЧІ на 25 хвилин.



складність 5 хвилин 10 хвилин 4 порції запікання





СИР З ЧАСНИКОМ І КРОПОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Налити кефір у чашу мультиварки, закрити кришку і виставити МУЛЬТИШЕФ 80С на 40 хвилин.
2. Після закінчення приготування перекласти сир у сито, щоб стекла сироватка, і охолодити.
3. Перед подачею на стіл додати в сир нарізаний часник, кріп, сіль і цукор за смаком.



складність



5 хвилини



30 хвилин



1-2 порції



мультишеф

ЙОГУРТ З КАКАО І КОКОСОВОЮ СТРУЖКОЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність



5 хвилин



8 годин



4-5 порції



йогурт





РОЗСОЛЬНИК

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 60 хвилин 4-5 порції суп



БОРЩ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 40 хвилин 4-5 порції суп/смаження



ЮШКА

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 30 хвилин 4-5 порції смаження/суп



СУП ІЗ БІЛИХ ГРИБІВ

Інгредієнти:

- Гриби білі свіжі – 5 шт.
- Картопля – 4 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Вода – 2 л
- Олія – 3 ч. л.
- Приправа карі – 3 г
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Кріп – 50 г
- Сметана – 150 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хвилин. У чашу мультиварки додати олію і покласти нарізані гриби і цибулю.
2. Нарізати картоплю, моркву, покрити часник, додати в чашу до грибів. Залити воду, насипати приправу карі, виставити режим СУП/ОВОЧІ на 30 хвилин.
3. За 3 хвилини до готовності додати лавровий лист, перець і сіль.
4. Перед подачею на стіл заправити сметаною і нарізаним кропом.



складність 10 хвилин 45 хвилин 4-5 порції смаження/суп



ХОЛОДНА ЮШКА З БУРЯКІВ

Інгредієнти:

- Буряки – 500 г
- Яйця відварні – 2 шт.
- Курка запечена – 150 г
- М'ясо варене – 150 г
- Огірки – 2 шт.
- Сметана – 200 г
- Цибуля зелена – 150 г
- Зелень петрушки – 2–3 гілочки
- Зелень кропу – 2–3 гілочки
- Оцет – 1 ч. л.
- Сіль – 1 ч. л.
- Цукор – 1 ст. л.

Спосіб приготування:

1. Буряк добре промити й очистити. Відварити у двох літрах води до м'якості на режимі МУЛЬТІШЕФ 120°C 40 хвилин.
2. Цибулю, петрушку і кріп дрібно нарізати і потовкти з сіллю в мисці. Порізати огірки. Яйця очистити і так само дрібно нарізати. Курку і м'ясо нарізати дрібними кубиками. Підготовлені інгредієнти перемішати з товченою зеленню і поставити в холодильник на 10–20 хвилин.
3. Готовий буряк остудити, натерти на крупній тертці і покласти назад у бульйон. Додати оцет або лимонну кислоту, сіль і цукор у такій кількості, щоб бульйон вийшов трохи солодкуватий. Остудити й залити суміш із раніше нарізаних інгредієнтів.
4. Перед подачею на стіл заправити сметаною.



ШОТЛАНДСЬКИЙ СУП З КУРКОЮ І ЧОРНОСЛИВОМ

Інгредієнти:

- Куряче філе – 500 г
- Чорнослив без кісточки – 100 г
- Цибуля-порей – 2 шт.
- Вода – 1,5 л
- Гвоздика – 3–4 шт.
- Лавровий лист або чебрець – 2–3 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти довільно нарізані цибулю-порей, чорнослив, куряче філе. Додати воду, лавровий лист або чебрець, гвоздику і виставити режим СУП/КУРКА на 30 хв.
2. За 3 хвилини до готовності додати лавровий лист, перець і сіль.
3. Подавати з дрібно нарізаним часником.





ГОРОХОВИЙ СУП

Інгредієнти:

- Ребра свинячі копчені – 300 г
- Грудинка копчена – 100 г
- Горох – 300 г
- Картопля – 3–4 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Олія – 1 ст. л.
- Часник – 1 зубчик
- Кріп – 1 пучок
- Вода – 1,5 л
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Горох залити окропом і залишити на 1 годину.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію, нарізані кубиком цибулю і моркву.
3. Після закінчення режиму налити воду, покласти нарізану грудинку, ребра, картоплю і горох. Виставити режим СУП/М'ЯСО на 60 хвилин.
4. За 3 хвилини до готовності додати лавровий лист, перець і сіль.
5. Під час подачі заправити нарізаним часником і кропом.



складність 5 хвилин 70 хвилин 4 порції суп/смаження



КРЕМ-СУП ІЗ БРОКОЛІ

Інгредієнти:

- Броколі свіжоморожена – 400 г
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Бульйон курячий – 500 мл
- Вершки 22% – 300 г
- Лимонний сік – 1 ч. л.
- Оливкова олія – 1 ст. л.
- Часник – 1 зубчик
- Чебрець – 10 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. У чашу мультиварки налити олію і покласти дрібно нарізані моркву і цибулю.
2. Після закінчення режиму додати в чашу мультиварки броколі, налити бульйон, додати лимонний сік і чебрець. Посолити, поперчити і виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин.
3. Готовий суп збити блендером, додати вершки і виставити режим МУЛЬТІШЕФ 120°C на 3 хвилини.
4. Подавати з дрібно нарізаним часником.



складність 10 хвилин 33 хвилин 4 порції смаження/суп/мультишеф



СИРНИЙ КРЕМ-СУП

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



ТОМАТНИЙ СУП

Інгредієнти:

- Перець болгарський – 1 шт.
- Помідор – 4 шт.
- Селера – 2 стебла
- Часник – 2 зубчики
- Томатний сік – 1 л
- Оливкова олія – 100 г
- Вустерський соус – 30 мл
- Перець чилі – 0,5 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Перець очистити від насіння, покласти в блендер і збити, поступово додаючи томатний сік, нарізані помідори, селеру, часник, оливкову олію, соус і перець чилі. Посолити, поперчити.
2. Отриману масу додати в чашу мультиварки і виставити режим СУП/ОВОЧІ на 10 хвилин.





МІНЕСТРОНЕ З ЛАЙМОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хвилин. У чашу мультиварки додати олію і покласти нарізані кубиком кабачок, моркву, цибулю-порей, квасолю і капусту.
2. Після закінчення режиму в чашу налити воду, додати томати у власному соку і виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин.
3. Вичавити сік лайма, цедру натерти на тертці. За 5 хвилин до готовності додати макаронні вироби, сік і натерту цедру лайма, сіль і перець.
4. Під час подачі посипати тертим сиром, додати нарізані орегано і базилік.



складність 5 хвилин 35 хвилин 4 порції суп/смаження



КУРЯЧИЙ СУП З КВАСОЛЕЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 40 хвилин 4 порції суп/смаження



ТУШКОВАНА КАПУСТА З СОСИСКАМИ

Інгредієнти:

- Капуста білокачанна квашена – 1 кг
- Морква – 1 шт.
- Томатна паста – 1 ст. л.
- Сосиски віденські – 6 шт.
- Кмин – 0,5 ч. л.
- Олія – 1 ст. л.
- Часник – 2 зубчики

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію, нашатковану капусту і моркву. Обсмажувати з відкритою кришкою.
2. Після закінчення режиму обсмажування додати в чашу мультиварки нарізані сосиски, томатну пасту, кмин і виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.
3. У готову страву додати дрібно нарізані зубчики часнику.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4-5 порції



тушкування/смаження



ПЛОВ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність



5 хвилин



45 хвилин



4-5 порції



плов/смаження



ІНДИЧКА КАРІ З РИСОМ І ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

- Фйле індички – 300 г
- Рис басматі – 150 г
- Стручковий горох – 200 г
- Міні кукурудза – 200 г
- Приправа карі – 7 г
- Часник – 1 зубчик
- Олія – 1 ст. л.
- Вода – 400 мл
- Кінза – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції плов



ФІЛЕ-МІНЬЙОН ІЗ ЯЛОВИЧНИИ З ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 35 хвилин 4 порції смаження



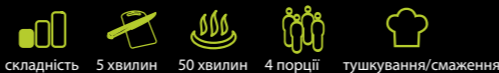
ГУЛЯШ ПО-УГОРСЬКИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 50 хвилин 4 порції тушкування/смаження



ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА, ТУШКОВАНА В СМЕТАНІ

Інгредієнти:

- Печінка яловича – 500 г
- Цибуля – 2 шт.
- Вода – 100 мл
- Вершки 22% – 200 мл
- Сметана – 100 г
- Олія – 1 ст. л.
- Петрушка – 2 гілочки
- Кріп – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти очищену і нарізану печінку і нашатковану цибулю.
2. У чашу мультиварки додати воду, перемішати, виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 30 хвилин.
3. Додати в чашу мультиварки вершки і сметану, посолити, поперчити, виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 10 хвилин, ретельно перемішати і готувати з відкритою кришкою.
4. Під час подачі посипати нарізаними кропом і петрушкою.



складність 5 хвилин 50 хвилин 4 порції смаження/тушкування



КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ В ЛИМОННІЙ ГЛАЗУРІ І КУНЖУТІ



Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



ЗАПЕЧЕНА РИБА В МАРИНАДІ



Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



СПАГЕТІ КАРБОНАРА

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 2-3 порції паста/смаження



АНАНАС, ФАРШИРОВАННИЙ КУРЯЧИМ ФІЛЕ І СИРОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 30 хвилин 4 порції запікання/смаження



КУРЯЧА ПЕЧІНКА ФЛАМБЕ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 25 хвилин 4 порції смаження



БУЖЕНИНА В МЕДОВОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 60 хвилин 4 порції запікання



КАЧИНА ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМУ СОУСІ



складність 15 хвилин 20 хвилин 2 порції Смаження

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



ПЕЧЕНЯ ІЗ СОЛОНИМИ ОГІРКАМИ



складність 10 хвилин 55 хвилин 2 порції тушкування/смаження

Інгредієнти:

- М'якуш яловичини – 400 г
- Картопля – 4 шт.
- Морква – 1 шт.
- Огірки солоні – 3 шт.
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Фенхель стебло – 1 шт.
- Олія – 1 ст. л.
- Приправа карі – 0,5 ч. л.
- Томатна паста – 1 ст. л.
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Вода – 500 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти в чашу мультиварки нарізані кубиком яловичину, цибулю, огірки, фенхель, картоплю і моркву.
2. Після закінчення режиму обсмажування в чашу мультиварки додати томатну пасту, карі, лавровий лист, налити воду, посолити, поперчити і виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 40 хвилин.



КРЕВЕТКИ ІЗ СИРОМ ФЕТА

Інгредієнти:

- Креветки – 1 кг (21–25 шт.)
- Сир фета – 200 г
- Цибуля шалот – 100 г
- Часник – 2 зубчики
- Томати у власному соку – 400 г
- Селера – 2 стебла
- Кінза – 20 г
- Лайм – 1 шт.
- Масло вершкове – 100 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 4 порції смаження



ПАЛТУС, ТУШКОВАНИЙ У БІЛОМУ ВИНІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 3 порції тушкування



КРОЛИК У ВЕРШКОВО-ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- М'ясо кролика філе або на кістці – 500 г
- Олія – 1 ст. л.
- Вода – 100 мл
- Вершки 22% – 100 мл
- Гірчиця зернова – 20 г
- Чебрець – 2 гілочки
- Салат – 2 листки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. М'ясо кролика нарізати на 3–4 частини, покласти в чашу мультиварки, залити водою. Виставити режим СУП/М'ЯСО на 30 хвилин.
2. Готовий бульйон злити, м'ясо остудити і розібрати від кісток на невеликі шматочки.
3. У чашу мультиварки налити олію, покласти розібране м'ясо, додати вершки, гірчицю, нарізаний чебрець, посолити, поперчити, налити воду, перемішати і виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хв. У середині процесу обсмажування ще раз перемішати.
4. Під час подачі прикрасити листям салату.



складність 5 хвилин 40 хвилин 2 порції суп/смаження



ПЕЧІНКОВИЙ ПИРІГ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 40 хвилин 4-5 порції смаження/запікання



БЕФСТРОГАНОВ З ГРИБАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 40 хвилин 4 порції смаження



М'ЯСО В КИСЛО-СОЛОДКОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 40 хвилин 4 порції смаження



ГРЕЧКА З ПЕЧЕРИЦЯМИ

Інгредієнти:

- Гречка – 250 г
- Печериці – 200 г
- Яйце перепелине – 8 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода – 300 мл
- Масло вершкове – 50 г
- Кріп – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти масло, нарізані цибулю, гриби, додати гречку, налити воду, посолити, поперчити, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин і закрити кришку.
2. За 2 хвилини до готовності додати сирі перепелині яйця і ретельно перемішати.
3. Під час подачі посипати дрібно нарізаним кропом.



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції тушкування



ЦВІТНА КАПУСТА З ПОМІДОРАМИ

Інгредієнти:

- Цвітна капуста – 500 г
- Помідор – 2-3 шт.
- Вода – 100 мл
- Часник – 1 зубчик
- Базилік свіжий – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Капусту розібрати на суцвіття, покласти в чашу мультиварки, додати воду, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.
2. За 5 хвилин до закінчення режиму додати нарізані помідори, часник і базилік, посолити, поперчити.



складність 5 хвилин 20 хвилин 3 порції тушкування



КАБАЧКИ, СМАЖЕНІ З ЧАСНИКОМ І РОДЗИНКАМИ

Інгредієнти:

- Кабачки – 800 г
- Борошно пшеничне – 4 ст. л.
- Часник – 3 зубчики
- Родзинки – 100 г
- Олія – 1 ст. л.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Кабачки нарізати кружечками товщиною 1 см, подрібнити часник. Скласти нарізані кабачки в ємність, обваляти в часнику з борошном.
2. У чашу мультиварки додати олію. Покласти шар кабачків, посипати родзинками. Повторити. Додати сіль і перець за смаком. Виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції запікання



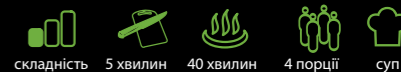
МАСЛЮКИ, МАРИНОВАНІ НА ЗИМУ

Інгредієнти:

- Маслюки – 1 кг
- Оцет 9% – 3 ст. л.
- Цукор – 2 ст. л.
- Сіль – 4 ст. л.
- Лавровий лист – 3-4 листочки
- Перець духмяний – 4-5 шт.
- Гвоздика – 4-5 шт.
- Часник – 3-4 зубчики
- Кориця – за смаком
- Вода – 1 л
- Олія – 4 ст. л.

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти очищені маслюки, налити воду, посолити, виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин. Після закінчення режиму навар злити, гриби викласти, остудити і розкласти по банках.
2. У чашу мультиварки налити воду, додати оцет, цукор, сіль, перець, лавровий лист, гвоздику, корицю, часник. Виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин, після закінчення режиму злегка остудити.
3. Маринад розлити по банках із маслюками, зверху додати трохи олії.



складність 5 хвилин 40 хвилин 4 порції суп



ОВОЧІ ПО-МОНАСТИРСЬКИ

Інгредієнти:

- Кабачок молодий – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 3 шт.
- Морква – 1 шт.
- Рис відварений – 150 г
- Сметана – 100 мл
- Олія – 1 ст. л.
- Петрушка – 20 г
- Сир – 50 г

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин, у чашу мультиварки налити олію, покласти нарізані моркву і цибулю.
2. Після закінчення режиму обсмажування в чашу мультиварки покласти відварений рис, перемішати. Кабачки розрізати вздовж, видалити насіння і фарширувати отриманою сумішшю.
3. У чашу мультиварки покласти фаршировані кабачки, додати сметану, посипати дрібно нарізаною петрушкою і покласти зверху розрізаний на тонкі шматочки сир, виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.



складність 5 хвилин 30 хвилин 4 порції смаження/запікання



ОВОЧЕВЕ РАГУ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 30 хвилин 4 порції тушування



БУЛГУР З ГАРБУЗОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції тушкування



ГРАТЕН З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Капусту розібрати на суцвіття. У чашу мультиварки покласти масло, боршно, капусту, вершки, посолити, поперчити. Усе ретельно перемішати, посипати сухарями і тертим сиром.
2. Виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.



складність 5 хвилин 20 хвилин 4-5 порції запікання



СОЧЕВИЦЯ З ЦИБУЛЕЮ І ПРЯНОЩАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Сочевицю промити, цибулю нарізати кубиком, нашаткувати часник і кінзу.
2. У чашу мультиварки налити олію, покласти сочевицю, цибулю, кінзу, часник, кардамон, мускатний горіх, фенхель, сіль, перець, перемішати, налити воду, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 35 хвилин.



складність 5 хвилин 35 хвилин 2-3 порції тушування

КУКУРУДЗА У ВЕРШКОВОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- Кукурудза консервована – 500 г
- Вершки 22% – 200 г
- Сир пармезан – 100 г
- Макарони дрібні (зірочки) – 50 г
- Куркума – 5 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти кукурудзу, куркуму, налити вершки, перемішати, закрити кришку і виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. За 3 хвилини до готовності додати макарони, посолити, поперчити, перемішати.
2. Після закінчення режиму дати настоятися 5 хвилин.
3. Під час подачі посипати дрібно натертим сиром.



складність 2 хвилин 10 хвилин 2-3 порції тушування/овочі





ШАРЛОТКА З ОЖИНОЮ ТА ЖУРАВЛИНОЮ

Інгредієнти:

- Яйце – 4 шт.
- Борошно – 1,5 склянки
- Ожина свіжа – 100 г
- Журавлина свіжа велика – 50 г
- Цукрова пудра – 30 г
- Цукор – 1 склянка

Спосіб приготування:

1. Яйця розділити на білки і жовтки. Білки збити, жовтки змішати з цукром і борошном. Додати збиті білки, перемішати.
2. У чашу мультиварки покласти тісто, зверху викласти ожину і журавлину, виставити режим ВИПІЧКА 140°C на 50 хвилин.
3. Під час подачі посипати цукровою пудрою.



складність 10 хвилин 50 хвилин 4 порції випічка



СИРНА ЗАПІКАНКА

Інгредієнти:

- Сир кисломолочний – 500 г
- Яйце – 5 шт.
- Цукати – 100 г
- Крохмаль – 2 ст. л.
- Цукор – 50 г
- Розпушувач тіста – 1 ч. л.
- Ваніль – за смаком
- Кориця – за смаком
- Сметана – 250 г

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 30 хвилин 4 порції випічка



ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ

Інгредієнти:

Тісто:

- Яйце – 3 шт.
- Молоко – 100 г
- Боршно – 150 г
- Какао-порошок – 50 г
- Вершкове масло – 50 г
- Розпушувач тіста – 1 ч. л.
- Цукор – 100 г

Крем:

- Вишня – 400 г (1 упаковка)
- Вершки 33% – 400 г
- Молоко згущене варене – 0,5 банки

Спосіб приготування:

1. Яйця збити з цукром, додати молоко, боршно, какао-порошок і вершкове масло, замісити тісто. Покласти тісто в чашу мультиварки, розподілити по дну і виставити режим ВИПІЧКА 140°C на 40 хвилин.
2. Збити 300 г вершків. Вершки змішати з вареним згущеним молоком. Отриману масу акуратно перемішати зі збитими вершками і поставити в холодильник на 5–10 хвилин.
3. Ягоди розморозити, відкинути на сито і зібрати сік в окрему ємність.
4. Після закінчення режиму отриманий корж дістати з чаші, остудити і розрізати по горизонталі на 3 частини.
5. Просочити коржі соком ягід. Викласти ягоди і крем на нижній корж і накрити верхнім. Повторити.
6. Подавати в охоложеному вигляді.



складність 15 хвилин 40 хвилин 6 порції випічка



ПИРИГ З ЧОРНИЦЕЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Яйця збити з цукром, додати боршно, молоко, соду, олію, дріжджі, перемішати. У чашу мультиварки покласти тісто, виставити режим ТІСТО 40°C на 30 хвилин.
2. Після закінчення режиму тісто розподілити по дну чаші, залишивши невеликий бортик, у центр покласти джем рівним шаром. Поверх джему покласти ягоди і присипати цукром. Виставити режим ВИПІЧКА 140°C на 40 хвилин.



складність 10 хвилин 70 хвилин 4 порції випічка/тісто



ЙОГУРТОВИЙ ПИРІГ ЗІ СМОРОДИНОЮ

Інгредієнти:

Тісто:

- Борошно – 150 г
- Яйце – 1 шт.
- Пластівці вівсяні – 7 ст. л.
- Цукор – 100 г
- Масло вершкове – 100 г

Начинка:

- Йогурт – 300 мл
- Борошно – 50 г
- Яйце – 1 шт.
- Чорна смородина свіжоморожена – 100 г
- Цукрова пудра – 50 г

Спосіб приготування:

1. Розм'якшене масло змішати з борошном, вівсяними пластівцями і цукром за допомогою міксера. В отриману масу додати яйце і добре вимісити тісто. Тісто загорнути в плівку і прибрати в холодильник на 5 хвилин.
2. У чашу мультиварки викласти охолоджене тісто і надати форму, зробивши бортики. Виставити режим ВИПІЧКА 160°C на 20 хвилин.
3. Йогурт змішати з борошном, яйцем і чорною смородиною. Готову начинку перелити в чашу мультиварки на спечену основу, виставити режим ВИПІЧКА 160°C на 50 хвилин.
4. Після закінчення режиму пиріг трохи остудити при кімнатній температурі, не виймаючи з чаші мультиварки. Теплий пиріг дістати з чаші і прибрати в холодильник до повного охолодження верхнього шару.



складність 10 хвилин 70 хвилин 4 порції випічка



ГОРІХОВИЙ ПИРІГ ІЗ КАРАМЕЛЬНО-ВЕРШКОВИМ СИРОПОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 40 хвилин 4 порції випічка



ПИРИГ «МАННИК»

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 60 хвилин 4 порції випічка



ЗАПЕЧЕНІ ЯБЛУКА З МИГДАЛЕМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. З яблук зрізати верхівку, видалити серцевину, залишити стінки завтовшки більше 5 мм. Горіхи подрібнити в блендері, додати до них мед, ретельно перемішати. Отриманою начинкою наповнити яблука.
2. У чашу мультиварки покласти яблука і виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 30 хвилин.



складність 15 хвилин 30 хвилин 3 порції запікання



МОРКВЯНІ МАФІНИ НА ПАРІ

Інгредієнти:

- Вівсяні пластівці – 0,5 склянки
- Борошно – 0,5 склянки
- Яйце – 1 шт.
- Морква – 200 г
- Горіхи (мелені) – 50 г
- Мед – 50 г
- Сметана – 150 г
- Масло вершкове – 60 г
- Розпушувач тіста – 0,5 ч. л.
- Сіль – 1 дробка
- Цукор – 50 г

Спосіб приготування:

1. Змішати розм'якшене масло з яйцем, медом, дрібно натертою морквою, меленими горіхами, вівсяними пластівцями і борошном. Додати сіль, цукор і розпушувач. Розкласти тісто в силіконові формочки.
2. У мультиварку встановити чашу, налити 2 склянки води і встановити зверху кошик для приготування на парі. Поставити в кошик формочки з тістом. Виставити режим ПАРОВАРКА на 20 хвилин.
3. Після закінчення режиму мафіни остудити, під час подачі прикрасити сметаною.



складність 10 хвилин 20 хвилин 4 порції пароварка



МЛИНЦЕВИЙ ТОРТ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 30 хвилин 30 хвилин 5-6 порції випічка



ВАРЕННЯ З ФЕЙХОА З КАРАМБОЛОЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізані невеликими шматочками фейхоа і карамболу, додати цукор і воду, виставити режим **ВАРЕННЯ** 100°C на 60 хвилин. Варити з відкритою кришкою.
2. За 5 хвилин до готовності крохмаль розчинити з невеликою кількістю холодної води і влити в чашу мультиварки, перемішати.
3. Після закінчення приготування остудити.



складність 10 хвилин 40 хвилин 4 порції джем



КИСІЛЬ

Інгредієнти:

- Морожена (або свіжа) малина – 300 г
- Морожена (або свіжа) полуниця – 300 г
- Яблуко – 1 шт.
- Крохмаль – 4 ст. л.
- Цукор – 150 г
- Вода – 2 л

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти малину, полуницю, нарізане яблуко, цукор, налити воду і виставити режим **МУЛЬТИШЕФ** 160°C на 40 хвилин. Готувати з відкритою кришкою.
2. За 10 хвилин до закінчення режиму додати крохмаль, розчинений у невеликій кількості холодної води, постійно помішуючи. Після приготування остудити.



складність 10 хвилин 40 хвилин 6-7 порції мультишеф



ВАРЕНИКИ ІЗ СИРОМ, ЧОРНОСЛИВОМ І КУРАГОЮ

Інгредієнти:

Для тіста:

- Яйця – 2 шт.
- Борошно – 450 г
- Олія – 1 ст. л.
- Вода – 160 мл
- Сіль – 0,5 ч. л.

Для начинки:

- Сир кисломолочний – 500 г
- Чорнослив – 100 г
- Курага – 100 г
- Яйце – 1 шт.
- Цукор – за смаком
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Яйця змішати з сіллю, влити воду й олію, поступово додати борошно і замісити тісто. Скачати тісто в кульку, накрити харчовою плівкою і залишити на 15 хвилин.
2. У білий сир додати яйце, нарізані чорнослив і курагу, сіль і цукор за смаком. Добре перемішати.
3. Тісто розкочати в тонкий пласт, нарізати великими квадратами або вирізати спеціальною формою. Покласти трохи начинки всередину заготовки, сформувати вареники, запечатавши краї.
4. Покласти вареники в кошик для приготування на парі, попередньо встановивши його в мультиварку, і наливши в чашу воду, виставити режим ПАРОВАРКА/ОВОЧІ на 20 хвилин.
5. Під час подачі полити ягідним соусом і сметаною.



складність



25 хвилин



20 хвилин



4 порції



пароварка



КАРТОПЛЯНИЙ СУП З ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність



10 хвилин



40 хвилин



4 порції



суп



ЛОСОСЬ НА ПАРІ З ГАРНІРОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 2 порції пароварка



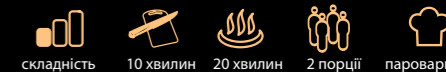
ФІЛЕ ТРИСКИ НА ПАРІ З ГАРНІРОМ

Інгредієнти:

- Філе тріски – 400 г
- Гарбуз – 300 г
- Лимонний сік – 2 ст. л.
- Оливкова олія – 40 г
- Вода – 2 склянки
- Базилік – 1 гілочка
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Гарбуз почистити, ложкою-нузеткою зробити з нього кульки. У чашу мультиварки покласти нарізаний гарбуз, налити 2 склянки води, посолити.
2. У кошик для приготування на парі нарізану на порційні шматки підсолену рибу і встановити її в мультиварку. Виставити режим ПАРОВАРКА/РИБА на 20 хвилин.
3. Під час подачі полити оливковою олією і соком лимона, прикрасити нарізаним базиліком.



складність 10 хвилин 20 хвилин 2 порції пароварка



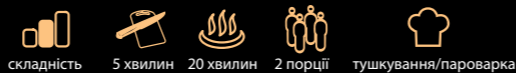
КУРЯЧИЙ РУЛЕТ З МОРКВОЮ І СИРОМ

Інгредієнти:

- Куряче філе – 400 г
- Морква – 100 г
- Помідори – 1 шт.
- Салат зелений – 100 г
- Сир плавлений – 70 г
- Сухарі панірувальні – 40 г
- Олія соняшникова – 1 ст. л.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, покласти натерту моркву і виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. Тушкувати, помішуючи, щоб видалити зайву рідину. Додати сир і панірувальні сухарі.
2. Куряче філе накрити плівкою і відбити, посолити, поперчити й розрівняти по формі прямокутника. Зверху покласти тушковану моркву, розрівняти по всій поверхні, згорнути в рулет, щільно обгорнувши харчовою плівкою, покласти в кошик для приготування на парі і встановити в мультиварку, попередньо наливши в чашу дві склянки води. Виставити режим ПАРОВАРКА/КУРКА на 30 хвилин.
3. Після закінчення режиму охудити і покласти в холодильник на 1 годину. З холодної страви зняти харчову плівку й нарізати на порції.
4. Під час подачі прикрасити зеленим салатом і нарізаними помідорами.



складність 5 хвилин 20 хвилин 2 порції тушкування/пароварка



ЗРАЗИ З ЯЛОВИЧИНИ З СИРОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 4 порції запікання



ЛАСІ (З ЙОГУРТУ)

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Приготувати йогурт без додавань за рецептом на стор. 97.
2. Готовий йогурт перелити в чашу блендера, додати очищений і нарізаний на дрібні шматочки манго, кардамон, цукрову пудру, лід і збити до однорідної маси.
3. Розлити по склянках, подавати відразу, прикрасивши м'ятою.



складність 10 хвилин 20 хвилин 3-4 порції йогурт



РИС ІЗ СИРОМ ТОФУ І ЗЕЛЕНОЮ КВАСОЛЕЮ

Інгредієнти:

- Рис басматі – 200 г
- Вода – 350 мл
- Сир тофу – 200 г
- Зелена квасоля свіжа – 200 г
- Зелень асорті (кінза, петрушка, м'ята) – 60 г
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти рис і квасолю, налити воду, посолити і виставити режим РИС.
2. Під час подачі зверху покласти нарізаний сир і посипати зеленню.



складність 10 хвилин авто 4 порції рис



ФО-БО (В'ЄТНАМСЬКИЙ ЯЛОВИЧИЙ СУП)



Інгредієнти:

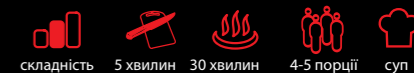
- Яловичина м'якка – 400 г
- Цукор нерафінований – 30 г
- Свіжа пласка тонка локшина Фо – 200 г
- Сіль – за смаком
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Спеції для бульйону:
- Цибуля зелена – 50 г
- Сушена шкірка імбиру – 1 шт.
- Корінь імбиру – 2 см
- Зірочки бодяну – 4 шт.
- Лайм – 1 шт.
- Кардамон чорний – 4 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Коріандр – 1 ч. л.
- Паростки бобів – 100 г
- Фенхель – 1 ч. л.
- Базилік свіжий – 50 г
- Коріандр (гілочки) – 50 г
- Перець чилі – 2 шт.
- Соус рибний – 5 ст. л.
- Гвоздика – 5 шт.

Спосіб приготування:

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



ТОМ КА ГАЙ (З КУРКОЮ)



Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



ЛОКШИНА УДОН З КРЕВЕТКАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 28 хвилин 1-2 порції смаження/паста



КУРКА В ТАЙСЬКОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- Куряче філе – 400 г
- Цибуля червона – 1 шт.
- Горох стручковий – 100 г
- Соус чилі солодкий – 100 г
- Лайм – 1 шт.
- Кінза – 20 г

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин. У чашу мультиварки покласти нарізані куряче філе, цибулю, горох, соус чилі, полити соком лайма і перемішати. Обсмажувати, помішуючи.
2. Подавати з відварним рисом або локшиною, прикрасивши нарізаною кінзою.



складність 10 хвилин 20 хвилин 2-3 порції смаження



СВИНИНА З АРАХІСОВО-АПЕЛЬСИНОВИМ СОУСОМ

Інгредієнти:

- М'якуш свинини – 400 г
- Апельсин – 1 шт.
- Арахісова паста – 100 г
- Кінза – 2 гілочки

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин, у чашу мультиварки покласти крупно нарізані свинину й апельсин, додати арахісову пасту. У процесі обсмажування періодично перемішувати.
2. Подавати з рисом або локшиною, прикрасивши нарізаною кінзою.



складність 10 хвилин 20 хвилин 2-3 порції смаження



САПСО

Інгредієнти:

- Яловича вирізка – 200 г
- Капуста китайська – 150 г
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Вода – 1,2 л
- Борошно – 1 ст. л.
- Цукор – за смаком
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. М'ясо вимити, просушити, нарізати тонкими смужками і змішати з нашаткованим часником, додати цукор, посолити, поперчити, залишити на 40 хвилин.
2. У чашу мультиварки покласти м'ясо, що настоялося, і виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин. За 10 хвилин до закінчення режиму додати нарізані моркву, капусту і півкільця цибулі.
3. Після завершення тушкування налити воду і виставити режим СУП/М'ЯСО на 20 хвилин. За 5 хвилин до закінчення режиму додати борошно, розчинене в невеликій кількості бульйону.
4. Подавати з відварним рисом.



складність 10 хвилин 40 хвилин 4-5 порції тушкування/суп



КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСЬКИ

Інгредієнти:

- Кабачки – 2 шт.
- Морква – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Цибулина – 1 шт.
- Часник – 4 зубчики
- Соевий соус – 2 ст. л.
- Олія – 40 мл
- Насіння кунжуту – 2 ч. л.
- Оцет 9% – 2 ст. л.
- Сіль – за смаком
- Цукор – 1 ст. л.

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, покласти кабачки, нарізані вздовж на тонкі смужки, додати нарізані моркву, цибулю, часник, болгарський перець, кунжут, соєвий соус і цукор.
2. Посолити й перемішати, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.



складність 15 хвилин 20 хвилин 4 порції тушкування



ЯЛОВИЧИНА ТЕРІЯКІ З ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 30 хвилин, в чашу мультиварки покласти нарізані м'ясо, цибулю, кукурудзу, болгарський перець, додати соус теріякі і чилі перець. Обсмажуючи, періодично перемішувати.
2. Подати з рисом або локшиною, прикрасивши нарізаною м'ятою і кінзою.



складність 10 хвилин 30 хвилин 4 порції смаження



РОЛИ З СЬОМГОЮ Й ОВОЧАМИ



Інгредієнти:

- Сьомга слабосолена – 200 г
- Огірок свіжий – 1 шт.
- Авокадо – 1 шт.
- Морські водорості норі – 4-5 пластин
- Оцет рисовий для суші – 100 мл
- Рис для суші та ролів – 1 склянка
- Вода – 1 склянка
- Цукор тростинний – 1 ст. л.
- Сіль – 10 г
- Соус соєвий – за смаком
- Імбир – за смаком
- Васабі – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати оцет, цукор, сіль і виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин. Після закінчення режиму соус перелити в ємність.
2. У чашу мультиварки покласти промитий рис, додати воду і виставити режим ПЛОВ. Після закінчення режиму дати настоятися 5 хвилин.
3. Перекласти рис у велику пласку тарілку і полити приготованим соусом, акуратно перемішати, трохи охудити.
4. На бамбуковий килимок покласти лист норі, на нього покласти рис і розрівняти по одній половині листа. Покласти нарізані огірок і авокадо на рис, загорнути і надати ролу квадратну форму. Рол відкласти в сторону.
5. На килимок покласти нарізану тонкими пластинами сьомгу, на неї покласти рол, згорнути килимок. Готовий рол нарізати на 6 частин.
6. Подавати разом із соєвим соусом, маринованим імбиром і васабі.



РОЛИ «КАЛІФОРНІЯ»



Інгредієнти:

- Крабове м'ясо – 200 г
- Авокадо – 1 шт.
- Морські водорості норі – 4-5 пластин
- Огірок – 1 шт.
- Майонез – 3 ст. л.
- Ікра летючої риби – 100 г
- Рис для суші та ролів – 1 склянка
- Оцет рисовий для суші – 100 мл
- Вода – 1 склянка
- Цукор тростинний – 1 ст. л.
- Сіль – 10 г
- Соус соєвий – за смаком
- Імбир – за смаком
- Васабі – за смаком

Спосіб приготування:

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

9100027577