

# CONVENIENT SERIES DELUXE



# Добро пожаловать!

RU

Здесь вы найдете рецепты здоровой и вкусной пищи.

С **CONVENIENT SERIES DELUXE** можно побаловать своих домашних разнообразными блюдами из пароварки, от закусок до десертов.

Вы можете без труда готовить до **ТРЕХ БЛЮД** одновременно, используя одну ИЗ **ВОСЬМИ АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ**, или установить время самостоятельно с помощью сенсорных кнопок «+/-».

## ПРОСТАЯ И ИНТУИТИВНО ПОНЯТНАЯ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



### 8 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <br>Быстрое приготовления овощей | <br>Длительное приготовление овощей | <br>Рыба     | <br>Рис, крупы, бобовые             |
| <br>Белое мясо                   | <br>Разморозка                      | <br>Разогрев | <br>Функция поддержания температуры |

# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ



Наполните резервуар водой до максимальной отметки.



Установите корзины в правильном порядке: корзина 1 — в нижней части прибора, корзина 2 — в средней, а корзина 3 — в верхней. Для продуктов с разным временем приготовления: продукты, которые требуется готовить дольше, следует поместить в нижнюю корзину. Во время работы пароварки можно добавлять любые корзины с продуктами, если они готовятся быстрее основного блюда.



Выберите одну из 8 автоматических программ с помощью сенсорной кнопки Mode или установите время вручную с помощью сенсорных кнопок «+/-».



Время приготовления можно регулировать с помощью сенсорных кнопок «+/-», или приостановить приготовление, кратковременно нажав кнопку «Старт/Стоп».



По окончании таймера приготовление прекратится автоматически.

# Подсказки

**Время приготовления является приблизительным** и может отличаться в зависимости от размера продуктов, пространства между ними, их количества и индивидуальных предпочтений.



Во время приготовления используйте кухонные перчатки, если вам нужно будет взять корзины или открыть крышку.

Если рецепт подразумевает использование **пищевой пленки**, всегда используйте универсальную пленку, подходящую для приготовления в микроволновой печи.



**Для получения наилучшего результата** используйте куски продуктов примерно одинакового размера, чтобы они готовились одновременно.

**Замороженные овощи** не требуют разморозки для приготовления на пару. Все морепродукты, птица и мясо должны быть полностью разморожены перед приготовлением на пару.



# СОДЕРЖАНИЕ

## ЗАКУСКИ



Суп из моркови и пастернака

Суп из лука-порея

Суп из брокколи

Пудинг с помидорами черри

Спаржа и яйцо в мешочек с пармской ветчиной

Салат из артишоков с перцем и кедровыми орехами

Салат из овощей соломкой в томате

Маринованный тунец с салатом

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО



Филе трески со шпинатом

Стейк из лосося с овощами и манной кашей

Филе солеи с оливковым соусом тапенада

Креветки на шпажках

Морские гребешки с пюре из пастернака

Красная кефаль с табуле

Рыбные шарики с лимоном

Маринованный лещ

Роллы из индейки в стиле «кордон блю» (с ветчиной и сыром)

Спаржа с фаршированной птицей

Роллы с телятиной

Мясо птицы с цитрусовым соусом

Ливанский рулет из мусаки

Таджин из баранины

Пряные роллы с курицей

Фаршированные цукини

Яичный пудинг с лососем и шпинатом

Воздушный испанский омлет

## ГАРНИРЫ



Тыквенное пюре

Пюре из батата и моркови

Овощное ассорти

## ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

Шоколадные пирожные с жидким центром

Черничные маффины

Лимонные пирожные с маком

Шоколадный крем

Чизкейк с печеньем «Спекулос»



Яблочно-грушевый компот

Банановое пюре

Груша с шоколадом и пралине

Персики с ванильным кремом из маскарпоне

Вареные кусочки ананаса со специями

Каша



Рецепт для детей младшего возраста (по рекомендациям врачей-педиатров)

## ЗАКУСКИ

# СУП ИЗ МОРКОВИ И ПАСТЕРНАКА



**P1**



**1 человек**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 1 корень пастернака (ок. 100–150 г)
- 1 морковь (ок. 100–150 г)
- 1–2 ч. л. растительного масла



# СУП ИЗ МОРКОВИ И ПАСТЕРНАКА

## Шаг 1

Вымойте и очистите пастернак и морковь.

---

## Шаг 2

Разрежьте корень пастернака вдоль на четыре части, удалите сердцевину (она часто бывает жестковатой), а затем разрежьте ее на тонкие ломтики. Нашинкуйте морковь.

---

## Шаг 3

Положите овощи в корзину прибора.

---

## Шаг 4

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

---

## Шаг 5

После завершения программы перенесите содержимое в другой контейнер, добавьте растительное масло и хорошо перемешайте.



## Подсказки

*Добавьте в суп немного кумина по желанию. Можно также положить небольшое количество картофеля для более густой консистенции.*

*Этот рецепт можно использовать и для взрослых, если умножить количество ингредиентов на 3 и продлить время приготовления до 30 минут.*

## ЗАКУСКИ

### СУП ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ



**1 человек**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 1 большой лук-порей
- 1 веточка тимьяна (по желанию)
- 1–2 ч. л. сливок



# СУП ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

## Шаг 1

Обрежьте корни и темно-зеленый конец лука-порея. Разделите лук на 4 части и тщательно вымойте, а затем нарежьте на мелкие кусочки. Положите нарезанный лук-порей и веточку тимьяна в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

---

## Шаг 3

После завершения программы достаньте тимьян, перенесите его в другой контейнер, добавьте сливки и хорошо перемешайте.

## Подсказки



*К луку-порею можно также положить 50 г помытого и очищенного картофеля, нарезанного небольшими кубиками. Этот рецепт можно использовать и для взрослых, если умножить количество ингредиентов на 3 и продлить время приготовления до 30 минут.*

## ЗАКУСКИ

# СУП ИЗ БРОККОЛИ



**P2**



**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 1 большая брокколи
- 1 луковица
- 1 ст. л. оливкового масла
- 100 мл сливок
- 500 мл теплого куриного бульона
- соль и перец



# СУП ИЗ БРОККОЛИ

## Шаг 1

Нарежьте брокколи на соцветия и мелко порубите лук. Поместите их в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ, запустите программу приготовления с помощью кнопки Р2 и установите время приготовления на 20 минут.

---

## Шаг 3

По окончании программы подготовьте куриный бульон, затем поместите приготовленные овощи в блендер или большую чашу. Добавьте немного оливкового масла вместе со сливками. Затем приправьте солью с перцем и начните перемешивать. Вливайте понемногу готовый куриный бульон, пока не получите однородную консистенцию.

---

## Шаг 4

Разогрейте суп и разлейте его по четырем тарелкам.

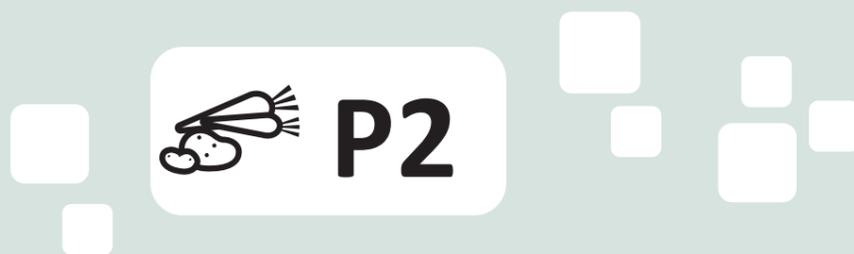
## Подсказки



*Вместо сливок можно также использовать 100 г мягкого сыра с голубой плесенью. Посыпьте суп дробленым фундуком и подавайте его с тонкими ломтиками сыра с голубой плесенью.*

## ЗАКУСКИ

# ЗАПЕКАНКА ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ



**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 25 min.**

- 200 г помидоров черри
- 100 мл жирных сливок
- 2 яйца
- 40 г козьего сыра
- 12 листьев базилика
- соль и перец



# ЗАПЕКАНКА ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

## Шаг 1

Смешайте сливки с яйцами и козьим сыром. Добавьте мелко нарезанные листья базилика, соль и перец, а затем разложите массу по четырем формочкам. Добавьте помидоры черри.

---

## Шаг 2

Поместите формочки в две корзины прибора и накройте листом бумаги для запекания, подоткнув края внутрь.

---

## Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и установите программу приготовления P2 на 25 минут.

## Подсказки



*Получатся небольшие сытные запеканки, которые можно подавать теплыми или холодными. Также к ним можно добавить зеленого салата.*

## ЗАКУСКИ

# СПАРЖА И ЯЙЦО В МЕШОЧЕК С ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ



**P1**

**4 человека**

**Время подготовки 5 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 16 тонких стеблей зеленой спаржи
- 4 яйца
- 4 ломтика пармской ветчины
- 80 г стружки пармезана
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль и перец



# СПАРЖА И ЯЙЦО В МЕШОЧЕК С ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ

## Шаг 1

Вымойте стебли спаржи и обрежьте с двух сторон. Поместите их в корзину 1, сбрызните оливковым маслом и приправьте солью с перцем.

---

## Шаг 2

Поместите (целые) яйца в корзину 2.

---

## Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 12 минут.

---

## Шаг 4

После завершения программы снимите корзину 2, в которой были яйца, а в корзине 1 готовьте спаржу в течение 8 минут. Используйте сенсорную кнопку «+» для установки времени.

---

## Шаг 5

Разложите спаржу по четырем тарелкам и подавайте каждую из них с ломтиком ветчины. Очистите яйца, разрежьте их пополам и положите на каждую порцию. Посыпьте стружками пармезана и приправьте перцем.



## ЗАКУСКИ

### КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ И САЛАТ С КОРНЕМ АРТИШОКА, КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ



**P1**

**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 8 сырых корней свежего артишока
- 1 красный перец ● 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла ● 1 ч. л. укропа
- 70 г копченого лосося ● 1 ч. л. горчицы
- 40 г кедровых орехов ● тмин
- соль и перец



# КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ И САЛАТ С КОРНЕМ АРТИШОКА, КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

## Шаг 1

Разделите корни артишока пополам и нарежьте красный перец на толстые полоски. Измельчите чеснок.

---

## Шаг 2

Поместите артишоки и красный перец в корзину прибора. Сверху посыпьте чесноком и тимьяном.

---

## Шаг 3

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

---

## Шаг 4

Тем временем нарежьте полосками копченый лосось. Приготовьте соус, смешав масло, горчицу и кедровые орехи. Добавьте приправы.

---

## Шаг 5

Дайте приготовленным овощам слегка остыть. Затем залейте овощи соусом и перемешайте. Проверьте, не нужно ли приправить. Добавьте укроп и копченый лосось. Готово!



## ЗАКУСКИ

# САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ СОЛОМКОЙ В ТОМАТЕ



**P1**

**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 1 морковь • 2 кабачка • 2 белых стебля лука-порея • 1 красный перец • 1 желтый перец
- 100 г томатного пюре • 1 ст. л. оливкового масла • 1 ст. л. кедровых орехов
- соль и перец



# САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ СОЛОМКОЙ В ТОМАТЕ

## Шаг 1

Нарежьте все овощи тонкой соломкой. Поместите их в одну из две корзины прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и начните приготовление, установив программу Р1 на 20 минут.

---

## Шаг 3

Охладите овощи и положите в салатную миску. Смешайте томатное пюре, оливковое масло, соль и перец, затем залейте в салат и посыпьте кедровыми орехами.

**Подсказки**



*По желанию можно добавить нежирную ветчину и помидоры черри.*

## ЗАКУСКИ

# СВЕЖИЙ САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ТЕРТЫМ ПАРМЕЗАНОМ И БАЗИЛИКОМ



**РЗ**

**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 280 г свежего тунца • 1 лайм • 2 ст. л. базилика • 4 ст. л. мелко натертого пармезана
- 5 высушенных на солнце помидоров • 4 ст. л. оливкового масла • 1 ст. л. бальзамического уксуса • 280 г салатной смеси
- соль и перец



# СВЕЖИЙ САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ТЕРТЫМ ПАРМЕЗАНОМ И БАЗИЛИКОМ

## Шаг 1

Нарежьте тунец кубиками по 4 см. замаринуйте кубики тунца, добавив 1 ст. л. масла, 1 ч. л. сока лайма и небольшое количество мелко натертой цедры лайма. Приправьте солью и перцем.

---

## Шаг 2

Перенесите смесь в чашу для риса или термостойкий контейнер. Накройте пленкой, подходящей для использования в микроволновых печах, и поместите в корзину прибора.

---

## Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P3 на 15 минут.

---

## Шаг 4

Тем временем мелко нарежьте базилик и высушенные на солнце томаты. Смешайте тертый пармезан, базилик, помидоры, оставшееся масло и уксус.

---

## Шаг 5

После приготовления выложите на листья салата смесь из пармезана и поместите ее небольшое количество в середину тарелки. Затем разложите кусочки тунца вокруг салата и выложите на них остатки смеси.



## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# ФИЛЕ ТРЕСКИ СО ШПИНАТОМ



**P1**



**1 человек**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 10–20 г трески (количество зависит от возраста ребенка)
- 200 г измельченного замороженного шпината
- 1 ч. ложка жирной сметаны
- 1 ч. ложка растительного масла



# ФИЛЕ ТРЕСКИ СО ШПИНАТОМ

## Шаг 1

Поместите замороженный шпинат в корзину 1 прибора.

---

## Шаг 2

Заполните резервуар для воды до отметки МАХ и начните приготовление, установив программу Р1 на 15 минут.

---

## Шаг 3

Разрежьте филе трески на четыре части, убедившись, что в нем нет костей. Поместите кусочки рыбы в корзину 2 прибора.

---

## Шаг 4

После завершения программы Р1 для овощей осторожно снимите крышку. Поместите корзину 2 на корзину 1 и установите крышку на место. Проверьте уровень воды и при необходимости долейте ее с помощью внешнего загрузочного лотка. С помощью сенсорной кнопки «+» запустите приготовление еще на 5 минут.

---



# ФИЛЕ ТРЕСКИ СО ШПИНАТОМ

## Шаг 5

После завершения программы слейте шпинат и перенесите его в другой контейнер, а затем добавьте сметану и хорошо все перемешайте.

---

## Шаг 6

В зависимости от того, к чему привык ваш ребенок, измельчите или нарежьте на кусочки рыбу, а затем выложите ее на пюре.

**ПОДСКАЗКИ**



*Этот рецепт также можно использовать и для взрослых, увеличив количество ингредиентов. Для 550 г рыбного филе увеличьте время приготовления до 20 минут.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С ОВОЩАМИ И КУСКУСОМ



**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 30 min.**

- 4 небольших стейка из лосося с кожей (560 г)
- 2 больших моркови (250 г) ● 1 кабачок (250 г)
- 150 г кускуса ● 2 ст. л. любимой смеси приправ (мексиканской, прованской, карри и т. д.)
- 4 ст. л. сметаны средней жирности ● соль



# СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С ОВОЩАМИ И КУСКУСОМ

## Шаг 1

Разрежьте овощи на очень тонкие ломтики, используя специальную терку или овощерезку. Поместите их в прибор, в корзину 1.

---

## Шаг 2

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

---

## Шаг 3

Тем временем поместите стейки лосося в корзину 2. Возьмите сметану средней жирности, смешайте ее с 1 ст. л. специй и щепоткой соли, а затем выложите на стейки.

---

## Шаг 4

Поместите кускус в чашу для риса. Добавьте 200 мл холодной воды, оставшиеся специи и 1 ч. л. соли. Перемешайте кускус и разровняйте его верхний слой. Поместите чашу для риса в корзину 3 прибора.

---



# СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С ОВОЩАМИ И КУСКУСОМ

## Шаг 5

После завершения программы P1 для овощей осторожно снимите крышку. Поместите корзины 2 и 3 на корзину 1 и закройте крышку.

---

## Шаг 6

Проверьте уровень воды и при необходимости долейте ее с помощью внешнего загрузочного лотка. Затем запустите программу приготовления P1 на 15 минут.

---

## Шаг 7

После завершения программы тщательно перемешайте кускус и овощи в корзине. Подавайте со стейками из лосося, добавив немного сметаны по желанию.

## Подсказки



*Попробуйте использовать готовые смеси приправ, которые продаются в магазинах. Вы также можете сделать собственную смесь, возможно, даже со свежими травами. Чтобы сделать этот рецепт еще проще, используйте готовую упаковку овощей для обжаривания.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# ФИЛЕ СОЛЕИ С ОЛИВКОВЫМ СОУСОМ ТАПЕНАДА



**P1**

**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 10 min.**

- 16 небольших кусочков филе солеи (300 г)
- 400 г кабачков • 4 ломтика поджаренного ржаного хлеба • 2 ст. л. тапенады из маслин или оливок • 2 ст. л. измельченного базилика • 2 ст. л. оливкового масла
- 16 коктейльных палочек • соль и перец



# ФИЛЕ СОЛЕИ С ОЛИВКОВЫМ СОУСОМ ТАПЕНАДА

## Шаг 1

Размажьте тапенаду по кусочкам филе. Сверните их и закрепите с помощью коктейльной палочки или зубочистки. Поместите их в чашу прибора, предназначенную для риса.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P1 на 10 минут.

---

## Шаг 3

Тем временем сделайте из кабачка спагетти с помощью овощерезки, терки или спиралайзера. Смешайте спагетти с оливковым маслом, измельченным базиликом, солью и перцем.

---

## Шаг 4

Натрите тост чесноком, прежде чем положить сверху приправленные спагетти. Выньте палочки для коктейлей из филе и разместите их поверх тоста.



## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# КРЕВЕТКИ НА ШПАЖКАХ С ФАСОЛЬЮ НЭВИ



**P1**

**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 12 крупных приготовленных креветок в панцире
- 4 толстых ломтика поджаренного фермерского хлеба (по желанию)
- 300 г вареной белой фасоли нэви
- 1 луковица
- 1 стаканчик йогурта
- 50 мл оливкового масла или орехового масла
- соль и перец



# КРЕВЕТКИ НА ШПАЖКАХ С ФАСОЛЬЮ НЭВИ

## Шаг 1

Порежьте лук. Добавьте в корзину прибора фасоль нэви и лук.

---

## Шаг 2

Заполните резервуар для воды до отметки МАХ и начните приготовление, установив программу Р1 на 15 минут.

---

## Шаг 3

Очистите креветки и нанижите по три штуки на каждую деревянную шпажку.

---

## Шаг 4

После приготовления поместите фасоль нэви в другой контейнер и перемешайте с йогуртом до однородной массы. Добавьте приправы по вкусу.

---

## Шаг 5

Выложите смесь с фасолью на обжаренный хлеб и сверху добавьте креветок. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла.

## Подсказки



*Если креветки сырые или замороженные, их можно приготовить в приборе (для замороженных креветок используйте программу Р3 на 20 минут).*

*Если вы не хотите хлеба, просто подавайте креветки с фасолевой смесью в качестве соуса.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ПЮРЕ ИЗ ПАСТЕРНАКА



**P1**

**4 человека**

**Время подготовки 5 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 400 г пастернака
- 12 гребешков хорошего сорта
- 10 г сливочного масла
- соль и перец



# МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ПЮРЕ ИЗ ПАСТЕРНАКА

## Шаг 1

Очистите и нарежьте кубиками свеклу.

---

## Шаг 2

Поместите нарезанный кубиками пастернак и гребешки в чашу прибора, предназначенную для риса.

---

## Шаг 3

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

---

## Шаг 4

После приготовления взбейте пастернак вилкой, добавьте масло и приправьте солью и перцем.

**Подсказки**



*Попробуйте дополнить пюре из пастернака изысканным домашним соусом из манго и маракуйи. Для его приготовления смешайте мякоть маракуйи с 1 ст. л. оливкового масла и 1 манго.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# КРАСНАЯ КЕФАЛЬ С ТАБУЛЕ



**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 10 min.**

- 150 г кускуса
- 4 порции филе красной кефали
- 2 помидора
- 1 красный перец
- 1 зеленый перец
- сок из 1 лимона
- соль и перец



# КРАСНАЯ КЕФАЛЬ С ТАБУЛЕ

## Шаг 1

Нарежьте помидоры и перцы небольшими кубиками. Перемешайте их вместе с лимонным соком.

---

## Шаг 2

Поместите эту смесь в корзину 1 прибора или в жаростойкий контейнер, покрытый бумагой для запекания.

---

## Шаг 3

Поместите кускус в чашу для риса. Добавьте 200 мл холодной воды, перемешайте и поместите чашу с кускусом в корзину 2 прибора.

---

## Шаг 4

Посыпьте филе красной кефали солью и перцем и поместите его в корзину 3.

---

## Шаг 5

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 10 минут. Чтобы установить нужное время, используйте сенсорную кнопку «+».

---



# КРАСНАЯ КЕФАЛЬ С ТАБУЛЕ

## Шаг 6

Смешайте кускус, помидоры и перцы в салатной миске. Поместите табуле в середину тарелки, а сверху положите филе красной кефали.

## Подсказки



*Можно также приготовить к рыбе соус:  
Вылейте соки из рыбы на сковородку. Добавьте 100 мл белого вина и уменьшите огонь. Затем добавьте 200 мл нежирных сливок, 1 кусочек измельченной свежей мяты и пучок листьев базилика. Смешайте соус и проверьте, что у вас получилось.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# РЫБНЫЕ ШАРИКИ С ЛИМОНОМ



**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 600 г филе белой рыбы ● 100 г нарезанного хлеба
- 2 зубчика чеснока ● 1 яйцо
- 1 соленый консервированный лимон
- 2 небольших веточки кориандра
- 150 г йогурта ● 1 ч. л. хариссы
- оливковое масло ● соль ● перец



# РЫБНЫЕ ШАРИКИ С ЛИМОНОМ

## Шаг 1

В блендере или другом подходящем контейнере смешайте нарезанную рыбу с хлебом, цедрой консервированного лимона, зубчиками чеснока, одной веточкой кориандра, яйцом и небольшим количеством перца. Тщательно перемешайте. Сформируйте из массы 16 шариков.

---

## Шаг 2

Поместите их в корзину прибора.

---

## Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P3 на 20 минут.

---

## Шаг 4

Смешайте йогурт с оставшейся частью измельченного кориандра, хариссой, 1 ст. л. оливкового масла и щепоткой соли. Подавайте этот соус к рыбным шарикам.

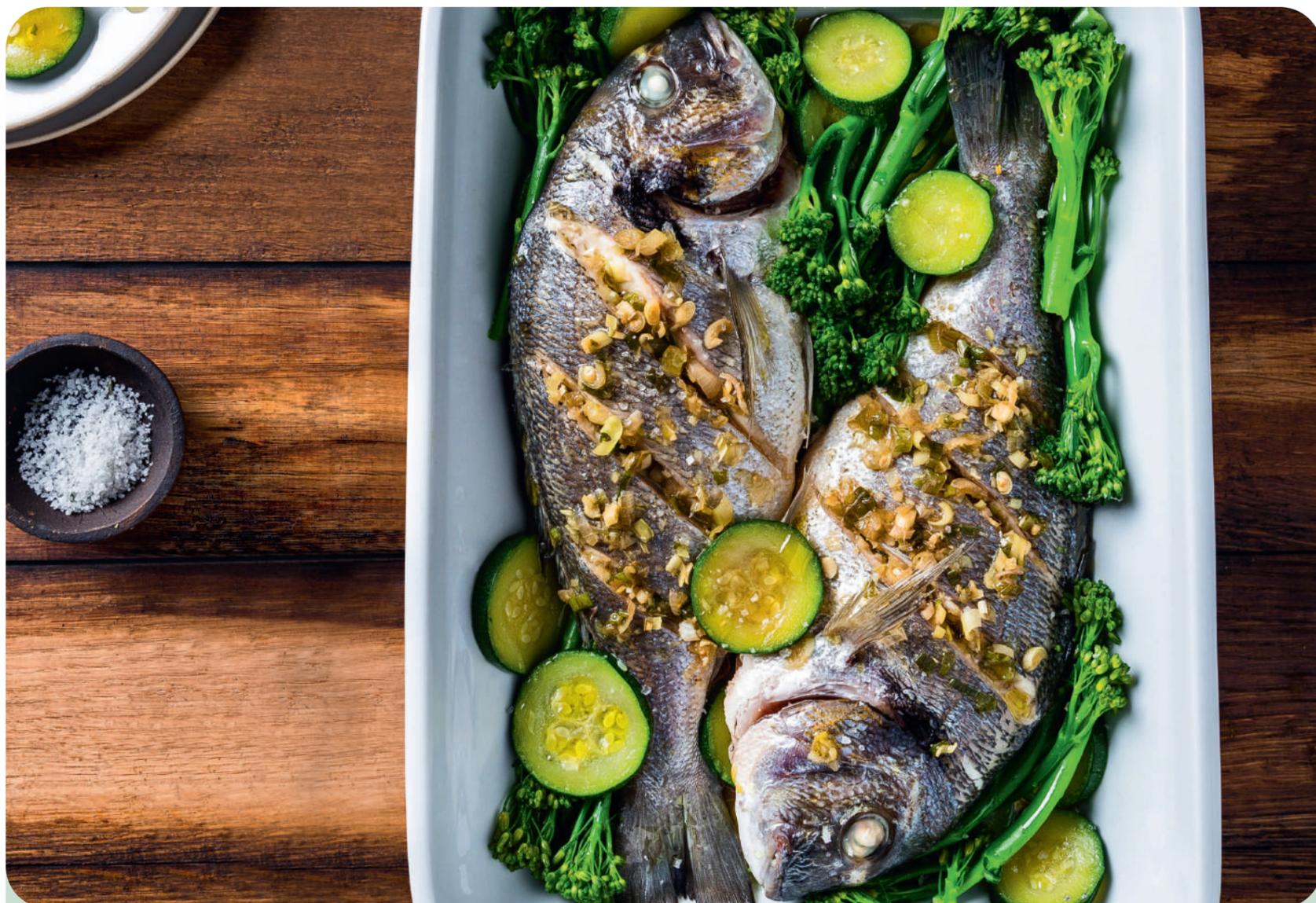
**Подсказки**



*Добавьте ломтик лимона и подавайте с рисом.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# МАРИНОВАННЫЙ ЛЕЩ



**РЗ**

**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 30 min.**

- 2 разделанных и выпотрошенных леща (по 500 г) ● 2 стебля лемонграсса
- 1 мелко нарезанный зеленый лук
- 1 кабачок ● 200 г брокколи
- 3,5 ст. л. соевого соуса ● 2 ст. л. масла



# МАРИНОВАННЫЙ ЛЕЩ

## Шаг 1

Нарежьте кабачок ломтиками, а брокколи — на соцветия и поместите их в корзину 1 прибора. Сбрызните 2 ст. л. соевого соуса.

---

## Шаг 2

Очистите и удалите внешний слой лемонграсса. Затем порежьте оставшуюся часть вместе с измельченным зеленым луком. Смешайте с 1,5 ст. л. соевого соуса и масла.

---

## Шаг 3

Сделайте 3 крупных разреза с каждой стороны леща, разрезав его до кости. Добавьте смесь из лемонграсса в каждый разрез леща и поместите его в корзину 2 прибора.

---

## Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P3 на 20 минут.

**Подсказки**



*В некоторых магазинах можно найти уже нарезанный лемонграсс в отделе с замороженными продуктами. Также можно использовать тертую цедру лайма.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# РОЛЛЫ ИЗ ИНДЕЙКИ В СТИЛЕ «КОРДОН БЛЮ» (С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ)



**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 4 тонких эскалопа индейки (450 г)
- 4 ломтика ветчины
- 100 г сыра Эмменталь
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 1 ст. л. масла



# Роллы из индейки в стиле «Кордон блю» (с ветчиной и сыром)

## Шаг 1

Смешайте горчицу с маслом и распределите по обеим сторонам эскалопа. Нарезьте сыр на 4 толстых палочки. Положите ломтик ветчины на каждый эскалоп, затем палочку с сыром с одного конца и сверните их в ролл. С помощью зубочисток закрепите концы роллов и поместите их в корзину 1 прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P5, установив время на 20 минут.

---

## Шаг 3

После приготовления подавайте роллы немедленно, пока сыр остается мягким.

**Подсказки**



*Кордон блю с индейкой можно также дополнить зелеными овощами или салатом.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# СПАРЖА С ФАРШИРОВАННОЙ ПТИЦЕЙ



**4 человека**

**Время подготовки 5 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 4 куриные грудки
- 16 стеблей спаржи
- 50 мл соевого соуса
- 30 г таррагонской горчицы
- соль и перец



# СПАРЖА С ФАРШИРОВАННОЙ ПТИЦЕЙ

## Шаг 1

Очистите спаржу.

---

## Шаг 2

Приправьте каждую куриную грудку солью и перцем, затем сбрызните соевым соусом и натрите горчицей.

---

## Шаг 3

На каждую куриную грудку выложите 3 стебля спаржи и сверните их, оставив кончики спаржи снаружи. При необходимости закрепите их с помощью коктейльных палочек.

---

## Шаг 4

Поместите курицу в корзину прибора.

---

## Шаг 5

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

## Подсказки



*Вы также можете приготовить соус из спаржи, чтобы подавать его с этим блюдом:*

*Обрежьте стебли спаржи сверху, чтобы получились кончики по 12 см, и выложите их на куриные грудки. Сами стебли поместите в корзину прибора рядом с курицей и готовьте их одновременно с ней. После приготовления доведите до кипения 400 мл куриного бульона, добавьте вареные стебли спаржи и перемешайте их. Процедите и добавьте 200 мл нежирных сливок. Выложите блюдо на тарелку и полейте соусом курицу.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# РОЛЛЫ С ТЕЛЯТИНОЙ



**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 12 min.**

- 8 тонких эскалопа из телятины (ок. 50 г каждый)
- 8 больших листьев шпината
- 120 г свежего козьего сыра
- 1 ст. л. свежей мяты
- 1 ст. л. нежирных сливок
- соль и перец



# РОЛЛЫ С ТЕЛЯТИНОЙ

## Шаг 1

Мелко порубите мяту.

---

## Шаг 2

Смешайте свежий козий сыр с мятой и сливками. Приправьте солью и перцем. Выложите эту смесь на каждый эскалоп.

---

## Шаг 3

Затем заверните каждый из них в лист шпината, закрепляя роллы коктейльной палочкой. Поместите роллы в чашу прибора, предназначенную для риса.

---

## Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 12 минут, используя сенсорную кнопку «+» для установки времени.

---

## Шаг 5

Выложите роллы на тарелку и удалите палочки. Совет. Эскалопы из телятины можно заменить на тонко нарезанные эскалопы из индейки.



## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# МЯСО ПТИЦЫ С ЦИТРУСОВЫМ СОУСОМ



**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 400 г куриных грудок
- 1 ч. л. меда ● 1 красный перец
- 4 апельсина ● 30 г кетчупа
- 2 кабачка
- соль и перец



# Мясо птицы с цитрусовым соусом

## Шаг 1

Нарежьте куриные грудки кубиками по 2 см. Перец и неочищенные кабачки также порежьте кубиками.

---

## Шаг 2

Возьмите апельсины. Снимите цедру с одного из них, затем выжмите сок из обоих.

---

## Шаг 3

Чтобы сделать кебаб, нанижите кусочки курицы, перца и кабачка на шпажки (не более 22 см в длину). Смешайте мед с апельсиновым соком, цедрой апельсина и небольшим количеством кетчупа, а также приправьте солью и перцем. Вылейте смесь в блюдо и оставьте мариноваться на несколько минут.

---

## Шаг 4

Поместите шпажки в чашу прибора, предназначенную для риса.

---



# МЯСО ПТИЦЫ С ЦИТРУСОВЫМ СОУСОМ

## Шаг 5

Заполните резервуар для воды до отметки МАХ и начните приготовление, установив программу Р1 на 15 минут.

---

## Шаг 6

Разрежьте 2 оставшихся апельсина пополам и нанижите их на шпажки кебабов.

## ПОДСКАЗКИ



*При желании вы можете использовать маринад в качестве соуса – подержите его немного на сковороде и обмакните в нем мясо на шпажках.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# ЛИВАНСКИЙ РУЛЕТ ИЗ МУСАКИ



**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 1 баклажан
- 4 ломтика вареной ветчины
- 4 помидора ● 1 лук
- 3 зубчика чеснока
- 1 пучок кориандра
- 50 мл оливкового масла



# ЛИВАНСКИЙ РУЛЕТ ИЗ МУСАКИ

## Шаг 1

Нарежьте баклажан на 12 ломтиков. Разрежьте помидоры на четыре части. Порежьте лук. Измельчите чеснок. Мелко порежьте кориандр.

---

## Шаг 2

Выложите ломтики баклажана, помидоры, лук, зубчики чеснока и кориандр в корзину прибора.

---

## Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P1 на 15 минут.

---

## Шаг 4

После приготовления положите ингредиенты в салатную миску и сбрызните небольшим количеством оливкового масла. Разомните все вилкой и, если нужно, приправьте. Выложите начинку на ломтик ветчины и сверните ее.

## Подсказки



*Это блюдо можно подавать в теплом или холодном виде. При желании его можно дополнить салатом или положить на ломтик поджаренного фермерского хлеба.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# ТАДЖИН ИЗ БАРАНИНЫ



**P1**

**4 человека**

**Время подготовки 40 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 600 г баранины
- 1 луковица
- 2 стебля сельдерея
- 2 помидора
- 1 красный перец
- 1 пучок кориандра
- несколько листьев мяты
- 150 мл бульона из баранины
- 20 г свежего имбиря
- 1 зубчик чеснока
- Порошок карри, шафран, приправа *Quatre épices* (французская смесь из четырех видов специй: молотого перца, гвоздики, мускатного ореха и имбиря)
- 20 г меда
- 20 г консервированных лимонов
- соль и перец



# ТАДЖИН ИЗ БАРАНИНЫ

## Шаг 1

Нарежьте баранину тонкими полосками. Порежьте сельдерей и помидоры мелкими кубиками. Нашинкуйте перец на маленькие кусочки. Мелко порежьте лук, кориандр и мяту.

---

## Шаг 2

Маринуйте мясо с овощами, специями, медом и лимоном в течение 15 минут. Приправьте солью и перцем.

---

## Шаг 3

Поместите все в основную корзину прибора.

---

## Шаг 4

Заполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 15 минут.

---

## Шаг 5

Тем временем немного уварите на плите бульон из баранины и добавьте в него половину пучка кориандра.

---

## Шаг 6

Перед самой подачей на стол процедите бульон из баранины, приправьте его, если нужно, и добавьте оставшийся измельченный кориандр.



## Подсказки

Подавайте с кускусом или киноа. Чтобы сделать приправу *Quatre épices*, смешайте 2 ст. л. свежемолотого белого перца, 1 ст. л. молотого имбиря, 1 ст. л. молотого мускатного ореха и 1 ст. л. молотой гвоздики. Храните в герметичном контейнере.

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# ПРЯНЫЕ РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ



**4 человека**

**Время подготовки 30 min.**

**Время готовки 25 min.**

- 4 куриные грудки
- 4 небольших колбаски чоризо (без обжарки)
- 1 яблоко ● 12 высушенных на солнце помидоров
- 150 г сыра фета ● 4 пригоршни салатной смеси
- оливковое масло ● уксус



# ПРЯНЫЕ РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ

## Шаг 1

Разрежьте куриные грудки пополам по горизонтали, чтобы сделать тонкие эскалопы. Добавьте приправы.

---

## Шаг 2

Очистите яблоко и нарежьте его соломкой. Мелко порежьте помидоры, высушенные на солнце.

---

## Шаг 3

Снимите оболочку с чоризо и выложите их содержимое на ломтики курицы, а также добавьте небольшое яблоко, кусочки феты и высушенные на солнце помидоры.

---

## Шаг 4

Сверните куриные грудки, начиная снизу. Скрутите плотные роллы и оберните их пленкой, подходящей для использования в микроволновой печи.

---

## Шаг 5

Поместите роллы в корзину 1 прибора.

---

## Шаг 6

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P5 на 25 минут.

---

## Шаг 7

Снимите пленку с роллов и подавайте их с приправленными листьями салата и оставшейся соломкой из яблока.



## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ



**P1**

**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 4 круглых кабачков
- 240 г приготовленного риса басмати
- 120 г шампиньонов
- 1 пучок кориандра
- 40 г консервированных томатов
- 1 ст. л. тертого пармезана
- 1 ст. л. оливкового масла
- Перец и соль крупного помола



# ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

## Шаг 1

Удалите мякоть из кабачков, оставив более плотную часть. Помидоры и грибы нарежьте кубиками.

---

## Шаг 2

Смешайте рис, грибы, пармезан, оливковое масло, измельченный кориандр и нарезанные помидоры вместе.

---

## Шаг 3

Нафаршируйте кабачки этой смесью и поместите их в чашу прибора, предназначенную для риса.

---

## Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и начните приготовление, установив программу P1 на 20 минут.

---

## Шаг 5

Подавайте сразу после приготовления.

## Подсказки



*Также для начинки можно использовать сырой рис. Только сначала его нужно приготовить на сковороде или в рисовой чаше пароварки.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# МИНИ-ЗАПЕКАНКИ ИЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ, ЯИЦ И ШПИНАТА



**4 человека**

**Время подготовки 5 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 4 яйца
- 50 г молодого шпината
- 50 г копченого лосося
- 4 ст. л. жирной сметаны
- соль
- перец



# МИНИ-ЗАПЕКАНКИ ИЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ, ЯИЦ И ШПИНАТА

## Шаг 1

Положите шпинат на дно каждой из 4 формочек.

---

## Шаг 2

Добавьте 1 ст. л. сметаны в каждую формочку, а также яйцо и копченый лосось, нарезанный полосками. Посолите и поперчите смесь.

---

## Шаг 3

Поместите формочки в две корзины прибора.

---

## Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и готовьте 15 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

**ПОДСКАЗКИ**



*Вместо копченого лосося можно использовать и другие ингредиенты, например ветчину или сыр, нарезанный кубиками. При желании вы можете также добавить в смесь помидоры черри или горох.*

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

# ВОЗДУШНЫЙ ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ



**2 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 3 яйца ● 50 мл обезжиренного молока
- 100 г красного перца, нарезанного небольшими кубиками
- 35 г чоризо (не слишком пряного), нарезанного кубиками
- 35 г мелко нарезанного лука-шалота
- 3 г мелко нарезанного чеснока
- 1/2 пучка рубленой петрушки
- 1 ч. л. измельченного шнитт-лука
- 1 щепотка эспелетского перца чили
- соль и перец



# ВОЗДУШНЫЙ ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ

## Шаг 1

Взбейте яйца с молоком, солью и перцем. Добавьте кусочки перцев, чоризо, петрушку, шнитт-лук и чеснок, а также лук-шалот и молотый перец чили. Перелейте смесь в чашу для риса и поместите ее в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и готовьте 15 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

---

## Шаг 3

Перед подачей разрежьте омлет на кубики и вставьте в каждый из них коктейльную палочку.

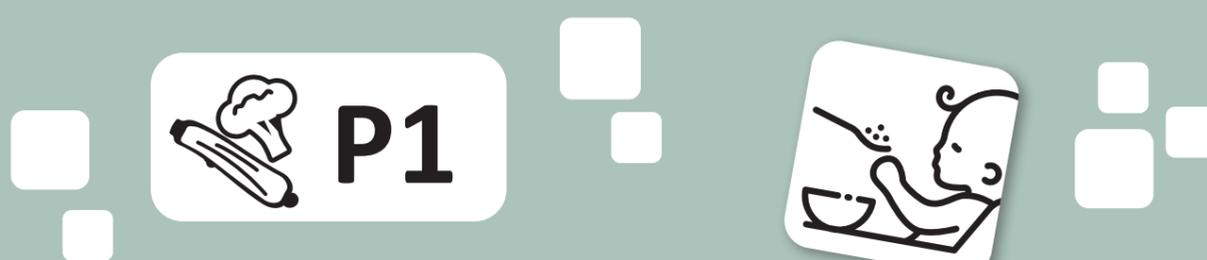
## ПОДСКАЗКИ



*Чтобы придать омлету более красочный вид, можно также добавить в него кусочки красного, желтого и зеленого перцев.*

## ГАРНИРЫ

### ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ



**1 человек**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 200 г тыквы
- 100 г картофеля
- 1–2 ч. л. растительного масла



# ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ

## Шаг 1

Очистите и вымойте картофель и тыкву. Нарежьте их небольшими кубиками по 2 см. Поместите нарезанные овощи в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и запустите программу приготовления Р1, установив время приготовления на 20 минут.

---

## Шаг 3

После приготовления переложите овощи в другой контейнер, добавьте масло и хорошо перемешайте.

## Подсказки



*Этот рецепт подойдет и для взрослых, если умножить количество ингредиентов на 4 и увеличить время приготовления на 25 минут.*

## ГАРНИРЫ

### ПЮРЕ ИЗ БАТАТА И МОРКОВИ



**1 человек**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 20 min.**

- *1 небольшой батат*
- *1 морковь*
- *1–2 ч. л. растительного масла*



# ПЮРЕ ИЗ БАТАТА И МОРКОВИ

## Шаг 1

Очистите и вымойте батат и морковь. Нарежьте морковь тонкими ломтиками. Разрежьте батат вдоль, а затем на ломтики. Поместите овощи в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P2, установив время приготовления на 20 минут.

---

## Шаг 3

После приготовления поместите овощи в другой контейнер, добавьте масло и перемешайте.

## Подсказки



*Во время приготовления попробуйте добавить 10–20 г сырой нарезанной куриной грудки.*

*Этот рецепт подойдет и для взрослых, если умножить количество ингредиентов на 4 и увеличить время приготовления на 25 минут.*

## ГАРНИРЫ

# ОВОЩНОЕ АССОРТИ



**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 25 min.**

- 2 кабачка ● 2 моркови
- 2 красных перца ● 1 лук
- 8 небольших редисок
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 пучок кориандра ● соль и перец



# ОВОЩНОЕ АССОРТИ

## Шаг 1

Нарежьте кабачки и морковь соломкой, перцы — полосками, а лук — ломтиками. Поместите их в одну или две корзины прибора вместе с редисом.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и запустите программу приготовления P2, установив время на 25 минут.

---

## Шаг 3

Порежьте кориандр.

---

## Шаг 4

После завершения программы смешайте овощи с оливковым маслом и добавьте кориандр.

**ПОДСКАЗКИ**



*Приготовленные овощи также можно выложить на ломтик поджаренного хлеба с тапенадой.*

# ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С ЖИДКИМ ЦЕНТРОМ



**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 100 г темного шоколада
- 100 г сливочного масла
- 2 яйца
- 100 г сахарной пудры
- 25 г обычной муки
- 1/2 ч. л. разрыхлителя



# ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С ЖИДКИМ ЦЕНТРОМ

## Шаг 1

Растопите шоколад со сливочным маслом.

---

## Шаг 2

Взбейте яйца с сахаром с помощью электрического миксера, пока они не станут легкими и воздушными, и перемешайте растопленный шоколад с маслом. Добавьте муку и разрыхлитель и аккуратно перемешайте.

---

## Шаг 3

Разложите тесто по четырем смазанным формочкам. Поместите их в одну или две корзины прибора. Накройте каждую формочку пленкой, подходящей для использования в микроволновых печах. Если у вас нет пленки, вырежьте из бумаги для запекания четыре листа так, чтобы они были немного меньше блюда. Затем положите их на формочки.

---

## Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 15 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+». После приготовления дайте пирожным немного остыть, прежде чем осторожно удалить пленку или бумагу для запекания. Подавайте в теплом или холодном виде.



## Подсказки

*Перед подачей украсьте десерт парой красных ягод.*

*Для приготовления таких пирожных лучше всего использовать терракотовые или керамические формочки диаметром 10 см.*

## ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

# ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ



**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 40 min.**

- 130 г обычной муки
- 1 ч. л. разрыхлителя (5 г)
- 1 щепотка соли
- 80 г мусковадо (или коричневого сахара)
- 1 яйцо
- 3 ст. л. подсолнечного масла (45 мл)
- 3 ст. л. молока (45 мл)
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 120 г замороженной черники



# ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ

## Шаг 1

Смешайте муку с разрыхлителем, солью и сахаром.

---

## Шаг 2

В другой чаше взбейте яйцо с маслом, молоком и ванильным экстрактом. Влейте эту смесь в емкость с сухими ингредиентами и перемешайте до получения однородной массы. Добавьте замороженную чернику и осторожно перемешайте.

---

## Шаг 3

Разложите эту смесь по 4 формам для маффинов с бумажными вкладышами, а затем поместите их в одну или две корзины прибора.

---

## Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 40 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

---

## Шаг 5

После приготовления выньте маффины из формочек и дайте им остыть на решетке для охлаждения выпечки.

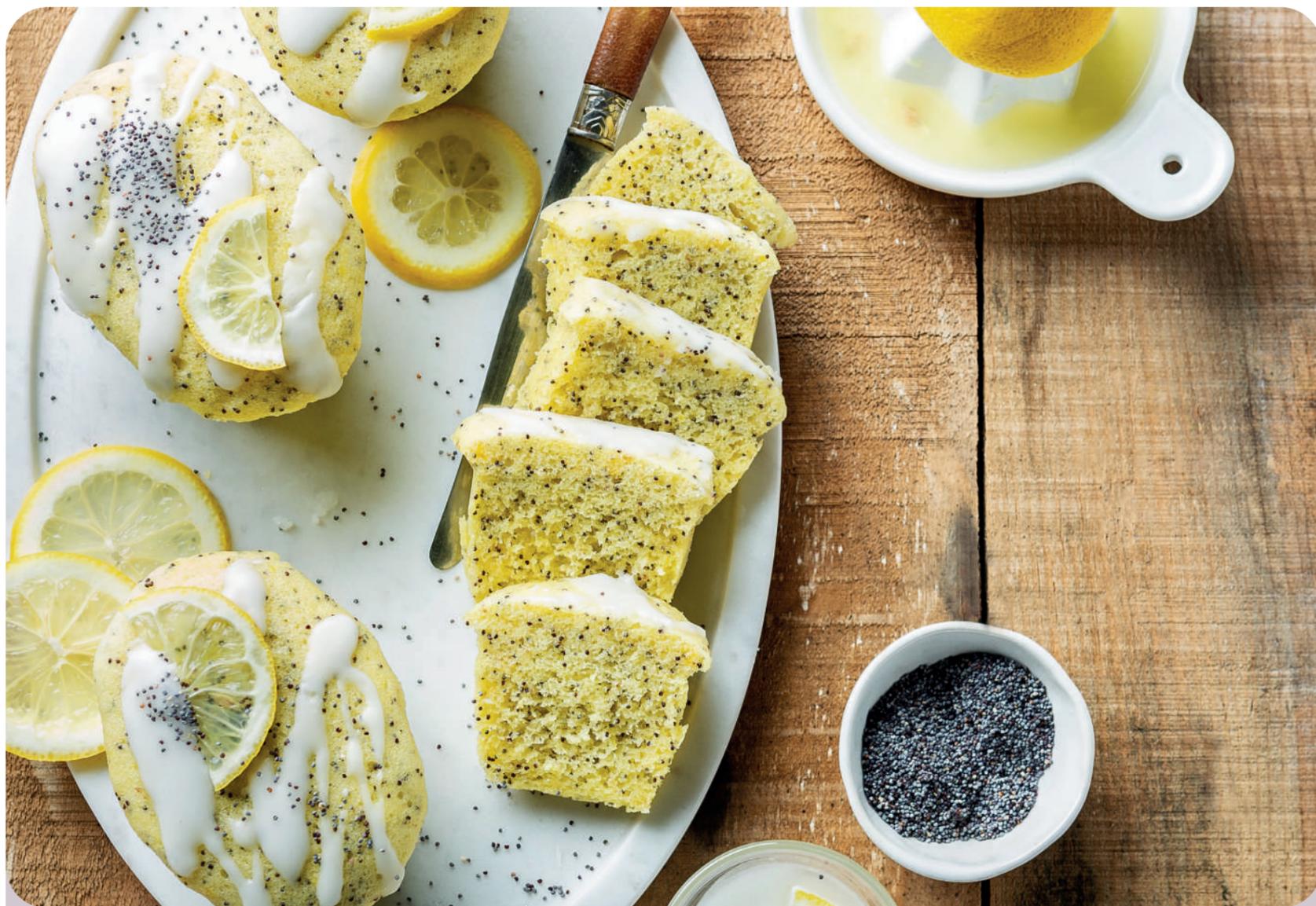
## Подсказки



*Чтобы тесто лучше поднялось, перед готовкой посыпьте каждый маффин большой щепоткой сахара, так чтобы он оказался в центре формы.*

*Лучше всего использовать терракотовые или керамические формы диаметром 10 см — так готовые маффины будет проще вынимать.*

# ЛИМОННЫЕ ПИРОЖНЫЕ С МАКОМ



**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 25 min.**

- 55 г рисовой муки
- 25 г молотого миндаля
- 1 ст. л. семян мака
- 1 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли
- 2 яйца ● 60 г сахарной пудры
- 1 ст. л. масла ● 2 лимона



# ЛИМОННЫЕ ПИРОЖНЫЕ С МАКОМ

## Шаг 1

Снимите цедру с лимонов. Выжмите из них сок.

---

## Шаг 2

С помощью электрического венчика взбейте яйца, сахар и лимонную цедру, пока они не вспенятся.

---

## Шаг 3

Аккуратно смешайте муку, молотый миндаль, разрыхлитель, соль и семена мака, затем добавьте масло и лимонный сок. Перемешайте.

---

## Шаг 4

Смажьте маслом четыре небольшие формы для запекания и выстелите их бумагой для запекания. Разложите тесто по формам и поместите их в одну или две корзины прибора.

---



# ЛИМОННЫЕ ПИРОЖНЫЕ С МАКОМ

## Шаг 5

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 25 минут, используя сенсорную кнопку «+» для установки времени.

---

## Шаг 6

После завершения программы дайте пирожным немного остыть. Затем извлеките их из форм и дайте им полностью остыть на решетке для охлаждения выпечки.

## ПОДСКАЗКИ



*Приготовьте глазурь, смешав 40 г сахарной пудры с 1 или 2 ч. л. лимонного сока. Вылейте эту смесь на пирожные и посыпьте их маком.*

*Рисовая мука придаст этим пирожным без глютена очень мягкую текстуру, но вместо нее можно использовать и обычную муку. Для приготовления таких пирожных лучше всего использовать терракотовые или керамические формочки диаметром 10 см.*

## ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ



**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 25 min.**

- 150 мл молока
- 150 мл жирных сливок
- 115 г темного шоколада или темной шоколадной крошки
- 1 взбитое яйцо
- 1 яичный желток



# ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

## Шаг 1

Нарежьте шоколад небольшими кусочками и положите его в крупную миску. Если вы выбрали шоколадную крошку, она уже готова для использования.

---

## Шаг 2

Налейте сливки в маленькую сковороду и доведите до кипения на медленном огне (это займет около 5 минут). Когда сливки начнут закипать, залейте ими шоколад и оставьте на 30 секунд. Затем перемешайте лопаткой до получения однородной смеси. Добавьте яйцо и яичный желток, тщательно перемешивая. После этого добавьте в смесь молока.

---

## Шаг 3

Разлейте смесь по 4 стеклянным баночкам (размером со стаканчик для йогурта). Затем накройте крышкой или пленкой, подходящей для использования в микроволновой печи. Также вместо нее можно использовать бумагу для запекания.

---



# ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

## Шаг 4

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и готовьте 25 минут, используя сенсорную кнопку «+» для установки времени.

---

## Шаг 5

После завершения программы оставьте баночки с кремом немного остыть, прежде чем поместить их в холодильник на несколько часов.

## Подсказки



*Для получения менее насыщенного шоколадного вкуса используйте пралине или добавьте в смесь больше молока.*

*Из оставшихся яичных белков можно приготовить меренги. Для этого нагрейте духовой шкаф до 100°C и взбейте яичный белок со щепоткой соли. Когда верхушки затвердеют, добавьте 60 г сахарной пудры, сыпля понемногу за раз. Затем вылепите небольшие шарики-меренги на кусочке бумаги для запекания. Запекайте в духовке в течение 2 часов.*

## ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

# ЧИЗКЕЙК С ПЕЧЕНЬЕМ «СПЕКУЛОС»



**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 300 г сливочного сыра
- 2 ст. л. сметаны (30 мл)
- 45 г сахарной пудры ● 2 яйца
- 2 ч. л. лимонного сока
- 2 капли ванильного экстракта
- небольшая щепотка соли крупного помола
- 70 г печенья «Спекулос»
- 25 г сливочного масла



# ЧИЗКЕЙК С ПЕЧЕНЬЕМ «СПЕКУЛОС»

## Шаг 1

Растопите сливочное масло. Измельчите печенье «Спекулос». Добавьте растопленное масло, перемешайте и плотно прижмите смесь ко дну каждой из 4 формочек.

---

## Шаг 2

Смешайте сливочный сыр со сметаной, сахаром, яйцами, лимонным соком, ванильным экстрактом и солью до однородной массы. Разложите смесь по формочкам. Накройте каждую из них пленкой, подходящей для использования в микроволновых печах, или бумагой для запекания. Затем поместите формочки в одну или две корзины прибора.

---

## Шаг 3

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и готовьте 20 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+». После завершения программы дайте смеси немного остыть в формочках, прежде чем осторожно снять пленку. Поместите чизкейки в холодильник. Подавайте холодными.

**Подсказки**



*Для приготовления таких чизкейков лучше всего подойдут терракотовые или керамические формочки.*

# ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ КОМПОТ



***1 человек***

***Время подготовки 10 min.***

***Время готовки 10 min.***

- *1 большое яблоко*
- *1/2 груши*



# ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ КОМПОТ

## Шаг 1

Вымойте и очистите яблоко и половинку груши. Удалите сердцевину и нарежьте на кусочки. Поместите фрукты в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 10 минут. Чтобы установить нужное время, используйте сенсорную кнопку «+».

---

## Шаг 3

После приготовления поместите напиток в контейнер, перемешайте и дайте остыть перед подачей на стол.

**ПОДСКАЗКИ**



*Этот рецепт подходит для детей и взрослых. Для четырех верринов или пиал компота вам понадобятся три яблока и целая груша.*

## ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

# ПЮРЕ ИЗ БАНАНА



***1 человек***

***Время подготовки 10 min.***

***Время готовки 12 min.***

- ***1 большой банан***



# ПЮРЕ ИЗ БАНАНА

## Шаг 1

Промойте банан и обрежьте его с каждого конца, не убирая кожуры. Затем разрежьте его пополам и кончиком ножа рассеките кожуру вдоль. Поместите обе половины в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 12 минут, используя сенсорную кнопку «+» для установки времени.

---

## Шаг 3

Прежде чем снимать кожуру, дайте банану полностью остыть.

---

## Шаг 4

Смешайте в контейнере мякоть банана до получения однородной массы или оставьте ее с небольшими кусочками.

## Подсказки



*К измельченному банану можно добавить немного творога. Этот рецепт подходит для детей и взрослых. Чтобы пюре хватило на четыре веррины или формочки, вам понадобятся 4 банана.*

## ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

# ГРУША С ШОКОЛАДОМ И ПРАЛИНЕ



**4 человека**

**Время подготовки 10 min.**

**Время готовки 20 min.**

- 4 груши
- 1 плитка темного шоколада
- 2 ст. л пралине
- 1 пакетик душистого чая на ваш выбор (например, жасминного или с бергамотом)



# ГРУША С ШОКОЛАДОМ И ПРАЛИНЕ

## Шаг 1

Очистите груши. Оставив их целыми, поместите в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ, добавьте чайный пакетик и готовьте 20 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

---

## Шаг 3

Пока груши готовятся, растопите шоколад на водяной бане.

---

## Шаг 4

По окончании программы положите груши в неглубокие чаши, покройте их расплавленным шоколадом и посыпьте пралине. Пралине можно заменить на лепестки из жаренного миндаля. Подавайте в горячем виде.



## ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

# ПЕРСИКИ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ ИЗ МАСКАРПОНЕ



***4 человека***

***Время подготовки 5 min.***

***Время готовки 10 min.***

- *4 белых и желтых персиков*
- *1 ст. л. сахара мелкого помола*
- *2 ч. л. ванильного порошка*
- *250 г маскарпоне*
- *30 г сахарной пудры*



# ПЕРСИКИ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ ИЗ МАСКАРПОНЕ

## Шаг 1

Ополосните персики и разрежьте их на части, удалив косточки. Поместите их в чашу для риса, добавив сахар мелкого помола и половину ванильного порошка. Отложите остатки ванильного порошка в сторону. Он понадобится нам позже.

---

## Шаг 2

Поместите чашу для риса в корзину прибора. Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и готовьте в течение 10 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

---

## Шаг 3

После приготовления персиков дайте им остыть. Смешайте маскарпоне с сахарной пудрой и остатками ванильного порошка и подавайте с персиками в собственном соку.

**Подсказки**



*Добавьте небольшое количество тимьяна, чтобы придать персикам дополнительный аромат.*

# ВАРЕННЫЕ КУСОЧКИ АНАНАСА СО СПЕЦИЯМИ



**4 человека**

**Время подготовки 15 min.**

**Время готовки 20 min.**

- *1 ананас*
- *2 соцветия гвоздики*
- *1 палочка корицы*
- *1 звездочка бадьяна*
- *5 стручков кардамона*
- *семена из стручка ванили*
- *60 г коричневого сахара*



# ВАРЕННЫЕ КУСОЧКИ АНАНАСА СО СПЕЦИЯМИ

## Шаг 1

Очистите ананас и нарежьте его кольцами. Положите кусочки ананаса в чашу для риса, посыпая каждый слой сахаром и специями. Поместите ее в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки MAX и готовьте 20 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

---

## Шаг 3

Выньте пряности и подавайте ананас в горячем или холодном виде.



# ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ

## КАША



**4 человека**

**Время подготовки 5 min.**

**Время готовки 15 min.**

- 200 г овсяных хлопьев
- 500 мл молока
- 4 ч. л. корицы
- 3 ст. л. меда
- 1 яблоко
- 125 г черники
- 1 горсть миндаля



# КАША

## Шаг 1

В чаше для риса смешайте овсяные хлопья с молоком и корицей. Поместите ее в корзину прибора.

---

## Шаг 2

Наполните резервуар для воды до отметки МАХ и готовьте 15 минут, установив время с помощью сенсорной кнопки «+».

---

## Шаг 3

После приготовления тщательно перемешайте. Если вы предпочитаете более жидкую кашу, добавьте в нее немного молока. Разложите кашу по тарелкам. Украсьте кусочком яблока, миндалем и ягодами черники. Затем сбрызните кашу медом и подавайте к столу.

**Подсказки**



*При желании вы можете заменить коровье молоко растительным.*