



Наталья Чаботько

Различные рецепты

в мультиварке



Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ЗАКУСКИ	7
Закуска из языка с сыром	8
Куриный рулет	10
Закуска из кальмаров	12
Баклажанные веера	14
Закуска с печенкой	16
Печеночный паштет	18
Заливное из рыбы	20
САЛАТЫ	23
Салат «Гирос» с жареной курицей	24
Салат с языком и стручковой фасолью	26
Салат с кальмарами и зеленым горошком	28
Слоеный салат с говядиной и помидорами черри	30
Овощной салат с крабовыми палочками	32
Рыбный салат	34
Салат «Вечерний»	36
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГАРНИРЫ	39
Баклажаны острые с имбирем	40
Брокколи в соусе	42
Груши из картошки	44
Чечевица с овощами	46
Стручковая фасоль в томатном соусе	48
Картофельные крокеты с грибами	50
Шампиньоны «Шляпки» фаршированные	52
Плов с сухофруктами	54
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ	57
Куриные голени, тушенные с грибами в сливочном соусе	58
Куриные крылышки в кляре с кокосом	60
Куриные тефтельки с рисом «Ежики»	62
Рис с курицей в томатном соке	64

Котлеты из курицы с кабачком	66
Куриное филе с начинкой из шпината и моцареллы	68
Фаршированные куриные бедрышки	70
БЛЮДА ИЗ МЯСА	73
Котлеты с сухофруктами	74
Тефтели в горчично-сметанном соусе	76
Рулетики из теста с мясом	78
Говядина с яблоками	80
Мясные мешочки с грибами и сыром	82
Свинина, тушенная со стручковой фасолью	84
Фаршированные кабачки	86
Классический плов	88
БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ	91
Рыба с брокколи	92
Плов с морепродуктами	94
Семга с овощами	96
Рыбные биточки с грибами и сыром	98
Рыба под маринадом	100
Треска в укропном соусе	102
Острая скумбрия с перцем и чесноком	104
ДЕСЕРТЫ	107
Пирог с маком	108
Пирог со сливой «Воздушный»	110
Медовый торт с грецкими орехами	112
Бисквитный торт с клубничным суфле	114
Шоколадный торт	116
Шоколадные брауни с черникой	118
Кулич Пасхальный	120
Яблоки, фаршированные малиной и орехами	122
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	124

Предисловие

Хочу посвятить эту кулинарную книгу своей дочери, которой как раз исполнился годик. Именно ради своей малышки в стремлении готовить полезные блюда я и купила мультиварку, ставшую для меня настоящей помощницей на кухне. Я очень надеюсь, что когда дочка вырастет, то будет не только хорошей хозяйкой, но и самой лучшей на свете мамой и любящей женой.

Если у вас в руках оказалась эта книга, значит, вы являетесь счастливым обладателем такого чуда техники, как мультиварка. Могу признаться: на сегодняшний день как мама двоих детей я не представляю свою жизнь без нее, хотя еще год назад гордо «отфыркивалась» от советов купить мультиварку. Сейчас она ежедневно помогает готовить разнообразные блюда, не отнимая много времени и сберегая силы.

Пролистайте книгу и убедитесь, что в мультиварке можно приготовить не только самые простые и повседневные кушанья. С ее помощью можно не так хлопотно накрыть и праздничный стол. Безусловно, стоит уделить время подготовке продуктов. Зато сам процесс приготовления практически всегда берет на себя мультиварка. А это, поверьте, экономит уйму времени.

Уверена, что многие хоть раз сталкивались с ситуацией, когда хозяйка встречает гостей в халате. Ведь не всегда всё идет по плану, и в процессе подготовки праздничного стола времени на приведение себя в порядок может и не остаться вовсе. С мультиваркой готовить даже праздничные блюда намного проще, а сэкономленное время можно потратить на детей или на встречу гостей, например.

Неоспоримым плюсом мультиварки является возможность готовить несколько блюд одновременно. Например, в чаше мультиварки можно тушить мясо, а с помощью стимера (решетки для пара) готовить на пару овощи для салата, закуски или гарнира. Так вы убиваете двух, а то и трех зайцев, экономя не только время, но и электроэнергию или газ.

Особенно удачной в мультиварке получается выпечка. Да-да, именно выпечка! Я тоже в свое время не думала, что это возможно и что мне так понравится печь в мультиварке. А сейчас практически всю выпечку берет на себя этот кухонный прибор. В большей степени это касается бисквитов — в мультиварке они отлично поднимаются, получаются воздушными, нежными и, что немаловажно, ровными — без трещин и «горок». Ну а в жаркую пору мультиварка сохранит прохладу на кухне, так как ее теплоотдача намного ниже, чем у любого духового шкафа.

Все блюда, представленные в этой книге, были приготовлены в мультиварке Китфорт КТ-202. Это важно, так как различные модели мультиварок разных производителей имеют отличные друг от друга температурные и временные характеристики. Рекомендую вам изучить инструкцию своей мультиварки и внимательно отнестись к приготовлению блюд в первый раз.

Предложенные в этой книге рецепты, пожалуй, лучшие из тех, которые мне удалось реализовать в мультиварке. Проявляйте фантазию, учитывайте свой вкус и вкусовые предпочтения ваших близких, экспериментируйте и чаще готовьте в своей мультиварке — тогда успех вам гарантирован!



ЗАКУСКИ



Закуска из языка с сыром

Ингредиенты:

500 г свиных языков
(примерно 2 маленьких)
200 г твердого сыра
300 г майонеза

4 зубчика чеснока
листья салата
соль по вкусу

Приготовление:

- 1 Языки промойте, сложите в емкость мультиварки, залейте холодной водой, добавьте немного соли и включите программу «Базовая».
- 2 Варите языки до окончания основного времени.
- 3 Опустите их в холодную воду, снимите кожицу и остудите в бульоне.
- 4 Охладите языки в холодильнике, затем нарежьте тонкими ломтиками.
- 5 Чеснок пропустите через чесночный пресс, сыр натрите на мелкой терке.
- 6 Соедините майонез, сыр и чеснок, перемешайте до однородной массы.
- 7 На лист салата уложите кусочек языка и смажьте его полученной сырной пастой.
- 8 Подавайте на стол в качестве закуски.



Куриный рулет

Ингредиенты:

400 г куриного филе
100 г цветной капусты
соль, перец, сушеная петрушка
по вкусу
1 яйцо

Для начинки

150 г свиной, говяжьей или
куриной печенки
соль, перец
1 крупная отварная морковь (200 г)

Приготовление:

- 1 Куриное филе вместе с соцветиями цветной капусты пропустите два раза через мясорубку.
- 2 Полученный фарш посолите, поперчите, добавьте сушеную петрушку, яйцо и тщательно перемешайте руками.
- 3 На стол выстелите два слоя пищевой пленки, выложите куриный фарш и придайте ему форму прямоугольника размером примерно 40 × 25 см.
- 4 Предварительно сваренную морковь натрите на крупной терке и ровным слоем уложите на куриный фарш.
- 5 Сверху на морковь выложите пропущенную через мясорубку печенку. Распределите ее аккуратно по всей поверхности, посолите и поперчите.
- 6 При помощи пленки сверните фарш в рулет, хорошо утрамбуйте, чтобы ушли излишки воздуха, края пленки скрутите и плотно завяжите ниткой.
- 7 В емкость мультиварки налейте 1/2 л воды, положите решетку для пароварки и уложите на нее рулет.
- 8 Установите программу «Пароварка», нажмите кнопку «С». Дождитесь окончания основного времени, аккуратно достаньте рулет и охладите его.
- 9 Охлажденный рулет нарежьте кусочками и подавайте к столу в качестве закуски.



Закуска из кальмаров

Ингредиенты:

500 г кальмаров

пучок укропа

1 маленькая луковица

сок 1 лимона

соль, перец по вкусу

1/2 ч. л. сахара

листья салата для подачи

Приготовление:

- 1 В емкость мультиварки налейте 2 л воды, добавьте немного соли, выберите режим «Паста» и установите время приготовления 2 минуты.
- 2 Обработанные тушки кальмаров положите в кипящую подсоленную воду (о том, что вода закипела, вас известит звуковой сигнал) и варите до окончания времени.
- 3 Кальмары охладите и нарежьте тонкой соломкой.
- 4 Лук измельчите, обдайте кипятком, посолите и посыпьте 1/2 ч. л. сахара, полейте соком 1/2 лимона. Дайте луку промариноваться 15 минут.
- 5 Укроп мелко порубите, соедините с луком, луковым маринадом и кальмарами.
- 6 Посолите и поперчите закуску из кальмаров по вкусу, оставьте на час в холодильнике.
- 7 Выложите кальмаров на тарелку, украшенную листьями салата, подавайте на стол.



Баклажанные веера

Ингредиенты:

3 небольших баклажана	1 средняя луковица
100 г твердого сыра	2 средних помидора
50 г копчено-вареной колбасы или ветчины	соль, перец по вкусу
	3 ст. л. растительного масла

Приготовление:

- 1 Баклажаны вымойте, сделайте продольные надрезы, чтобы получился веер. Посыпьте солью и оставьте на полчаса, чтобы сошла горечь. Через 30 минут смойте с баклажанов соль и обсушите их при помощи бумажного полотенца.
- 2 Ветчину или колбасу нарежьте тонкими кружочками, сыр — тонкими ломтиками.
- 3 Помидоры и лук нарежьте кольцами толщиной около 5 мм.
- 4 В емкость мультиварки вылейте растительное масло, выложите баклажаны. В разрезы баклажанов уложите, чередуя, помидоры, колбасу и лук. В каждый срез положите по тонкому ломтику сыра.
- 5 Готовьте баклажанные веера в режиме «Запекание» в течение 25 минут.
- 6 Выложите баклажаны вместе с начинкой на блюдо и подавайте в качестве горячей закуски.



Закуска с печенкой

Ингредиенты:

300 г свиной или говяжьей печени	5 ст. л. майонеза
2 крупных болгарских перца	100 мл молока
1 луковица	соль, перец по вкусу
1 сваренная морковь	растительное масло
3 сваренных вкрутую яйца	для обжаривания
2 небольших маринованных огурца	
3 ст. л. готовой французской горчицы с зернами	

Приготовление:

- 1** Печень вымойте, нарежьте кусочками толщиной не более 1 см. Замочите в молоке на 30–40 минут — она станет мягкой и не будет горчить.
- 2** В емкость мультиварки налейте растительное масло и при помощи режима «Жарка» обжарьте печень с двух сторон до золотистого цвета.
- 3** Печень остудите и нарежьте мелкими кубиками.
- 4** Лук репчатый очистите, нарежьте кубиками и обжарьте до прозрачности в режиме «Жарка».
- 5** Морковь, яйца и маринованные огурцы нарежьте кубиками.
- 6** Смешайте все ингредиенты, добавьте французскую горчицу, майонез, соль, перец по вкусу. Тщательно перемешайте.
- 7** Перец очистите от семян, нарежьте ломтиками шириной около 3 см.
- 8** В ломтики перца положите готовую смесь и выложите эти «лодочки» на блюдо, украсив зеленью.



Печеночный паштет

Ингредиенты:

600 г куриной печени
1 крупная луковица
50 мл коньяка
мука для панировки

100 мл 30%-ных сливок
соль, перец, тимьян
растительное масло

Приготовление:

- 1 Куриную печень промойте, отделите пленки и жилки.
- 2 Лук нарежьте кубиками, выложите в емкость мультиварки, добавьте 3 ст. л. растительного масла и обжарьте в режиме «Жарка» до прозрачности. Переложите обжаренный лук в другую емкость.
- 3 На этом же масле обжарьте до легкой корочки запанированную в муке куриную печень.
- 4 К печени в чашу мультиварки добавьте обжаренный лук, коньяк, соль, перец и тимьян. Дождитесь, пока коньяк выпарится (3–4 минуты).
- 5 Влейте сливки и доведите до кипения в том же режиме.
- 6 Выложите все содержимое чаши в блендер и измельчите до получения однородной консистенции.
- 7 Переложите печеночный паштет в контейнер и уберите в холодильник.
- 8 Подавайте паштет как закуску к тостам, свежему хлебу или лавашу.



Заливное из рыбы

Ингредиенты:

300 г филе семги	4–5 горошин душистого перца
1 морковь	1/2 пучка укропа
1 луковица	20 г быстрорастворимого желатина
соль по вкусу	зелень петрушки для украшения
2 лавровых листика	

Приготовление:

- 1 В емкость мультиварки налейте 1,5 л воды, при помощи режима «Паста» доведите воду до кипения.
- 2 Положите в кипящую воду очищенную морковь и лук (прямо целиком, не разрезая). Поварите 15 минут.
- 3 Добавьте к овощам филе семги, выберите режим «Суп» и готовьте 15 минут.
- 4 Бульон посолите по вкусу, добавьте лавровый лист и душистый перец, а также 1/2 пучка укропа, поварите еще 5 минут.
- 5 Рыбу извлеките из бульона, при необходимости удалите кости, мелко нарежьте.
- 6 Морковь из бульона нарежьте фигурно.
- 7 Бульон процедите (через сито и марлю). В 1/2 л горячего бульона растворите желатин (лучше посмотреть на упаковке желатина, как его готовить).
- 8 В небольшие стаканчики уложите морковь и листики петрушки, сверху положите нарезанную рыбу и залейте бульоном с желатином. Накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник до полного застывания.
- 9 Формочки с рыбным заливным недолго подержите под горячей водой, переверните на тарелку и сразу же подавайте на стол.





САЛАТЫ



Салат «Гирос» с жареной курицей

Ингредиенты:

2 кусочка куриного филе	6 ст. л. кетчупа
1 большая луковица	2 ст. л. растительного масла
200 г зеленого салата или пекинской капусты	1/2 ч. л. соли
6 небольших маринованных огурчиков	1/2 ч. л. орегано
1/2 банки консервированной кукурузы	1/2 ч. л. тимьяна
6 ст. л. майонеза	1/4 ч. л. кумина
	1/4 ч. л. майорана
	1/8 ч. л. кориандра
	1/8 ч. л. порошка чили

Приготовление:

- 1 Куриное филе промойте, слегка обсушите бумажным полотенцем, нарежьте некрупными кубиками, посыпьте солью, орегано, тимьяном, кумином, майораном, кориандром и чили.
- 2 В емкость мультиварки налейте 2 ст. л. растительного масла, установите режим «Жарка». Как только масло нагреется, выложите курицу и обжаривайте ее, периодически переворачивая, до золотистой корочки.
- 3 Из кукурузы удалите жидкость.
- 4 На дно салатника уложите листья пекинской капусты или салата, выложите кусочки горячей курицы, полейте курицу кетчупом.
- 5 Выложите сверху нарезанные огурцы, затем — репчатый лук и кукурузу.
- 6 Полейте сверху майонезом и кетчупом.
- 7 Украсьте салат сверху нарезанными листьями пекинской капусты или зеленью салата, поперчите и сразу же подавайте на стол.



Салат с языком и стручковой фасолью

Ингредиенты:

1 свиной язык
2 спелых мясистых помидора
1 крупная луковица
250 г стручковой фасоли
базилик
1 ст. л. уксуса
1/2 ч. л. сахара
соль по вкусу

Для заправки салата:

горчица готовая с зернами
растительное масло
лимонный сок
сахар
соль
перец черный молотый

Приготовление:

- 1 Свиной язык положите в емкость мультиварки, полностью залейте его водой. Выберите режим «Суп» и варите 2 часа.
- 2 Горячий язык положите под холодную воду и очистите. Остудите и нарежьте тонкими ломтиками.
- 3 Лук очистите и нарежьте полукольцами, полейте уксусом, посыпьте солью и сахаром, залейте кипятком. Оставьте на 15 минут, чтобы он промариновался. Слейте жидкость, лук остудите.
- 4 Помидоры нарежьте тонкими ломтиками.
- 5 Фасоль выложите в емкость мультиварки, залейте водой и варите в режиме «Паста» 5 минут после закипания. Горячую фасоль залейте холодной водой и оставьте на 10–15 секунд, чтобы она не поменяла цвет.
- 6 Приготовьте заправку для салата — готовую горчицу (около 1 ст. л.) соедините с растительным маслом и лимонным соком. Добавьте немного соли, перца и сахара, чтобы получился насыщенный кисло-сладкий вкус.
- 7 Соедините все ингредиенты, полейте заправкой, посыпьте листиками базилика, перемешайте и дайте салату настояться 10 минут.



Салат с кальмарами и зеленым горошком

Ингредиенты:

400–500 г кальмаров

100 г сыра

4 яйца

1 банка консервированного
зеленого горошка

1 небольшая луковица

майонез

соль по вкусу

Приготовление:

- 1 В емкость мультиварки налейте 2 л воды, добавьте немного соли, выберите режим «Паста» и установите время приготовления 2 минуты.
- 2 Обработанные тушки кальмаров положите в кипящую подсоленную воду (о том, что вода закипела, вас известит звуковой сигнал) и варите до окончания времени.
- 3 Кальмары охладите и нарежьте некрупными кубиками.
- 4 Лук измельчите.
- 5 Отварите яйца вкрутую, снова воспользовавшись режимом «Паста» и установив время готовки 10 минут.
- 6 Яйца остудите, очистите и мелко нарежьте.
- 7 Сыр натрите на мелкой терке.
- 8 Уложите салат слоями: кальмары, лук, майонез, сыр, яйца, майонез.
- 9 Сверху выложите консервированный горошек и украсьте салат по желанию.



Слоеный салат с говядиной и помидорами черри

Ингредиенты:

350 г говядины

3 яйца

500 г помидоров черри

1 луковица

70 г твердого сыра

майонез по вкусу

соль, перец

растительное масло

для обжаривания

Приготовление:

- 1** Говядину выложите в емкость мультиварки, залейте водой, слегка подсолите, готовьте в режиме «Суп» 1,5 часа. Остудите мясо, нарежьте мелкими кубиками, выложите на дно салатника, смажьте майонезом.
- 2** Яйца отварите в мультиварке в режиме «Паста» в течение 10 минут с момента закипания воды. Остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Выложите на говядину, слегка смажьте майонезом.
- 3** Обжарьте в режиме «Жарка» мелко нарезанный репчатый лук до прозрачности, остудите и выложите на яйца.
- 4** Сыр потрите на мелкой терке, выложите следующим слоем. Смажьте майонезом.
- 5** Сверху плотно положите половинки помидоров черри, дайте салату настояться час и подавайте на стол.



Овощной салат с крабовыми палочками

Ингредиенты:

2 средние картофелины	70 г майонеза
1 небольшая морковь	70 г сметаны
50 г зеленого горошка	1 ч. л. горчицы
50 г стручковой фасоли	соль, перец
200 г крабовых палочек	

Приготовление:

- 1 Картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками одинаковой величины.
- 2 В емкость мультиварки налейте 1 л воды и установите режим «Паста» на 15 минут.
- 3 После закипания воды (вы услышите звуковой сигнал) опустите в кипящую воду нарезанные овощи и очищенный зеленый горошек.
- 4 Снова воспользуйтесь режимом «Паста», установите время приготовления 5 минут, отварите стручковую фасоль.
- 5 Крабовые палочки для салата нарежьте некрупными кубиками, выложите к остывшим овощам, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.
- 6 Майонез смешайте со сметаной и горчицей, полученным соусом заправьте салат.



Рыбный салат

Ингредиенты:

300 г филе хека или любой другой нежирной белой рыбы

3 яйца

1/3 стакана пропаренного риса

1 крупная морковь

соль, перец по вкусу

растительное масло для обжаривания

майонез

листья петрушки, маслины для украшения

Приготовление:

- 1 Филе рыбы выложите в стимер, в чашу мультиварки налейте 2 стакана воды и готовьте рыбу в режиме «Пароварка» 20 минут. Остудите и нарежьте кубиками, выложите на дно салатника.
- 2 Слегка смажьте рыбу майонезом.
- 3 Яйца отварите в мультиварке в режиме «Паста» в течение 10 минут с момента закипания воды, очистите и нарежьте кубиками. Выложите следующим слоем.
- 4 Рис залейте 2/3 стаканами воды, слегка посолите, готовьте в режиме «Плов». Остудите и выложите третьим слоем. Смажьте майонезом.
- 5 Морковь очистите и натрите на терке для моркови по-корейски. В чашу мультиварки налейте немного растительного масла, выложите морковь и готовьте в режиме «Жарка» до мягкости.
- 6 Выложите остывшую морковь последним слоем, украсьте салат листиками петрушки и маслинами.



Салат «Вечерний»

Ингредиенты:

100 г консервированной кукурузы	листья пекинской капусты
250 г куриного филе	или салата
100 г чернослива	2 ст. л. растительного масла
80 г маринованных огурцов	для обжаривания
2 яйца	майонез
1 луковица	соль, перец по вкусу
50 г твердого сыра	

Приготовление:

- 1 Куриное филе промойте, положите в емкость мультиварки, залейте водой, добавьте по вкусу соль и готовьте в режиме «Суп» 35 минут. Остудите и нарежьте мелкими кубиками.
- 2 В емкость мультиварки выложите яйца, залейте их водой и варите в режиме «Паста» 10 минут с момента закипания. Остудите, очистите и нарежьте кубиками.
- 3 Лук нарежьте крупными кубиками, в емкость мультиварки налейте растительное масло и обжаривайте лук в режиме «Жарка» до прозрачности (3–5 минут).
- 4 Чернослив залейте кипятком на 30 минут, обсушите и мелко нарежьте.
- 5 Сыр натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте кубиками.
- 6 На большое блюдо выложите листья пекинской капусты или салата и горками все компоненты. Полейте сверху майонезом.
- 7 Когда придут гости, поставьте салат на стол в таком виде, а затем перемешайте все ингредиенты.





БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГАРНИРЫ



Баклажаны острые с имбирем

Ингредиенты:

4 средних нетолстых баклажана
(700 г)

3 зубчика чеснока

4 см корня имбиря (10 г)

4 ст. л. соевого соуса

70 мл растительного масла
острый красный перец и соль
по вкусу

зеленый лук для подачи

Приготовление:

- 1 Чеснок измельчите, корень имбиря нарежьте тонкой соломкой.
- 2 Баклажаны промойте. Острым ножом срежьте длинные полоски кожицы, оставляя часть баклажана с кожицей (срезаем полоску шириной 1–1,5 см, а затем 1–1,5 см оставляем с кожицей — баклажан у вас получится в полоску). Нарежьте баклажан на кусочки размером примерно 3 × 3 см.
- 3 В емкость мультиварки налейте растительное масло, выложите чеснок и имбирь. Установите программу «Выпечка/Жарка» и обжаривайте пару минут.
- 4 Теперь добавьте баклажаны и жарьте, аккуратно помешивая каждые 5–7 минут, до готовности (примерно 15 минут).
- 5 Добавьте соевый соус и острый красный перец, перемешайте и при необходимости досолите. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.



Брокколи в соусе

Ингредиенты:

500 г брокколи

2 ч. л. готовой горчицы с зернами

2 ч. л. соевого соуса

40 мл растительного масла

2 зубчика чеснока

перец чили по вкусу

Приготовление:

- 1 Брокколи промойте и разделите на соцветия. Выложите на стимер.
- 2 В емкость мультиварки налейте воды (примерно 1 л), поставьте стимер с брокколи. Готовьте в режиме «Пар» 15 минут.
- 3 В небольшую миску выложите горчицу, соевый соус и измельченный чеснок. Тщательно перемешайте.
- 4 Постоянно взбивая вилкой, тонкой струйкой вливайте растительное масло.
- 5 Добавьте в брокколи острый перец и соус, аккуратно перемешайте руками.
- 6 Подавайте на стол в качестве гарнира.



Груши из картошки

Ингредиенты:

500 г картофеля

1 средняя морковь

5–6 лавровых листиков

соль, перец, мускатный орех

50 г сливочного масла

1 желток

2 ст. л. растительного масла

5 ст. л. манной крупы

Приготовление:

- 1** Картофель и морковь очистите, нарежьте на четыре части. Сложите в емкость мультиварки, залейте водой, чтобы она полностью покрывала овощи, добавьте немного соли. Готовьте в режиме «Паста» 25 минут после закипания.
- 2** Воду слейте, картофель и морковь растолките толкушкой, чтобы получилась однородная масса.
- 3** В овощную массу добавьте перец, мускатный орех, желток и сливочное масло. Досолите по вкусу и хорошенько перемешайте.
- 4** Полученную массу остудите до чуть теплого состояния, разделите на 5–6 частей.
- 5** Из каждой части овощной массы мокрыми руками скатайте шарик, а затем придайте шарикам форму груши.
- 6** Каждую «грушу» посыпьте манной крупой и воткните лавровые листики.
- 7** В емкость мультиварки налейте 2 ст. л. растительного масла, выложите «груши». Готовьте в режиме «Запекание» в течение 15 минут.



Чечевица с овощами

Ингредиенты:

1/2 стакана зеленой чечевицы
1 луковица
1 морковь
1 стебель сельдерея

100 г грибов
1 зубчик чеснока
растительное масло
соль, перец

Приготовление:

- 1** Лук и стеблевой сельдерей мелко нарежьте, морковь натрите на терке, грибы нарежьте пластинками.
- 2** В емкость мультиварки влейте растительное масло, выложите лук и сельдерей, готовьте в режиме «Жарка» до прозрачности лука.
- 3** Выложите к обжаренным овощам морковь и грибы, готовьте в том же режиме 15 минут. Переложите обжаренные овощи в свободную емкость.
- 4** Чечевицу хорошенько промойте, залейте 300 мл воды, готовьте в режиме «Рис».
- 5** К отваренной чечевице добавьте мелкорубленный чеснок и обжаренные овощи, посолите и поперчите по вкусу.
- 6** Тщательно перемешайте и готовьте в режиме «Медленное тушение» (или «Томление») 15 минут.



Стручковая фасоль в томатном соусе

Ингредиенты:

500 г замороженной стручковой фасоли
300 г помидоров в собственном соку
сушеный или свежий базилик

соль, острый красный перец, свежемолотая смесь перцев
3 зубчика чеснока
1 небольшая луковица
5 ст. л. растительного масла

Приготовление:

- 1 В емкость мультиварки налейте 1 л воды, выберите режим «Паста» и установите время приготовления 5 минут.
- 2 После того как вода закипит (вы услышите сигнал), положите в воду замороженную стручковую фасоль, варите до окончания времени.
- 3 Горячую фасоль переложите на дуршлаг, обдайте холодной водой.
- 4 В емкость мультиварки налейте масло, выложите измельченный лук и нарезанные ломтиками дольки чеснока. Выберите режим «Жарка» и обжаривайте до прозрачности лука.
- 5 Выложите к овощам стручковую фасоль, обжаривайте, перемешивая, в течение 5–7 минут.
- 6 Добавьте нарезанные помидоры вместе с соком, базилик, острый красный перец и смесь перцев, посолите по вкусу и готовьте в этом же режиме 5 минут.
- 7 Разложите по тарелкам и подавайте на стол. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.



Картофельные крокеты с грибами

Ингредиенты:

3 крупные картофелины
5 шампиньонов
1 некрупная луковица
растительное масло
для обжаривания

соль, перец, мускатный орех
5 ст. л. манной крупы
1 яйцо

Приготовление:

- 1 Картофель очистите, нарежьте небольшими кусочками и отварите в подсоленной воде в режиме «Суп».
- 2 Лук и грибы мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле до готовности.
- 3 Картофель растолките толкушкой до получения однородной массы, добавьте грибы с луком, посолите, поперчите по вкусу, приправьте мускатным орехом, перемешайте.
- 4 Из картофельной массы сформируйте небольшие шарики.
- 5 Каждый шарик окуните в яйцо, а затем в манную крупу и жарьте во фритюре до легкой золотистой корочки.



Шампиньоны «Шляпки» фаршированные

Ингредиенты:

500 г шампиньонов
1 луковица
2 зубчика чеснока
1/2 пучка петрушки

70 г твердого сыра
4 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу

Приготовление:

- 1 Шампиньоны хорошенько промойте, срежьте у грибов ножки.
- 2 Лук мелко порубите, выложите в емкость мультиварки, добавьте 2 л. растительного масла и обжаривайте, помешивая, в режиме «Жарка» до прозрачности (примерно 5 минут).
- 3 Ножки грибов и чеснок мелко порубите, положите к луку и обжаривайте в том же режиме, помешивая, 10–12 минут.
- 4 В полученную массу добавьте мелко нарезанную зелень петрушки, соль и перец, хорошенько перемешайте.
- 5 Наполните полученной массой шляпки грибов и уложите начинкой вверх в смазанную емкость мультиварки.
- 6 Сыр натрите на терке и посыпьте сверху.
- 7 Готовьте в режиме «Запекание» 25 минут.
- 8 Горячие фаршированные шампиньоны подавайте к столу.



Плов с сухофруктами

Ингредиенты:

1 стакан пропаренного риса
1 крупная морковь
250 г сухофруктов (у меня изюм,
курага, инжир)

5 ст. л. растительного масла
барбарис, острый красный перец,
соль, куркума

Приготовление:

- 1 Морковь очистите и нарежьте соломкой, выложите в емкость мультиварки, добавьте растительное масло. Готовьте морковь в режиме «Жарка», помешивая, 5–7 минут.
- 2 Добавьте в емкость мультиварки промытый рис, перемешайте и обжаривайте еще 7 минут.
- 3 Влейте к рису 400 мл воды, добавьте соль, барбарис, острый красный перец и куркуму. Перемешайте.
- 4 Сухофрукты промойте, инжир и курагу нарежьте кусочками.
- 5 Выложите в чашу мультиварки сухофрукты, готовьте в режиме «Рис».
- 6 Готовый плов с сухофруктами подавайте на стол.





БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ



Куриные голени, тушенные с грибами в сливочном соусе

Ингредиенты:

1 кг куриных голеней
250 г моркови
150 г свежих шампиньонов
200 мл 30%-ных сливок

соль, перец, сушеный укроп
2 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла

Приготовление:

- 1 Куриные голени промойте, посолите и поперчите.
- 2 Морковь очистите, нарежьте кусочками толщиной около 1 см, грибы нарежьте на половинки.
- 3 В емкость мультиварки налейте растительное масло, выложите голени и готовьте их в программе «Выпечка/Жарка» 10 минут. В процессе приготовления один раз переверните голени при помощи пластиковой лопатки.
- 4 Добавьте к голеням морковь и грибы, снова установите программу «Выпечка/Жарка» и готовьте еще 10 минут.
- 5 Вылейте в емкость мультиварки сливки (они должны быть комнатной температуры), посолите и поперчите по вкусу.
- 6 Установите программу «Тушение» и готовьте 40 минут.
- 7 Чеснок мелко порубите и добавьте в мультиварку вместе с сушеным укропом. Готовьте в программе «Тушение» еще 5 минут, затем выключите мультиварку.
- 8 Подавайте голени, тушенные с грибами в сливочном соусе, с любимым гарниром.



Куриные крылышки в кляре с кокосом

Ингредиенты:

600 г куриных крылышек
соль по вкусу, перец черный
молотый, перец острый
1 яйцо
100 мл холодной воды

65 г муки или крахмала
80 г кокосовой стружки
800 мл растительного масла
для фритюра

Приготовление:

- 1 Куриные крылышки промойте, обсушите бумажным полотенцем, отрежьте кончики — они вам не понадобятся.
- 2 Каждое крылышко разрежьте в суставе, посолите и поперчите.
- 3 Вилкой слегка взбейте яйцо с водой, посолите по вкусу и добавьте муку.
- 4 Тщательно перемешайте, чтобы не было комочков.
- 5 В емкость мультиварки налейте 800 мл растительного масла и включите программу «Быстрая/Фритюр». Доведите масло до кипения.
- 6 Куриные крылышки обмакните в полученный кляр, а затем запанируйте в кокосовой стружке.
- 7 Опустите крылышки во фритюр (лучше не закладывать все крылышки сразу) и обжаривайте до образования золотистой корочки. В процессе жарки крылышки рекомендую один раз перевернуть.
- 8 Извлеките обжаренные во фритюре куриные крылья из масла и выложите на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.
- 9 Подавайте с острым кисло-сладким соусом или соусом из кетчупа и майонеза.



Куриные тефтельки с рисом «Ежики»

Ингредиенты:

400 г куриного фарша
1 зубчик чеснока
1/2 луковицы (20 г)
1/2 моркови (50 г)

50 г очищенного кабачка
соль, перец черный молотый
70 г длиннозерного риса

Приготовление:

- 1 Рис промойте, залейте стаканом холодной воды и дайте ему набухнуть пару часов (можно оставить и на всю ночь).
- 2 Чеснок, лук и морковь натрите на мелкой терке, очищенный кабачок — на крупной, руками тщательно отожмите жидкость.
- 3 Кабачок, морковь, лук и чеснок выложите в куриный фарш, посолите и поперчите по вкусу, тщательно перемешайте руками до однородного состояния.
- 4 Из фарша сформируйте некрупные шарики (примерно 10 штук), а затем обваляйте их в рисе, слегка прижимая к ним рис руками.
- 5 В емкость мультиварки налейте 1/2 л воды, поставьте решетку пароварки и выложите на нее куриные тефтельки на небольшом расстоянии друг от друга.
- 6 Выберите программу «Пароварка» и нажмите кнопку «СТАРТ».
- 7 Дождитесь выключения мультиварки — ваши куриные тефтельки с рисом «Ежики» готовы!



Рис с курицей в томатном соке

Ингредиенты:

1 куриное филе (250 г)	500 мл томатного сока
1/2 некрупной луковицы (30 г)	соль, острый красный перец,
1 зубчик чеснока	сушеный базилик по вкусу
1 крупный помидор (200 г)	1 ч. л. сахара
1 сладкий болгарский перец (150 г)	3 ст. л. растительного масла
1 стакан пропаренного риса (180 г)	

Приготовление:

- 1 Перец очистите от семян и нарежьте некрупными кусочками.
- 2 Помидор ошпарьте кипятком, снимите кожицу и мелко нарежьте.
- 3 Лук и чеснок измельчите, выложите с остальными овощами в емкость мультиварки, добавьте растительное масло.
- 4 Установите программу «Выпечка/Жарка» и нажмите кнопку «СТАРТ».
- 5 Через 7–8 минут перемешайте овощи и добавьте к ним нарезанную ломтиками курицу.
- 6 Готовьте курицу с овощами в программе «Выпечка/Жарка» еще 10 минут.
- 7 Высыпьте промытый рис, перемешайте, посолите и поперчите, добавьте сахар и немного сушеного базилика. Влейте томатный сок и перемешайте.
- 8 Установите программу «Плов» и готовьте до окончания основного времени (примерно 37 минут).



Котлеты из курицы с кабачком

Ингредиенты:

500 г куриного филе
200 г кабачков
2 зубчика чеснока
5 ст. л. муки
2 яйца

пучок укропа
соль, перец по вкусу
растительное масло
для обжаривания

Приготовление:

- 1 Куриное филе нарежьте мелкими кубиками.
- 2 Кабачки очистите от кожицы, удалите сердцевину и мелко нарежьте.
- 3 Чеснок пропустите через пресс, добавьте к курице вместе с кабачками.
- 4 В полученную массу положите мелкорубленый укроп, яйца, муку, соль и перец. Перемешайте.
- 5 В емкость мультиварки налейте немного растительного масла и установите режим «Жарка».
- 6 Как только емкость полностью нагреется, выкладывайте столовой ложкой полученную массу, придавая ей слегка продолговатую форму. Обжаривайте котлеты по 3–4 минуты с каждой стороны.
- 7 Обжаренные котлеты сложите в емкость, выберите режим «Тушение», добавьте 50 мл воды или бульона и тушите 15 минут.
- 8 Нежные рубленые котлеты из курицы сразу же подавайте на стол.



Куриное филе с начинкой из шпината и моцареллы

Ингредиенты:

4 кусочка куриного филе
1 пучок шпината
150 г моцареллы
1 ст. л. готовой горчицы

соль, перец по вкусу
растительное масло
для обжаривания

Приготовление:

- 1** В курином филе сделайте глубокий надрез по всей длине, посолите полученный «карман» изнутри, посыпьте перцем и смажьте горчицей.
- 2** Моцареллу нарежьте тонкими пластинками, листья шпината промойте и обсушите.
- 3** Уложите в «карман» слой листьев шпината, слой моцареллы и снова слой шпината.
- 4** Сколите края филе зубочистками.
- 5** Слегка посолите сверху и присыпьте перцем.
- 6** В емкость мультиварки налейте немного растительного масла, выложите куриное филе и обжаривайте в режиме «Жарка» по 5–7 минут с каждой стороны до легкой корочки.
- 7** Закройте крышку мультиварки, выберите режим «Тушение» и готовьте еще 10 минут.



Фаршированные куриные бедрышки

Ингредиенты:

5 куриных бедер

100 г копченой свиной грудинки

2 зубчика чеснока

соль, перец по вкусу

3 ст. л. растительного масла

Приготовление:

- 1 Из куриных бедер аккуратно вырежьте косточки, положите на доску кожей вниз и тщательно отбейте молотком.
- 2 Посолите курицу и поперчите с двух сторон.
- 3 Присыпьте куриное мясо мелко рубленым чесноком и положите тонко нарезанные ломтики копченой грудинки.
- 4 Плотнo сверните в рулетики и обмотайте их ниткой.
- 5 Уложите фаршированные куриные бедра в смазанную растительным маслом емкость мультиварки.
- 6 Готовьте в режиме «Запекание» в течение 50 минут, переворачивая курицу каждые 15 минут.
- 7 Удалите нитки, сразу же подавайте фаршированные бедра на стол.





БЛЮДА ИЗ МЯСА



Котлеты с сухофруктами

Ингредиенты:

500 г мясного фарша	100 мл молока
100 г чернослива	1 маленькая луковица
70 г кураги	3 ст. л. муки
соль, перец черный молотый	растительное масло
1 яйцо	для обжаривания
2 ломтика черствого батона	

Приготовление:

- 1 Курагу и чернослив залейте кипятком и подержите час. Затем жидкость слейте, а сухофрукты мелко нарежьте.
- 2 Батон замочите в молоке, слегка отожмите и пропустите через мясорубку вместе с луком.
- 3 Добавьте батон и лук в фарш, посолите и поперчите по вкусу, вбейте яйцо и хорошенько перемешайте руками, слегка отбивая об стол, чтобы фарш стал однородным и гладким.
- 4 Фарш разделите на 18–20 небольших кусочков (размером с маленькое яйцо), каждый скатайте в шарик.
- 5 Из мясных шариков влажными руками сформируйте круглые лепешки, уложите начинку из сухофруктов на лепешку и накройте сверху другой лепешкой.
- 6 Слегка прижмите пальцами, а затем запанируйте с обеих сторон в муке.
- 7 Включите мультиварку и установите программу «Выпечка/жарка». Добавьте немного растительного масла и обжарьте полученные котлеты с двух сторон до образования легкой корочки, переворачивая при помощи пластиковой лопатки.
- 8 Сложите все котлеты в мультиварку, налейте 80 мл воды, установите программу «Томление» и нажмите кнопку «Старт». Готовьте 25 минут, а затем выключите прибор.



Тефтели в горчично-сметанном соусе

Ингредиенты:

Для тефтелей:

500 г мясного фарша
1 стакан отваренного риса
1 луковица
соль, перец, сушеный укроп
2 ст. л. растительного масла
4 ст. л. муки

Для соуса:

200 мл сметаны
2 ст. л. готовой горчицы
соль по вкусу

Приготовление:

- 1 Лук мелко порубите, измельчите в блендере или натрите на мелкой терке. Соедините с фаршем и отваренным рисом, добавьте по вкусу соль, перец и сушеный укроп. Хорошенько перемешайте до однородности.
- 2 Из полученного фарша сформируйте круглые тефтельки одного размера, запанируйте их в муке.
- 3 Емкость мультиварки смажьте растительным маслом, выложите тефтели.
- 4 В миске смешайте горчицу со сметаной (обязательно комнатной температуры), добавьте по вкусу соль, перемешайте.
- 5 Полейте соусом тефтели, готовьте в режиме «Томление» (или «Медленное тушение») в течение 50 минут.
- 6 Подавайте горячие тефтели на стол, полив соусом.



Рулетики из теста с мясом

Ингредиенты:

Для теста

1 яйцо
100 мл воды
соль
примерно 350 г муки

Для начинки

200 г мясного фарша
1 небольшая луковица (70 г)
соль, перец черный молотый
1 крупная морковь (150 г)
1 луковица (100 г)
перец черный горошком, соль
лавровый лист
3 ст. л. растительного масла
300 мл бульона (овощного, мясного)
зелень укропа

Приготовление:

- 1 Яйцо слегка взбейте вилкой, добавьте воду и соль, перемешайте.
- 2 Примерно 300 г муки высыпьте в глубокую миску, сделайте в центре углубление и вылейте туда яичную смесь. Замесите достаточно тугое тесто (как на пельмени), постепенно подмешивая в него муку. Накройте пищевой пленкой и отставьте на 30 минут.
- 3 Морковь очистите и натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте.
- 4 В емкость мультиварки налейте 3 ст. л. растительного масла, выложите овощи и готовьте в программе «Выпечка/Жарка» 7 минут.
- 5 В мясной фарш добавьте 30 мл воды, посолите его и поперчите, положите мелко рубленый лук и все тщательно перемешайте.
- 6 Тесто разделите на две части, каждую раскатайте в тонкий прямоугольник и выложите тонким слоем начинку, равномерно распределяя ее по всей поверхности. Тесто скатайте в два рулетика и нарежьте каждый на кусочки длиной около 3–4 см.
- 7 Уложите рулетики из теста с фаршем на обжаренные овощи, залейте горячим бульоном, добавьте перец горошком и лавровый лист.
- 8 Установите программу «Тушение» и готовьте 40 минут.
- 9 Посыпьте готовое блюдо мелко нарезанным укропом и подавайте к столу горячим.



Говядина с яблоками

Ингредиенты:

4 кусочка тонкой говяжьей вырезки
толщиной примерно 1 см (350 г)
1 крупное твердое яблоко (250 г)
соль, перец острый красный
1/2 ч. л. готовой горчицы
1/4 ч. л. корицы

2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. бальзамического уксуса
листки мяты для украшения
обжаренный кунжут
розовый перец

Приготовление:

- 1 Горчицу соедините с растительным маслом, добавьте соль, перец и бальзамический уксус. Хорошенько все перемешайте и выложите в полученную массу говядину. Оставьте промариноваться на 30 минут.
- 2 У яблока удалите серединку, нарежьте его кружочками толщиной около 1 см, слегка посыпьте корицей.
- 3 Установите программу «Выпечка/Жарка» и разогрейте мультиварку в течение нескольких минут.
- 4 Выложите в емкость говядину и рядом кольца яблок. Жарьте по 10–12 минут с каждой стороны в зависимости от того, какую степень прожарки говядины вы любите.
- 5 Выложите говядину на тарелку, чередуя с кольцами яблок.
- 6 Посыпьте розовым перцем, обжаренным кунжутом и украсьте листиками мяты. Приятного аппетита!



Мясные мешочки с грибами и сыром

Ингредиенты:

6 кусочков филе свинины
толщиной 1 см
6 шампиньонов
100 г твердого сыра

100 г майонеза
соль, свежемолотый перец по вкусу
2 ст. л. растительного масла

Приготовление:

- 1 Кусок свиного филе положите в полиэтиленовый пакет и хорошенько отбейте с двух сторон, чтобы отбивная получилась как можно тоньше.
- 2 Посолите и поперчите мясо по вкусу.
- 3 Смажьте свинину майонезом, в середину положите целый шампиньон и кусочек сыра.
- 4 Соедините края отбивной в центре и скрепите зубочистками.
- 5 В емкость мультиварки налейте растительное масло, выложите мясные мешочки. Слегка смажьте их майонезом.
- 6 Готовьте в режиме «Запекание» в течение 35 минут.
- 7 Горячие мешочки подавайте на стол с любимым гарниром.



Свинина, тушенная со стручковой фасолью

Ингредиенты:

500 г свинины (лучше шейной части)
1 луковица
600 г замороженной стручковой фасоли
1 баночка помидоров в собственном соку без кожицы

2 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу
2 зубчика чеснока
базилик

Приготовление:

- 1 Свинину промойте, нарежьте некрупными кусочками.
- 2 Лук мелко порубите.
- 3 В емкость мультиварки налейте растительное масло, выложите свинину и обжаривайте в режиме «Жарка», периодически переворачивая, до легкой корочки.
- 4 Добавьте к свинине лук и жарьте еще 7 минут.
- 5 Влейте в емкость 100 мл воды, посолите и поперчите, готовьте свинину в режиме «Тушение» в течение 40 минут.
- 6 Добавьте к мясу замороженную стручковую фасоль и нарезанные помидоры, тушите все вместе еще 20 минут.
- 7 Положите мелко нарезанный чеснок, досолите по вкусу и разложите по тарелкам, посыпав листиками базилика.



Фаршированные кабачки

Ингредиенты:

2–3 ровных некрупных кабачка
300 г мясного фарша
1 луковица
1 морковь
1/3 стакана пропаренного риса

400 г спелых мясистых помидоров
соль, перец по вкусу
сметана

Приготовление:

- 1 Рис залейте 150 мл воды, посолите и сварите в режиме «Плов».
- 2 Кабачки разрежьте на 3–4 части, при помощи чайной ложки извлеките сердцевину.
- 3 Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной терке.
- 4 Соедините отваренный рис, лук, морковь и фарш. Посолите и поперчите по вкусу, хорошенько перемешайте до однородности.
- 5 В кабачки положите начинку, плотно их набивая.
- 6 Фаршированные кабачки поставьте в емкость мультиварки.
- 7 Помидоры очистите от кожицы и потрите на терке.
- 8 Полейте томатным соусом кабачки и готовьте в режиме «Тушение» 40 минут.
- 9 Готовые тушеные кабачки подавайте на стол со сметаной.



Классический плов

Ингредиенты:

500 г баранины (свинины или мяса курицы)	1 ч. л. молотой зиры
500 г моркови	1,5 стакана длиннозерного риса (270 г)
300 г лука репчатого	700 мл воды
1 головка чеснока	черный перец и соль по вкусу
50 мл рафинированного растительного масла	

Приготовление:

- 1 Мясо промойте, нарежьте некрупными кусочками. Посолите и поперчите по вкусу.
- 2 В емкость мультиварки налейте растительное масло, установите программу «Выпечка/Жарка» и раскалите масло в течение 5 минут. Выложите кусочки мяса и жарьте 10 минут.
- 3 Очищенную морковь нарежьте соломкой, лук — полукольцами. Выложите морковь вместе с луком к мясу и обжаривайте 8 минут.
- 4 Теперь добавьте 700 мл кипящей воды, соль и молотую зиру. Готовьте в той же программе 3 минуты.
- 5 Рис промойте, выложите к остальным ингредиентам, разровняйте и в середине воткните промытую головку чеснока.
- 6 Установите программу «Плов» и готовьте до окончания основного времени.
- 7 Подавайте плов с салатом из свежих овощей. Приятного аппетита!





БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ



Рыба с брокколи

Ингредиенты:

250 г филе любой нежесткой
белой рыбы (у меня филе хека)
150 г замороженной брокколи
соль, перец по вкусу
3 яйца

50 г сметаны
растительное масло для
смазывания емкости мультиварки

Приготовление:

- 1 Емкость мультиварки смажьте растительным маслом.
- 2 Филе и брокколи разморозьте, рыбу посолите и поперчите, нарежьте кусочками шириной около 2,5–3 см. Брокколи разрежьте на 2–3 части.
- 3 Выложите рыбу в емкость мультиварки, сверху уложите нарезанную брокколи.
- 4 Яйца слегка взбейте вилкой со сметаной, посолите по вкусу и залейте полученной массой рыбу с брокколи.
- 5 Установите программу «Мини» и нажмите кнопку «СТАРТ». Готовьте до окончания основного времени (примерно 22 минуты).
- 6 Слегка остудите блюдо в емкости мультиварки, а затем переложите на тарелку.



Плов с морепродуктами

Ингредиенты:

1 стакан пропаренного
длиннозерного риса (180 г)
350 г морского коктейля
1 луковица (70 г)
2 зубчика чеснока
200 г замороженных овощей
(морковь и зеленый горошек)

1 крупный мясистый помидор (200 г)
6 ст. л. растительного масла
соль, перец черный молотый,
молотый кориандр, острый красный
перец

Приготовление:

- 1 Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите. Выложите овощи в емкость мультиварки.
- 2 Добавьте 3 ст. л. растительного масла и установите программу «Выпечка/Жарка». Обжаривайте лук с чесноком в течение 7 минут.
- 3 Помидор ошпарьте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кубиками и выложите к луку вместе с размороженными овощами (зеленым горошком и морковью). Готовьте все вместе в той же программе в течение 5 минут.
- 4 Теперь добавьте к овощам размороженный морской коктейль, посолите и поперчите, жарьте 3–4 минуты.
- 5 Выложите овощи с морским коктейлем в свободную посуду.
- 6 В емкость мультиварки налейте 3 ст. л. растительного масла, установите программу «Выпечка/Жарка» и высыпьте промытый рис. Обжаривайте рис в течение 7 минут.
- 7 Добавьте в рис 400 мл кипятка, установите программу «Плов» и готовьте до окончания основного времени.
- 8 За 10 минут до готовности добавьте в рис соль, остальные специи, овощи и морепродукты, все перемешайте.
- 9 Подавайте плов с морепродуктами в горячем виде.



Семга с овощами

Ингредиенты:

2 стейка семги (350 г)
1 небольшая морковь (100 г)
50 г цуккини
2 зубчика чеснока

сок 1/2 лимона
соль, перец
2 ст. л. растительного масла

Приготовление:

- 1 Семгу промойте, обсушите полотенцем, посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом и лимонным соком. Дайте рыбе постоять 10 минут.
- 2 Морковь очистите и нарежьте вместе с цуккини тонкой соломкой. Я для этого воспользовалась теркой для морковки по-корейски.
- 3 Овощи перемешайте, слегка посолите, поперчите и сбрызните растительным маслом.
- 4 Возьмите два листа бумаги для выпечки, выложите на каждый овощи, а сверху положите филе замаринованной рыбы.
- 5 Чеснок очистите и нарежьте тонкими пластинками, положите сверху на рыбу.
- 6 Края бумаги для выпечки соедините и закрепите, чтобы образовался «конверт».
- 7 В емкость мультиварки налейте 300 мл воды, поставьте решетку для пароварки.
- 8 Положите конвертики с рыбой на решетку и установите программу «Пароварка». Готовьте рыбу с овощами в конверте 35 минут.
- 9 Перед подачей извлеките рыбу и овощи из бумаги, подавайте с отварным рисом или свежими овощами.



Рыбные биточки с грибами и сыром

Ингредиенты:

500 г филе сайды

2 яйца

4 ст. л. муки

1/2 пучка укропа

200 г шампиньонов

100 г твердого сыра

немного мускатного ореха

соль, свежемолотый перец по вкусу

растительное масло

для обжаривания

Приготовление:

- 1 Филе рыбы разморозьте, нарежьте мелкими кубиками.
- 2 К рыбе добавьте немного соли, мускатный орех и свежемолотый перец, мелко нарезанный укроп, яйца и муку, тщательно перемешайте.
- 3 В емкость мультиварки налейте немного растительного масла, выберите режим «Жарка».
- 4 При помощи столовой ложки выкладывайте рыбную массу в емкость мультиварки в виде небольших котлеток и обжаривайте с двух сторон до золотистой корочки. Обжаренные биточки складывайте в тарелку.
- 5 Шампиньоны мелко нарежьте, посолите, поперчите и обжарьте в режиме «Жарка» до готовности.
- 6 В емкость мультиварки выложите рыбные биточки, сверху положите обжаренные грибы и посыпьте тертым сыром.
- 7 Готовьте в режиме «Запекание» 12 минут.
- 8 Горячие рыбные биточки с грибами и сыром сразу же подавайте на стол.



Рыба под маринадом

Ингредиенты:

1 кг филе хека или сайды
2 крупные моркови
2 крупные луковицы
5 ст. л. томатной пасты
5 шт. гвоздики
лимонный сок по вкусу

сахар по вкусу
5 ст. л. муки
соль, острый красный перец
по вкусу
растительное масло
для обжаривания

Приготовление:

- 1 Филе рыбы промойте, слегка обсушите и нарежьте кусочками шириной примерно 4 см.
- 2 Смешайте соль, черный молотый перец и муку. Кусочки рыбного филе обмакните со всех сторон в этой смеси.
- 3 В емкость мультиварки налейте примерно 50 мл растительного масла, выберите режим «Жарка». Дождитесь, пока масло раскалится, выложите рыбу и обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Обжаренные кусочки складывайте на тарелку.
- 4 Морковь очистите и нарежьте соломкой толщиной около 5 мм. Лук нарежьте четвертькольцами толщиной тоже около 5 мм.
- 5 В емкость мультиварки налейте немного растительного масла (3 ст. л.), обжарьте лук с морковью в режиме «Жарка» в течение 7–10 минут.
- 6 Переложите обжаренные овощи в отдельную емкость, добавьте томатную пасту, примерно 70 мл воды, гвоздику, лимонный сок, соль, сахар, острый красный перец так, чтобы получился насыщенный кисло-сладкий вкус.
- 7 В емкость мультиварки выложите слой рыбы, залейте сверху половиной маринада, затем еще слой рыбы и сверху оставшийся маринад.
- 8 Выберите режим «Медленное тушение» и готовьте 30 минут.
- 9 Подавайте на стол в качестве основного горячего блюда или охладите и подавайте в качестве закуски.



Треска в укропном соусе

Ингредиенты:

1 кг трески	пучок укропа
1 крупная морковь	сушеный укроп, мелисса и куркума
1 крупная луковица	по вкусу
150 г майонеза	2 ст. л. растительного масла
50 г сметаны	лимонная цедра для подачи
1 ч. л. готовой горчицы	

Приготовление:

- 1 Треску промойте, очистите от чешуи и удалите внутренности.
- 2 Нарежьте рыбу на кусочки шириной примерно 3 см, посыпьте солью, сушеным укропом, куркумой и мелиссой.
- 3 Очистите морковь и лук. Морковь нарежьте кружочками шириной 5 мм, лук — полукольцами.
- 4 В емкость мультиварки налейте растительное масло, выложите морковь и лук.
- 5 Сверху положите кусочки трески.
- 6 Майонез смешайте с горчицей и сметаной, добавьте мелко нарезанный укроп.
- 7 Выложите соус сверху на рыбу.
- 8 Готовьте рыбу в укропном соусе 45 минут в режиме «Выпечка».
- 9 Перед подачей посыпьте треску лимонной цедрой.



Острая скумбрия с перцем и чесноком

Ингредиенты:

2 крупные скумбрии
2 зубчика чеснока
острый перец чили по вкусу
1 сладкий болгарский перец

1 небольшая луковица
соль, черный молотый перец
по вкусу
5 ст. л. растительного масла

Приготовление:

- 1 Скумбрию очистите от внутренностей, удалите голову, хорошенько промойте внутри и снаружи.
- 2 Нарежьте рыбу кусочками шириной около 3–4 см. Посолите и поперчите по вкусу.
- 3 Репчатый лук, чеснок и острый перец чили мелко нарежьте.
- 4 Болгарский перец очистите и нарежьте кубиками.
- 5 Перемешайте рыбу с растительным маслом, добавьте лук, чеснок, острый и болгарский перец.
- 6 Выложите рыбу в емкость мультиварки и готовьте в режиме «Запекание» 30 минут.





ДЕСЕРТЫ



Пирог с маком

Ингредиенты:

Для теста

125 г размягченного сливочного масла
60 г сахара
1 яйцо
150 г сметаны
1 ст. л. разрыхлителя для теста
около 320 г муки

Для начинки

170 г мака
70 г сахара
50 г размягченного сливочного масла
90 г изюма
100 г миндаля
2 ст. л. коньяка
цедра 1 апельсина

Приготовление:

- 1 Мак залейте стаканом воды, поставьте на огонь и поварите 5–7 минут после закипания. Накройте крышкой и подержите еще 10 минут, воду слейте. Изюм залейте кипятком, подержите 10–15 минут. Мак вместе с изюмом и орехами пропустите через мясорубку или измельчите при помощи блендера.
- 2 Добавьте в полученную массу цедру одного апельсина (апельсин хорошо промойте со щеткой, а затем снимите тонкий слой цедры при помощи мелкой терки), сахар и размягченное сливочное масло, влейте коньяк и все тщательно перемешайте.
- 3 Масло для теста разотрите с сахаром, сметаной, яйцом.
- 4 Муку просейте, соедините с разрыхлителем, добавьте к яично-сметанной смеси и перемешайте. Тесто получается достаточно мягким, но не липнет к рукам. При необходимости добавьте еще немного муки.
- 5 Тесто выложите на бумагу для выпечки и раскатайте в прямоугольник размером примерно 35 × 45 см.
- 6 Уложите на тесто ровным слоем маковую начинку, оставляя один край свободным. Сверните тесто рулетом, разрежьте ножом на восемь равных кусочков.
- 7 В емкость мультиварки уложите кусочки рулета срезами вверх. Ничего страшного, если между ними останется место — в процессе выпечки это пространство заполнится. Поставьте пирог выпекаться в программе «Выпечка» до окончания основного времени. Слегка остудите его в емкости мультиварки, а затем переверните на блюдо.



Пирог со сливой «Воздушный»

Ингредиенты:

2 яйца	60 мл растительного масла
110 г сахара	без запаха
80 г муки	8 крепких слив (примерно 450 г)
50 г крахмала	сахарная пудра для присыпки
1 ч. л. разрыхлителя для теста	пирога

Приготовление:

- 1 Яйца (желтки вместе с белками) взбейте миксером в пышную пену. Добавьте сахар и еще раз взбейте.
- 2 Муку просейте, соедините с крахмалом и разрыхлителем, высыпьте полученную сухую смесь в сбитые яйца и перемешайте ложкой.
- 3 Добавьте в тесто растительное масло и снова перемешайте.
- 4 Дно и стенки (на 5–7 см вверх) емкости мультиварки выстелите бумагой для выпечки, смажьте ее растительным маслом. Выложите на бумагу тесто, а сверху — половинки слив.
- 5 Установите программу «Выпечка/Жарка», нажмите «СТАРТ». Через 50 минут программа выключится.
- 6 После окончания снова выберите режим «Выпечка/Жарка» и нажмите «СТАРТ».
- 7 Выключите мультиварку через 25 минут после второго включения, то есть когда на экране высветится 00:25.
- 8 Отключите прибор, откройте крышку и дайте пирогу слегка остыть (15–20 минут).
- 9 Извлеките пирог из мультиварки, полностью его остудите, аккуратно снимите бумагу для выпечки.
- 10 Посыпьте сахарной пудрой и подавайте на стол к чаю.



Медовый торт с грецкими орехами

Ингредиенты:

Для медового коржа

1,5 ст. л. меда
1/2 ч. л. соды
1 ст. л. сливочного масла
1 стакан сахара
3 яйца
1,5 стакана муки

Для крема:

800 г сметаны жирностью не менее 30%
1 стакан сахарной пудры
100 г очищенных грецких орехов
сок 1/2 лимона

Приготовление:

- 1 Мед выложите в металлическую или стеклянную миску, поставьте на огонь. Когда он растопится и начнет пузыриться, добавьте соду и хорошенько перемешайте.
- 2 Снимите с огня и, взбивая, добавьте сахар, сливочное масло, яйца (по одному), муку.
- 3 Емкость мультиварки смажьте растительным маслом и присыпьте мукой, выложите тесто. Готовьте в режиме «Выпечка» 60 минут. Извлеките готовый бисквит из емкости, полностью остудите, разрежьте на 4 части.
- 4 Сметану взбейте с сахарной пудрой, добавьте лимонный сок.
- 5 Грецкие орехи крупно порубите ножом.
- 6 Коржи промажьте сметанным кремом и посыпьте грецкими орехами.
- 7 Дайте торту постоять 4 часа, а затем подавайте к чаю.



Бисквитный торт с клубничным суфле

Ингредиенты:

Для бисквита

2 крупных яйца
1/2 стакана сахара
1/2 стакана муки
1 ч. л. разрыхлителя
30 мл растительного масла

Для клубничного суфле

550 г свежей клубники
примерно 100 г сахара 1,5 ст. л.

желатина
500 мл 36%-ных сливок

Для верхнего покрытия

100 мл сливок жирностью 36%
50 г сахарной пудры
1 ст. л. растительного масла
для смазывания мультиварки
1 ст. л. муки для присыпания
емкости мультиварки

Приготовление:

- 1 Белки отделите от желтков. Охлажденные белки взбейте при помощи миксера в пышную белую массу, добавьте половину сахара и еще раз взбейте. Желтки соедините с оставшимся сахаром, взбивайте миксером 2 минуты, пока масса не посветлеет и не станет однородной.
- 2 Добавьте к желткам растительное масло, выложите взбитые белки и высыпьте муку, соединенную с разрыхлителем для теста. Аккуратно перемешайте ложкой.
- 3 Емкость мультиварки смажьте растительным маслом (дно и стенки высотой примерно 5 см), посыпьте мукой. Выложите тесто, готовьте в режиме «Выпечка» 50 минут. Достаньте бисквит и остудите. Разрежьте на два коржа.
- 4 Клубнику измельчите при помощи блендера, добавьте сахар и перемешивайте до его растворения.
- 5 Желатин залейте 30–50 мл воды и дайте ему набухнуть. Нагрейте до растворения кристалликов, но до кипения не доводите. Соедините с клубничным пюре и хорошенько перемешайте.
- 6 Охлажденные сливки взбейте миксером в густую массу. Постепенно по ложке добавляйте в них клубничное пюре, перемешивая ложкой сверху вниз.
- 7 В разъемную форму для выпечки положите один бисквитный корж, выложите клубничное суфле и сверху положите второй корж.
- 8 Для верхнего покрытия торта взбейте 100 мл сливок с сахарной пудрой до жестких пиков, выложите сверху на торт. Уберите его в холодильник до полного застывания. Затем снимите бока у формы, разрежьте торт на кусочки.



Шоколадный торт

Ингредиенты:

Для коржей

2 ст. л. порошка какао
50 мл растительного масла
150 мл молока
100 мл крутого кипятка
1,5 стакана муки
1 стакан сахара
1 яйцо
1 ст. л. разрыхлителя для теста
1/2 ч. л. соды

Для крема

250 г сливочного сыра
«Маскарпоне»
250 г сметаны жирностью не менее 25%
1 стакан сахара
1 ст. л. растительного масла для смазывания емкости мультиварки
1 ст. л. муки для присыпания емкости мультиварки
1 ст. л. какао для посыпания верха торта

Приготовление:

- 1 При помощи миксера взбейте яйцо в пену. Добавьте растительное масло и слегка взбейте.
- 2 Муку соедините с какао, сахаром, содой, разрыхлителем, перемешайте.
- 3 В яично-масляную смесь добавьте молоко, перемешайте ложкой и высыпьте сухую смесь. Размешайте тесто ложкой до однородного состояния. Добавьте в тесто крутой кипяток и быстро взбейте миксером.
- 4 Емкость мультиварки смажьте растительным маслом и присыпьте мукой, выложите шоколадное тесто. Выпекайте в режиме «Выпечка» 50 минут. Извлеките корж из емкости, остудите и разрежьте на три части.
- 5 Для крема взбейте «Маскарпоне» со сметаной и сахарной пудрой до однородной массы. Смажьте коржи кремом, укладывая их друг на друга. Остатками крема украсьте верх торта и посыпьте его порошком какао.
- 6 Уберите торт в холодильник на пару часов и подавайте на стол к чаю.



Шоколадные брауни с черникой

Ингредиенты:

200 г горького шоколада
(содержание какао не менее 78%)
200 г сливочного масла комнатной температуры
250 г сахара
3 яйца
110 г муки

150 г черники
1 ст. л. растительного масла
для смазывания емкости
мультиварки
1 ст. л. муки для присыпания
емкости мультиварки

Приготовление:

- 1 Размягченное сливочное масло взбейте миксером с сахаром в гладкую массу.
- 2 Продолжая взбивать, добавьте по одному яйца.
- 3 Влейте растопленный шоколад, взбивая тесто миксером.
- 4 Добавьте муку, тщательно перемешайте ложкой.
- 5 Промытую и обсушенную чернику добавьте в шоколадную массу, аккуратно перемешайте.
- 6 Емкость мультиварки смажьте растительным маслом и присыпьте мукой, выложите тесто. Готовьте в режиме «Выпечка» в течение 60 минут.
- 7 Слегка остудите брауни в мультиварке, затем выложите на блюдо, нарежьте на кусочки.
- 8 Вкусно и просто так, и с шариком подтаявшего сливочного мороженого.



Кулич Пасхальный

Ингредиенты:

8 г сухих дрожжей
100 мл молока
1/2 ч. л. соли
1 стакан сахара
100 г размягченного сливочного масла
3 ст. л. растительного масла
3 яйца
450–500 г муки
150 г кураги
ванильный сахар

1/2 ч. л. шафрана

Для белковой глазури:

1 белок
100 г сахарной пудры
1 ч. л. лимонного сока
миндальные хлопья для украшения
3 ст. л. растительного масла
для смазывания емкости
мультиварки

Приготовление:

- 1 Слегка подогрейте молоко и растворите в нем дрожжи. Добавьте 1 ст. л. сахара и 2 ст. л. муки, перемешайте и дайте опаре постоять 15–20 минут.
- 2 Курагу нарежьте и залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на час.
- 3 Белки отделите от желтков, взбейте с половиной сахара до белой пышной массы. Желтки тоже взбейте с оставшимся сахаром (пока масса не станет более светлой).
- 4 В опару добавьте соль, ванильный сахар, шафран, взбитые желтки, размягченное сливочное масло. Аккуратно перемешивая, введите белковую массу. Постепенно всыпая муку, замесите мягкое тесто. Оно должно быть не крутым. Положите в смазанную маслом миску, накройте льняным полотенцем и поставьте в теплое место на 2 часа.
- 5 Курагу обсушите, добавьте в подошедшее тесто и хорошенько вымесите.
- 6 Емкость мультиварки смажьте растительным маслом, выложите в нее тесто. Оставьте подходить в режиме «Подогрев» 30 минут.
- 7 Выпекайте кулич в режиме «Выпечка» 1,5 часа. Слегка остудите в мультиварке, затем достаньте и остудите на решетке.
- 8 Взбейте охлажденный белок при помощи миксера. Продолжая взбивать, добавьте щепотку соли и постепенно высыпьте сахарную пудру. В конце добавьте лимонный сок. Смажьте глазурью кулич, украсьте по желанию. Светлой Пасхи!



Яблоки, фаршированные малиной и орехами

Ингредиенты:

2 зеленых яблока средней
величины «Гренни Смит»
2 ст. л. сахара (лучше брать
по вкусу)

70 г замороженной или свежей
малины
30 г орехов (миндаль, фундук
или грецкие)

Приготовление:

- 1 Яблоки вымойте, обсушите и срежьте верхнюю часть.
- 2 Удалите сердцевинку, накройте верхними «крышечками» и поставьте в емкость мультиварки. Налейте на дно немного воды (примерно 150 мл), выберите режим «Запекание» и готовьте в течение 20 минут.
- 3 Орехи измельчите, соедините их с малиной и положите полученную начинку в яблоки, сверху посыпьте сахаром, снова накройте «крышечками» и готовьте в том же режиме еще 7 минут.
- 4 Горячие запеченные яблоки подавайте на стол в качестве десерта.



Алфавитный указатель

Баклажанные веера	14
Баклажаны острые с имбирем	40
Бисквитный торт с клубничным суфле	114
Брокколи в соусе	42
Говядина с яблоками	80
Груши из картошки	44
Закуска из кальмаров	12
Закуска из языка с сыром	8
Закуска с печенкой	16
Заливное из рыбы	20
Картофельные крокеты с грибами	50
Классический плов	88
Котлеты из курицы с кабачком	66
Котлеты с сухофруктами	74
Кулич Пасхальный	120
Куриное филе с начинкой из шпината и моцареллы	68
Куриные голени, тушенные с грибами в сливочном соусе	58
Куриные крылышки в кляре с кокосом	60
Куриные тефтельки с рисом «Ежики»	62
Куриный рулет	10
Медовый торт с грецкими орехами	112
Мясные мешочки с грибами и сыром	82
Овощной салат с крабовыми палочками	32
Острая скумбрия с перцем и чесноком	104
Печеночный паштет	18
Пирог с маком	108
Пирог со сливой «Воздушный»	110
Плов с морепродуктами	94
Плов с сухофруктами	54
Рис с курицей в томатном соке	64

Рулетики из теста с мясом	78
Рыба под маринадом	100
Рыба с брокколи	92
Рыбные биточки с грибами и сыром	98
Рыбный салат	34
Салат «Вечерний»	36
Салат «Гирос» с жареной курицей	24
Салат с кальмарами и зеленым горошком	28
Салат с языком и стручковой фасолью	26
Свинина, тушенная со стручковой фасолью	84
Семга с овощами	96
Слоенный салат с говядиной и помидорами черри	30
Стручковая фасоль в томатном соусе	48
Тефтели в горчично-сметанном соусе	76
Треска в укропном соусе	102
Фаршированные кабачки	86
Фаршированные куриные бедрашки	70
Чечевица с овощами	46
Шампиньоны «Шляпки» фаршированные	52
Шоколадные брауни с черникой	118
Шоколадный торт	116
Яблоки, фаршированные малиной и орехами	122

[illegible]

Наталья Чаботько

Праздничные рецепты в мультиварке

Серия «Мини Cook»

Заведующая редакцией

В. Малышкина

Руководитель проекта

Е. Неволainen

Ведущий редактор

Л. Неволainen

Обложка

Л. Адиевская

Верстка

М. Жданова

Корректор

М. Одинокова

ББК 36.997

УДК 641.568

Наталья Чаботько

Ч-12 Праздничные рецепты в мультиварке. — СПб.: Питер, 2014. — 128 с.: ил. — (Серия «Мини Cook»).

ISBN 978-5-496-00878-5

Надоело готовить одни и те же блюда на каждый праздник? Хочется угостить друзей не только вкусными, но и полезными кушаньями, да так, чтобы не проводить полдня на кухне? Оригинальные авторские рецепты блюд, приготовленных в мультиварке, сэкономят вам время, чтобы вы могли посвятить его свои гостям, а необычные и полезные праздничные блюда покорят их сердца!

Наталья Чаботько — прекрасный кулинар, вот уже 5 лет ведущая кулинарного блога zefira.net, любящая Жена, а теперь и счастливая Мама.

12+ (Для детей старше 12 лет. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ISBN 978-5-496-00878-5

© Чаботько Н., иллюстрации, 2014

© ООО Издательство «Питер», 2014

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ООО «Питер Пресс», 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), д. 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 09.10.13. Формат 70х100/16. Усл. п. л. 10,320. Тираж 7000. Заказ

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ЗАО «ИПК Парето-Принт». Тверь, www.pareto-print.ru.



Утка с яблоками...

Рулет...

Плов...

Кекс...



Объём



Мощность
860 Вт



16 автомат.
Программ.



3D нагрев

Мультиварка Kitfort мечтает подарить вам праздник!

Прочестъ про мультиварку kitfort кт-201 и заказать можнона сайте www.kitfort.ru
И по телефонам +7(499) 400-23-34, +7(812) 339-22-15