



ВСЕ БУДЕТ ОЧЕНЬ ВКУСНО!



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

# Постные БЛЮДА

Легкие салаты и закуски • Сытные паста и плов  
Рагу из овощей и грибов • Аппетитные икра и лечо  
Блинчики и оладьи





ВСЕ БУДЕТ ОЧЕНЬ ВКУСНО!



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

# Постные БЛЮДА

Легкие салаты и закуски • Сытные паста и плов  
Рагу из овощей и грибов • Аппетитные икра и лечо  
Блинчики и оладьи



ХАРЬКОВ БЕЛГОРОД КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА  
2015

УДК 641/642  
ББК 36.991  
С30



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Фотографии *В. С. Водяницкого*

Дизайнер обложки *Юлия Демидова*

ISBN 978-966-14-9813-5 (PDF)

© Netigo Ltd., издание на русском языке, 2015  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015  
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015



## ВВЕДЕНИЕ

Во время постов по церковному уставу запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения. В последнее время постный стол нередко приравнивают к вегетарианскому,

однако это неправильно. Следует помнить, что основу вегетарианского стола составляют молочные продукты, которые нельзя употреблять в пищу во время поста.





Рецепты многих блюд сохранились с давних времен, некоторые из них являются современниками Крещения Руси. Этот факт тем более удивителен потому, что рецепты, как правило, не записывались, а передавались из поколения в поколение в устной форме и дошли до наших дней практически в неизменном виде. Однако не стоит забывать и о том, что постный стол с течением времени обогащался благодаря появлению на Руси



новых видов овощных культур. Ведь ранее были распространены лишь такие овощи, как капуста, огурцы, редька, свекла, лук, горох и чеснок.

В настоящее время постная кухня обогатилась благодаря заимствованиям из индийской и азиатской кухни, где популярны вегетарианские блюда, исключая использование продуктов животного происхождения.

В данной книге представлены рецепты блюд, которые разнообразят постный стол.





# *ПЕРВЫЕ БЛЮДА*



## СУП ИЗ НУТА



- 1 Нут предварительно замочить на 6 часов, затем откинуть на дуршлаг.
- 2 Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать.
- 3 В чашу мультиварки влить растительное масло, разогреть в режиме «Выпечка», выложить морковь и лук, жа-

- 250 г нута
- 50 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 200 г картофеля
- 100 г сладкого перца
- 2 лавровых листа
- 2 л воды
- 50 мл растительного масла

- Черный перец горошком и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

«Выпечка»

«Тушение»

8 часов

рить 10 минут. Выложить в чашу нут, нарезанный кубиками картофель и измельченный сладкий перец, влить воду, добавить перец горошком, соль и лавровый лист, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 120 минут.

- 4 Готовый суп разлить по глубоким тарелкам и украсить зеленью петрушки.

## СУП С КАБАЧКАМИ

- 250 г картофеля
- 400 г кабачков
- 50 г сладкого перца
- 100 г репчатого лука
- 100 г помидоров
- 1,5 л грибного бульона
- 40 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу



- 1 Лук нашинковать, сладкий перец нарезать соломкой. Выложить подготовленные овощи в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 10 минут.
- 2 Картофель, кабачки и помидоры нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки, добавить молотый перец и соль, влить грибной бульон, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.

«Выпечка»

«Тушение»

80 минут



# СУП ТОМАТНЫЙ С РИСОМ И ОВОЩАМИ



«Выпечка»

«Тушение»

100 минут



- 100 г риса
- 200 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл растительного масла
- 100 мл белого сухого вина
- 50 г томатной пасты
- 200 г помидоров
- 200 г мидий (консервированных)
- 5 г сахара
- Зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

- 1** Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Выложить их в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом (20 мл) и жарить в режиме «Выпечка» 7 минут.
- 2** Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть мелко нарезать, оставив 2 штуки целыми, выложить в чашу с луком и морковью, готовить в прежнем режиме еще 6 минут.
- 3** Переложить готовые овощи в миску, пюрировать с помощью блендера, перелить обратно в чашу, добавить 600 мл воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.
- 4** Рис выложить в сковороду с оставшимся разогретым растительным маслом (30 мл), обжарить на слабом огне, влить вино, добавить сахар, тушить 5 минут, затем выложить в чашу мультиварки.
- 5** Добавить в суп мидии, кубики картофеля, оставшиеся помидоры, нарезанные соломкой, измельченный чеснок, томатную пасту, молотый перец и соль, готовить в прежнем режиме еще 40 минут.
- 6** Суп разлить по глубоким тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.



## СУП ИЗ ГРИБОВ



- 1 Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Переложить подготовленные овощи в чашу мультиварки

«Выпечка» «Тушение» 70 минут

- 500 г свежих грибов
  - 100 г репчатого лука
  - 200 г картофеля
  - 50 г моркови
  - 50 мл растительного масла
  - 2 л воды
  - Черный перец горошком,
  - лавровый лист
  - и соль по вкусу
- Для украшения**
- Листья базилика

с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 15 минут при открытой крышке.

- 2 Очищенные грибы и картофель нарезать, выложить в чашу с овощами, добавить лавровый лист, перец горошком и соль.
- 3 Влить в чашу воду, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.
- 4 Готовый суп разлить по глубоким тарелкам и украсить листьями базилика.

«Тушение» 60 минут

- 1 л овощного бульона
  - 800 г помидоров
  - 800 г очищенных креветок
  - 100 мл оливкового масла
  - 150 г репчатого лука
  - 2 зубчика чеснока
  - 80 г полуострого перца
  - Лавровый лист
  - и соль по вкусу
- Для украшения**
- Лайм
  - Зелень

- 1 Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом вместе с измельченным чесноком и готовить в режиме «Тушение» 15 минут.
- 2 Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть измельчить с помощью блендера. Добавить томатную массу в чашу мультиварки вместе с лавровым листом и солью, влить

## СУП С КРЕВЕТКАМИ



овощной бульон и готовить 30 минут, не меняя режима.

- 3 Выложить в чашу с супом очищенные креветки и полуострый перец, варить в режиме «Тушение» еще 10 минут.
- 4 Готовый суп разлить по глубоким тарелкам, украсить кружочками лайма и зеленью.





## СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

«Выпечка»

«Тушение»

110 минут



**1** Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Выложить подготовленные овощи в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 10 минут.

- 250 г чечевицы
- 200 г картофеля
- 150 г цукини
- 100 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 50 г сладкого перца
- 40 мл растительного масла

- Черный перец горошком,
- лавровый лист
- и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

**2** Картофель и цукини нарезать кубиками, выложить в чашу вместе с чечевицей и измельченным сладким перцем, влить 1,5 л воды, добавить перец горошком, лавровый лист и соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 90 минут.

**3** Готовый суп разлить по глубоким тарелкам и украсить веточками петрушки.

## СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ПОМИДОРАМИ

«Выпечка»

«Бобы»

80 минут

- 400 г желтой чечевицы
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 100 г помидоров
- 50 г сладкого перца
- 60 мл растительного масла
- 1,5 л овощного бульона

- Лавровый лист,
- черный перец горошком и соль по вкусу

### Для украшения

- Лимон
- Зелень розмарина

**1** Лук, сладкий перец нашинковать, морковь натереть на крупной терке, помидор нарезать кубиками. Выложить овощи в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 15 минут при постоянном помешивании.

**2** Влить в чашу овощной бульон, всыпать предварительно замоченную чечевицу, добавить лавровый лист, соль и черный перец, варить в режиме «Бобы» 40 минут.



**3** Готовый суп разлить по глубоким тарелкам, украсить ломтиками лимона и веточками розмарина.



## СУП ИЗ БРОККОЛИ С ОВОЩАМИ



«Выпечка»

«Тушение»

60 минут

**1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 5 минут.

- 500 г брокколи
- 100 г репчатого лука
- 1,5 л овощного бульона
- 200 г сладкого перца
- 250 г картофеля
- 40 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

**2** Влить в чашу овощной бульон, добавить разобранную на соцветия брокколи, нарезанный полосками сладкий перец, кубики картофеля, молотый перец и соль.

**3** Выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.

## СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 300 г зеленого горошка
- 1,5 л овощного бульона
- 200 г картофеля
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 60 мл оливкового масла

- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

«Выпечка»

«Тушение»

60 минут

**1** Лук нашинковать, морковь нарезать мелкими кубиками. Выложить овощи в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом и готовить в режиме «Выпечка» 15 минут.

**2** Добавить к овощам нарезанный кубиками картофель и зеленый горошек,



влить бульон, всыпать соль и молотый перец, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.

**3** Готовый суп разлить по глубоким тарелкам и украсить веточками петрушки.





## СУП С ФАСОЛЬЮ

«Выпечка» «Тушение» 120 минут



- 200 г фасоли
- 200 г вешенок
- 200 г помидоров
- 50 г сладкого перца
- 100 г картофеля
- 50 г моркови
- 50 г репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 60 мл растительного масла
- 1,5 л овощного бульона
- Красный молотый перец и соль по вкусу

моченную фасоль, нарезанные вешенки и картофель, морковь, натертую на крупной терке, красный молотый перец и соль.

**1** Лук, чеснок и сладкий перец измельчить, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. Добавить к овощам предварительно за-

**2** Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть измельчить с помощью блендера. Влить томатную массу в чашу вместе с овощным бульоном.

**3** Выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 90 минут.

## СУП С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

- 1,5 л овощного бульона
- 250 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 200 г маринованных огурцов
- 50 г риса
- 2 зубчика чеснока
- Зелень укропа, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

«Тушение» 80 минут

**1** В чашу мультиварки выложить нарезанный кубиками картофель, промытый рис, нашинкованный лук, измельченные огурцы, влить овощной бульон.

**2** Добавить лавровый лист, перец горошком и соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут. За 10 минут до готовности положить в суп измельченный чеснок.

**3** Разлить суп по глубоким тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.



## МИНЕСТРОНЕ С ФАСОЛЬЮ

«Выпечка»

«Суп»

60 минут

- 200 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 г спаржевой фасоли
- 300 г кабачков
- 100 г помидоров
- 2 зубчика чеснока
- 100 г стеблевого сельдерея
- 250 г белой фасоли
- 1,5 л овощного бульона
- 60 мл оливкового масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

**Для украшения**  
• Зелень базилика

- 1 Бульон влить в чашу мультиварки, довести до кипения в режиме «Выпечка», выложить в него нарезанные кубиками картофель, помидоры и кабачки, натертую на крупной терке морковь, нашинкованные лук, спаржевую и предварительно замоченную белую фасоль и сельдерея.
- 2 Выбрать режим «Суп» и выставить таймер на 45 минут.
- 3 За 10 минут до готовности добавить в суп соль, молотый перец и пропущенный через чеснокодавилку чеснок, влить оливковое масло.
- 4 Суп разлить по порционным тарелкам и украсить базиликом.





## КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ

«Выпечка» «Тушение» 110 минут



**1** Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Выложить овощи в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом и жарить в режиме «Выпечка» 10 минут. Добавить к овощам нарезанный кубиками картофель, жарить еще 20 минут в прежнем режиме.

- 600 г брокколи
- 300 г картофеля
- 50 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 100 г зеленого горошка
- 100 мл оливкового масла
- 60 мл лимонного сока

- Вода — по необходимости
- Очищенные орехи кешью и соль по вкусу

### Для украшения

- Листики шалфея

**2** Брокколи разобрать на соцветия, выложить в чашу мультиварки вместе с зеленым горошком, влить воду, смешанную с лимонным соком, всыпать соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.

**3** После сигнала о готовности суп слегка охладить, взбить с помощью блендера, посыпать орехами кешью и украсить листиками шалфея.

## СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

- 350 г зеленого горошка
- 150 г картофеля
- 50 г репчатого лука
- 200 мл соевого молока
- 30 мл оливкового масла
- Вода — по необходимости
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Суп» 60 минут

**1** Картофель нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки, залить водой и готовить в режиме «Суп» 25 минут.

**2** После звукового сигнала добавить в чашу измельченный лук и зеленый горошек, обжаренные в оливковом масле. Посолить, поперчить и варить в прежнем режиме еще 25 минут.



**3** Готовый суп слегка охладить и взбить с помощью блендера вместе с соевым молоком. Перед подачей на стол украсить его зеленым горошком.



## СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

«Выпечка»

«Жарка»

60 минут

- 400 г тыквы
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 200 мл соевого молока
- 30 г очищенных семян тыквы
- 60 мл растительного масла
- Соль по вкусу

- 1** Тыкву очистить от кожуры, удалить семена, мякоть нарезать кубиками. В чашу мультиварки влить воду, выложить тыкву, выбрать режим «Выпечка» и выставить таймер на 20 минут.
- 2** После звукового сигнала воду из чаши слить, тыкву пюрировать с помощью блендера.
- 3** В чистую сухую чашу мультиварки влить растительное масло, разогреть его в режиме «Выпечка», выложить нашинкованный лук и морковь, натертую на крупной терке, готовить, не меняя режима, 15 минут.
- 4** Обжаренные овощи добавить к тыкве, еще раз взбить блендером, влить соевое молоко, всыпать соль и довести суп до кипения в режиме «Жарка».
- 5** Готовый суп разлить по порционным тарелкам и посыпать семенами тыквы.





# *ЗАКУСКИ И САЛАТЫ*



## ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

«Тушение»

130 минут

- 1,5 кг баклажанов
- 500 г помидоров
- 300 г сладкого перца
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 100 г сахара
- 5 зубчиков чеснока
- 150 мл растительного масла
- 10 г острого перца
- Соль по вкусу

- 1** Баклажаны, лук и морковь нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.
- 2** Сладкий перец мелко нарезать, добавить к овощам вместе с растительным маслом, сахаром и солью.
- 3** Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть измельчить, вы-



ложить в чашу к остальным овощам и готовить в прежнем режиме еще 50 минут.

- 4** Добавить мелко нарезанный чеснок и острый перец, тушить еще 30 минут.

## ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЧЕСНОКОМ

- 600 г баклажанов
- 400 г кабачков
- 100 г сладкого перца
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 300 г помидоров
- 3 зубчика чеснока
- 100 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень укропа и петрушки

«Выпечка»

«Тушение»

80 минут



- 1** Баклажаны нарезать пластинками, выложить в глубокую миску, залить подсоленной водой и оставить на 15 минут.
- 2** Лук шинковать, морковь натереть на крупной терке, сладкий перец мелко нарезать. Выложить овощи в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 10 минут.

- 3** Положить в чашу нарезанные кубиками кабачки и отжатые баклажаны, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.
- 4** Помидоры измельчить с помощью блендера, добавить в чашу вместе с измельченным чесноком, молотым перцем и солью, тушить в прежнем режиме еще 20 минут.
- 5** Готовое блюдо украсить зеленью.





## ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

«Выпечка»

«Жарка»

«Тушение»

70 минут

- 1,5 кг баклажанов
- 1 кг помидоров
- 500 г репчатого лука
- 700 г моркови
- 700 г сладкого перца
- 200 мл растительного масла
- 5 зубчиков чеснока
- 10 г сахара
- Острый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Листья базилика

- 1** Баклажаны очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками, выложить в миску, посыпать солью и оставить на 20 минут.
- 2** Лук нашинковать, морковь натереть на мелкой терке, сладкий и острый перец измельчить. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть пюрировать с помощью блендера.
- 3** Влить в чашу мультиварки растительное масло, разогреть его в режиме «Выпечка», выложить лук и морковь, готовить 10 минут. Добавить в чашу сладкий и острый перец, жарить еще 5 минут в прежнем режиме.
- 4** Баклажаны промыть, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в чашу с овощами и готовить в режиме «Жарка» 20 минут. Добавить помидоры, соль и сахар, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.
- 5** За 10 минут до готовности добавить в икру пропущенный через чеснокодавилку чеснок.
- 6** Готовую икру украсить листьями базилика и подать на стол с ржаными хлебцами.



## ЛЕЧО ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ

- 1,5 кг сладкого перца
- 1,5 кг помидоров
- 200 г репчатого лука
- 30 г соли
- 50 г сахара
- 130 мл растительного масла
- 20 мл столового уксуса
- Черный перец горошком по вкусу

- 1** Сладкий перец нарезать соломкой и выложить в чашу мультиварки.
- 2** Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть измельчить с помощью блендера, добавить к перцу вместе с нашинкованным луком, растительным маслом, сахаром, перцем горошком, солью и уксусом. Выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.
- 3** Готовое лечо остудить и подать на стол.

«Тушение» 60 минут



## НУТ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



«Тушение» 7,5 часа

- 200 г нута
- 100 г репчатого лука
- 100 г черной фасоли
- 30 мл растительного масла
- Зелень укропа, паприка и соль по вкусу

- 1** Нут и фасоль предварительно замочить на 5 часов в холодной воде, затем промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 120 минут.
- 2** Готовые бобовые посолить, добавить нашинкованный репчатый лук, масло и готовить в прежнем режиме еще 20 минут.
- 3** Разложить блюдо по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа и паприкой.





## ШАМПИньОНЫ В КЛЯРЕ

- 400 г шампиньонов
- 90 г картофельного крахмала
- 200 г панировочных сухарей
- 10 г разрыхлителя для теста
- 350 мл растительного масла
- 250 мл воды
- Веточки тимьяна, сахар и соль по вкусу

«Выпечка» «Мультивар» 70 минут

- 1 Смешать крахмал, панировочные сухари, разрыхлитель для теста, сахар и соль. Постепенно при непрерывном помешивании влить в смесь воду и 80 мл растительного масла. Поместить полученное тесто в холодильник на 15 минут.
- 2 Влить в чашу мультиварки оставшееся растительное масло и довести его до кипения в режиме «Выпечка».
- 3 Сухие чистые грибы обмакнуть в кляр, выложить в чашу мультиварки, вы-



- брать режим «Мультивар» и выставить таймер на 30 минут (при 160 °С).
- 4 Готовые грибы выложить на блюдо и украсить веточками тимьяна.

## РУЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ТОФУ



- 500 г баклажанов
- 250 г тофу
- 200 г моркови
- 2 зубчика чеснока
- 60 г постного майонеза
- 60 мл растительного масла
- Зелень петрушки, белый и черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка» 90 минут

- 1 Баклажаны нарезать вдоль пластинами, пересыпать солью, оставить на 20 минут, затем промыть водой.
- 2 Морковь нарезать соломкой, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить в режиме «Выпечка» 20 минут и переложить в миску.

- 3 Не меняя режима, обжарить в чаше в масле пластинки баклажанов с двух сторон. Тофу мелко нарезать, соединить с измельченным чесноком, добавить майонез, поперчить, массу перемешать. На каждый ломтик баклажанов выложить немного массы с тофу и моркови, свернуть рулетики, выложить их на блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки и белым молотым перцем.



## КОНВЕРТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

«Выпечка»

60 минут



- 500 г баклажанов
- 200 г помидоров
- 150 г сладкого перца
- 80 мл растительного масла
- 30 мл лимонного сока
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень кинзы

- 1** Баклажаны вымыть, нарезать тонкими продольными ломтиками, присыпать солью и оставить на 15 минут, затем промыть теплой водой и слегка отжать.
- 2** Разогреть в чаше мультиварки в режиме «Выпечка» 30 мл растительного масла и обжаривать ломтики баклажанов по 5 минут с каждой стороны.
- 3** Помидоры нарезать тонкими кружочками, сладкий перец — полосками. Положить крест-накрест две пластины баклажана, посолить, посыпать молотым перцем. В середину положить кружок помидора и полоску сладкого перца, потом снова помидор, свернуть баклажаны конвертом.
- 4** Смешать оставшееся масло, лимонный сок, соль и молотый перец. Обмакнуть в эту смесь конвертики и жарить, не меняя режима, по 7 минут с каждой стороны. Затем в этой же смеси обжарить оставшиеся овощи.
- 5** Готовые конверты выложить на блюдо, украсить обжаренными овощами и зеленью кинзы.





## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

- 500 г помидоров
- 200 г баклажанов
- 150 г сладкого перца
- 200 г грибов
- 2 зубчика чеснока
- 100 г репчатого лука
- 70 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

**Для украшения**  
• Зелень петрушки

«Выпечка»

60 минут

- 1 Баклажаны, сладкий перец, грибы и лук мелко нарезать. Лук и грибы выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 25 минут.
- 2 Добавить к грибам сладкий перец, баклажаны, измельченный чеснок, молотый перец и соль и готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. У помидоров срезать верхушки, удалить часть мякоти с помощью чайной ложки, заполнить их приготовленной ранее овощной смесью.



- 3 Накрывать помидоры срезанными верхушками, разложить по порционным тарелкам и украсить веточками петрушки.

## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СОЕВЫМ МЯСОМ

- 1 кг помидоров
- 500 г соевого мяса
- 100 г репчатого лука
- 200 г стручковой фасоли
- 50 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка»

60 минут



- 1 Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2 У помидоров срезать верхушки, извлечь часть мякоти.

- 3 Соевое мясо измельчить, смешать с обжаренным луком и мякотью помидоров, добавить молотый перец и соль.
- 4 Поверх фарша разложить измельченную стручковую фасоль.
- 5 Накрывать помидоры срезанными верхушками, поместить в чашу мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.



## БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

«Выпечка»

«Тушение»

90 минут



- 500 г баклажанов
- 300 г помидоров
- 100 г сладкого перца
- 8 зубчиков чеснока
- 50 г кетчупа чили
- 60 мл растительного масла
- Сахар и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

- 1** Баклажаны нарезать кружочками, пересыпать солью, оставить на 20 минут, затем промыть проточной водой. Обжарить их в мультиварке в растительном масле при режиме «Выпечка» с обеих сторон и переложить в миску.
- 2** Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть мелко нарезать, смешать с измельченным сладким перцем, пюрировать с помощью блендера, соединить с кетчупом чили.
- 3** Влить томатную массу в чашу мультиварки, выложить в нее обжаренные баклажаны, добавить измельченный чеснок, сахар и соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.
- 4** Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам и украсить зеленью петрушки.





## ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ

- 700 г сладкого перца
  - 100 г репчатого лука
  - 100 г спаржевой фасоли
  - 100 г зеленого горошка
  - 250 г риса
  - 600 мл воды
  - 2 зубчика чеснока
  - 80 мл растительного масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень укропа
  - Базилик
  - Помидоры

«Выпечка»      «Тушение»      80 минут



**1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить 5 минут в режиме «Выпечка». Рис промыть, всыпать в чашу мультиварки, посолить, поперчить, жарить в прежнем режиме 5 минут, затем добавить зеленый горошек, нарезанную спаржевую фасоль, сладкий перец (200 г) и измельченный чеснок, влить воду, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.

**2** Оставшийся сладкий перец разрезать на половинки, заполнить их приготовленным фаршем, разложить по порционным тарелкам, украсить половинками помидоров, зеленью укропа и базилика.

## СПРИНГ-РОЛЛЫ С ОВОЩАМИ



- 4 листа рисовой бумаги
- 100 г моркови по-корейски
- 100 г кальмаров
- 200 г пекинской капусты
- 100 г сладкого перца
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Суп»      50 минут

**1** Кальмаров очистить, удалить хорды.  
**2** В чашу мультиварки влить воду, посолить и довести до кипения. Выложить в нее кальмаров, варить 20 минут в режиме «Суп».

**3** Готовых кальмаров откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать соломкой.  
**4** Листы рисовой бумаги окунуть в теплую воду, разложить на разделочной доске. На середину каждого выложить кальмаров, нарезанный сладкий перец, морковь по-корейски и лист пекинской капусты.  
**5** Начинку посыпать молотым перцем, солью и сформировать роллы.



## ФАЛАФЕЛЬ СО ШПИНАТОМ

«Выпечка»

«Тушение»

170 минут



- 300 г нута
- 100 г шпината
- 100 г тофу
- 100 г пшеничной муки
- 60 мл растительного масла
- 100 г соевой сметаны
- Тмин, черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Листовой салат
- Зелень кинзы

- 1** Предварительно замоченный нут промыть, откинуть на дуршлаг, выложить в чашу мультиварки, влить воду, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 120 минут.
- 2** После сигнала о готовности нут откинуть на дуршлаг, охладить и пюрировать с помощью блендера. Добавить в полученную массу измельченный тофу, нашинкованный шпинат, тмин, молотый перец и соль, снова взбить блендером.
- 3** Сформовать из массы шарики, обвалить их в муке, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 15 минут.
- 4** Готовый фалафель подать на блюде, выстеленном листьями салата, украсив зеленью кинзы. К блюду подать соевую сметану.





## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

- 500 г цветной капусты
- 200 г яблок
- 50 г очищенного арахиса
- 40 мл оливкового масла
- Зелень и соль по вкусу

«Варка на пару»

60 минут

- 1 Цветную капусту разобрать на соцветия, посолить и выложить в паровую корзину.
- 2 Влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 30 минут.
- 3 После сигнала о готовности капусту охладить, смешать с нарезанными ломтиками яблоками и измельченными орехами, добавить зелень. Заправить салат оливковым маслом.



## САЛАТ С БРОККОЛИ И КРЕВЕТКАМИ

- 500 г брокколи
- 300 г очищенных отварных креветок
- 200 г помидоров черри
- 100 г макарон «Него»
- 100 г кукурузы (консервированной)
- 40 мл оливкового масла
- 40 г рукколы
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Варка на пару»

50 минут



- 1 Брокколи разобрать на соцветия, выложить в паровую корзину, влить в чашу мультиварки воду. Выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 30 минут.

- 2 По инструкции сварить макароны.
- 3 После звукового сигнала брокколи охладить, смешать с нарезанными помидорами, рукколой, отварными креветками, макаронами и консервированной кукурузой, добавить молотый перец и соль. Заправить салат оливковым маслом.



## САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ТОФУ

- 300 г брокколи
- 200 г тофу
- 300 г спаржи
- 300 г тыквы
- 100 г зеленого горошка
- 60 мл оливкового масла
- Соль по вкусу

- 1** Брокколи разобрать на соцветия, выложить вместе с зеленым горошком, спаржей и тыквой, нарезанной кубиками, в паровую корзину.
- 2** Влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.
- 3** После звукового сигнала овощи охладить, смешать с нарезанным кубиками тофу, посолить, заправить салат оливковым маслом.

«Варка на пару»

60 минут



## САЛАТ ОВОЩНОЙ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

- 100 г стручковой фасоли
- 300 г сладкого перца
- 150 г консервированной фасоли
- 100 г кукурузы (консервированной)
- 100 г моркови
- 100 г зеленого горошка (консервированного)
- 70 мл оливкового масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Варка на пару»

60 минут



- 1** Стручковую фасоль обрезать с двух сторон, выложить в паровую корзину вместе с нарезанной кубиками морковью, влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и установить таймер на 30 минут.

- 2** После сигнала о готовности фасоль с морковью охладить, нарезать, смешать с кубиками сладкого перца, консервированной кукурузой, фасолью и зеленым горошком.
- 3** Добавить в салат молотый перец и соль, заправить его оливковым маслом и перемешать.





## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

- 400 г свеклы
- 200 г апельсинов
- 30 г рукколы
- 30 мл оливкового масла
- 10 г кунжута

«Варка на пару»

60 минут

- 1 Свеклу очистить, выложить в паровую корзину, влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.
- 2 После сигнала о готовности свеклу охладить, нарезать кубиками, смешать с очищенными и измельченными апельсинами и рукколой.
- 3 Заправить салат оливковым маслом и посыпать кунжутом.



«Выпечка»

«Тушение»

50 минут

## САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ



- 800 г тыквы
- 80 мл оливкового масла
- 50 г очищенных семян тыквы
- 100 г рукколы
- Кунжут и соль по вкусу

- 1 Тыкву очистить от кожуры, удалить семена, мякоть нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом (50 мл), выбрать режим «Выпечка», жарить при постоянном помешивании в течение 15 минут, затем готовить в режиме «Тушение» 20 минут.
- 2 После звукового сигнала выложить тыкву в салатник, охладить, смешать с рукколой и очищенными семенами тыквы, посолить, заправить оставшимся оливковым маслом и посыпать кунжутом.



## САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ



«Выпечка»

«Варка на пару»

90 минут

- 500 г вешенок
  - 800 г картофеля
  - 100 г репчатого лука
  - 60 мл растительного масла
  - 50 г моркови
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень петрушки

- 1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 7 минут.
- 2** Добавить нарезанные грибы, жарить в прежнем режиме еще 30 минут, затем переложить содержимое чаши в миску.

- 3** Картофель крупно нарезать, выложить в паровую корзину, влить в мультиварку воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.
- 4** После сигнала о готовности смешать картофель с грибами, добавить нарезанную тонкими полосками морковь, молотый перец и соль, разложить по порционным тарелкам и украсить зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ НУТА

- 200 г нута
- 250 г маслин без косточек (консервированных)
- 250 г помидоров
- 50 мл оливкового масла
- 50 г проростков сои
- Зелень петрушки и базилика, черный молотый перец и соль по вкусу

«Тушение»

100 минут

- 1** Предварительно замоченный нут откинуть на дуршлаг, промыть, выложить в чашу мультиварки, влить воду, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 90 минут.
- 2** После сигнала о готовности откинуть нут на дуршлаг, смешать с нарезанными помидорами и маслинами, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень петрушки и проростки сои.
- 3** Заправить салат оливковым маслом и украсить листьями базилика.



## САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ



- 400 г баклажанов
- 300 г помидоров
- 3 зубчика чеснока
- 50 мл растительного масла
- 30 мл рисового уксуса
- 50 мл оливкового масла
- Зелень базилика, черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка»

60 минут

**1** Баклажаны нарезать кружочками, посолить, оставить на 20 минут, затем промыть проточной водой. Выложить их в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» по 5 минут с каждой стороны.

**2** Готовые баклажаны охладить, смешать с нарезанными помидорами и измельченным чесноком, посыпать молотым перцем и солью. Заправить салат смесью рисового уксуса и оливкового масла.

**3** Выложить салат на блюдо и посыпать листьями базилика.

## САЛАТ ИЗ СПАРЖИ, БРОККОЛИ И ЦУКИНИ

- 350 г спаржи
- 350 г брокколи
- 400 г цукини
- 40 мл подсолнечного масла
- 40 мл оливкового масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

**Для украшения**

- Зелень

«Выпечка»

«Варка на пару»

60 минут



**1** Брокколи разобрать на соцветия, выложить в паровую корзину вместе со спаржей, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.

**2** После сигнала о готовности переложить овощи в миску, чашу мультиварки вытереть насухо, влить в нее подсолнечное масло и разогреть его в режиме «Выпечка».

**3** Цукини нарезать кружочками, посолить, выложить в чашу мультиварки, жарить по 10 минут с каждой стороны, не меняя режима. Затем охладить их, смешать с брокколи и спаржей, добавить молотый перец и соль.

**4** Готовый салат заправить оливковым маслом и украсить зеленью.



## САЛАТ ИЗ ГРИБОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

«Выпечка»

40 минут



- 350 г шампиньонов
- 250 г сладкого перца
- 50 мл растительного масла
- 40 мл оливкового масла
- Соль по вкусу

**Для украшения**  
• Зелень укропа

- 1** Грибы нарезать пластинками, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. За 10 минут до окончания программы добавить в чашу нарезанный соломкой сладкий перец.
- 2** Остывшие грибы с перцем посолить, заправить оливковым маслом и украсить зеленью укропа.

## ВИНЕГРЕТ

«Варка на пару»

80 минут

- 400 г свеклы
  - 200 г картофеля
  - 150 г моркови
  - 150 г консервированного зеленого горошка
  - 100 г маринованных огурцов
  - 50 мл оливкового масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**  
• Зелень петрушки

- 1** Картофель, морковь и свеклу очистить, выложить в паровую корзину, влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 60 минут.
- 2** После сигнала о готовности овощи охладить, нарезать кубиками и перемешать. Добавить к ним измельченные маринованные огурцы, молотый перец и соль, заправить оливковым маслом.
- 3** С помощью цилиндрической формы выложить часть винегрета на порционные тарелки, сверху распределить зеленый горошек, затем снова слой винегрета.
- 4** Украсить блюдо листьями петрушки.





# *ВТОРЫЕ БЛЮДА*



## РАГУ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ



- 300 г брюссельской капусты
- 500 г картофеля
- 100 г помидоров
- 100 г сладкого перца
- 300 г кабачков
- 60 г моркови
- 60 г репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка»

«Тушение»

60 минут

- 1** Лук нашинковать, морковь, кабачки, картофель и сладкий перец мелко нарезать.
- 2** Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть измельчить.
- 3** Выложить лук в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом,

готовить в режиме «Выпечка» 5 минут, затем добавить картофель, жарить еще 10 минут в прежнем режиме.

- 4** Выложить в чашу оставшиеся овощи, добавить измельченный чеснок, брюссельскую капусту, молотый перец и соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.

## РАГУ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ И БРОККОЛИ

- 300 г картофеля
- 300 г брюссельской капусты
- 200 г брокколи
- 100 г моркови
- 300 г кабачков
- 100 г репчатого лука
- 200 г спаржевой фасоли
- 100 г зеленого горошка
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Тушение»

60 минут



- 1** Картофель и морковь нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки, влить растительное масло.
- 2** Брокколи разобрать на соцветия, добавить в чашу вместе с брюссельской капустой, спаржевой фасолью, зеленым горошком и нарезанными кубиками кабачками.

- 3** Лук нашинковать, выложить поверх остальных овощей, добавить молотый перец и соль, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 50 минут.





## РАГУ С КАБАЧКАМИ



- 1 Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть измельчить с помощью блендера.
- 2 Кабачки, картофель, баклажан и морковь нарезать кубиками, лук нашинковать.

«Выпечка» «Тушение» 60 минут

- 250 г кабачков
  - 100 г баклажана
  - 300 г картофеля
  - 200 г помидоров
  - 30 г моркови
  - 120 г репчатого лука
  - 30 мл растительного масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Листья базилика

- 3 Выложить лук в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить 5 минут в режиме «Выпечка».
- 4 Добавить в чашу остальные измельченные овощи, молотый перец и соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.
- 5 Готовое рагу разложить по порционным тарелкам и украсить листьями базилика.

## РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ С ГРИБАМИ

- 700 г кабачков
  - 400 г шампиньонов
  - 300 г сладкого перца
  - 100 г репчатого лука
  - 70 мл растительного масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень

«Выпечка» «Тушение» 80 минут

- 1 Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2 Добавить в чашу крупно нарезанные сладкий перец и шампиньоны, измельченные кабачки, молотый перец и соль.
- 3 Влить в чашу немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.
- 4 Готовое блюдо украсить зеленью.



## РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ С ОВОЩАМИ

«Выпечка»

«Тушение»

70 минут

- 500 г кабачков
- 300 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 200 г белокочанной капусты
- 50 г сладкого перца
- 50 г томатной пасты
- 50 мл растительного масла
- 3 зубчика чеснока
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

- 1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2** Добавить к луку натертую на крупной терке морковь и жарить еще 5 минут в прежнем режиме.
- 3** Выложить в чашу измельченный чеснок, нарезанный кубиками картофель и, не меняя режима, готовить еще 10 минут.
- 4** Капусту нашинковать, кабачки нарезать кубиками, сладкий перец — полосками. Добавить овощи в чашу мультиварки вместе с томатной пастой, солью и молотым перцем, влить немного воды. Выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.
- 5** Готовое рагу разложить по порционным тарелкам и украсить зеленью петрушки.





## РАГУ ИЗ ЦУКИНИ С ОВОЩАМИ



- 700 г цукини
- 500 г баклажанов
- 150 г сладкого перца
- 500 г картофеля
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 50 г томатной пасты
- 1 зубчик чеснока
- 100 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка» «Тушение» 80 минут

- 1 Лук нашинковать, остальные овощи нарезать кубиками.
- 2 Выложить в чашу с разогретым растительным маслом лук и готовить в режиме «Выпечка» 5 минут. Добавить морковь, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 10 минут.

- 3 Положить в чашу картофель, готовить в прежнем режиме 20 минут. Затем ввести цукини, сладкий перец и баклажаны, тушить еще 20 минут.
- 4 Добавить к овощам томатную пасту, измельченный чеснок, молотый перец и соль, готовить в прежнем режиме 15 минут.

«Выпечка» «Тушение» 120 минут

- 400 г баклажанов
- 300 г кабачков
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 300 г помидоров (консервированных)
- 250 мл овощного бульона
- 80 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

- 1 Баклажаны нарезать кубиками, выложить в миску, посыпать солью, оставить на 20 минут, затем откинуть на дуршлаг и промыть проточной водой. Лук нарезать полукольцами, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2 Добавить к луку мелко нарезанную морковь, баклажаны, измельченную мякоть консервированных помидоров

## РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ



и готовить в прежнем режиме еще 10 минут. Выложить в чашу с овощами нарезанные кубиками кабачки, измельченный чеснок, добавить молотый перец и соль, влить овощной бульон, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 50 минут.

- 3 Готовое рагу разложить по порционным тарелкам и украсить зеленью петрушки.



## РАГУ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ОВОЩАМИ

«Выпечка»

«Тушение»

120 минут

- 500 г баклажанов
- 300 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 г сладкого перца
- 4 зубчика чеснока
- 50 г сахара
- 70 мл растительного масла
- Лавровый лист, черный молотый перец и соль по вкусу

- 1** Помидоры нарезать кубиками, смешать с мелко нарезанным сладким перцем, посолить и оставить на 20 минут.
- 2** Баклажаны крупно нарезать, выложить в миску с подсоленной водой, оставить на 20 минут, затем жидкость слить.
- 3** Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке.
- 4** В чашу мультиварки влить растительное масло, разогреть его в режиме «Выпечка», выложить в чашу слоями, посыпая смесью сахара, соли и молотого перца, баклажаны, морковь, сладкий перец и помидоры, лук.
- 5** Добавить в чашу лавровый лист, влить 70 мл воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 50 минут.
- 6** За 10 минут до готовности добавить в рагу измельченный чеснок.



# РАТУ С КАРТОФЕЛЕМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ



«Выпечка»

«Тушение»

100 минут



- 700 г картофеля
- 150 г сладкого перца
- 100 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 100 г кетчупа
- 60 мл растительного масла
- Зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец и соль по вкусу

#### Для украшения

- Листовой салат

- 1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2** Сладкий перец нарезать полосками, морковь — кубиками, добавить овощи к луку, готовить еще 15 минут в прежнем режиме.
- 3** Выложить в чашу с овощами нарезанный кубиками картофель, добавить кетчуп, лавровый лист, молотый перец и соль, влить немного воды.
- 4** Выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.
- 5** Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам, выстеленным листьями салата, и посыпать рубленой зеленью петрушки.



## РАГУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ



**1** Лук и морковь нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 10 минут.

«Выпечка»

«Тушение»

80 минут

- 700 г картофеля
- 300 г шампиньонов
- 200 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- Зелень укропа, лавровый лист, черный молотый перец и соль по вкусу

**2** Картофель и грибы нарезать кубиками, добавить в чашу и готовить в прежнем режиме 20 минут.

**3** Влить в чашу с овощами немного воды, добавить лавровый лист, молотый перец и соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.

**4** Готовое рагу разложить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.

## РАГУ ИЗ ОБЖАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

- 400 г баклажанов
- 400 г кабачков
- 200 г помидоров
- 200 г сладкого перца
- 100 г моркови
- 50 г репчатого лука
- 70 мл растительного масла

- Черный молотый перец и соль по вкусу

**Для украшения**  
• Листовой салат

«Выпечка»

100 минут

**1** Баклажаны нарезать кубиками, пересыпать солью, оставить на 20 минут, затем откинуть на дуршлаг и промыть проточной водой.

**2** Морковь нашинковать, лук измельчить. Выложить овощи в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.

**3** Добавить нарезанный полосками сладкий перец и кружочки помидоров, жарить еще 20 минут.



**4** Выложить в чашу нарезанные кубиками кабачки и баклажаны, добавить молотый перец и соль, готовить в прежнем режиме еще 30 минут.

**5** Рагу разложить по порционным тарелкам, выстеленным листьями салата.





## РАГУ ОВОЩНОЕ С БРОККОЛИ



«Выпечка» «Тушение» 120 минут

- 600 г картофеля
- 200 г баклажанов
- 200 г брокколи
- 200 г сладкого перца
- 100 г репчатого лука
- 5 зубчиков чеснока
- 70 мл растительного масла
- Помидоры черри, черный молотый перец и соль по вкусу

нем режиме. Затем положить кружочки баклажанов и жарить еще 15 минут.

- 1 Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2 Добавить в чашу разобранную на соцветия брокколи и нарезанный соломкой сладкий перец, готовить 10 минут в пре-

- 3 Картофель нарезать ломтиками, выложить в чашу с овощами, добавить молотый перец и соль, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.
- 4 За 3 минуты до готовности добавить в рагу измельченный чеснок и помидоры черри.

## РАГУ С ТЫКВОЙ И КАБАЧКАМИ

- 400 г кабачков
- 400 г тыквы
- 100 г репчатого лука
- 150 г сладкого перца
- 100 г моркови
- 2 зубчика чеснока
- 70 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка» «Тушение» 90 минут

- 1 Морковь нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 7 минут.
- 2 Добавить к моркови нашинкованный лук, готовить в прежнем режиме еще 5 минут.
- 3 Сладкий перец нарезать кусочками, тыкву и кабачки — кубиками. Выложить подготовленные овощи в чашу с луком и морковью, добавить измельченный чес-



нок, молотый перец и соль, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.



## РАТАТУЙ (ВАРИАНТ 1)

«Выпечка»

«Тушение»

90 минут

- 400 г кабачков
- 300 г помидоров
- 400 г баклажанов
- 250 г сладкого перца
- 100 г репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 60 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень базилика

- 1** Сладкий перец нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом.
- 2** Лук нашинковать, добавить к перцу, жарить в режиме «Выпечка» 15 минут.
- 3** Помидоры (оставив несколько штук) обдать кипятком, снять кожицу, мякоть измельчить, выложить в чашу и готовить в прежнем режиме 20 минут.
- 4** После звукового сигнала овощи в чаше измельчить с помощью блендера, добавить молотый перец и соль.
- 5** Оставшиеся помидоры, кабачки и баклажаны нарезать тонкими кружочками, выложить их, перемежая, в овощную смесь в чаше мультиварки, посолить, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут. За 5 минут до готовности добавить измельченный чеснок.
- 6** Рататуй разложить по порционным тарелкам и украсить листьями базилика.





## РАТАТУЙ (ВАРИАНТ 2)

«Выпечка»

90 минут



- 500 г кабачков
- 120 мл сухого белого вина
- 300 г помидоров
- 200 г баклажанов
- 200 г сладкого перца
- 40 г томатной пасты
- 100 г репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень розмарина

- 1** Баклажаны нарезать кружочками, положить в миску с подсоленной водой и оставить на 15 минут.
- 2** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 3** Добавить в чашу мелко нарезанный сладкий перец и жарить в прежнем режиме еще 4 минуты. Выложить измельченные помидоры, готовить еще 5 минут.
- 4** Влить в чашу вино, добавить томатную пасту, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, молотый перец и соль, выложить баклажаны и нарезанные кубиками кабачки.
- 5** Готовить рататуй в режиме «Выпечка» в течение 40 минут, затем разложить по порционным тарелкам и украсить веточками розмарина.



# РИЗОТТО С ТЫКВОЙ

«Выпечка»

80 минут

- 200 г риса
- 350 г тыквы
- 50 мл оливкового масла
- 100 г репчатого лука
- 20 г соевого сыра
- 3 зубчика чеснока
- 1 л овощного бульона
- Соль по вкусу

## Для украшения

- Листья мяты

- 1** Тыкву очистить, удалить семена, мякоть нарезать средними кусочками. Лук и чеснок измельчить, рис промыть.
- 2** В чашу мультиварки влить оливковое масло (40 мл), разогреть его в режиме «Выпечка» 10 минут, выложить тыкву, жарить в течение 15 минут при постоянном помешивании, затем переложить в миску.
- 3** Выложить в чашу мультиварки лук и чеснок, подлить оставшееся масло и готовить 3 минуты в прежнем режиме.
- 4** Добавить к луку рис, жарить еще 5 минут при постоянном помешивании. Влить в чашу с рисом кипящий бульон, перемешать и, не меняя режима, готовить 10 минут.
- 5** Добавить к рису тыкву и соль, готовить еще 20 минут, периодически перемешивая. Готовое ризотто выложить на блюдо, украсить листьями мяты и посыпать тертым сыром.





## РИЗОТТО С МОРСКИМИ ГРЕБЕШКАМИ

«Выпечка»

«Плов»

90 минут



- 100 г риса
- 300 г гребешков
- 500 мл рыбного бульона
- 50 мл белого вина
- 50 г репчатого лука
- 150 г отварной спаржи
- 100 г соевого сыра
- 100 мл оливкового масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Помидоры черри
- Зелень

- 1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом (50 мл) и жарить 5 минут в режиме «Выпечка».
- 2** Всыпать в чашу рис, готовить еще 7 минут в прежнем режиме, затем влить вино и выставить таймер на 20 минут.
- 3** Влить в чашу с рисом бульон, добавить молотый перец и соль, готовить в режиме «Плов» 30 минут. Готовое ризотто посыпать тертым сыром (70 г) и перемешать.
- 4** Гребешки выложить в чистую чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом (50 мл), посолить и готовить 15 минут в режиме «Выпечка».
- 5** Ризотто разложить по порционным тарелкам, рядом разместить обжаренные гребешки и отварную спаржу. Украсить блюдо оставшимся сыром, зеленью и четвертинками помидоров черри.



## РИЗОТТО СО СПАРЖЕЙ

«Выпечка»

«Тушение»

60 минут

- 300 г риса
- 100 г репчатого лука
- 70 г зеленого горошка
- 100 г стручковой фасоли
- 100 г цукини
- 300 г спаржи
- 100 мл растительного масла
- 50 г соевого сыра
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Листья базилика

- 1** Побеги спаржи и стручковую фасоль разрезать на несколько частей, лук нашинковать, цукини нарезать тонкими ломтиками.
- 2** Выложить лук в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом (50 мл) и готовить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 3** Всыпать в чашу с луком рис, добавить соль и молотый перец, влить 250 мл воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.
- 4** Спаржу, зеленый горошек, цукини и фасоль обжарить на сковороде с оставшимся разогретым растительным маслом до мягкости.
- 5** В готовый рис добавить тертый сыр, перемешать, затем ввести обжаренные овощи и снова перемешать.
- 6** Ризотто разложить по порционным тарелкам и украсить листьями базилика.





## РИЗОТТО С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

«Выпечка»

«Плов»

50 минут



- 200 г риса
- 70 г зеленого лука
- 50 г соевого сыра
- 50 мл растительного масла
- 250 мл белого сухого вина
- Черный молотый перец и соль по вкусу

- 1 Всыпать в чашу с разогретым растительным маслом рис, выбрать режим «Выпечка» и жарить 7 минут при постоянном помешивании.
- 2 Влить сухое вино и немного воды, добавить соль, перец, выбрать режим «Плов» и выставить таймер на 40 минут. Готовое горячее ризотто посыпать тертым сыром, перемешать и украсить крупно нарезанным зеленым луком.

«Плов»

60 минут

## РИЗОТТО С ОВОЩАМИ

- 200 г риса
- 100 г кукурузы (консервированной)
- 100 г зеленого горошка
- 150 г сладкого перца
- 100 г репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 80 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

- 1 Лук нашинковать, чеснок натереть на крупной терке.
- 2 Выложить подготовленные овощи вместе с измельченным сладким перцем в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом.
- 3 Рис промыть, дать воде стечь, выложить его в чашу с овощами, добавить зеленый



горошек, кукурузу, соль и молотый перец, влить 200 мл воды, выбрать режим «Плов» и выставить таймер на 40 минут.



## РИЗОТТО С ЦУКИНИ



- 1 Цукини нарезать кружочками, затем каждый из них разрезать пополам.
- 2 Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым раститель-



- 250 г риса
- 500 г цукини
- 100 г тофу
- 100 г репчатого лука
- 100 мл растительного масла
- 750 мл овощного бульона
- Соль по вкусу

ным маслом, готовить в режиме «Выпечка» 5 минут, затем перевернуть и жарить еще 5 минут.

- 3 Всыпать в чашу рис, влить овощной бульон, добавить соль и готовить в режиме «Тушение» 25 минут.
- 4 Тофу мелко нарезать, добавить в ризотто после сигнала о готовности, перемешать и оставить в режиме «Подогрев» на 15 минут.

## РИЗОТТО С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

- 250 г риса
- 4 зубчика чеснока
- 250 мл томатного соуса
- Сушеный базилик и соль по вкусу

- 1 Чеснок измельчить, смешать с рисом, всыпать в чашу мультиварки, влить воду, добавить томатный соус и соль.
- 2 Выбрать режим «Плов», выставить таймер на 40 минут.
- 3 Готовое ризотто выложить на блюдо и посыпать сушеной зеленью базилика.





## ПОЛЕНТА С ОВОЩАМИ

«Тушение»

«Выпечка»

120 минут



- 100 г кукурузной крупы
- 100 г моркови
- 300 г баклажанов
- 200 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 40 мл соевого соуса
- 60 г меда
- 40 мл оливкового масла
- Соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень укропа

- 1** Кукурузную крупу просеять через сито, всыпать в чашу мультиварки, добавить соль, влить 300 мл воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.
- 2** После сигнала о готовности переложить поленту на блюдо.
- 3** Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать. Переложить подготовленные овощи в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом и готовить в режиме «Выпечка» 10 минут.
- 4** Влить в чашу с овощами соевый соус, добавить мед, выложить нарезанные баклажаны и помидоры, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.
- 5** Поленту и овощи разложить по порционным тарелкам и украсить веточками укропа.



## ПОЛЕНТА С ГРИБАМИ



**1** Кукурузную крупу просеять через сито, высыпать в чашу мультиварки, смазанную оливковым маслом (10 мл), добавить соль, влить молоко и воду, выбрать режим «Каша».

«Каша»

60 минут

- 250 г кукурузной крупы
- 250 мл соевого молока
- 100 г соевого сыра
- 700 мл воды
- 30 мл оливкового масла
- 300 г шампиньонов
- Зелень петрушки и соль по вкусу

- 2** Сыр натереть на крупной терке, высыпать в чашу после сигнала о готовности.
- 3** Грибы нарезать пластинками, посолить, обжарить на сковороде с разогретым оливковым маслом (20 мл).
- 4** Готовую поленту разложить по порционным тарелкам, сверху распределить обжаренные грибы и посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

«Выпечка»

«Плов»

60 минут

- 300 г риса
- 600 мл воды
- 300 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 4 зубчика чеснока
- 80 мл растительного масла
- Куркума, черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зеленый лук



## ПЛОВ С ОВОЩАМИ

- 1** Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Выложить подготовленные овощи в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 15 минут.
- 2** После звукового сигнала добавить в чашу промытый и предварительно замоченный

рис, куркуму, молотый перец и соль, влить кипятком так, чтобы он покрыл рис, и выбрать режим «Плов».

- 3** За 15 минут до готовности добавить в чашу зубчики чеснока, вдавив их в рис.
- 4** Разложить плов по порционным тарелкам и украсить зеленым луком.





## ПЛОВ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



«Выпечка»

«Плов»

120 минут

- 250 г риса
  - 500 мл воды
  - 100 мл растительного масла
  - 100 г репчатого лука
  - 100 г моркови
  - 200 г сладкого перца
  - 100 г зеленого горошка
  - 4 зубчика чеснока
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Огурцы
  - Помидоры черри
  - Зелень кинзы

**1** Лук нарезать тонкими полукольцами, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить в режиме «Выпечка» 10 минут, затем добавить натертую на крупной терке морковь и жарить еще 15 минут.

**2** Выложить к обжаренным овощам измельченный сладкий перец и зеленый горошек, готовить, не меняя режима,

20 минут, затем влить воду, довести ее до кипения, добавить соль и молотый перец.

**3** Всыпать в чашу рис, добавить очищенный чеснок, выбрать режим «Плов» и выставить таймер на 60 минут.

**4** Готовый плов выложить на блюдо, украсить половинками помидоров, кружочками огурцов и кинзой.

- 250 г риса
- 500 мл воды
- 150 г яблок
- 50 г сливы
- 70 г изюма без косточек
- 100 мл оливкового масла
- Листики мяты, сахар и соль по вкусу

«Плов»

60 минут

**1** Яблоки нарезать кубиками, выложить вместе с промытым изюмом в чашу мультиварки, всыпать рис, влить воду, добавить соль, перемешать и готовить в режиме «Плов» 35—40 минут.

**2** После звукового сигнала заправить плов оливковым маслом и добавить сахар. Украсить блюдо листиками мяты и ломтиками сливы.

## ПЛОВ С ФРУКТАМИ



## ПЛОВ С НУТОМ



- 1 Репчатый лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить в режиме

«Выпечка»

«Плов»

90 минут

- 150 г риса
- 200 г нута
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 700 мл воды
- 1 головка чеснока
- 80 мл растительного масла
- Зеленый лук, черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка» 10 минут, затем добавить морковь, нарезанную соломкой, и жарить еще 15 минут, не меняя режима.

- 2 Всыпать в чашу с овощами рис и предварительно замоченный нут, добавить молотый перец и соль, влить воду, сверху поместить головку чеснока.
- 3 Выбрать режим «Плов» и выставить таймер на 60 минут.
- 4 Готовый плов разложить по порционным тарелкам и посыпать нашинкованным зеленым луком.

## ПЛОВ С ТРИБАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 300 г риса
- 100 г репчатого лука
- 100 г сладкого перца
- 150 г моркови
- 4 зубчика чеснока
- 300 г шампиньонов
- 80 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

«Выпечка»

«Плов»

90 минут

- 1 Лук нарезать полукольцами, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить 7 минут в режиме «Выпечка», затем добавить мелко нарезанную морковь и сладкий перец и жарить еще 15 минут, не меняя режима.
- 2 Грибы мелко нарезать, положить в чашу с овощами и готовить в прежнем режиме 20 минут.



- 3 Всыпать в чашу предварительно замоченный рис, добавить молотый перец и соль, сверху положить очищенные зубчики чеснока и влить воду. Выбрать режим «Плов» и готовить до звукового сигнала.
- 4 Плов разложить по порционным тарелкам и украсить зеленью петрушки.





## ПЛОВ С ТРИБАМИ

«Выпечка»

«Плов»

100 минут



- 300 г риса
- 600 г шампиньонов
- 50 г зеленого горошка
- 50 г кукурузы
- 150 г моркови
- 200 г репчатого лука
- 5 зубчиков чеснока
- 60 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

- 1** Лук нарезать полукольцами, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2** Выложить в чашу мелко нарезанную морковь, жарить еще 10 минут в прежнем режиме.
- 3** Шампиньоны крупно нарезать, добавить в чашу и готовить, не меняя режима, 20 минут.
- 4** Выложить в чашу зеленый горошек, кукурузу и предварительно замоченный рис, добавить молотый перец и соль, влить 500 мл воды, выбрать режим «Плов» и выставить таймер на 60 минут.
- 5** За 20 минут до готовности добавить в плов чеснок, вдавив зубчики в рис.
- 6** Готовый плов разложить по порционным тарелкам и украсить веточками петрушки.



## КАША ПШЕННАЯ С ГРИБАМИ



«Выпечка»

«Каша»

160 минут

- 200 г пшенной крупы
- 500 мл воды
- 300 г грибов
- 100 г репчатого лука
- 50 мл оливкового масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень укропа

**1** Пшеничную крупу промыть, залить холодной водой, оставить на 2 часа. Грибы нарезать пластинками и отварить в подсоленной воде. Лук нашинковать, вы-

ложить в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом и жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.

**2** Всыпать в чашу пшеничную крупу, добавить отварные грибы, молотый перец и соль, влить воду, выбрать режим «Каша». Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.

## КАША ИЗ ПШЕНИЦЫ С ОРЕХАМИ

- 200 г пшеницы
- 1 л воды
- 10 г сахара
- 100 г изюма без косточек
- 100 г очищенных грецких орехов
- 30 г мака
- 60 г меда
- Соль по вкусу

«Тушение»

250 минут

**1** Пшеницу перебрать, промыть, залить холодной водой, оставить на 2 часа, затем откинуть на дуршлаг, переложить в чашу мультиварки, добавить сахар и соль, влить воду, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 120 минут.

**2** После сигнала о готовности добавить в кашу распаренный изюм, измельченные грецкие орехи и мед, тщательно перемешать.

**3** Мак залить крутым кипятком, через 5 минут воду слить, мак промыть, снова за-



лить кипящей водой и слить ее, как только на поверхности появятся капельки жира. После этого мак растереть и добавить в кашу. Разложить кашу по порционным тарелкам.





## КАША ИЗ РИСА С ТЫКВОЙ



- 700 г тыквы
- 300 мл соевого молока
- 200 г риса
- 40 г меда
- 50 мл оливкового масла
- Для украшения**
- Розмарин

**1** Тыкву очистить от кожуры, удалить семена, мякоть нарезать крупными кубиками, выложить в чашу мультиварки, залить водой так, чтобы она слегка по-

крывала тыкву, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.  
**2** После сигнала о готовности всыпать в чашу с тыквой рис, влить соевое молоко и выбрать режим «Плов».  
**3** Заправить готовую кашу медом и оливковым маслом и украсить розмарином.



## КАША ИЗ ТЫКВЫ МОЛОЧНАЯ

- 700 г тыквы
- 300 мл соевого молока
- 100 г риса
- 50 мл растительного масла
- 40 г меда
- Зеленый лук по вкусу



**1** Тыкву очистить, удалить семена, мякоть нарезать кубиками, выложить их в чашу мультиварки, влить воду, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.  
**2** После звукового сигнала всыпать в чашу рис, влить горячее молоко и масло, добавить мед и готовить в прежнем режиме еще 30 минут.  
**3** Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и посыпать нашинкованным зеленым луком.



## КАША ИЗ ТЫКВЫ С КУСКУСОМ



**1** Тыкву очистить, удалить семена, мякоть нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.

«Тушение»

80 минут

- 600 г тыквы
  - 300 г кускуса
  - 200 г брокколи
  - 50 мл оливкового масла
  - 400 мл соевого молока
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Листья мангольда

**2** После сигнала о готовности выложить в чашу разобранную на соцветия брокколи, добавить молотый перец и соль, влить соевое молоко и готовить в прежнем режиме 30 минут.

**3** Кускус приготовить по инструкции. Кашу разложить по порционным тарелкам, ввести кускус, заправить оливковым маслом и украсить листьями мангольда.

## КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

«Выпечка»

«Каша»

80 минут

- 250 г гречневой крупы
- 400 мл воды
- 350 г репчатого лука
- 350 г шампиньонов
- 100 мл растительного масла
- Зеленый лук, лавровый лист и соль по вкусу

**1** Репчатый лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.

**2** Грибы нарезать ломтиками, добавить к луку вместе с лавровым листом и готовить в прежнем режиме еще 20 минут.

**3** Гречневую крупу промыть, выложить в чашу с грибами, перемешать, влить воду, добавить соль, выбрать режим «Каша» и выставить таймер на 40 минут.



**4** Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и посыпать нашинкованным зеленым луком.





## КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ

«Выпечка»

«Плов»

«Подогрев»

90 минут



- 300 г свежих лесных грибов
- 100 г репчатого лука
- 60 мл растительного масла
- 300 г гречневой крупы
- Черный молотый перец и соль по вкусу

- 1** Лук нашинковать, грибы мелко нарезать, выложить их в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 15 минут.
- 2** Всыпать в чашу гречневую крупу, влить воду, добавить соль и молотый перец.
- 3** Выбрать режим «Плов» и после сигнала о готовности оставить кашу в режиме «Подогрев» на 15 минут.

## КАША ПЕРЛОВАЯ С БРОККОЛИ

- 250 г перловой крупы
- 300 г брокколи
- 100 г репчатого лука
- 40 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка»

«Тушение»

90 минут

- 1** Лук нашинковать, брокколи разобрать на соцветия, выложить овощи в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 20 минут.
- 2** Перловую крупу промыть, откинуть на дуршлаг, выложить в чашу с овощами, добавить молотый перец и соль, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.



## КАША ИЗ ГОРОХА С ОВОЩАМИ



**1** Предварительно замоченный горох промыть.

«Выпечка»

«Тушение»

120 минут

- 250 г гороха
  - 500 мл воды
  - 100 г моркови
  - 100 г репчатого лука
  - 80 мл растительного масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень петрушки

- 2** Лук и морковь мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 15 минут.
- 3** Всыпать в чашу с овощами горох, влить воду, добавить молотый перец и соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 100 минут.
- 4** Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и украсить листиками петрушки.

## КАША ОВСЯНАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

- 200 г овсяных хлопьев
- 600 мл соевого молока
- 200 г яблок
- 50 г изюма без косточек
- 60 г сахара
- 50 мл оливкового масла
- Соль и молотая корица по вкусу

- 1** Овсяные хлопья всыпать в чашу мультиварки, влить соевое молоко, добавить промытый изюм, сахар и соль, тщательно перемешать. Выбрать режим «Молочная каша» и выставить таймер на 20 минут.
- 2** После сигнала о готовности разложить кашу по порционным тарелкам, заправить оливковым маслом, сверху разложить нарезанные ломтиками яблоки и посыпать молотой корицей.

«Молочная каша»

30 минут





## КАША КУКУРУЗНАЯ С ШАМПИньОНАМИ

«Выпечка»

«Тушение»

«Каша»

100 минут



- 400 г кукурузной крупы
- 300 г шампиньонов
- 50 мл винного уксуса
- 80 мл оливкового масла
- 1 л воды
- 100 г репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- Проростки злаков или сои, черный молотый перец и соль по вкусу

нарезанные пластинками грибы, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.

**1** Лук нашинковать, чеснок измельчить, выложить в чашу мультиварки с разогретым маслом (50 мл) и готовить 7 минут в режиме «Выпечка».

**2** Влить в чашу мультиварки разбавленный водой винный уксус, выложить

**3** После сигнала о готовности всыпать в чашу кукурузную крупу, добавить молотый перец и соль, готовить в режиме «Каша» 40 минут.

**4** Кашу разложить по порционным тарелкам, заправить оставшимся оливковым маслом, посыпать проростками злаков или сои.

«Тушение»

100 минут

- 300 г желтой чечевицы
- 600 мл воды
- 50 мл оливкового масла
- Соль по вкусу

## КАША ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ



**1** Чечевицу промыть, откинуть на дуршлаг, выложить в чашу мультиварки, влить воду, добавить соль. Выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 90 минут.

**2** После сигнала о готовности разложить кашу по порционным тарелкам и заправить оливковым маслом.



## ЧЕЧЕВИЦА С МОРКОВЬЮ



- 1 Лук и чеснок мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с частью разогретого оливкового масла и готовить в режиме «Выпечка» 10 минут.
- 2 Предварительно замоченную чечевицу откинуть на дуршлаг, затем переложить в чашу мультиварки, влить воду, добавить молотый перец и соль.

«Выпечка» «Варка на пару» 120 минут

- 300 г чечевицы
- 100 г репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 300 г мелкой моркови
- 100 мл оливкового масла
- Мангольд, черный молотый перец и соль по вкусу

- 3 В паровую корзину выложить очищенную морковь, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 60 минут.
- 4 После сигнала о готовности переложить чечевицу в миску. В чашу мультиварки влить оставшееся оливковое масло, выложить морковь и жарить в режиме «Выпечка» при постоянном помешивании 20 минут.
- 5 Готовую чечевицу разложить по порционным тарелкам, гарнировать обжаренной морковью и листьями мангольда.

## КАРТОФЕЛЬ, СВАРЕННЫЙ НА ПАРУ

- 600 г молодого картофеля
- 50 мл оливкового масла
- 40 г зеленого лука
- Соль по вкусу

Для украшения  
• Розмарин

«Варка на пару» 60 минут

- 1 Картофель очистить, выложить в паровую корзину, посолить, влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.
- 2 После сигнала о готовности выложить картофель на блюдо, полить оливковым маслом, посыпать нашинкованным зеленым луком и украсить розмарином.





## КАРТОФЕЛЬ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ



«Выпечка»

«Плов»

90 минут

- 500 г картофеля
  - 300 г цветной капусты
  - 400 г спаржевой фасоли
  - 150 г зеленого горошка
  - 2 зубчика чеснока
  - 100 г репчатого лука
  - 50 г сладкого перца
  - 50 мл растительного масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Колечки острого перца

- 1 Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2 Добавить в чашу нарезанный кубиками картофель, измельченные спаржевую фасоль и сладкий перец, разобранную

на соцветия цветную капусту, зеленый горошек, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, молотый перец и соль.

- 3 Выбрать режим «Плов» и готовить до сигнала таймера. Разложить блюдо по порционным тарелкам и украсить колечками острого перца.

## КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КАБАЧКАМИ

- 400 г картофеля
- 400 г кабачков
- 200 г соевого сыра
- 100 г цветной капусты
- 70 мл растительного масла
- Зеленый лук, черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка»

«Тушение»

90 минут

- 1 Сыр нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2 Добавить нарезанные кубиками картофель и кабачки, разделенную на соцветия капусту, посолить, поперчить, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.



- 3 Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам и посыпать нашинкованным зеленым луком.



## КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



«Выпечка»

«Тушение»

90 минут

- 1 кг картофеля
- 200 г репчатого лука
- 200 г спаржевой фасоли
- 200 г сладкого перца
- 100 г моркови
- 50 мл растительного масла
- 3 зубчика чеснока
- Лавровый лист, красный молотый перец и соль по вкусу

**1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, жарить в режиме «Выпечка» 3 минуты, затем добавить мелко нарезанную морковь, готовить еще 5 минут.

**2** Картофель нарезать кубиками, сладкий перец, спаржевую фасоль и чеснок измельчить.

**3** Выложить овощи в чашу с луком и морковью, добавить лавровый лист, молотый перец и соль, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.

## КАРТОФЕЛЬ СО СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

- 600 г картофеля
  - 300 г спаржевой фасоли
  - 100 г репчатого лука
  - 50 г моркови
  - 70 мл растительного масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень укропа и петрушки

«Выпечка»

«Тушение»

90 минут

**1** Лук измельчить, морковь нарезать полукружиями. Выложить подготовленные овощи в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 10 минут.

**2** Картофель крупно нарезать, добавить в чашу с морковью и луком, готовить в прежнем режиме еще 5 минут.

**3** Выложить в чашу с овощами нарезанную спаржевую фасоль, добавить мо-



лотый перец и соль, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.

**4** Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам и украсить веточками укропа и петрушки.





## КАРТОФЕЛЬ С МАНГОЛЬДОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

«Суп»

«Тушение»

70 минут



- 1 кг картофеля
- 200 г мангольда
- 150 г корневого сельдерея
- 30 мл растительного масла
- 100 мл соевого молока
- Черный молотый перец и соль по вкусу

- 1 Картофель нарезать кубиками, сельдерей очистить и натереть на крупной терке, мангольд нашинковать.
- 2 Выложить овощи в чашу мультиварки, влить небольшое количество воды, добавить соль, перец и готовить в режиме «Суп» 40 минут.

- 3 После звукового сигнала откинуть овощи на дуршлаг, дать стечь воде, размять их, затем выложить обратно в чашу мультиварки.
- 4 Добавить в чашу масло, влить молоко, перемешать и готовить в режиме «Тушение» 15 минут.

«Выпечка»

50 минут

- 1 кг картофеля
- 200 мл растительного масла
- 100 г репчатого лука

- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень розмарина

- 1 Картофель очистить, крупно нарезать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, посыпать молотым перцем.
- 2 Выбрать режим «Выпечка» и выставить таймер на 20 минут.
- 3 После звукового сигнала картофель посолить, перемешать, добавить нашинкованный лук и готовить еще 20 минут в прежнем режиме.

## КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЬИЙ



- 4 Разложить картофель по порционным тарелкам и украсить веточками розмарина.



## КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ



- 1 Грибы отварить в чаше мультиварки с кипящей подсоленной водой, затем откинуть на дуршлаг и охладить.
- 2 Картофель очистить, выложить в паровую корзину, налить в чашу воду, вы-

«Выпечка» «Варка на пару» 100 минут

- 1 кг картофеля
- 500 г свежих грибов
- 40 мл растительного масла
- 500 мл воды
- Соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень укропа

брать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 30 минут.

- 3 Поместить вареный картофель в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом вместе с отварными грибами, посолить и готовить в режиме «Выпечка» при постоянном помешивании 25 минут. Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.

## ШАРИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

- 800 г картофеля
- 40 г картофельного крахмала
- 50 г пшеничной муки
- 100 мл растительного масла
- Кетчуп, черный молотый перец и соль по вкусу

«Суп» «Выпечка» 80 минут

- 1 Картофель очистить, выложить в чашу мультиварки, влить воду, добавить соль, выбрать режим «Суп» и выставить таймер на 40 минут. После сигнала о готовности воду слить, картофель слегка охладить, пюрировать с помощью блендера, добавить 50 мл растительного масла, крахмал, молотый перец и соль. Массу тщательно перемешать.
- 2 Сформовать из картофельного пюре небольшие шарики, обвалять их в муке,



выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом (50 мл) и готовить в режиме «Выпечка» до тех пор, пока они не приобретут золотистый цвет.

- 3 Подать картофельные шарики на стол с кетчупом.





## ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

«Варка на пару»

140 минут



### Для теста

- 500 г пшеничной муки
- 80 г картофельного крахмала
- 150 мл воды
- Соль по вкусу

### Для начинки

- 800 г картофеля
- Соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень укропа

- 1** Картофель вымыть, выложить в паровую корзину, влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.
- 2** После звукового сигнала картофель слегка охладить, очистить, пюрировать с помощью блендера и посолить.
- 3** В просеянную муку ввести крахмал, влить теплую подсоленную воду, замесить тесто и оставить его на 20 минут.
- 4** Сформовать из теста колбаски, нарезать их небольшими кусочками, обвалить в муке, раскатать в кружочки.
- 5** Положить в центр каждого кружочка немного начинки и соединить края.
- 6** Выложить вареники в паровую корзину и готовить в прежнем режиме 20 минут.
- 7** Готовые вареники разложить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью укропа.



## ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

### Для теста

- 450 г пшеничной муки
- 160 мл воды
- 30 мл растительного масла
- Соль по вкусу

### Для начинки

- 800 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 60 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для гарнира

- 300 г капустного салата
- 100 г острого соуса

- 1** Картофель очистить, выложить в паровую корзину, влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.
- 2** После сигнала о готовности картофель слегка охладить, смешать с обжаренным в растительном масле репчатым луком, пюрировать с помощью блендера, посолить и поперчить.
- 3** Из воды, растительного масла, муки и соли замесить крутое тесто, раскатать его в пласт, с помощью формы нарезать кружочки. На середину каждого кружочка выложить немного начинки и соединить края, сформовав вареники.
- 4** Выложить вареники в паровую корзину, влить в чашу воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 15 минут.
- 5** Готовые вареники разложить по порционным тарелкам, гарнировать капустным салатом и подать с острым соусом.

«Варка на пару» 140 минут





## ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ С БРОККОЛИ



- 500 г сладкого перца
  - 200 г мини-кукурузы
  - 50 г моркови
  - 100 г брокколи
  - 50 мл растительного масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень петрушки и зеленый лук



**1** Морковь нарезать кружочками, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить 10 минут в режиме «Выпечка». Добавить разобранную на соцветия брокколи, нарезанную кукурузу и сладкий перец, жарить, не меняя режима, 20 минут.

**2** После сигнала таймера овощи посолить, посыпать молотым перцем, влить в чашу немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут. Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам, украсить листиками петрушки и мелко нарезанным зеленым луком.

## БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

- 1 кг баклажанов
  - 200 г свежих грибов
  - 200 г гречневой крупы
  - 100 г репчатого лука
  - 50 мл растительного масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень петрушки



**1** Гречневую крупу промыть, всыпать в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, готовить в режиме «Каша» 40 минут, затем переложить в миску.

**2** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, жарить в режиме «Выпечка» 5 минут, добавить измельченные грибы и готовить в прежнем режиме еще 20 минут. Баклажаны разрезать вдоль пополам, удалить часть мякоти, измельчить ее, добавить к грибам, жа-

рить еще 10 минут, посыпать молотым перцем и солью, перемешать и соединить с гречневой кашей.

**3** Наполнить половинки баклажанов приготовленной начинкой, поместить их в чашу мультиварки, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут. Готовые баклажаны разложить по порционным тарелкам и украсить веточками петрушки.



## КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ФАСОЛЬЮ



«Выпечка»

«Тушение»

80 минут

- 700 г кабачков
- 200 г баклажанов
- 100 г репчатого лука
- 50 г пшеничной муки
- 3 зубчика чеснока
- 100 г помидоров
- 250 г фасоли (консервированной)
- 50 г моркови
- 50 мл растительного масла
- Соль по вкусу

- 1** Лук нашинковать, кабачки и баклажаны нарезать кубиками, морковь измельчить.

- 2** Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть измельчить.
- 3** Лук выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить 5 минут в режиме «Выпечка».
- 4** Кабачки и баклажаны пересыпать мукой, выложить в чашу, добавить помидоры, фасоль, морковь, измельченный чеснок и соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.

«Выпечка»

150 минут

## КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

- 1 кг кабачков
- 350 г соевого мяса
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 2 зубчика чеснока
- 30 мл растительного масла
- 100 мл воды
- Зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

- 1** Кабачки вымыть, обсушить, срезать верхушку, удалить семена и часть мякоти, смазать внутри растительным маслом и натереть солью.
- 2** Соевое мясо измельчить, морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать, чеснок пропустить через чеснокодавилку.
- 3** Перемешать подготовленные ингредиенты, поперчить, наполнить фаршем кабачки, накрыть срезанной верхушкой.
- 4** Выстелить чашу мультиварки пекарской бумагой, влить воду, поместить



в чашу кабачки, выбрать режим «Выпечка» и выставить таймер на 120 минут.

- 5** Готовые кабачки поместить на блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки.





## КАПУСТА ТУШЕНАЯ

«Выпечка» «Тушение» 90 минут



**1** Капусту нашинковать, посыпать солью, размять руками.

- 500 г белокочанной капусты
- 40 мл растительного масла
- 50 г репчатого лука
- Мускатный орех и соль по вкусу

**2** Лук очистить, тонко нарезать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 7 минут.

**3** Добавить в чашу мультиварки капусту, влить 100 мл воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.

**4** Готовую капусту приправить молотым мускатным орехом.

## КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

- 600 г белокочанной капусты
- 100 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 400 г мелких шампиньонов
- 50 мл растительного масла

- Сушеные перчики чили, кешью, черный молотый перец и соль по вкусу

**Для украшения**  
• Зелень

«Выпечка» «Тушение» 90 минут

**1** Лук нарезать кольцами, морковь — соломкой. Выложить овощи в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 3 минуты.

**2** Добавить в чашу грибы, не нарезая их, и готовить в прежнем режиме 20 минут.

**3** Капусту нашинковать, посолить, размять руками, выложить в чашу, добавить молотый перец, влить немного



воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 50 минут.

**4** Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам, украсить зеленью, орехами кешью и сушеными перчиками чили.



## КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



«Выпечка»

«Тушение»

70 минут

- 800 г белокачанной капусты
- 50 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 300 г картофеля
- 200 г зеленого горошка
- 20 г томатной пасты
- 50 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

тым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 10 минут.

- Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками, добавить овощи в чашу вместе с зеленым горошком, томатной пастой, молотым перцем и солью. Выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 50 минут.

- Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Выложить овощи в чашу мультиварки с разогре-

«Тушение»

1,1 часа

## КАПУСТА ЦВЕТНАЯ С НУТОМ

- 400 г цветной капусты
- 200 г нута
- 10 г пасты карри
- 60 мл растительного масла
- 10 г чайной соды
- Соль по вкусу

### Для гарнира

- 400 г отварного риса

### Для украшения

- Зелень базилика



- Нут залить холодной водой, добавить соду и оставить на 10 часов. Затем промыть его, выложить в чашу мультиварки, влить воду, добавить соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 40 минут.

- После сигнала о готовности добавить в чашу обжаренную в растительном масле цветную капусту и пасту карри, готовить, не меняя режима, еще 30 минут.

- Разложить блюдо по порционным тарелкам, гарнировать отварным рисом и украсить листьями базилика.





## КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ

«Выпечка»

50 минут



- 400 г цветной капусты
- 60 г манной крупы
- 50 мл растительного масла
- Соль по вкусу

### Для украшения

- Листья базилика по вкусу

- 1 Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, обвалить в манной крупе, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом.
- 2 Выбрать режим «Выпечка», выставить таймер на 30 минут. Готовую капусту разложить по порционным тарелкам, посыпать листьями базилика.

## КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ ЖАРЕНАЯ

«Выпечка»

«Варка на пару»

40 минут

- 400 г брюссельской капусты
- 50 мл растительного масла
- Соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

- 1 Брюссельскую капусту выложить в паровую корзину, в чашу мультиварки влить воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 20 минут.
- 2 Готовую капусту переложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, посолить и готовить в режиме «Выпечка» 15 минут.



- 3 Разложить капусту по порционным тарелкам и украсить зеленью петрушки.



## КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ ПИКАНТНАЯ



- 1 Брюссельскую капусту выложить в паровую корзину, влить в чашу мульти-

«Выпечка»

«Варка на пару»

50 минут

- 500 г брюссельской капусты
- 50 мл растительного масла
- 5 зубчиков чеснока
- Молотая паприка, черный молотый перец и соль по вкусу

варки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 25 минут.

- 2 После сигнала о готовности переложить капусту в чашу с разогретым растительным маслом, посыпать солью, молотым перцем, паприкой и готовить 20 минут в режиме «Выпечка» при постоянном помешивании. Готовое блюдо сбрызнуть соком, выжатым из чеснока.

## БРОККОЛИ, ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ

- 1 кг брокколи
- 3 зубчика чеснока
- 30 г лимона
- 80 мл оливкового масла
- 30 мл соевого соуса
- Соль по вкусу



- 1 Брокколи разобрать на соцветия, выложить в паровую корзину, посолить, влить в чашу воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 20 минут.

- 2 В сухой чистой чаше мультиварки разогреть оливковое масло, выложить измельченный чеснок и готовить в режиме «Выпечка» 2 минуты.

- 3 Влить в чашу сок, выжатый из лимона, добавить соевый соус и готовить в режиме «Тушение» 2 минуты.

- 4 Готовую брокколи разложить по порционным тарелкам и полить чесночным соусом.

«Тушение»

«Варка на пару»

40 минут





## БРОККОЛИ С КРЕВЕТКАМИ И МОРКОВЬЮ



- 500 г брокколи
- 500 г цветной капусты
- 150 г моркови
- 300 г очищенных креветок
- 1 л воды
- 40 мл оливкового масла
- Лавровый лист и соль по вкусу

«Варка на пару»

50 минут

**1** Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия, выложить в паровую корзину вместе с креветками и очищенной морковью, нарезанной брусочками, посолить.

**2** Влить в чашу мультиварки воду, добавить лавровый лист, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 25 минут.

**3** После сигнала о готовности выложить овощи и креветки на блюдо и полить оливковым маслом.

«Выпечка»

60 минут

## БРОККОЛИ С ТОФУ

- 350 г брокколи
- 40 мл соевого соуса
- 200 г отварной стручковой фасоли
- 100 г отварной мини-кукурузы
- 200 г тофу
- 2 зубчика чеснока
- 20 г кукурузного крахмала
- 30 мл рисового уксуса
- 50 мл растительного масла
- 200 мл воды
- Соль по вкусу



**1** Брокколи разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 2 минут, затем откинуть на дуршлаг и слегка охладить.

**2** Соевый соус смешать с рисовым уксусом и водой, добавить измельченный чеснок и кукурузный крахмал.

**3** Тофу нарезать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 10 минут, затем кусочки перевернуть и жарить еще 10 минут в прежнем режиме.

**4** Добавить в чашу брокколи, мини-кукурузу и стручковую фасоль, готовить 10 минут, не меняя режима.



## СПАРЖЕВАЯ ФАСОЛЬ С ПОМИДОРАМИ

«Выпечка»

60 минут

- 300 г спаржевой фасоли
- 50 г репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 150 г помидоров
- 50 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Лимон
- Листья базилика

- 1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2** После звукового сигнала добавить в чашу измельченный чеснок и нарезанную спаржевую фасоль, жарить в прежнем режиме 10 минут.
- 3** Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть нарезать, добавить в чашу с овощами вместе с молотым перцем и солью.
- 4** Выбрать режим «Тушение», выставить таймер на 30 минут.
- 5** Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам, украсить ломтиками лимона и листьями базилика.





## ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ ЖАРЕНАЯ



- 400 г стручковой белой и зеленой фасоли
- 200 г моркови
- 2 зубчика чеснока
- 100 г репчатого лука
- 70 мл оливкового масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка»

60 минут

**1** Лук нашинковать, морковь натереть на терке, выложить в чашу мультиварки

с разогретым оливковым маслом вместе с измельченным чесноком, готовить 7 минут в режиме «Выпечка».

**2** Фасоль отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, затем переложить в чашу мультиварки. Посыпать ее молотым перцем и готовить в прежнем режиме 15 минут.

- 500 г нута
- 20 г соуса чили
- 60 мл соевого соуса
- 80 мл растительного масла
- Острый соус и соль по вкусу

### Для украшения

- Листья базилика, острый перец и репчатый лук

«Тушение»

90 минут

**1** Предварительно замоченный нут промыть, откинуть на дуршлаг, затем переложить в чашу мультиварки, залить холодной водой, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 60 минут.

**2** После звукового сигнала влить в чашу с нутом соевый соус, растительное масло, добавить соус чили и соль, готовить еще 15 минут.

## НУТ В ОСТРОМ СОУСЕ



**3** Нут разложить по порционным тарелкам, украсить его острым перцем, кольцами репчатого лука и листьями базилика и подать с острым соусом.



## НУТ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

«Суп»

«Выпечка»

«Тушение»

100 минут



- 250 г нута
- 100 г репчатого лука
- 3 зубчика чеснока
- 200 г помидоров
- 70 г томатной пасты
- 70 мл оливкового масла
- 1,08 л воды
- Зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

- 1** Предварительно замоченный в холодной воде нут промыть, выложить в чашу мультиварки, влить 1 л воды, выбрать режим «Суп» и выставить таймер на 60 минут.
- 2** Лук и чеснок мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мякоть нарезать ломтиками.
- 3** Готовый нут откинуть на дуршлаг, в чашу влить оливковое масло, выложить лук и чеснок, жарить в режиме «Выпечка» 3 минуты, затем добавить помидоры, томатную пасту, молотый перец и соль.
- 4** Влить в чашу 80 мл воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 20 минут.
- 5** Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью петрушки.





## НУТ ОТВАРНОЙ

«Тушение»

150 минут

- 400 г нута
- 100 г репчатого лука
- 40 мл оливкового масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- 50 г лимона
- Листья мяты по вкусу



- 1 Предварительно замоченный нут промыть, откинуть на дуршлаг, выложить в чашу мультиварки, добавить масло, молотый перец и соль, готовить в режиме «Тушение» 120 минут.
- 2 Разложить нут по порционным тарелкам, перемешать с нарезанным кольцами луком, украсить листьями мяты и кружочками лимона.

«Выпечка»

«Тушение»

120 минут

## БОБЫ С ОВОЩАМИ

- 300 г бобов
- 100 г моркови
- 50 г репчатого лука
- 60 мл растительного масла
- Зеленый лук и соль по вкусу



- 1 Репчатый лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить 5 минут в режиме «Выпечка», затем добавить мелко нарезанную морковь и жарить еще 10 минут.
- 2 Выложить в чашу предварительно замоченные бобы, добавить соль, влить воду и готовить в режиме «Тушение» 90 минут.
- 3 Бобы разложить по порционным тарелкам и посыпать нашинкованным зеленым луком.



## КОТЛЕТЫ ИЗ МОРКОВИ

«Выпечка»

60 минут



- 500 г моркови
- 100 г манной крупы
- 50 г постного майонеза
- 50 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень укропа и базилика, листовой салат по вкусу

- 1** Морковь натереть на средней терке, выложить ее в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом (30 мл) и жарить 15 минут в режиме «Выпечка».
- 2** Готовую морковь слегка охладить, смешать с половиной манной крупы и майонезом, добавить молотый перец и соль.
- 3** Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в оставшейся манной крупе и жарить в масле (20 мл) в режиме «Выпечка» по 10 минут с каждой стороны.
- 4** Готовые котлеты разложить по порционным тарелкам, выстеленным листьями салата, посыпать рубленой зеленью укропа и листьями базилика.





## МОРКОВЬ ГЛАЗИРОВАННАЯ

«Выпечка»

60 минут

- 500 г мелкой моркови
- 100 мл оливкового масла
- 100 г меда
- 60 мл соевого соуса
- 60 г коричневого сахара
- Зелень укропа по вкусу



- 1** В чашу мультиварки влить оливковое масло и соевый соус, добавить мед и коричневый сахар, разогреть смесь в режиме «Выпечка».
- 2** Выложить в чашу очищенную морковь и готовить, не меняя режима, при постоянном помешивании, до тех пор, пока морковь не карамелизуется.
- 3** Готовую морковь выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью укропа.

«Выпечка»

60 минут

## ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

- 400 г тыквы
- 40 г пшеничной муки
- 50 г меда
- 50 мл оливкового масла
- Очищенные семена тыквы по вкусу



- 1** Тыкву очистить, удалить семена, мякоть нарезать ломтиками среднего размера, обвалять в муке и выложить в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом.
- 2** Выбрать режим «Выпечка», жарить тыкву по 10 минут с каждой стороны, затем выложить на блюдо, полить медом и посыпать очищенными семенами тыквы.



## ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ



- 1 Тыкву очистить, удалить семена, мякоть нарезать кубиками и выложить в паровую корзину.

«Варка на пару»

50 минут

- 800 г тыквы
- 50 г сахара

### Для украшения

- Зелень петрушки и очищенные грецкие орехи по вкусу

- 2 В чашу мультиварки влить 250 мл кипятка, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 20 минут.
- 3 После звукового сигнала тыкву выложить в миску, слегка охладить, пюрировать с помощью блендера, добавить сахар и перемешать.
- 4 Готовое пюре украсить зеленью петрушки и ядрами грецких орехов.

## ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА С КРЕВЕТКАМИ

- 1 кг шпината
- 400 г картофеля
- 3 зубчика чеснока
- 400 мл соевого молока
- 50 г пшеничной муки
- 300 г отварных креветок
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Варка на пару»

60 минут

- 1 Шпинат промыть, обсушить, выложить в паровую корзину вместе с нарезанным кубиками картофелем.
- 2 Влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.
- 3 Готовые овощи посолить и пюрировать с помощью блендера.
- 4 Влить в пюре соевое молоко, добавить муку, пропущенный через чеснокода-



вилку чеснок, молотый перец и еще раз взбить. Готовое пюре разложить по порционным тарелкам, сверху распределить отварные креветки.





## ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ



- 2 кг картофеля
- 300 мл соевого молока
- 100 мл оливкового масла
- 100 г репчатого лука
- Зелень укропа и соль по вкусу

«Выпечка» «Варка на пару» 70 минут

**1** Картофель очистить, положить в паровую корзину, влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.

**2** После сигнала о готовности переложить картофель в миску, пюрировать с помощью блендера, добавить соль, влить соевое молоко, еще раз взбить.

**3** Лук нашинковать, положить в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом и жарить в режиме «Выпечка» до золотистого цвета.

**4** Готовое пюре разложить по порционным тарелкам, посыпать жареным луком и рубленой зеленью укропа.

## ПАСТА С ЦУКИНИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 400 г пасты
- 100 г сладкого перца
- 100 г репчатого лука
- 300 г цукини
- 50 г моркови
- 50 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Тушение» «Плов» 70 минут



**1** Цукини и сладкий перец нарубить, лук нашинковать, морковь нарезать тонкими пластинками.

**2** Выложить лук в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, выбрать режим «Выпечка» и выставить таймер на 10 минут.

**3** После звукового сигнала добавить в чашу остальные овощи и готовить в режиме «Тушение» 20 минут.

**4** Всыпать в чашу с овощами пасту, посолить, поперчить, влить воду, выбрать режим «Плов» и выставить таймер на 30 минут.



## ПАСТА С ОВОЦАМИ И СОЕВЫМ СЫРОМ



«Выпечка»

«Тушение»

90 минут

- 500 г пасты
- 300 г баклажанов
- 300 г цукини
- 150 г помидоров
- 100 мл оливкового масла
- 60 г томатной пасты
- 2 зубчика чеснока
- 50 г соевого сыра
- Черный молотый перец и соль по вкусу

выложить в чашу томатную пасту и измельченный чеснок, посолить, поперчить.

- 1** Баклажаны и цукини нарезать кружочками, обжарить в чаше мультиварки с разогретым оливковым маслом в режиме «Выпечка» с обеих сторон.
- 2** Добавить нарезанные помидоры, готовить 5 минут в прежнем режиме, затем

- 3** Овощной соус переложить в миску, в мультиварку влить кипящую воду, выложить пасту, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.
- 4** После сигнала о готовности откинуть пасту на дуршлаг, смешать с овощным соусом и посыпать тертым сыром.

## ПАСТА С АРТИШОКАМИ И ГРИБАМИ

- 450 г пасты
- 100 г репчатого лука
- 450 г свежих грибов
- 220 г артишоков
- 100 г зеленого горошка
- 80 мл оливкового масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

«Выпечка»

«Тушение»

50 минут

- 1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом и готовить в режиме «Выпечка» 5 минут.
- 2** Положить в чашу мелко нарезанные грибы, добавить соль, жарить в прежнем режиме 10 минут, затем влить немного воды и готовить еще 5 минут.
- 3** Пасту отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить к грибам и луку, перемешать.



- 4** Выложить в чашу измельченные артишоки и зеленый горошек, добавить молотый перец и соль, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 20 минут.





## КАННЕЛЛОНИ СО ШПИНАТОМ И ТОФУ

«Выпечка»

70 минут



- 15 шт. каннеллони
- 300 г шпината
- 250 г тофу
- 100 г репчатого лука
- 50 г очищенных грецких орехов
- 60 мл соевого молока
- 60 мл растительного масла
- 50 г томатного кетчупа
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Листья шпината

- 1** Репчатый лук и шпинат нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, готовить в режиме «Выпечка» 25 минут, затем смешать с измельченными грецкими орехами, добавить молотый перец и соль.
- 2** Тофу измельчить, положить в приговленную ранее массу, влить соевое молоко и тщательно перемешать.
- 3** Каннеллони варить в течение нескольких минут в кипящей подсоленной воде, затем каждую трубочку наполнить приготовленной начинкой.
- 4** Выложить каннеллони в чашу мультиварки, смазанную растительным маслом, и готовить в режиме «Выпечка» 15 минут.
- 5** Готовые каннеллони выложить на блюдо, полить кетчупом и украсить листьями шпината.



## СПАГЕТТИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



«Выпечка»

«Паста»

60 минут

- 400 г спагетти
  - 400 г помидоров
  - 5 зубчиков чеснока
  - 60 мл оливкового масла
  - 100 г маслин без косточек (консервированных)
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень

- 1** Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть мелко нарезать.
- 2** Чеснок измельчить, выложить в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом, готовить в режиме «Выпечка» 1 минуту, затем добавить помидоры, жарить в прежнем режиме 10 минут, посолить, добавить молотый перец и мелко нарезанные маслины.

- 3** Готовый соус переложить в миску, чашу мультиварки вымыть и вытереть насухо.
- 4** Влить в чашу кипятком, добавить соль, выложить спагетти, выбрать режим «Паста» и выставить таймер на 15 минут. Откинуть спагетти на дуршлаг, дать воде стечь, затем смешать их с томатным соусом. Украсить блюдо зеленью.

## ГНЕЗДА С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

- 300 г макаронных изделий «Гнезда»
- 300 г свежих грибов
- 100 г репчатого лука
- 50 мл оливкового масла
- 500 мл овощного бульона
- 150 г сладкого перца
- Зелень укропа и соль по вкусу

«Выпечка»

«Тушение»

70 минут

- 1** Лук нашинковать, грибы нарезать пластинками, сладкий перец — полосками.
- 2** Выложить подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом и установить режим «Выпечка» на 10 минут.
- 3** Переложить грибы в миску, посолить, охладить, добавить рубленую зелень укропа и тщательно перемешать.



- 4** В чашу мультиварки влить подсоленный овощной горячий бульон, выложить гнезда, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.
- 5** После сигнала о готовности откинуть гнезда на дуршлаг, выложить на блюдо и заполнить смесью грибов с овощами.





## КЛЕЦКИ С СОУСОМ ПЕСТО

«Варка на пару»

«Суп»

100 минут



- 500 г картофеля
- 150 г пшеничной муки
- 40 г зелени укропа
- 50 г соевого сыра
- Соус песто, черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Листья мяты

- 1** Картофель очистить, выложить в паровую корзину, влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.
- 2** После сигнала о готовности переложить картофель в миску, посолить, пюрировать с помощью блендера и слегка охладить. Соединить пюре с мукой, добавить рубленую зелень укропа, молотый перец и соус песто, тщательно перемешать.
- 3** Сформовать из приготовленной массы клецки, выложить их в чашу мультиварки с кипящей подсоленной водой и готовить 25 минут в режиме «Суп».
- 4** Разложить горячие клецки по порционным тарелкам, посыпать тертым сыром и украсить листьями мяты.



## МОРЕПРОДУКТЫ С РИСОМ

«Выпечка»

«Тушение»

«Плов»

70 минут



- 400 г морского коктейля
- 50 мл растительного масла
- 100 г репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 100 г помидоров
- 100 мл сухого белого вина
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для гарнира

- 200 г риса
- 50 мл оливкового масла
- 30 г лимона
- Зелень петрушки и соль по вкусу

- 1** Лук нашинковать, чеснок измельчить, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» 3 минуты.
- 2** Морепродукты выложить в миску, добавить соль и молотый перец, перемешать.
- 3** Помидоры мелко нарезать, добавить к морепродуктам.
- 4** Переложить морской коктейль в чашу с обжаренным луком и чесноком, влить белое вино, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 20 минут. После сигнала о готовности переложить морепродукты на блюдо.
- 5** В чистую чашу мультиварки всыпать рис, добавить соль, оливковое масло, влить воду и выбрать режим «Плов».
- 6** После звукового сигнала разложить рис по порционным тарелкам, сверху распределить морепродукты, посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки и украсить ломтиками лимона.





## АРТИШОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

«Выпечка»

«Тушение»

90 минут

- 500 г артишоков
- 400 г репчатого лука
- 70 г лимона
- 4 зубчика чеснока
- 250 г панировочных сухарей
- 100 мл растительного масла
- 200 мл овощного бульона
- Зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

- 1** Артишоки обрезать, оставив нежную часть, выложить их в миску, залить смесью воды и лимонного сока.
- 2** Лук нарезать кольцами, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. Добавить к луку измельченный чеснок, рубленую зелень петрушки и панировочные сухари, посолить, поперчить, перемешать и жарить в прежнем режиме еще 2 минуты.
- 3** С артишоков слить воду, вынуть из каждого с помощью ложки сердцевину, наполнить их приготовленным фаршем.
- 4** Выложить артишоки в чашу мультиварки, смазанную растительным маслом, влить овощной бульон, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 25 минут. Украсить блюдо зеленью петрушки.



## АРТИШОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ

«Варка на пару»

40 минут

- 500 г артишоков
- 400 г зеленого горошка
- 400 г моркови
- 50 мл оливкового масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

- 1** У артишоков удалить часть мякоти, смазать изнутри получившиеся чашечки оливковым маслом, посыпать молотым перцем, посолить.
- 2** Морковь нарезать мелкими кубиками, соединить с зеленым горошком, нафаршировать смесью артишоки.
- 3** Поместить фаршированные артишоки в паровую корзину, влить в чашу мультиварки воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 40 минут.





## КРЕВЕТКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



**1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым маслом и жарить в режиме «Выпечка» 5 минут.

«Выпечка»

«Тушение»

40 минут

- 500 г очищенных креветок
  - 50 г репчатого лука
  - 50 г томатной пасты
  - 50 г сыра мягких сортов
  - 50 мл оливкового масла
  - Черный молотый перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Зелень петрушки

- 2** Выложить в чашу креветки, готовить еще 3 минуты в прежнем режиме.
- 3** Добавить в чашу измельченный сыр, томатную пасту, молотый перец и соль, влить немного воды, выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 15 минут. Готовое блюдо украсить веточками петрушки.

## ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ

«Выпечка»

«Тушение»

70 минут

- 1 кг шампиньонов
- 100 г репчатого лука
- 80 мл растительного масла
- 50 г зеленого лука
- Черный молотый перец и соль по вкусу

- 1** Репчатый лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и готовить в режиме «Выпечка» 7 минут.
- 2** Добавить к луку нарезанные ломтиками грибы, молотый перец и соль, влить немного воды. Выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 50 минут.
- 3** После сигнала о готовности разложить грибы по порционным тарелкам и добавить в каждую нашинкованный зеленый лук.



## ГРИБЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

«Выпечка»

«Тушение»

90 минут

- 300 г свежих грибов
- 400 г сладкого перца
- 150 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 20 г томатной пасты
- 2 зубчика чеснока
- 80 мл растительного масла
- Острый перец, черный молотый перец и соль по вкусу

- 1** Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и крупно нарезать.
- 2** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, выбрать режим «Выпечка» и готовить 7 минут.
- 3** Добавить в чашу грибы, жарить еще 15 минут в прежнем режиме, затем положить натертую на крупной терке морковь, нарезанный полосками сладкий перец, измельченные острый перец и чеснок, томатную пасту, молотый перец и соль.
- 4** Выбрать режим «Тушение» и выставить таймер на 30 минут.





# *ВЫПЕЧКА*



## ПИРОГ С ГРИБАМИ

«Выпечка»

90 минут

- 250 г пшеничной муки
- 100 мл огуречного рассола
- 50 мл растительного масла
- 200 г шампиньонов
- 100 г репчатого лука
- 10 г разрыхлителя для теста
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Кунжут

- 1** Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом (20 мл) и готовить в режиме «Выпечка» 7 минут.
- 2** Добавить в чашу измельченные грибы, жарить в прежнем режиме 10 минут, посолить, поперчить, тщательно перемешать и переложить в миску.
- 3** Из муки, рассола, растительного масла (20 мл), разрыхлителя для теста и соли замесить тесто, раскатать его в 2 пласта.
- 4** Один из пластов поместить в чашу мультиварки, смазанную оставшимся растительным маслом, на нем распределить начинку, накрыть вторым пластом, края изделия защипнуть.
- 5** Выпекать пирог в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.





## БЛИНЫ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ



### Для теста

- 250 мл соевого молока
- 400 г пшеничной муки
- 40 г картофельного крахмала
- 50 мл растительного масла

- 250 мл воды
- Соль по вкусу

### Для начинки

- 250 г помидоров черри
- 250 г сладкого перца
- 100 г репчатого лука

- 2 зубчика чеснока
- 200 г спаржевой фасоли
- 50 мл растительного масла

- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень укропа и петрушки

«Выпечка»

90 минут

- 1 Крахмал соединить с солью, всыпать муку, влить молоко. Тесто тщательно перемешать, влить воду.
- 2 В мультиварку налить растительное масло, разогреть его в режиме «Выпечка». С помощью половника влить порцию теста в чашу и жарить блинчики при открытой крышке по 3—4 минуты с каждой стороны.
- 3 Лук нашинковать, выложить в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом, жарить в режиме «Выпечка» 5 минут, затем добавить нарезанный соломкой сладкий перец, кружочки помидоров, измельченные спаржевую фасоль и чеснок, молотый перец, соль и готовить в прежнем режиме в течение 30 минут.
- 4 На каждый блин выложить начинку и украсить веточками укропа и петрушки.



## БЛИНЧИКИ ПОСТНЫЕ



- 500 мл воды или соевого молока
- 80 г сахара
- 500 г пшеничной муки
- 50 мл растительного масла
- Кисло-сладкий соус, куркума, соль по вкусу

«Выпечка» 120 минут

- 1 В воду или соевое молоко всыпать сахар, добавить соль и муку, взбить тесто венчиком и оставить на 30 минут в теплом месте.
- 2 Влить в чашу мультиварки растительное масло. Выбрать режим «Выпечка»

«Выпечка» 90 минут

- 1 кг кабачков
- 6 ложек картофельного крахмала
- 150 г пшеничной муки
- 50 мл растительного масла
- Зелень укропа, черный молотый перец и соль по вкусу



- 1 Кабачки очистить от кожицы, натереть на крупной терке, добавить муку, крахмал, молотый перец и соль.
- 2 Зелень укропа нарубить, добавить в кабачковую массу, тщательно ее перемешать. С помощью столовой ложки выложить ее в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» по 20 минут с каждой стороны.
- 3 Готовые оладьи посыпать измельченной зеленью укропа.

## ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ





## ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ С ЛУКОМ



- 800 г кабачков
- 20 г картофельного крахмала
- 100 г репчатого лука
- 250 г пшеничной муки
- 60 мл растительного масла
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Помидоры черри
- Листовой салат

«Выпечка»

90 минут

**1** Лук нашинковать, смешать с кабачками, натертыми на средней терке, добавить крахмал, муку, молотый перец и соль.

**2** С помощью ложки выложить кабачковую массу в чашу мультиварки с разогретым растительным маслом и жарить в режиме «Выпечка» по 5 минут с каждой стороны.

**3** Готовые оладьи разложить по порционным тарелкам, украсить листьями салата и помидорами черри.

## ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

- 1 кг картофеля
- 150 г картофельного крахмала
- 70 мл оливкового масла
- 20 г манной крупы
- Черный молотый перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Листовой салат и зелень петрушки по вкусу

«Выпечка»

60 минут

**1** Картофель натереть на крупной терке, добавить манную крупу, крахмал, молотый перец и соль.

**2** Массу тщательно перемешать и выложить с помощью ложки в чашу мультиварки с разогретым оливковым маслом.

**3** Выбрать режим «Выпечка» и жарить оладьи по 20 минут с каждой стороны.



**4** Готовые оладьи разложить по порционным тарелкам, украсить листьями салата и зеленью петрушки.



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3	Салат овощной со стручковой фасолью.....	26
<b>● ● ● ПЕРВЫЕ БЛЮДА ● ● ●</b>		Салат из свеклы с апельсинами.....	27
Суп из нута.....	6	Салат из тыквы.....	27
Суп с кабачками.....	6	Салат с картофелем и грибами.....	28
Суп томатный с рисом и овощами.....	7	Салат из нута.....	28
Суп из грибов.....	8	Салат из баклажанов с помидорами.....	29
Суп с креветками.....	8	Салат из спаржи, брокколи и цукини.....	29
Суп из чечевицы.....	9	Салат из грибов со сладким перцем.....	30
Суп из чечевицы с помидорами.....	9	Винегрет.....	30
Суп из брокколи с овощами.....	10	<b>● ● ● ВТОРЫЕ БЛЮДА ● ● ●</b>	
Суп с зеленым горошком.....	10	Рагу с брюссельской капустой.....	32
Суп с фасолью.....	11	Рагу с брюссельской капустой и брокколи.....	32
Суп с маринованными огурцами.....	11	Рагу с кабачками.....	33
Минестроне с фасолью.....	12	Рагу из кабачков с грибами.....	33
Крем-суп из брокколи.....	13	Рагу из кабачков с овощами.....	34
Суп-пюре из зеленого горошка.....	13	Рагу из цукини с овощами.....	35
Суп-пюре из тыквы.....	14	Рагу с баклажанами.....	35
<b>● ● ● ЗАКУСКИ И САЛАТЫ ● ● ●</b>		Рагу из баклажанов с овощами.....	36
Икра из баклажанов.....	16	Рагу с картофелем и томатным соусом.....	37
Икра из баклажанов с чесноком.....	16	Рагу с картофелем и грибами.....	38
Икра из баклажанов со сладким перцем.....	17	Рагу из обжаренных овощей.....	38
Лечо из сладкого перца и помидоров.....	18	Рагу овощное с брокколи.....	39
Нут с луком и зеленью.....	18	Рагу с тыквой и кабачками.....	39
Шампиньоны в кляре.....	19	Рататуй (вариант 1).....	40
Рулеты из баклажанов с тофу.....	19	Рататуй (вариант 2).....	41
Конверты из баклажанов.....	20	Ризотто с тыквой.....	42
Помидоры, фаршированные грибами.....	21	Ризотто с морскими гребешками.....	43
Помидоры, фаршированные соевым мясом.....	21	Ризотто со спаржей.....	44
Баклажаны в томатном соусе.....	22	Ризотто с зеленым луком.....	45
Перец, фаршированный рисом.....	23	Ризотто с овощами.....	45
Спринг-роллы с овощами.....	23	Ризотто с цукини.....	46
Фалафель со шпинатом.....	24	Ризотто с томатным соусом.....	46
Салат из цветной капусты с яблоками.....	25	Полента с овощами.....	47
Салат с брокколи и креветками.....	25	Полента с грибами.....	48
Салат из овощей с тофу.....	26	Плов с овощами.....	48
		Плов овощной с зеленым горошком.....	49





**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
**www.trade.bookclub.ua**

---

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москау АО**  
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2  
Тел./факс +7 (495) 984-35-23  
e-mail: office@bmm.ru  
www.bmm.ru

**ХАРЬКОВ**

**ДП с иностранными инвестициями**  
**«Книжный Клуб**  
**«Клуб Семейного Досуга»»**  
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А  
тел/факс +38 (057) 703-44-57  
e-mail: trade@bookclub.ua  
www.trade.bookclub.ua

**Киевский филиал**

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,  
тел. +38 (067) 575-27-55  
e-mail: kyiv@bookclub.ua

**Одесский филиал**

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109  
тел. +38 (067) 572-44-28  
e-mail: odessa@bookclub.ua

---

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**  
тел. +38 (057) 783-88-88  
e-mail: support@bookclub.ua  
Интернет-магазин: www.bookclub.ua  
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**  
тел. +7 (4722) 78-25-25  
e-mail: info@ksdbook.ru  
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru  
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

---

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Все буде дуже смачно!»

Серия «Все будет очень вкусно!»

СЕМЕНОВА Світлана Володимирівна

СЕМЕНОВА Светлана Владимировна

**Пісні страви.**

**Постные блюда.**

**Готуємо в мультиварці**

**Готовим в мультиварке**

*(російською мовою)*

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *О. М. Біркина*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректори *О. М. Лящева, К. В. Озерова*

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремий*  
Редактор *Е. Н. Биркина*  
Художественный редактор *С. В. Мисяк*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректоры *О. Н. Лящева, Е. В. Озерова*

Підписано до друку 05.08.2015.  
Формат 60x90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 6.  
Наклад пр. Зам. №

Подписано в печать 05.08.2015.  
Формат 60x90/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 6.  
Тираж экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»:  
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Віддруковано у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51  
Тел.: +3 8 057 717 53 57

Отпечатано в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51  
Тел.: +3 8 057 717 53 57