



более 60 оригинальных рецептов
+ детское меню



Мультиварка
MC-2211





О КОМПАНИИ

MIRTA - один из самых быстрорастущих и перспективных брендов бытовой техники.

С момента выхода на украинский рынок в 2010 году, ассортимент продукции Mirta был увеличен более чем в пять раз. Сегодня продукция Mirta - это более 30 категорий и 200 наименований товаров бытовой техники для кухни и дома.

Изучение потребностей покупателя и спроса рынка позволяет компании разрабатывать актуальный ассортимент товаров, который пользуется популярностью на рынке Украины, как в столице и региональных центрах, так и в небольших городах. Именно поэтому бытовая техника Mirta успешно продается по всей территории нашей страны, постоянно расширяясь и увеличивая свою долю рынка.

Продукция Mirta производится на заводах мирового класса. Контроль производственных мощностей партнеров, отобранных на тендерной основе, позволяет обеспечить высокий уровень качества продукции Mirta.

Доказательством высокого качества продукции Mirta является гарантия сроком на 2 года на всю технику.

Цель Mirta - сделать жизнь людей легче и комфортнее с помощью качественного продукта и своевременного сервиса по справедливой цене.



НАГРАДЫ



Бытовая техника Mirta завоевала награду «Бренд Року - 2013», что служит доказательством высокого качества продукции и ее востребованности среди покупателей.

«Бренд Року» - это конкурс лучших брендов Украины, основанный в 2000-м году, и имеющий поддержку Кабинета Министров Украины и Совета предпринимателей Украины. Победитель конкурса выбирается на основе независимого исследования предпочтений покупателей.



За высокое качество и конкурентоспособность продукции, бытовая техника Mirta была удостоена национальных наград «Вища Проба» и «Знак Бездоганності».

Награды «Вища Проба» и «Знак Бездоганності» вручаются Институтом конкурентоспособности при поддержке Ассамблеи деловых кругов и Союза специалистов-экспертов по качеству. Компании-победители выбираются на основании оценки экспертов по качеству на соответствие европейским и международным нормам.

СОДЕРЖАНИЕ

- 7 | Поздравляем с покупкой
- 9 | Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

■ Блюда из круп

- 13 | Овсяная каша
- 14 | Ризотто с изюмом и курагой
- 15 | Гречневая каша с мясом и грибами
- 16 | Пряный фруктовый плов
- 17 | Тыквенная каша
- 18 | Манная каша
- 19 | Рис с арахисом и соусом «Песто»
- 20 | Кукурузная каша с сыром
- 21 | Перловая каша с грибами

■ Овощные блюда

- 25 | Паровой омлет с овощами
- 26 | Капустные шницели
- 27 | Овощное рагу
- 28 | Молодые кабачки в пикантном соусе
- 29 | Молодая капуста с грибами
- 30 | Фаршированный перец
- 31 | Зразы с картофельной начинкой
- 32 | Макароны с овощами
- 33 | Драники
- 34 | Овощная икра на зиму

■ Первые блюда

- 39 | Постный борщ с черносливом
- 40 | Сырный суп с шампиньонами
- 41 | Зеленые щи
- 42 | Тыквенный суп с орехами
- 43 | Мясной диетический бульон
- 44 | Томатный суп с копченой грудинкой
- 45 | Солянка сборная мясная
- 46 | Гороховый суп

■ Мясные блюда

- 51 | Мясо тушеное с овощами
- 52 | Мясо по-фински
- 53 | Куриные котлеты на пару
- 54 | Мясное рагу с картофелем

55	Телятина с черносливом и яблоками
56	Куриные грудки с сырной начинкой
57	Жаркое из куриной печени
58	Говядина с овощами
59	Мясо по-сицилийски
60	Цыпленок в горчичном соусе
61	Фрикадельки с помидорами

■ Рыбные блюда

65	Рыбный суп кукурузой
66	Рыбное рагу с овощами
67	Рыба под сырной корочкой
68	Лосось в ореховом соусе
69	Стейк из красной рыбы
70	Семга с картофелем
71	Тушеная камбала
72	Рыбный суп с сельдереем
73	Рыба в лимонной панировке

■ Десерты и выпечка

76	Яблоки, запеченные с творогом
77	Домашний йогурт
78	Малиновое варенье
79	Морковный кекс
80	Брауни с шоколадом
81	Домашний творог
82	Яблочный манник
83	Домашний сыр
84	Ореховый пирог

■ Детское меню

88	Морковно-яблочный суп
89	Манная каша с фруктами
90	Бананы, запеченные с творогом
91	Треска на пару
92	Десерт из печеных яблок
93	Ленивые вареники
94	Горячий шоколад
95	Стерилизация посуды

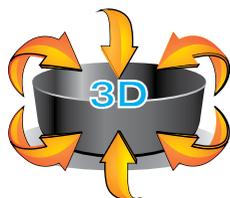
Mirta MC-2211



режим
"личный повар"



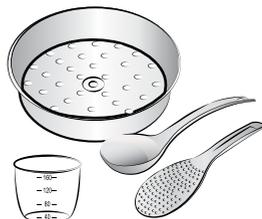
регулировка температуры



3D распределение тепла



стаканчики для йогурта



чаша для приготовления на пару,
ложка, черпак и мерный стакан

Поздравляем с покупкой

Незаменимый прибор в современной кухне!

Мультиварка изменит ваше отношение к приготовлению пищи в лучшую сторону, превратив процесс приготовления в легкое и приятное занятие. Умная техника приготовит для Вас любое блюдо, как профессиональный повар.

Уникальная конструкция обеспечит простоту и надежность в эксплуатации и уходе. Вам понадобится всего две минуты для того, чтобы поддерживать Вашу кухню в чистоте.

Благодаря 39 автоматическим программам Вы сможете воплотить в реальность любые кулинарные фантазии: каши, супы, вторые блюда, выпечку и даже десерты.

Наличие функции «Отложенный старт» поможет Вам больше времени проводить со своими близкими, а не на кухне. Используя данную функцию можно, например, получить горячий ужин к приходу с работы, добавив предварительно утром в мультиварку необходимый набор продуктов.

В данной книге Вы найдете более 60 оригинальных рецептов – простых и легких блюд на каждый день, а также изысканных шедевров для праздничного стола.



Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

- Приблизительное время кулинарной обработки продуктов в мультиварке: цветная капуста (500 г) при объеме воды 0,6 л будет готова за 20-25 минут, на приготовление картофеля (500 г) (также при 0,6 л воды) потребуется 20 минут, филе телятины нужно готовить 25-30 минут из расчета 500 г филе на 0,6 л воды.
- Приготовление различных блюд в мультиварке требует точного соблюдения пропорций ингредиентов, иначе блюдо может получиться сырым или переваренным. Поэтому следует пользоваться мерной посудой.
- Лучше мультиварку заполнять только наполовину ее объема или немного больше.
- Овощи готовятся намного быстрее, чем мясо, поэтому не стоит их выкладывать на дно или на стенки мультиварки.
- Перед тем, как положить мясо в мультиварку, необходимо срезать с него лишний жир и убрать шкуру. Слишком жирное мясо можно предварительно слегка обжарить, чтобы уменьшить его жирность. После этого блюдо приобретет более натуральный вкус.
- В процессе приготовления отдельные продукты могут потерять свой цвет, поэтому стоит всячески украшать блюда, например, такими продуктами, как петрушка, базилик, красный лук, соус, сметана, томаты. Благодаря им блюдо будет смотреться более красиво и празднично.
- Лук, морковь, картофель, репу или свеклу лучше нарезать кусочками необходимого размера и положить в мультиварку перед мясом.
- Если часто открывать крышку мультиварки во время приготовления блюда, температурный режим, необходимый для установленной программы, изменится. Это может повлиять на результат приготовления. Но если необходимо проверить готовность блюда или перемешать продукты, то можно сделать исключение.



Зачастую блюда из круп считаются гарниром к основным блюдам, таким как рыба и мясо. Однако в современном 21 веке специалисты утверждают, что блюдо из крупы – это полноценный продукт, необходимый для здоровья всего организма. Разные крупы имеют несколько разный состав полезных свойств, что необходимо учитывать при выборе крупы.



Блюда из круп

Полезные советы

Сахар и соль кладут в емкость с водой перед тем, как засыпать крупу.

В кипящую жидкость, манную крупу следует засыпать небольшими порциями.

Если манную крупу слегка смочить холодной водой, а затем залить ее кипятком, она не образует комков.

Во время варки риса не следует добавлять сахар, так как от этого рис твердеет.

Вареный рис не рекомендуется промывать холодной водой.

Рисовая каша будет вкуснее, если перед подачей к столу добавить в нее взбитый белок.

Молочные каши солят меньше, чем каши, сваренные на воде, а соль кладут раньше, чем крупу.

Засыпать крупу в мультиварку нужно постепенно, тщательно перемешивая ее ложкой сверху вниз. Каша не должна сильно кипеть.

Источники витаминов	Полезные свойства	Польза для здоровья
Манная каша	Фитин (органическое соединение фосфора).	Благотворно влияет на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт. Полезна детям, подросткам, пожилым людям и тем, кто хочет набрать вес.
Овсяная каша	Витамины группы В, биотин, селен, клетчатка.	Снижает уровень холестерина, улучшает пищеварение и состояние кожи. Полезно есть с сухофруктами и молоком.
Гречневая каша	Витамины В2, РР, С, аминокислоты, магний, железо.	Помогает при болезнях сосудов, диабете и пониженном уровне гемоглобина. Особенно полезна детям, подросткам и беременным женщинам.
Рисовая каша	Витамины группы В (В1, В2, В3, В5, В6), Е, А.	Выводит шлаки и благотворно влияет на нижние отделы кишечника. Употреблять лучше без масла, на воде. Включать в свое меню следует тем, кто хочет похудеть, а также при диарее.
Кукурузная каша	Кремний, железо, натрий, фосфор, хром, цинк	Выводит из организма токсичные вещества. Полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Кулинария – как любовь: в ней либо нужно окунуться с головой, либо вообще не погружаться.

Гарриет Ван Хорн





Овсяная каша

Кашу маслом не испортишь
Русская народная пословица



4
порции



Ингредиенты:

*Молоко (вода) – 5 ст.
Овсяные хлопья – 1 ст.
Сливочное масло - 50 г
Соль - ½ ч. л.
Сахар - 2 ст. л.*

Приготовление:

Насыпьте в чашу мультиварки овсяные хлопья. Добавьте молоко (воду), соль и сахар.

При приготовлении овсяной каши с отсрочкой времени приготовления, рекомендуется добавлять молоко наполовину с водой.

Если Вы готовите кашу без отсрочки времени, закройте крышку мультиварки, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ОВСЯНКА». По окончании времени приготовления рекомендуется оставить кашу в мультиварке при закрытой крышке еще на 10 минут в режиме «ПОДОГРЕВ».



Ризотто с изюмом и курагой

Вкусный завтрак — отдельный праздник в жизни.

Харуки Мураками



Приготовление:

Нажмите на кнопку МЕНЮ₂ и установите режим «ЖАРКА». Подогрейте в чаше мультиварки растительное масло и обжарьте на нем мелко нарезанный лук до светло-золотистого цвета в режиме «ЖАРКА».

Затем добавьте нарезанную морковь и обжарьте ее вместе с луком.

Добавьте промытый рис и перемешайте.

Добавьте курагу, изюм, соль по вкусу, залейте горячей водой. Закройте крышку мультиварки, нажмите на кнопку МЕНЮ₁ и установите режим «ТУШЕНИЕ».

Ингредиенты:

Рис - 2 ст.

Вода - 4 ст.

Лук репчатый - 2 шт.

Морковь - 2 шт.

Курага и изюм - по вкусу

Масло растительное - 100 мл

Соль - по вкусу



Гречневая каша с мясом и грибами

Полноценное питание не нуждается в пищевых добавках.
Константин Кушнер



4
порции



Ингредиенты:

Масло растительное - 2 ст. л.

Паприка сладкая - 1 ст. л.

Крупа гречневая - 100 г

Лук репчатый - 1 шт.

Свинина - 300 г

Шампиньоны (свежие) - 300 г

Зелень для украшения

Соль - по вкусу

Приготовление:

Подготовьте все необходимые продукты: гречневую крупу, мясо, грибы, специи, лук, растительное масло.

Лук почистите и порежьте.

В чашу мультиварки добавьте 2 ст. л. растительного масла, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим "ЖАРКА".

В разогретом масле обжарьте лук до золотистого цвета.

Мясо порежьте на небольшие кусочки, при необходимости удалите из них лишний жир и прожилки.

Добавьте порезанное мясо к луку и обжарьте под крышкой пятнадцать минут.

Шампиньоны промойте и порежьте на пластины.

К мясу и луку добавьте шампиньоны, паприку, соль, перец.

По окончании режима "ЖАРКА" залейте бульоном (горячей водой) все ингредиенты. Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ГРЕЧКА» на 30 минут.



Пряный фруктовый плов

Если хотите, чтобы муж вас обожал, начинайте кормить его за 3-5 минут до того, как он проголодается.

Юрий Шанин



Приготовление:

Возьмите одно жесткое яблоко и нарежьте его кусочками. Мелко порежьте курагу.

Добавьте в чашу мультиварки растительное масло, затем яблоко, курагу, изюм.

Засыпьте рис, соль, сахар, цедру лимона, специи.

Залейте водой. Закройте крышку. Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим "ПЛОВ" на 30 минут.

Ингредиенты:

- Рис - 1 ст.
- Вода (теплая) - 2,5 ст.
- Соль - 0,5 ч. л.
- Сахар - 3 ст. л.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Яблоко - 100 г
- Курага - 50 г
- Изюм - 40 г
- Цедра лимона (тертая на мелкой терке) - 1 ч. л.
- Корица - половина палочки или щепотка
- Шафран (для цвета) - 1 щепотка
- Гвоздика - 1 шт.
- Стружка кокосовая - 2 ст. л.



Тыквенная каша

*Хочешь меня узнать, поешь со мной.
Джеймс Джойс*



Ингредиенты:

Пшено - 1 ст.

Молоко - 3 ст.

Тыква (тертая) - 1 ст.

Соль - по вкусу

Сахар - 1 ст. л.

Масло сливочное - по вкусу

Приготовление:

На ночь залейте водой пшено, утром промойте его и слейте воду.

Тыкву нужно натереть на крупной терке.

Положите все ингредиенты в чашу мультиварки, добавьте сахар, соль, молоко.

Нажмите на кнопку МЕНЮ и установите режим "КАША" на 30 минут.

Перед подачей на стол добавьте сливочное масло.



Манная каша

Хороший повар – это много характера и чувства.

Эмильон



Приготовление:

Насыпьте крупу в чашу мультиварки и добавьте молоко, масло, сахар и остальные ингредиенты.

Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «МОЛОЧНАЯ КАША» на 20 минут. После окончания приготовления, оставьте кашу томиться в режиме «ПОДОГРЕВ» 15 минут.

Ингредиенты:

- Крупа манная - 100 г
- Молоко - 1 л
- Сахар - 40 г (2 ст. л.)
- Масло сливочное - 50 г
- Ванильный сахар
- Соль - по вкусу

Совет: во время приготовления добавьте в кашу сухофрукты, орехи, порезанные свежие фрукты - они придадут блюду новый вкус



Рис с арахисом и соусом «Песто»

Соус скрывает тысячу грехов.
Старинная поварская поговорка



4 
порции



Ингредиенты:

Рис - 1 ст.
Арахис - 100 г
Соль - по вкусу

Для соуса «Песто»:

Бasilik (свежий) - 1 пучок
Чеснок - 2 больших зубчика
Кедровые орехи - 4 ст. л.
Оливковое масло - 150 мл

Приготовление:

Сначала необходимо приготовить соус «Песто». Для этого измельчите базилик, чеснок и орехи в блендере. Приправьте солью. Продолжая взбивать, добавьте оливковое масло.

В чашу мультиварки насыпьте промытый рис, налейте 2 стакана горячей подсоленной воды и установите режим «РИС».

Орехи крупно порежьте и добавьте в рис, затем перемешайте и выложите на блюдо.

Сверху рис полейте соусом «Песто».



Кукурузная каша с сыром

*Одно и то же блюдо никогда не бывает
одно и то же.*

Ален Лобро



Приготовление:

Кукурузную крупу несколько раз промойте теплой водой и положите в чашу мультиварки, добавьте воду, нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «КАША» на 20 минут.

Налейте в чашу с крупой молоко, добавьте соль, сахар и оставьте готовиться еще 15 минут.

Сыр нужно натереть на крупной терке. Добавьте сыр в кашу вместе с маслом, перемешайте, закройте крышку мультиварки и дайте каше настояться 10-15 минут.

Ингредиенты:

Крупа кукурузная - 180 г

Сыр (твердый) - 300 г

Вода - 2 ст.

Молоко - 2 ст.

Сахар - 40 г

Соль - по вкусу

Сливочное масло - 50 г



Перловая каша с грибами

Люди дурные живут для того, чтобы есть и пить, люди добродетельные едят и пьют для того, чтобы жить.

Сократ



6! порций



Ингредиенты:

Крупа перловая - 2 ст.

Грибы (свежие) - 700 г

Вода - 4 ст.

Лук репчатый - 1 шт.

Соль - по вкусу

Масло подсолнечное

Приготовление:

Крупу тщательно промойте несколько раз. Грибы вымойте и крупно нарежьте, луковицу очистите и измельчите. Установите режим «ЛИЧНЫЙ ПОВАР», разогрейте подсолнечное масло и обжарьте на нем лук в течение 5 минут. Добавьте грибы и готовьте еще 10 минут. Переложите лук и грибы в миску.

В чашу мультиварки налейте воду, насыпьте перловую крупу, добавьте щепотку соли и готовьте в режиме «КАША» 30 минут. Слейте воду.

Добавьте к перловой каше грибы с луком, посолите, перемешайте и оставьте готовиться еще 40 минут.



Овощи - одна из важнейших составляющих рациона человека. Они легко усваиваются организмом благодаря высокому содержанию в них клетчатки, различных кислот, витаминов и активных элементов, тем самым обеспечивая блюдам питательную ценность и свежесть вкуса.

Более того, овощи могут не хуже, чем рыбные и мясные продукты, насытить Ваш организм необходимыми питательными веществами. Существует бесконечное множество способов приготовления овощей, благодаря которым Ваши кулинарные возможности значительно возрастут и не ограничатся одним лишь приготовлением салатов и закусок.

Овощные блюда

Полезные советы

Овощи варят в слегка подсоленной воде, чтобы придать им неповторимый вкус и сохранить в них больше питательных веществ.

Овощи лучше нарезать одинаковой толщины - так они сварятся одновременно.

В салат с помидорами лучше не добавлять лимонный сок или уксус, так как вкусовые качества салата могут испортиться.

Для того, чтобы сохранить цвет овощей при варке, в воду можно добавить немного пищевой соды.

При приготовлении салата из свежих овощей не смешивайте теплые и холодные овощи, так салат быстрее испортится.

Вареные овощи нельзя долго держать в воде, от этого они теряют свой вкус.

Все овощи кроме свеклы и зеленого горошка следует варить в подсоленной воде.

После варки овощи нужно сразу откинуть на дуршлаг, исключение составляет цветная капуста.

Чтобы не "плакать" при нарезании лука, нужно очистить его под струей холодной воды и время от времени обмакивать в холодную воду нож.



Источники витаминов	Полезные свойства	Польза для здоровья
Спаржа, брокколи, морковь, капуста, горох, помидоры, тыква, шпинат, чеснок	Витамин А	Улучшает зрение, способствует росту костей и зубов. Также помогает сохранять кожу и волосы здоровыми.
Горох, свекла	Витамин В1 (Тиамин)	Регулирует обмен аминокислот и углеводов. Необходим для полноценной работы сердца, нервной системы и мышц.
Авокадо	Витамин В2 (Рибофлавин)	Регулирует обмен белков, жиров и углеводов. Способствует образованию эритроцитов и важен для развития организма.
Капуста, тыква, горох, авокадо	Витамин С	Улучшает усвоение железа в пищеварительном тракте.
Масло сливочное, грибы	Витамин D	Принимает участие в усвоении организмом магния и кальция.
Зеленые листовые овощи, тыква, помидоры, зеленый горошек, соевое масло	Витамин К	Способствует образованию в организме различных белков, необходимых для свертывания крови и укрепления костей.





Паровой омлет с овощами



4 
порции



Женщины едят за разговорами, мужчины разговаривают за едой.

Малькольм де Шазаль

Ингредиенты:

Яйцо - 3 шт.

Шампиньоны - 3 шт.

Морковь - 1 шт.

Зеленый горошек - 50 г

Соевый соус - 1 ст. л.

Кукурузная мука - 1 ст. л

Приготовление:

Морковь почистите, шампиньоны вымойте. Нарежьте морковь и шампиньоны небольшими кусочками. Поместите овощи в чашу мультиварки, нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «НА ПАРУ». Через 10 минут добавьте зеленый горошек.

Взбейте яйца вместе со 100 мл воды, соевым соусом и кукурузной мукой.

Налейте яичную смесь в чашу мультиварки и готовьте омлет в этом же режиме еще 15 минут.



Капустные шницели

Хороших желудков куда меньше, нежели хорошей пищи.

Люк де Клапье Вовенарг



Приготовление:

Листья молодой капусты порежьте на небольшие тонкие ломтики (не больше 1 см).

Взбейте в глубокой тарелке 1 яйцо вместе с солью и щепоткой карри. По очереди обмокните капустные ломтики в полученную смесь.

В чашу мультиварки налейте растительное масло. В разогретое масло выложите ломтики капусты, хорошо пропитанные яичной смесью.

Установите режим "ОВОЩИ". Обжарьте капустные ломтики по 5 минут с каждой стороны до образования румяной корочки.

Ингредиенты:

Капуста (молодая) - 1 шт.

Яйцо - 1 шт.

Соль - по вкусу

Карри - 0,5 ч. л.



Овощное рагу



Гурман, который думает о калориях, все равно что блудодей, посматривающий на часы.

Джеймс Бирд

Ингредиенты:

Баклажан - 1 шт.

Кабачок - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Помидор - 3 шт.

Петрушка - 2 веточки

Бульон (овощной) - 1 ст.

Кумин - 1 ч. л.

Растительное масло - 3 ст. л.

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Почистите морковь, кабачок, лук и чеснок. Морковь, кабачок и баклажан нарежьте кусочками толщиной 1,5 см, лук – полукольцами, чеснок измельчите. Петрушку вымойте, высушите и разберите на листики.

Нажмите на кнопку МЕНЮ₂ и установите режим «ЖАРКА». Разогрейте 3 ст. л. растительного масла и обжарьте на нем лук в течение 10 минут, время от времени его помешивая. Добавьте морковь, баклажан, помидоры, чеснок и кумин. Готовьте 10 минут.

Налейте бульон, доведите его до кипения. Нажмите на кнопку МЕНЮ₂ и установите режим «РАГУ». Добавьте кабачок, листья петрушки, соль и перец.

Подавайте рагу с отварным картофелем или с макаронами.



Молодые кабачки в пикантном соусе

Голод укрощает даже львов.

Даниэль Дефо



Приготовление:

Сыр нужно натереть на крупной терке, курагу вымыть и очень мелко порубить. Смешайте сыр, курагу и сливки. Слегка подсолите. Кабачки вымойте и разрежьте вдоль пополам.

Установите режим «ЛИЧНЫЙ ПОВАР». Смажьте внутреннюю поверхность чаши сливочным маслом. Положите в чашу кабачки, сверху распределите соус. Закройте крышку и готовьте 30 минут.

Ингредиенты:

- Кабачок - 4 шт.*
- Сыр (твердый) - 100 г*
- Курага - 100 г*
- Сливки (9%) - 1 ст. л.*
- Масло сливочное - 30 г*
- Соль - по вкусу*



Молодая капуста с грибами

Никто не должен преступать меру ни в пище, ни в питании.

Пифагор



Ингредиенты:

Капуста - 1 шт.

Шампиньоны - 150 г

Чеснок - 3 зубчика

Хлебные крошки - 150 г

Оливковое масло - 125 мл

Сливочное масло - 125 г

Сливки (9 %) - 100 мл

Яйцо - 1 шт.

Сыр (твердый) - 75 г

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Капусту вымойте и разберите на листья, кочерыжку удалите. Грибы вымойте и нарежьте тонкими пластинами. Чеснок очистите и измельчите.

Установите режим «ЛИЧНЫЙ ПОВАР», разогрейте 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте на нем грибы в течение 5 минут. Добавьте чеснок и хлебные крошки, через 1 минуту переложите полученную смесь в миску, дайте ей немного остыть. Добавьте в смесь еще немного оливкового масла, приправьте солью и перцем, взбейте венчиком.

В отдельной посуде смешайте сливки, яйцо и тертый сыр. Смажьте внутреннюю поверхность чаши сливочным маслом. Положите на дно чаши примерно четверть капустных листьев, сверху распределите треть грибной смеси, полейте несколькими ложками приготовленного соуса. Положите еще один слой капустных листьев, начинки и соуса. Сделайте так несколько слоев. Верхний слой должен быть капустным.

Закройте крышку и готовьте блюдо 30 минут в режиме «ТУШЕНИЕ».



Фаршированный перец

Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, так же с книгами и кино.

Кшиштоф Занусси



6
порций



Приготовление:

Установите режим «ЛИЧНЫЙ ПОВАР». Рис тщательно промойте, насыпьте в чашу мультиварки, налейте 2 стакана горячей воды и варите до полуготовности 15 минут. Откиньте рис на дуршлаг, дайте всей воде стечь.

Репчатый лук очистите и измельчите. Зелень вымойте, высушите и мелко нарежьте. Разогрейте в чаше мультиварки растительное масло и обжарьте на нем лук в течение 5 минут в режиме «ЖАРКА». Добавьте зелень, перемешайте. Смешайте рис, фарш, половину порезанной зелени и лук. Посолите, поперчите.

Перец вымойте, удалите верхушки и сердцевину. Верхушки сохраните. Нафаршируйте перец полученной смесью, сверху накройте верхушками.

Сливки перемешайте с оставшейся зеленью, посолите и поперчите по вкусу, добавьте томатную пасту.

Поместите фаршированный перец в чашу мультиварки, залейте соусом, закройте крышку и готовьте 40 минут в режиме «ВЫПЕЧКА».

Ингредиенты:

Перец (разных цветов) - 12 шт.

Фарш (мясной) - 500 г

Рис - 150 г

Лук репчатый - 1 шт.

Томатная паста - 2 ст. л.

Петрушка - 1 пучок

Укроп - 1 пучок

Зеленый лук - 1 пучок

Сливки (нежирные) - 1 л

Соль, перец - по вкусу

Растительное масло



Зразы с картофельной начинкой

Пока готовишь, уже от этого сытым становишься.

Харуки Мураками



Ингредиенты:

Фарш (говяжий) - 500 г

Картофель - 4 шт.

Молоко - 50 мл

Сливочное масло - 50 г

Лук репчатый - 2 шт.

Зеленый лук - 1 пучок

Яйцо - 1 шт.

Растительное масло

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Картофель тщательно вымойте. Установите режим «ТУШЕНИЕ» и отварите картофель в слегка подсоленной воде до готовности.

Зеленый лук вымойте, высушите и мелко нарежьте. Картофель почистите и разомните до консистенции пюре. Добавьте зеленый лук, молоко, сливочное масло и все тщательно перемешайте.

Репчатый лук очистите и измельчите. Смешайте мясной фарш, лук, яйцо, соль и перец. Тщательно перемешайте.

Разделите фарш на 8–10 равных частей. Придайте каждой части форму лепешки. Положите в середину каждой лепешки по 1 ст. л. картофельной начинки. Соедините края, закрывая начинку, и сделайте зразы.

Разогрейте в чаше растительное масло, обжарьте на нем зразы по 5 минут с каждой стороны в режиме «ЖАРКА». Поджаренные зразы положите в чашу мультиварки, закройте крышку и оставьте в этом же режиме еще на 15 минут.



Макароны с овощами

Если хотите жить вечно, ешьте макароны и запивайте их вином.

Сицилийская поговорка



Приготовление:

Овощи нарежьте большими кусками. Лук порежьте кольцами. Налейте в чашу мультиварки растительное масло, добавьте порезанный лук, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ОВОЩИ» на 30 минут. Жарьте лук 15 минут с закрытой крышкой.

Высыпьте овощи, посолите и жарьте их еще 15 минут.

Добавьте макароны к овощам.

Залейте макароны водой так, чтобы она их покрыла на 2-3 пальца. Еще немного посолите, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «СПАГЕТТИ» на 20 минут.

Ингредиенты:

Макароны - 400 г

Кабачок - 1-2 шт.

Грибы - 100 г

Перец (сладкий) - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Соль - по вкусу

Растительное

масло - 2-3 ст. л.



Драники



Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья, чем открытие новой звезды.

А. Бриллиат-Саварин

Ингредиенты:

Картофель - 1 кг

Яйцо - 1-2 шт.

Лук репчатый - 1-2 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Мука - 1 ст. л.

Сода - на кончике ножа

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Почистите картофель, лук и чеснок. Натрите их на мелкой терке.

Добавьте яйцо, соль, перец, соду и тщательно все перемешайте.

Насыпьте муку и снова перемешайте.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Налейте в чашу немного растительного масла.

Аккуратно ложкой выложите полученную смесь в чашу мультиварки и жарьте драники с открытой крышкой.



Овощная икра на зиму

Кто торопливо ест и пьёт, на свете долго не живёт.

Чешская пословица



Приготовление:

Почистите лук и морковь. Перец, яблоки и помидоры вымойте. Из перца и яблок удалите сердцевину. Нарезьте все овощи небольшими кусками и перекрутите их в мясорубке или измельчите в блендере.

Нажмите на кнопку МЕНЮ и установите режим «ХОЛОДЕЦ». Переложите полученное пюре в чашу мультиварки, посолите, поперчите, добавьте растительное масло и готовьте 3 часа.

Зелень вымойте и мелко нарежьте. Чеснок почистите и измельчите. Добавьте зелень и чеснок в икру и оставьте еще на 15 минут.

Простерилизуйте банки (См. стр. 95). Горячую икру разложите в банки, закройте и дайте остыть. Храните икру в темном прохладном месте.

Ингредиенты:

- Помидоры - 2,5 кг
- Лук репчатый - 0,5 кг
- Морковь - 0,5 кг
- Перец (сладкий) - 0,5 кг
- Яблоки - 0,5 кг
- Чеснок - 300 г
- Перец (горький) - 1 шт.
- Петрушка - 1 большой пучок
- Сельдерей - 1 большой пучок
- Растительное масло - 1 ст.
- Соль, перец - по вкусу





Суп — широко распространенное блюдо, которое можно найти во всех кулинарных традициях мира и которое входит как в повседневное, так и в праздничное меню. Свойство супа активировать пищеварительную систему организма и разжигать аппетит была подмечена еще в XIX веке французами, которые романтично сравнивали суп с увертюрой к опере.

Употреблять суп можно и на обед, и на ужин, особенно тем, кто мечтает похудеть. Европейские диетологи пришли к выводу, что большинство обладательниц стройной фигуры - поклонницы первых блюд.



Первые блюда

Полезные советы

Холодные супы следует готовить только из охлажденных продуктов.

В куриный бульон не следует добавлять лавровый лист, лук и другие пряности. Они могут заглушить естественный куриный аромат бульона.

Свежую зелень следует класть в конце приготовления, чтобы увеличить содержание витаминов и аромат блюда.

Борщ будет более вкусным, если после приготовления дать ему немного настояться.

Нельзя оставлять в готовом супе лавровый лист.

Чтобы суп смотрелся более аппетитно, в него можно добавить несколько граммов шафрана или отвара луковой шелухи.

В мясные супы после приготовления можно добавить чеснок.

Слишком большое содержание моркови сделает суп сладким, поэтому при приготовлении супа нужно умерить количество этого продукта.

Источники витаминов	Полезные свойства	Польза для здоровья
Гороховый суп	Витамины группы В и группы К, магний, цинк и селен	Борется с атеросклерозом и болезнями сердечно-сосудистой системы, играет важную роль в борьбе с раковыми клетками.
Гречневый суп	Витамины В1, В2, В6, РР, Р, кальций, йод, соли железа, щавелевая кислота	Укрепляет капилляры и очищает печень, полезен для кишечника, понижает уровень холестерина, а также необходим при сахарном диабете, ожирении.
Тыквенный суп	Витамины А, В1, В2, В6, С, Е, магний, калий, кальций, фосфор, железо	Снижает уровень холестерина, полезен людям с повышенной кислотностью желудка, стимулирует отделение желчи, нормализует работу кишечника. Борется с появлением морщин, способствует укреплению волос и ногтей, а также улучшает цвет лица.
Борщ	Витамины В1, В2, В6, С, органические кислоты, фолиевая, пантотеновая кислоты, аминокислоты, каротиноиды, минеральные соли	Полезен людям с болезнями почек, печени, страдающим гипертонией, ожирением; стимулирует работу желудка и кишечника; поглощает и выводит из организма вредные вещества; борется с микробами; обладает слабительными, желчегонными и мочегонными свойствами; улучшает работу сердца; нормализует кровяное давление.
Куриный бульон	Витамины группы В, фермент лизоцима, магний, фосфор, цинк	Помогает при простудных заболеваниях, поскольку содержит вещества, обладающие противовоспалительным действием. Справляется с усталостью и раздражительностью, улучшает память.
Луковый суп	Витамины А, Е, С	Предотвращает возникновение сердечно-сосудистых заболеваний, регулирует уровень глюкозы в крови. Рекомендуются при лечении высокой температуры и простуды.



Постный борщ с черносливом

Война войной, а обед - по расписанию.
Фридрих Вильгельм I



6! порций



Ингредиенты:

Свекла - 2 шт.
Помидор - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Капуста - 1 шт.
Картофель - 2 шт.
Чеснок - 4 зубчика
Сок лимона - 1 ст. л.
Чернослив - 6-8 шт.
Зелень петрушки
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Почистите свеклу, морковь, картофель, лук и чеснок. Чернослив замочите в теплой воде на 20 минут. Капусту, лук, морковь, картофель и свеклу нарезать соломкой, помидор – небольшими кубиками.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Разогрейте в чаше мультиварки растительное масло и обжарьте на нем лук, морковь и свеклу. Добавьте чеснок, помидор, картофель, лимонный сок, посолите, поперчите. Перемешайте все ингредиенты и готовьте полученную смесь в этом же режиме.

Налейте 2 л воды, доведите ее до кипения. Добавьте капусту, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «БОРЩ» на 30 минут.

Положите в чашу чернослив и дайте борщу настояться 10 минут. Перед подачей на стол украсьте борщ петрушкой.



Сырный суп с шампиньонами

*После хорошего обеда всякому простишь, даже
родному брату.*

Оскар Уайльд



8
порций



Приготовление:

Шампиньоны промойте, нарежьте тонкими ломтиками. Овощи вымойте и почистите. Репчатый лук, картофель и корень сельдерея нарежьте кубиками. Морковь натрите на мелкой терке.

Нажмите на кнопку МЕНЮ и установите режим «СУП». Разогрейте растительное масло и обжарьте на нем шампиньоны в течение 5 минут. Добавьте лук, морковь, корень сельдерея и готовьте еще 5 минут.

Налейте бульон, доведите его до кипения, положите картофель и варите суп 10 минут. Добавьте сыр, зелень, соль и перец, перемешайте все и оставьте суп готовиться еще 5 минут.

Ингредиенты:

- Лук репчатый - 1 шт.
- Бульон (мясной) - 2,5 л
- Шампиньоны - 200 г
- Сельдерей (корень) - 0,5 шт.
- Картофель - 5 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Сыр (плавленый) - 300 г
- Петрушка - 1 пучок
- Зеленый лук - 1-2 шт.
- Базилик - 1 веточка
- Соль, перец - по вкусу
- Растительное масло



Зеленые щи

Щи да каша - пища наша
Русская народная поговорка



6
порций



Ингредиенты:

Щавель - 400 г
Капуста - 1 шт.
Картофель - 4 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Бульон (мясной) - 2 л
Яйцо (вкрутую) - 3 шт.
Сливочное масло - 2 ст. л.
Петрушка - 4 веточки
Укроп - 4 веточки
Сметана - по вкусу
Соль - по вкусу

Приготовление:

Щавель тщательно промойте под проточной водой, тонко нарежьте, сложите в миску, обдайте кипятком и сразу откиньте на сито. Капусту помойте, удалите верхние грубые листья и кочерыжку. Остальные листья нашинкуйте. Картофель и лук почистите. Лук нарежьте кубиками, две картофелины натрите на крупной терке, остальные - нарежьте тонкой соломкой.

Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «СУП». Разогрейте сливочное масло и обжарьте на нем лук до золотистого цвета в течение 5 минут. Налейте 2 л бульона, добавьте тертый и нарезанный картофель и варите 10 минут.

Посолите щи, положите щавель и капусту, варите в течение 10 минут. Петрушку и укроп промойте и измельчите. Яйца почистите и разрежьте пополам. При подаче на стол разлейте щи по тарелкам, в каждую из них положите по половинке вареного яйца и измельченную зелень.



Тыквенный суп с орехами

Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом.

Александр Пушкин



Приготовление:

Тыкву нарежьте крупными кусками, поместите в чашу мультиварки, добавьте 2 ст. л. растительного масла, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЗАПЕКАНИЕ» на 30 минут.

В блендере измельчите мякоть тыквы до консистенции пюре. Положите пюре и тыквы в чашу, добавьте бульон, розмарин, тимьян, сметану, соль и сахар. Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «СУП» 10.

Размешайте кукурузную муку с 4 ст. л. теплой кипяченой воды и добавьте в суп. Перемешайте и продолжайте готовить в этом же режиме.

Грецкие орехи измельчите в крошку. Добавьте их в суп и дайте супу настояться 10-15 минут.

Ингредиенты:

- Тыква (очищенная) - 1 кг
- Бульон (мясной) - 750 мл
- Розмарин - 1 ст. л.
- Тимьян - 2 ст. л.
- Грецкие орехи - 4 ст. л.
- Кукурузная мука - 2 ст. л.
- Сметана - 2 ст. л.
- Растительное масло - 2 ст. л.
- Сахар - по вкусу
- Соль - по вкусу



Мясной диетический бульон

Великие люди всегда были воздержанными в еде.

Оноре де Бальзак



90
порций



Ингредиенты:

Кости с хрящами - 1 кг
Говядина (нежирная) - 1 кг
Луковица (большая) - 1 шт.
Морковь (большая) - 1 шт.
Лук-порей (стебель) - 1 шт.
Сельдерей (черешок) - 1 шт.
Чеснок - 4 зубчика
Петрушка - 1 пучок
Тимьян - 1 веточка
Эстрагон - 2 веточки
Лавровый лист - 2 шт.
Гвоздика - 4 бутона
Черный перец - 10 горошин
Соль - по вкусу

Приготовление:

Почистите лук, морковь и чеснок. Лук и морковь разрежьте пополам. Лук-порей, сельдерей и зелень вымойте. Отделите белую часть лука-порея от зеленой и нарежьте ее широкими кольцами. Возьмите 2-3 зеленых листика петрушки, тимьяна, эстрагона и лаврового листа. Свяжите их ниткой. Получится так называемый «букет гарни».

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Обжарьте лук, морковь, кольца лука-порея и сельдерей до золотистого цвета. Переложите полученную смесь на блюдо.

В чашу мультиварки положите кости и говядину, налейте 3 л воды и в режиме «СУП» доведите бульон до кипения. Слейте бульон вместе с пеной. Мясо и кости промойте, положите обратно в чашу и налейте 2 л свежей воды. В этом же режиме еще раз доведите бульон до кипения и снимите пену.

Добавьте зажарку, чеснок и «букет гарни». Закройте крышку и варите бульон в режиме «СУП» 1 час 30 минут. Добавьте соль, гвоздику и горошины перца, продолжайте варить еще 10 минут.

Аккуратно отбросьте кости, мясо и овощи на дуршлаг. Когда вся жидкость стечет, дайте бульону остыть, накройте его и поставьте на 3-4 часа в холодильник.

Когда бульон остынет, снимите ложкой поднявшийся на поверхность жир.



Томатный суп с копченой грудинкой

Джентльмен никогда не ест. Он только завтракает, обедает и ужинает.

Коул Портер



Приготовление:

Лук почистите и нарежьте полукольцами. Сельдерей и зелень петрушки вымойте, высушите и измельчите.

Грудинку нарежьте небольшими кусочками. Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Когда дно чаши нагреется, обжарьте грудинку 10 минут. Добавьте лук и сельдерей, оставьте еще на 10 минут.

Рис тщательно промойте. В чашу мультиварки налейте томатный сок и добавьте рис. Закройте крышку и продолжайте готовить суп в режиме «РИС».

В готовый суп добавьте зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Ингредиенты:

Сок томатный - 1 л
Грудинка (копченая) - 150 г
Лук репчатый - 1 шт.
Сельдерей - 2 черешка
Рис - 0,5 стакана
Зелень петрушки
Соль, перец - по вкусу



Солянка сборная мясная

За обедом ешь мало, а за ужином еще меньше, ибо здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка.

Мигель Сервантес де Сааведра



Ингредиенты:

Вода - 1,5 л
Мясные продукты (сырокопченые и варенокопченые) - 400 г
Огурцы (соленые) - 4 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Томатная паста - 1 ст. л.
Черные маслины (без косточек) - 100 г
Каперсы - 50 г
Лимон - 0,5 шт.
Сметана - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Почистите и порежьте репчатый лук. Мясные продукты – колбасу, ветчину, сосиски и т.д. нарежьте небольшими кусочками. Огурцы нарежьте тонкой соломкой.

Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки, добавьте томатную пасту, воду, маслины и каперсы.

Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «СУП» на 45 минут. В готовую солянку добавьте соль и перец по вкусу. Лимон нарежьте дольками. Разлейте солянку по тарелкам и в каждую положите по дольке лимона. Отдельно подайте сметану.



Гороховый суп

Давно известно, что на кухне количество никогда не переходит в качество, скорее на оборот.

Дарья Цивина



Приготовление:

Горох промойте. Морковь помойте, почистите, натрите на крупной терке и обжарьте на растительном масле в режиме «ЖАРКА» 10 минут.

Картофель помойте, почистите и нарежьте ломтиками.

Положите в чашу мультиварки горох и свиные ребра, залейте их водой.

Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «СУП» на 30 минут. Добавьте овощи, сосиски порежьте кольцами. Оставьте суп вариться еще 30 минут.

Ингредиенты:

- Свиные ребрышки (копченые) - 200 г
- Сосиски (копченые) - 150 г
- Горох колотый - 200 г
- Картофель - 450 г
- Морковь - 1 шт.
- Вода - 1,5 л





Мясные блюда очень важны для ежедневного рациона человека. Они помогают поддерживать наш организм здоровым, насыщать его полезными веществами. Мясо является источником белка и содержит в достаточном количестве все необходимые аминокислоты, которые благоприятно влияют на человеческий организм в целом. Мясной белок представляет собой высокую биологическую ценность. По скорости переваривания белка мясные продукты занимают второе место после рыбных и молочных продуктов.

Мясные блюда



Полезные советы

Чтобы куски жесткого мяса стали мягче, смочите их в лимонном соке и дайте соку впитаться.

Чтобы мясо получилось мягким, его нужно несколько часов подержать в молоке.

Мелко порезанные куски мяса солят в процессе приготовления, а мясо для быстрого поджаривания – перед приготовлением.

Чтобы узнать, готово ли мясо, проткните его ножом или вилкой. Если сок из мяса вытекает красный – мясо еще сырое, если розовый – мясо средней поджаристости, а если прозрачный – мясо готово.

Во время жарки нельзя поливать говядину водой, иначе мясо получится волокнистым.

Чтобы придать блюду с мясом легкий аромат чеснока, нужно наколоть зубчик чеснока на вилку и опустить вилку в блюдо на несколько секунд.

Источники витаминов	Полезные свойства	Польза для здоровья
Баранина	Калий, натрий, кальций, магний, йод, фосфор, железо, витамины E, B1, B2, B12, PP	Полезна для людей преклонного возраста и для детей. Содержит большое количество фтора, который защищает зубы от кариеса; способствует профилактике сахарного диабета, стимулируя работу поджелудочной железы, а также обладает антисклеротическими свойствами.
Говядина	Калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины группы B, PP	Помогает справляться с усталостью, необходима при железодефицитной анемии, для профилактики инфаркта, при лечении мочекаменной болезни.
Свинина	Магний, цинк, витамины B12	Хорошо согревает организм и восстанавливает силы, принимает участие в формировании костей.
Телятина	Витамин A, C, E, B6, B12, PP, железо, медь, цинк, калий, магний, фосфор, кобальт	Полезна для желудка, а также при гипертонии и сахарном диабете.
Курятина	Витаминная группа – B, PP, C, E, A, калий, цинк	Помогает справиться с депрессией и бессонницей. Рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете и ожирении.





Мясо тушеное с овощами

Встав из-за стола голодным – вы наелись; если вы встаете наевшись – вы перели; если встаете переевши – вы отравились.

Антон Павлович Чехов



Ингредиенты:

Свинина - 500 г
Баклажан - 2 шт.
Перец (сладкий) - 2 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Помидор - 3 шт.
Чеснок - 2-3 зубчика
Растительное масло
Соль, перец,
лавровый лист - по вкусу
Вода - 1,5-2 ст.

Приготовление:

Мясо, баклажаны, лук, перец, помидоры порежьте кубиками. Морковь натрите на крупной терке.

Нажмите на кнопку МЕНЮ1, установите режим «ЖАРЕНОЕ МЯСО» на 30 минут и поджарьте мясо до готовности.

Добавьте нарезанные овощи. Налейте воду, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Все ингредиенты тщательно перемешайте. Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим "ТУШЕНИЕ" на 1 час.

За 10-15 минут до окончания приготовления добавьте в мясо измельченный чеснок.



Мясо по-фински

Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.

Марк Туллий Цицерон



Приготовление:

Говядину вымойте, высушите и нарежьте небольшими кусками. Лук почистите и измельчите. Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «ЖАРЕНОЕ МЯСО». Разогрейте сливочное и растительное масло, обжарьте на масле лук в течение 5 минут.

Добавьте мясо и готовьте его до тех пор, пока оно не станет темно-коричневого цвета. Положите соль, перец, паприку, лавровый лист и мед. Налейте 700 мл воды, закройте крышку и готовьте мясо 1 час.

Огурцы нарежьте тонкой соломкой. Муку просейте в миску. Добавьте в муку 1 половник получившегося бульона и тщательно перемешайте. Перелейте мучную смесь в чашу с мясом, добавьте огурцы. Доведите блюдо до кипения и оставьте его еще на 5 минут.

Добавьте сливки, перемешайте и сразу же разложите блюдо по тарелкам.

Ингредиенты:

- Вырезка (говяжья) - 800 г
- Сливочное масло - 40 г
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Лук репчатый - 2 шт.
- Перец (черный молотый) - 1 ч. л.
- Паприка - 1 ч. л.
- Лавровый лист - 1 шт.
- Мед - 3 ст. л.
- Мука - 3 ст. л.
- Огурцы (соленые) - 4 шт.
- Сливки (9%) - 1 ст.
- Соль - по вкусу



Куриные котлеты на пару

Поел – сердцем подобрел.
Аргентинская поговорка



4 
порции



Ингредиенты:

Филе (куриное) - 400 г
Лук репчатый - 1 шт.
Белый хлеб или сухари - 4 куска
Молоко - 0,5 ст.
Яйцо - 1 шт.
Растительное масло
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе вымойте, высушите и перекрутите в мясорубке 2 раза. Хлеб замочите в молоке, затем слегка отожмите. Лук почистите и очень мелко нарежьте.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Разогрейте немного растительного масла и обжарьте на нем лук.

Смешайте в миске куриный фарш, вымоченный в молоке хлеб, обжаренный лук и яйцо. Добавьте соль и перец по вкусу. Тщательно перемешайте фарш. Смочите руки водой и влажными руками слепите из фарша небольшие круглые котлеты.

Поместите котлеты в чашу для приготовления на пару, нажмите на кнопку МЕНЮ1, установите режим «НА ПАРУ» и оставьте котлеты готовиться еще на 20 минут.



Мясное рагу с картофелем

Еда — это страсть. Еда — это любовь. Еда — это жизнь для каждого человека.

Максим Лавров



Приготовление:

Мясо вымойте, высушите и нарежьте небольшими кусочками. Лук почистите и мелко нарежьте.

Мультиварку выставьте в режим "ЖАРКА", разогрейте немного растительного масла и обжарьте на нем мясо до румяной корочки, примерно 10 минут. Добавьте лук и оставьте лук с мясом жариться еще 5 минут.

Картофель очистите, помойте, нарежьте кубиками и добавьте к мясу. Оставьте блюдо готовиться еще на 10 минут.

Добавьте измельченный чеснок, зелень, специи и соль.

Накройте крышкой, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «РАГУ».

Ингредиенты:

Свинина - 800 г
Картофель - 6-7 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Чеснок - 6 зубчиков
Соль, перец - по вкусу
Приправа для свинины
Зелень - по вкусу



Телятина с черносливом и яблоками

Бог создал пищу, а дьявол поваров.

Джон Тэйлор



4 
порции



Ингредиенты:

Телятина - 600 г

Яблоки - 300 г

Коньяк - 80 мл

Чернослив - 100 г

Соус «Соевый» - 40 мл

Соус «Ткемали» - 80 мл

Соус «Терияки» - 60 мл

Рис - 180 г

Оливковое масло - 40 г

Вода - 2 ст.

Зелень и специи - по вкусу

Приготовление:

Мясо помойте, высушите и нарежьте большими кусочками. Яблоки помойте и нарежьте тонкими пластинами. Чернослив разрежьте на 3 части, зелень измельчите.

Телятину замаринуйте на 15 минут в коньяке, соусе и оливковом масле. После этого положите его в чашу мультиварки, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА» на 10 минут.

Затем в чашу выложите слоями яблоки, мясо, рис, чернослив. Залейте водой, нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «ТУШЕНИЕ».

Готовое блюдо украсьте зеленью.



Куриные грудки с сырной начинкой

Всё, что мне в жизни нравится, – либо безнравственно, либо от этого полнеют.

Франсуа де Ларошфуко



Приготовление:

Сыр и сливочное масло натрите на крупной терке. Петрушку промойте, высушите и мелко нарежьте. Чеснок почистите и раздавите. Смешайте масло, сыр, чеснок и зелень. Сделайте из получившейся массы небольшие шарики, разложите их на разделочной доске и поставьте в морозильную камеру на 20 минут.

Каждый кусок куриного филе разрежьте вдоль не до конца, разверните, накройте пищевой пленкой и хорошо отбейте. Пленку снимите, филе посолите и поперчите. Выложите сверху на филе замороженное масло, сверните рулетом и заколите зубочисткой. Накройте пищевой пленкой и снова поставьте в морозильную камеру на 15 минут.

Приготовьте панировку. В миске взбейте яйца со щепоткой соли, в тарелку насыпьте панировочные сухари.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Выньте куриное филе из морозильной камеры, удалите зубочистки. Обмакните грудки в яичную смесь, затем обваляйте в панировочных сухарях. Разогрейте в чаше мультиварки растительное масло и обжарьте на нем грудки со всех сторон до румяной корочки.

Ингредиенты:

Куриное филе - 1 кг

Сливочное масло - 150 г

Петрушка - 1 пучок

Чеснок - 2 зубчика

Твердый сыр - 100 г

Яйцо - 2 шт.

Панировочные сухари - 200 г

Растительное масло - 3 ст. л.

Соль, перец - по вкусу



Жаркое из куриной печени

*Полный желудок равен хорошему настроению,
а пустой – унынию и ссорам.*

Джоан Роулинг



2
порции



Ингредиенты:

Печень куриная - 300 г
Растительное масло - 1,5 ст. л.
Лук репчатый - 1 шт.
Сладкий красный перец - 1 шт.
Острый красный перец - 1 шт.
Апельсин - 1 шт.
Водка - 2 ст. л.
Зеленый лук - 100 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Печень вымойте, разрежьте каждый кусок пополам. Лук почистите и измельчите. Перец вымойте, удалите сердцевину, мякоть нарежьте пополюсками. Кожуру апельсина натрите на терке для получения цедры. Из мякоти выжмите сок. Зеленый лук вымойте, высушите и разрежьте по диагонали на длинные кусочки.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Разогрейте растительное масло и обжарьте на нем печень в течение 5 минут. Переложите кусочки печени на блюдо, накройте и оставьте в теплом месте.

Положите в чашу репчатый лук, сладкий и острый перец и обжарьте их в течение 5 минут. Добавьте зеленый лук, цедру апельсина, 2 ст. л. апельсинового сока, соль и перец. Положите в чашу кусочки печени, налейте водку. Оставьте готовиться 10 минут.

Когда жаркое из куриной печени будет готово, сразу же подавайте его к столу.



Говядина с овощами

*Я кивнул, так как отвечать с полным ртом не мог.
Пусть рушатся империи. Я проголодался.*

Роджер Желязны



Приготовление:

Сало нарежьте небольшими кусочками. Тонким острым ножом сделайте в говядине глубокие надрезы и положите в них кусочки сала.

Лук, чеснок и морковь очистите и мелко порежьте. Сельдерей и перец вымойте и нарежьте небольшими кусочками.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ТУШЕНОЕ МЯСО». Разогрейте сливочное и растительное масло, обжарьте на масле говядину со всех сторон. Добавьте соль, перец, порезанные овощи и готовьте 10 минут.

Налейте вино и 1 стакан воды, закройте крышку и готовьте 30 минут. Добавьте томаты и базилик и оставьте блюдо готовиться еще на 1 час.

Переложите мясо на блюдо и накройте крышкой. В оставшийся соус добавьте сливки и, помешивая, доведите его до кипения. Полейте соусом мясо.

Ингредиенты:

Бескостная говядина одним куском – 1,5 кг

Свиное сало – 100 г

Сливочное масло – 2 ст. л.

Растительное масло – 3 ст. л.

Чеснок – 2 зубчика

Луковица – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Сельдерей – 2 черешка

Сладкий перец – 1 шт.

Красное сухое вино – 185 мл

Томаты – 200 г

Базилик – 1 веточка

Сливки (33%) – 60 мл

Соль, перец – по вкусу



Мясо по-сицилийски



4 
порции



Стол – единственное место, где люди не скукают с первой же минуты.

Антельм Брилья-Саварен

Ингредиенты:

Баранина без костей - 500 г

Капуста - 0,25 кочана

Картофель - 3 шт.

Баклажан - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Изюм - 50 г

Цедра лимона - 1 ч. л.

Петрушка - 1 пучок

Белое сухое вино - 0,5 ст.

Растительное масло

Соль, перец - по вкусу

Чеснок - 3 зубчика

Приготовление:

Изюм промойте и замочите в теплой кипяченой воде на 10 минут. Мясо вымойте и порежьте на куски шириной примерно 3 см. Чеснок почистите и раздавите. Мясо положите в миску, добавьте цедру лимона, чеснок, соль, перец и 3 ст. л. растительного масла. Все тщательно перемешайте и дайте смеси настояться 20 минут.

Баклажан вымойте и нарежьте кубиками. Положите кубики в миску, залейте холодной, слегка подсоленной водой, и оставьте на 20 минут. Затем воду слейте, баклажан промойте и промокните бумажными салфетками. Капусту крупно нарежьте. Картофель и лук почистите и нарежьте кубиками. Петрушку вымойте, высушите и измельчите.

Установите режим «ЖАРКА», разогрейте растительное масло и обжарьте на нем картофель в течение 5 минут. Добавьте лук и мясо вместе с маринадом и готовьте еще 5 минут. Положите капусту и баклажан и оставьте блюдо готовиться еще 5 минут.



Цыпленок в горчичном соусе

Любовь и голод правят миром.
Фридрих Шиллер



Приготовление:

Цыпленка вымойте, высушите и нарежьте порционными кусками.

Смешайте горчицу с растительным маслом. Добавьте просеянную с солью муку и тщательно перемешайте полученную смесь до однородной массы. Обмакните в горчичный соус куски цыпленка.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЗАПЕКАНИЕ». Положите в чашу мультиварки куски цыпленка, закройте крышку и готовьте мясо в течение 30 минут.

Влейте из чаши жир, налейте вино и оставьте блюдо готовиться еще 15 минут.

Подавать цыпленка можно вместе с тушеными овощами.

Ингредиенты:

- Цыпленок - 1,2 кг
- Мука - 3 ст. л.
- Горчица - 2 ст. л.
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Соль - 0,5 ч. л.
- Белое сухое вино - 0,5 ст.



Фрикадельки с помидорами

Аппетит приходит во время еды.
Франсуа Рабле



8
порций



Ингредиенты:

*Мясной фарш - 1 кг
Белый хлеб или сухари - 200 г
Молоко - 1 ст.
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок - 4 зубчика
Укроп - 1 пучок
Лавровый лист - 2 шт.
Томаты
(в собственном соку) - 400 г
Помидоры черри - 20 шт.
Растительное масло - 5 ст. л.
Соль - по вкусу*

Приготовление:

Лук и чеснок почистите и измельчите. Хлеб замочите в молоке. Слегка его отожмите и добавьте в фарш вместе с половиной измельченного лука и чеснока. Посолите по вкусу и все тщательно перемешайте. Сделайте из фарша фрикадельки диаметром 3–4 см.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Разогрейте 2 ст. л. растительного масла и обжарьте на нем фрикадельки до золотистого цвета, постоянно переворачивая, примерно 5 минут. Переложите фрикадельки на блюдо.

Укроп вымойте, высушите. 2–3 веточки перевяжите ниткой. Разогрейте в чаше мультиварки 3 ст. л. растительного масла и обжарьте на нем оставшийся лук и чеснок. Добавьте томаты в собственном соку, связанные веточки укропа и 2 шт. лаврового листа. Посолите, поперчите. Готовьте в течение 10 минут.

Аккуратно выньте из соуса укроп и лавровый лист. Положите в чашу фрикадельки, закройте крышку и готовьте 20 минут в режиме «ТУШЕНИЕ».

Добавьте помидоры черри и оставьте блюдо еще на 10 минут.



Рыбная кухня известна человеку еще с незапамятных времен. Археологические исследования свидетельствуют о том, что в рацион первобытных людей, живших 20-30 тысяч лет назад, входила рыба, потому что именно в ней содержатся все необходимые вещества для поддержания жизнедеятельности организма человека.

Белок, на который богата рыба, легко усваивается и по питательным свойствам не уступает мясному белку.

Рыба содержит большое количество витаминов и минералов. Кроме того, рыбная кухня является низкокалорийной.



Рыбные блюда

Полезные советы

Перед тепловой обработкой рыбы, поместите ее в посуду с водой. Если рыба тонет — значит, она свежая, если нет, то лучше откажитесь от приготовления данного продукта.

Мороженую рыбу размораживают в холодной воде с добавлением 1/2 ст. ложки соли на 1 литр воды.

Филе рыбы размораживают без воды, чтобы сохранить в нем все питательные вещества и не ухудшить вкус рыбы.

Для приготовления ухи не подходит лещ, сазан, навага и карп — бульон из них получается горьким.

Для устранения сильного запаха при жарении рыбы в растительное масло положите одну картофелину, предварительно очищенную и нарезанную ломтиками.

Не допускайте сильного кипения жидкости, в которой варится рыба.

Рыбный бульон солят в самом начале варки.

Жареная рыба готова, если при нажатии на нее ложкой вытекает прозрачный сок.

После употребления рыбных и жирных блюд не следует пить холодную воду.

При хранении не помещайте рыбу рядом с молочными продуктами, чтобы они не впитали в себя рыбный запах.

Источники витаминов	Полезные свойства	Польза для здоровья
Рыба	Витамины А, D, Е, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен	Рекомендуется людям с больным желудком, позволяет снизить риск появления аритмии сердца, улучшает работу головного мозга, усиливает защиту организма при хронических заболеваниях, улучшает состояние кожи, ногтей и волос, препятствует увеличению уровня холестерина в крови и снижает риск развития атеросклероза.





Рыбный суп с кукурузой

Рыба, чтобы стать вкусной, должна поплавать трижды: в воде, в масле и в вине.

Русская народная пословица



Ингредиенты:

Филе трески - 500 г
Петрушка - 2 пучка
Лук репчатый - 1 шт.
Зеленый лук - 1 пучок
Оливковое масло - 6 ст. л.
Чеснок - 2 зубчика
Картофель - 4 шт.
Консервированная кукуруза - 200 г
Сливки (33%) - 100 мл
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Петрушку вымойте, высушите и отделите листья от стеблей. Чеснок очистите и измельчите. Картофель вымойте, почистите и нарежьте кубиками. Рыбу промойте и нарежьте порционными кусками. Репчатый лук измельчите.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Разогрейте оливковое масло и обжарьте на нем репчатый лук в течение 10 минут, затем добавьте чеснок и картофель. Готовьте 10 минут.

Налейте 1,5 л воды, доведите бульон до кипения и варите 10 минут. Листья петрушки и зеленый лук измельчите и добавьте в суп вместе с рыбой и кукурузой. Приправьте суп солью, перцем и оставьте готовиться еще на 10 минут.

Добавьте в суп сливки и перемешайте.



Рыбное рагу с овощами

Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть.

Гордон Рамзи



Приготовление:

Рыбу вымойте и нарежьте небольшими кусками. В миске смешайте тмин, кориандр, перец Чили, цедру лимона и панировочные сухари. Положите в полученную смесь рыбу и тщательно перемешайте, чтобы панировка равномерно распределилась на все кусочки. Накройте рыбу пищевой пленкой и отставьте.

Перец вымойте, разрежьте на 4 части и удалите сердцевину. Морковь нарежьте соломкой. Цветную капусту очистите и также нарежьте соломкой. Цветную капусту вымойте и разберите на небольшие соцветия.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Разогрейте растительное масло и обжарьте на нем перец, морковь и капусту в течение 15 минут. Добавьте соль по вкусу. Переложите овощи на блюдо, накройте фольгой и оставьте в теплом месте.

В чаше мультиварки разогрейте еще немного масла. Обжарьте рыбу по 10 минут с каждой стороны. Добавьте овощи, перемешайте и оставьте готовиться еще на 10 минут.

Ингредиенты:

- Филе трески - 600 г
- Молотый тмин - 1,5 ч. л.
- Молотый кориандр - 1 ч. л.
- Перец Чили - 0,5 ч. л.
- Цедра лимона - 1 ст. л.
- Панировочные сухари - 4 ст. л.
- Зеленый перец - 3 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Цветная капуста - 500 г
- Растительное масло
- Соль - по вкусу



Рыба под сырной корочкой

Нет ничего тяжелее пустого желудка.

Малагасийское изречение



Ингредиенты:

*Филе белой морской рыбы - 600 г
Картофель - 1 кг
Маринованные огурцы - 4 шт.
Петрушка - 0,5 пучка
Укроп - 0,5 пучка
Лук репчатый - 2 шт.
Горчица - 2 ст. л.
Сливки (35%) - 200 мл
Российский сыр - 400 г
Растительное масло
Соль, перец - по вкусу*

Приготовление:

Установите режим «ЛИЧНЫЙ ПОВАР». Картофель тщательно вымойте, положите в чашу мультиварки, налейте воду и варите в мундире до готовности примерно 25 минут. Слейте воду, дайте картофелю остыть, затем очистите его от кожуры и нарежьте продольными кружками толщиной 1 см.

Лук очистите и нарежьте полукольцами. Зелень вымойте, высушите и измельчите. Огурцы нарежьте тонкими кружочками, рыбу – небольшими кусками.

На дно чаши мультиварки выложите кружки картофеля, слегка приправьте их солью, перцем и сбрызните маслом. Сверху положите лук, огурцы и кусочки рыбы, посыпьте петрушкой и укропом.

Взбейте сливки с горчицей и залейте получившейся смесью овощи и рыбу. Сыр нарежьте пластинами 0,5 см толщиной и положите сверху так, чтобы он покрыл всю поверхность. Закройте крышку и готовьте блюдо в течение 30 минут.



Лосось в ореховом соусе

Чтобы мыслить, надо есть, – никуда не денешься.

Пьер Тейяр де Шарден



Приготовление:

Сельдерей вымойте, лук очистите. Измельчите овощи, переложите их в большую миску и перемешайте вместе с растительным маслом. Куски лосося вымойте, положите в миску с маринадом, несколько раз переверните, чтобы рыба была полностью покрыта маринадом. Накройте миску пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 20 минут.

Бasilik вымойте, высушите и нарежьте. Измельчите в блендере орехи вместе с зеленью, высыпьте их в тарелку, добавьте сливочное масло и перемешайте.

Установите режим «ЛИЧНЫЙ ПОВАР». Рыбу слегка промокните салфетками, переложите в чашу мультиварки, посолите, поперчите. Сверху на каждый кусок положите ореховую пасту и готовьте еще 25 минут.

Ингредиенты:

Лосось - 4 куска
Очищенные грецкие орехи - 0,5 ст.
Бasilik - 1 веточка
Сливочное масло - 1 ст. л.

Для маринада:

Сельдерей - 1 черешок
Лук репчатый - 1 шт.
Растительное масло - 4 ст. л.
Соль, белый молотый перец - по вкусу



Стейк из красной рыбы

Полноценное питание не нуждается в пищевых добавках.
Константин Кушнер



6
порций



Ингредиенты:

*Красная рыба - 1 кг
Сливки (33%) - 200 г
Сливочное масло - 50 г
Чеснок - 1-2 зубчика
Сыр твердый тертый - 100 г
Соль - по вкусу
Специи для рыбы - по вкусу*

Приготовление:

Рыбу почистите. Внутренности и голову удалите. Мякоть промойте и отделите от позвоночника.

Рыбу порежьте на стейки, посолите и приправьте специями.

На дно чаши мультиварки положите красную рыбу, полейте сверху сливками, добавьте чеснок и сливочное масло.

Посыпьте рыбу тертым сыром, закройте крышку, нажмите на кнопку МЕНЮ и установите режим «ТУШЕНИЕ» на 45 минут.



Семга с картофелем

Кулинария – это вопрос времени. В общем и целом, чем больше времени, тем лучше результат.

Джон Эрскин



Приготовление:

Картофель почистите и нарежьте кубиками небольшого размера.

В чаше мультиварки разогрейте подсолнечное масло, положите нарезанный картофель, посолите и тщательно перемешайте.

Семгу почистите, вымойте, филе порежьте на небольшие полоски, натрите их с двух сторон специями, солью, полейте соком лимона и положите в чашу мультиварки поверх картофеля.

Сливочное масло порежьте на маленькие кусочки и положите на каждый кусок рыбы.

Голландский сыр нужно мелко порезать или натереть на крупной терке, после чего посыпать им филе. Сыр должен полностью покрыть рыбу. Залейте блюдо сливками так, чтобы они тоже полностью его покрыли.

Закройте крышку, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЗАПЕКАНИЕ» на 50 минут.

Ингредиенты:

Семга свежая - 0,8 кг

Картофель - 7 шт.

Масло растительное - 2 ст. л.

Масло сливочное - 50 г

Приправа для рыбы - по вкусу

Соль, специи - по вкусу

Сыр голландский - 50 г

Лимон - 1 шт.

Сливки (20%) - 100 мл



Тушеная камбала



Когда в жизни случается что-то плохое, я устраиваю праздник для своего живота. Любимая еда и изысканные напитки – вот мое спасение.

Константин Кушнер

Ингредиенты:

Камбала - 500 г

Лук репчатый - 2 шт.

Морковь - 1 шт.

Майонез - 1 ст. л.

Вода - 1/3 ст.

Соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Камбалу почистите, вымойте и посолите. Морковь натрите на терке, лук мелко порежьте.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». Обжарьте лук и морковь до золотистого цвета. Затем положите в чашу мультиварки рыбу, добавьте 1/3 стакана воды, нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «ТУШЕНИЕ» на 45 минут.

Сверху смажьте рыбу майонезом и оставьте тушиться еще на 15 минут.



Рыбный суп с сельдереем

Еда не менее сложная наука, чем физика или химия.

Гордон Рамзи



Приготовление:

Лук, морковь и корень сельдерея почистите, крупно порежьте и залейте 1,5 л кипящей воды. Варите в режиме «ЛИЧНЫЙ ПОВАР» в течение 10 минут. Добавьте рыбу, лавровый лист и горошины перца. В том же режиме доведите бульон до кипения, снимите пену и посолите. Готовьте в течение 5 минут.

Переложите рыбу из бульона на тарелку, накройте пленкой и оставьте. Бульон процедите.

Укроп вымойте, высушите и мелко нарежьте. В режиме «ЖАРКА» обжарьте укроп в течение 5 минут. Добавьте муку и тщательно все перемешайте.

Помешивая, налейте в чашу с укропом рыбный бульон. Доведите суп до кипения и оставьте его вариться еще 5 минут. Добавьте в суп сметану и перемешайте.

Рыбу порежьте на кусочки и разложите по тарелкам, после этого налейте в тарелки суп.

Ингредиенты:

- Филе морской белой рыбы - 800 г
- Укроп - 100 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Корень сельдерея - 50 г
- Лавровый лист - 1 шт.
- Горошины черного перца - 4 шт.
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Мука - 1 ст. л.
- Нежирная сметана - 150 г
- Соль - по вкусу



Рыба в лимонной панировке



4 
порции



При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.

Оскар Уайлд

Ингредиенты:

Филе морской рыбы - 800 г

Цедра лимона - 1 ч. л.

Зеленый лук - 1 пучок

Сливочное масло - 1 ст. л.

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Лук вымойте, измельчите и перемешайте с цедрой лимона. Выложите полученную смесь на плоское блюдо.

Рыбу вымойте, разрежьте на 4 порционных куска, натрите каждый кусок солью и перцем и обваляйте в приготовленной панировке.

Нажмите на кнопку МЕНЮ₁ и установите режим «ЖАРЕНАЯ РЫБА». Разогрейте сливочное масло и обжарьте на нем рыбу по 5 минут с каждой стороны.



Десерт – это блюдо, завершающее трапезу. И даже если эта трапеза была обычной, удачный десерт сделает ее запоминающейся благодаря приятному сладкому послевкусию. Поэтому рекомендуется уделять десерту не меньше внимания, чем всем остальным блюдам в Вашем меню. Десерты могут быть разными по консистенции, компонентам, вкусу, размеру порций, но одно их свойство никогда не меняется – они всегда сладкие.

Десерты и выпечка

Полезные советы

Муку нужно обязательно просеивать через сито, таким образом, она разрыхляется и насыщается кислородом. Особенно удачным из такой муки получается дрожжевое тесто.

Желтки с сахаром легче растираются, если их слегка подогреть.

Глазурь для торта и печенья получится красного цвета, если добавить в нее сок свеклы, или оранжевого – если добавить сок апельсина.

Также для получения глазури можно растопить шоколадные и мятные конфеты и добавить пару ложек воды или молока.

Если в тесто для бисквита положить крахмал, оно станет более рассыпчатым.

Тесто удобно раскатывать бутылкой с холодной водой.

Форму с бисквитом нельзя вынимать из мультиварки во время выпечки – при перемещении бисквит осядет. Готовый бисквит сначала нужно остудить, а затем вынуть из формы.



Яблоки, запеченные с творогом

Прекрасная кухня – это разновидность искусства.

Паоло Ди Канио



Приготовление:

Творог нужно перетереть через сито. Яичный желток растереть вместе с сахаром и ванильным сахаром, добавить в творог и все тщательно перемешать.

Яблоки вымойте, острым ножом срежьте верхнюю треть яблока как «крышку». С помощью ложки выньте сердцевину и начините яблоки творожной массой.

Поставьте яблоки в чашу мультиварки, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЗАПЕКАНИЕ» на 30 минут.

На стол подавайте со сметаной, джемом или вареньем.

Ингредиенты:

Яблоки - 4 шт.

Творог - 200 г

Яичный желток - 1 шт.

Сахар - 1 ст. л.

Ванильный сахар - на кончике ножа



Домашний йогурт

Диета – еще одно средство, улучшающее аппетит.

Эван Эзар



4 
порции



Ингредиенты:

Молоко (3,2%) - 1 л

Закваска

Отруби, варенье,

фрукты - по вкусу

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты и разлейте полученную смесь в стаканчики для йогурта.

Налейте теплую воду в чашу мультиварки, поставьте стаканчики в чашу.

Закройте крышку, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЙОГУРТ» на 6 часов.

Добавьте отруби, орехи, фрукты, варенье по вкусу.

Поставьте йогурт в холодильник.



Малиновое варенье

-Поверь, Карлсон... Не в варенье счастье...
- Да ты что, с ума сошёл! А в чем же ещё?
Мультсериал «Малыш и Карлсон»



Приготовление:

Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «ВАРЕНЬЕ». Насыпьте в чашу мультиварки сахар, налейте воду и варите сироп в течение 10 минут. Остудите сироп до комнатной температуры.

Малину переберите, поместите в дуршлаг и осторожно промойте. Удалите плодоножки. Растворите соль в 1 л воды. Порциями выкладывайте ягоды в дуршлаг и погружайте их на 10 минут в подсоленную воду, после этого ополосните их холодной водой.

Затем ягоды выложите на бумажные полотенца и высушите.

Добавьте малину в остывший сахарный сироп и дайте смеси настояться 1 час.

Еще раз доведите полученную смесь до кипения и оставьте вариться 25 минут в режиме «ЗАПЕКАНИЕ». За 5 минут до окончания приготовления добавьте в варенье лимонную кислоту.

Ингредиенты:

Малина - 1 кг

Сахар - 2 кг

Вода - 1 л

Соль - 2 ч. л.

Лимонная кислота (или сок
половины лимона) - 2 ч. л



Морковный кекс

*После трех блюд еще есть место десерту.
Ями но мацуэй*



6
порций



Ингредиенты:

Морковь - 180 г
Сливочное масло - 50 г
Фундук - 100 г
Лимон - 1 шт.
Яйцо - 2 шт.
Сахар - 80 г
Мука - 40 г
Щепотка молотого
кардамона
Разрыхлитель - 1 ч. л.
Щепотка соли
Сахарная пудра - 50 г
Морковь с хвостиком - 1 шт.

Приготовление:

Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Орехи порубите ножом в крошку. Кожуру лимона натрите на терке для получения цедры, из мякоти выдавите сок. Отделите желтки от белков. Желтки разотрите вместе с сахаром до однородной массы. Добавьте измельченные орехи, тертую морковь, цедру и сок лимона, все тщательно перемешайте.

Просейте в миску муку вместе с разрыхлителем и кардамоном. Добавьте желтковую смесь и вымесите тесто. Взбейте белки вместе с солью до образования пены. Понемногу добавляйте белки в тесто.

Смажьте внутреннюю поверхность чаши сливочным маслом, переложите в чашу тесто, закройте крышку, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ПИРОГ» на 45 минут.

По завершении процесса приготовления дайте кексу остыть, затем переложите его на блюдо.

Сверху на кекс положите чисто вымытую морковь с хвостиком и через мелкое сито посыпьте на нее сахарную пудру. Уберите морковь. На кексе останется ее контур.



Брауни с шоколадом

*Готовим счастье по рецепту.
Джули и Джулия*



Приготовление:

Измельчите в блендере грецкие орехи и 2 ст. л. сахара. Перемешайте в миске с остальным сахаром и мукой. Добавьте сливочное масло и перетрите тесто в крошку.

Дно и стенки чаши мультиварки смажьте сливочным маслом и выложите в нее ореховую смесь ровным слоем. Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ТОРТ» на 30 минут.

В это время приготовьте глазурь. Растопите сливочное масло и налейте 0,3 стакана воды. Добавьте какао и сахар. Снимите полученную смесь с огня, добавьте в нее ванильную эссенцию и соль. Остудите. Вбейте в смесь яйца.

Готовый корж намажьте джемом. Сверху залейте его шоколадно-яичной глазурью. Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ВЫПЕЧКА» на 30 минут. Дайте тарту остыть.

Ингредиенты:

Грецкие орехи - 0,5 ст.
Сахар - 0,3 ст.
Мука - 0,75 ст.
Сливочное
масло - 100 г + 0,5 ст. л.
Джем - 4 ст. л.

Для глазури:

Сливочное масло - 2 ст. л.
Какао-порошок - 0,3 ст.
Сахар - 0,5 ст.
Ванильная эссенция - 1 ч. л.
Яйцо - 2 шт.
Сахарная пудра - 4 ст. л.
Щепотка соли



Домашний творог



2
порции



Сладости можно оценить сполна только на сытый желудок, когда это сахарно-медовое объедение не утоляет насущную потребность, а улаживает наше небо благорасположением жизни.

Мюриель Барбери

Ингредиенты:

Кефир или кислое молоко - 1 л

Приготовление:

Кефир или кислое молоко налейте в чашу мультитварки.

Нажмите на кнопку МЕНЮ₁ и установите режим «КАША» на 20 минут.

По окончании времени приготовления образуется творог и сыворотка.

Процедите творог через марлю.

В результате получается 250-270 г творога. Сыворотку можно использовать для приготовления блинов.

Готовый творог храните в холодильнике.



Яблочный манник

Компромисс – это искусство разделить пирог так, чтобы каждый был уверен, что лучший кусок достался ему.

Людвиг Эрхард



8
порций



Приготовление:

Муку просейте вместе с разрыхлителем и перемешайте с манной крупой. Орехи измельчите в мелкую крошку. Творог перетрите с половиной сахара. Яблоки очистите и натрите на крупной терке, предварительно удалив из них сердцевину. Смешайте яблочную массу с лимонным соком, остальным сахаром и корицей. Перемешайте сливки вместе со сливочным маслом.

Смажьте чашу мультиварки растительным маслом и выложите в нее 1/3 мучной смеси, налейте 1/3 сливок, сверху положите 1/3 яблок и половину творога с сахаром.

Поочередно выкладывайте слои так, чтобы верхним был слой яблок. Сверху посыпьте манник ореховой крошкой и залейте оставшимися сливками.

Закройте крышку мультиварки, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ПИРОГ» на 1 час.

Готовый пирог остудите и посыпьте сверху сахарной пудрой.

Ингредиенты:

- Яблоки - 1 кг
- Творог - 400 г
- Миндаль - 100 г
- Сливочное масло - 150 г
- Сливки (9%) - 1 ст.
- Сахар - 1,5 ст.
- Мука - 1 ст.
- Манная крупа - 1 ст.
- Разрыхлитель - 1 ч. л.
- Лимонный сок - 1 ст. л.
- Молотая корица - 1 ч. л.
- Сахарная пудра - 1 ст. л.
- Растительное масло



Домашний сыр



4
порции



*Каждый человек в этом мире прогрызает
свою дырку, словно мышка - в сыре.*

Игорь Карпов

Ингредиенты:

Молоко - 1000 мл

Закваска для сыра - 1 уп.

Теплая кипяченая вода - 3-4 ст. л.

Соль - по вкусу

Приготовление:

В чашу мультиварки налейте кипяченую воду, растворите в ней закваску, добавьте молоко и помешивайте в течение 3 минут.

Закройте крышку. Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «ПОДОГРЕВ МОЛОКА» на 40 градусов и 40 минут. По окончании времени приготовления полученную массу порежьте на куски.

Нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «ПОДОГРЕВ МОЛОКА» на 180 минут.

После этого откиньте сыр на марлю и переложите в миску.

Добавьте соль и специи по вкусу. Тщательно и быстро перемешайте. Вылейте в массу остатки сыворотки. Придайте сыру округлую форму и поставьте в холодильник.

Для того, чтобы сыр получился твердым, поместите его под пресс.



Ореховый пирог

Ешь пироги, хлеб береги.
Русская народная пословица



Приготовление:

Финики нарежьте большими кружками и смешайте с орехами и цедрой лимона. Добавьте просеянную муку, разрыхлитель, сахар и соль. Перемешайте. Вбейте в смесь яйца и еще раз все тщательно перемешайте.

Переложите тесто в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки, равномерно распределите его, нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ПИРОГ» на 60 минут.

Для приготовления глазури растопите сливочное масло, растворите в нем сахар, какао и дайте смеси остыть. Когда глазурь остынет, хорошенько взбейте ее со сметаной.

Готовый пирог намажьте сверху глазурью (кремом).

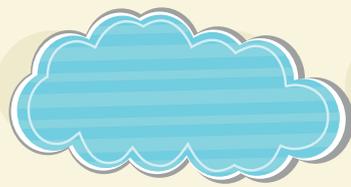
Ингредиенты:

Фундук - 100 г
Кешью - 100 г
Грецкие орехи - 150 г
Финики без косточек - 250 г
Мука - 100 г
Цедра 1 лимона
Разрыхлитель - 1,5 ч. л.
Сахар - 150 г
Яйцо - 3 шт.
Соль - 0,5 ч. л.

Сливочное масло для смазки чаши
Для глазури:

Сливочное масло - 50 г
Сахар - 50 г
Какао - 2 ст. л.
Сметана - 1 ст. л.





Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок рос крепким и здоровым, хорошо развивался. Пища является главным источником всех питательных веществ, микроэлементов и витаминов, необходимых для роста и развития организма. И никто не будет спорить, что если речь идет о детях, то тема правильного питания всегда весьма актуальна.

Давно не секрет, что особенно полезны для пищеварительного тракта ребенка каши, первые блюда, рагу, котлеты, тушеные овощи, блюда на пару, запеканки, кисломолочные продукты, полезные десерты – все это разнообразие блюд можно легко приготовить в мультиварке. Благодаря режиму «Отсрочка старта» Вы сможете больше времени проводить с детьми, а не на кухне.



Детское меню (детские блюда)

Полезные советы

При составлении детского меню учитывайте следующее: если в качестве первого блюда на обед ребенок ест суп из крупы, на гарнир ко второму блюду лучше приготовить овощи, а если на первое Вы варите овощной суп – на гарнир прекрасно подойдут макаронные изделия или каша. Первые блюда каждый раз должны быть свежими. Учтите, что слишком горячий суп ребенок есть не будет, а холодный плохо сказывается на желудке.

Наиболее важными и ценными крупами в детском питании являются гречневая и овсяная. Они содержат белки и минеральные вещества, необходимые для полноценного развития ребенка.

Если ребенок капризничает и не хочет есть кашу, отличным выходом из этого положения будут фруктовые и ягодные добавки. Например, в кашу можно положить пару вишен (без косточек, разумеется), а можно предложить малышу самому это сделать, превратив поедание каши в увлекательную игру.

Хлеб можно давать детям каждый день, увеличивая его потребление в холодное время и уменьшая в жаркое.





Морковно-яблочный суп

Сластями, печеньями и конфетами нельзя вырастить из детей здоровых людей. Подобно телесной пище, духовная тоже должна быть простой и питательной.

Р. Шуман



4 
порции



Приготовление:

Морковь и лук очистите и измельчите. Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЖАРКА». В чаше мультиварки растопите сливочное масло и обжарьте на нем лук и морковь в течение 5 минут.

Яблоки очистите и нарежьте дольками, предварительно удалив из них сердцевину. Добавьте яблоки в чашу и присыпьте их сахаром. Налейте 600 мл воды, нажмите на кнопку МЕНЮ1 и установите режим «СУП» на 45 минут.

Дайте супу слегка остыть, затем взбейте его блендером до консистенции пюре. Продолжайте варить суп в этом же режиме в течение 15 минут.

В готовый суп добавьте соль по вкусу и перемешайте. На стол подавайте со сметаной и свежей зеленью.

Ингредиенты:

Морковь - 250 г

Красный лук - 1 шт.

Яблоки - 400 г

Сахар - 2 ч. л.

Сливочное масло - 25 г

Соль - по вкусу





Манная каша с фруктами



*Дети никогда не слушались взрослых,
но зато исправно им подражали.*

Д. Болдуин

Ингредиенты:

Манная крупа - 0,5 ст.

Молоко - 250 мл

Сахар - 1 ст. л.

Сливочное масло - 100 г

Вишневый компот - 400 г

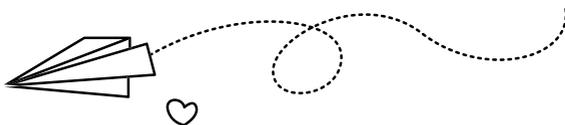
Абрикосовый компот - 400 г

Приготовление:

Из вишневого и абрикосового компота вылейте в чашу мультиварки сироп, добавьте молоко, Нажмите на кнопку МЕНЮ1, установите режим «МОЛОЧНАЯ КАША» и доведите полученную смесь до кипения.

Понемногу насыпьте в чашу манную крупу и перемешайте.

Добавьте в кашу сахар, сливочное масло и фрукты из компота. Все тщательно перемешайте и готовьте в этом же режиме еще в течение 7 минут.





Бананы, запеченные с творогом

Дети – это одна треть населения нашей страны, и все наше будущее. Благодаря детям хочется жить.

Мухаммед Али



Приготовление:

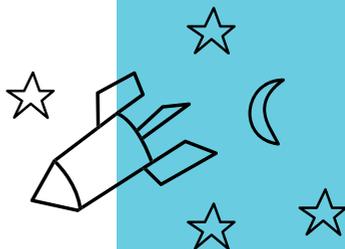
Бананы почистите, разрежьте пополам и положите в чашу мультиварки, перед этим сбрызнув их соком лимона, чтобы они не потемнели.

Перемешайте творог с яйцом, предварительно растопленным сливочным маслом и медом до получения однородной массы.

Выложите готовую смесь на бананы. Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЗАПЕКАНИЕ» на 30 минут.

Ингредиенты:

- Бананы - 4 шт.
- Сок половины лимона
- Творог - 200 г
- Яйцо - 1 шт.
- Сливочное масло - 2 ст. л.
- Мед - 2 ст. л.





Треска на пару



4
порции



Холодильник: место, где держат остатки еды, прежде чем выбросить.

Роберт Орбен

Ингредиенты:

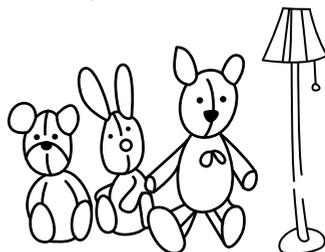
Филе трески - 4 куска
Оливковое масло - 2 ст. л.
Зеленый лук - 1 пучок
Чеснок - 2 зубчика
Фасоль - 400 г
Мята - 2 веточки
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Зеленый лук вымойте, высушите и измельчите. Чеснок очистите и раздавите. Установите режим «ЛИЧНЫЙ ПОВАР». Разогрейте в чаше мультиварки оливковое масло, добавьте зеленый лук и чеснок и обжарьте их в течение 5 минут.

Добавьте фасоль вместе с жидкостью и 0,5 стакана воды, посолите, поперчите по вкусу.

Выложите на фасоль рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить треску в этом же режиме еще 20 минут.





Десерт из печеных яблок

Честный ребенок любит не папу с мамой, а трубочки с кремом.
Дон-Аминадо



Приготовление:

Яблоки помойте, разрежьте пополам и удалите сердцевину. Положите половинки яблок в чашу мультиварки и сверху полейте медом.

Нажмите на кнопку МЕНЮ2 и установите режим «ЗАПЕКАНИЕ». Запекайте десерт до готовности. Затем выньте яблоки из мультиварки и дайте им слегка остыть.

Готовые яблоки очистите от кожуры, порежьте на кусочки, выложите на тарелку и подайте к столу.

Ингредиенты:

Яблоки – 4 шт.
Мед – 2 ст. л.





Ленивые вареники

Брак – весьма справедливый общественный институт: муж должен ежедневно есть, жена должна ежедневно готовить.

Альберто Сорди

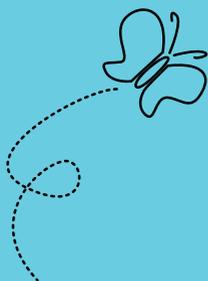


4 
порции



Ингредиенты:

Мука - 100 г
Творог - 250 г
Сахар - 2 ст. л.
Яйцо - 1 шт.
Сливочное масло - 50 г
Соль - 1 щепотка



Приготовление:

Взбейте яйцо вместе с солью и добавьте сахар. В яичную смесь положите творог и хорошо его разотрите.

Добавьте муку и перемешайте.

Замесите тесто. Оно должно быть мягким и эластичным и не должно прилипать к рукам.

Разделите тесто на несколько частей. Каждую часть раскатайте в колбаску. Разрежьте колбаску на кусочки толщиной 1 см.

В чашу мультиварки налейте воду. Кусочки теста положите в чашу для приготовления на пару. Нажмите на кнопку МЕНЮ и установите режим «НА ПАРУ» на 15 минут.

Готовые вареники переложите в тарелки и перемешайте со сливочным маслом.

Совет: к столу ленивые вареники подавайте горячими, со сметаной или со гущенным молоком.



Горячий шоколад

Счастье – это горячий шоколад в холодный день!
Нана "Это были мы"

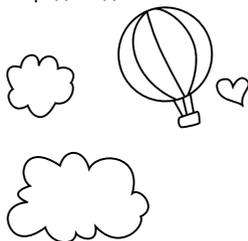


Приготовление:

Плитку шоколада разломайте на небольшие кусочки. Налейте в чашу мультиварки 2 стакана молока, добавьте шоколад, какао-порошок и сахар. Установите режим «ЛИЧНЫЙ ПОВАР» на 10 минут.

Добавьте в полученную смесь оставшееся молоко, измельченную цедру апельсина, растворимый кофе и мускатный орех.

Доведите смесь до кипения. Перед подачей на стол взбейте шоколад венчиком.



Ингредиенты:

Молоко - 1 л
Темный шоколад
(70 % какао) - 240 г
Какао-порошок - 4 ч. л.
Растворимый кофе - 1 ч. л.
Сахар - 100 г
Мускатный
орех - на кончике ножа
Цедра половины апельсина

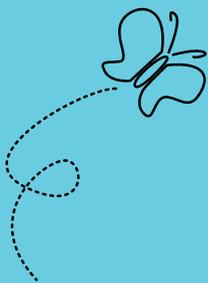


Стерилизация



Стерилизация бутылочек, баночек, сосок, прорезывателей для зубов и детских столовых приборов.

В чашу мультиварки налейте 1 л воды. Установите чашу для приготовления на пару. Положите в чашу детские принадлежности. Нажмите на кнопку МЕНЮ и установите режим «НА ПАРУ» на 10 минут.



Техника Mirta, которая помогала в приготовлении



Весы кухонные SKE305S

- ЭЛЕКТРОННЫЕ
- Вес до 5 кг
- Точность: 1 г
- ИЗМЕРЕНИЕ ОБЪЕМА МОЛОКА И ВОДЫ
- КОРРЕКТИРОВКА НУЛЕВОЙ ОТМЕТКИ
- LCD-дисплей
- АВТООТКЛЮЧЕНИЕ
- СЕНСОРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
- ИНДИКАТОР ЗАРЯДА БАТАРЕИ
- КРЕПЛЕНИЕ НА СТЕНУ



Блендер погружной ВНМ350ВМ

- Мощность: 500Вт
- 2 СКОРОСТИ
- Турборежим
- Универсальный измельчитель 0,4 л
- НАСАДКА-МИКСЕР
- НАСАДКА ДЛЯ ТЕСТА
- СЪЕМНАЯ НОЖКА
- МАТЕРИАЛ НОЖКИ БЛЕНДЕРА: НЕРЖ. СТАЛЬ
- Венчик
- ПЕТЛЯ ДЛЯ ПОДВЕШИВАНИЯ
- МЕРНЫЙ СТАКАН С КРЫШКОЙ 0,6 л
- ПРОРЕЗИНЕННАЯ РУЧКА

Мясорубка MGR335GT

- Мощность: 2000 Вт
- РЕВЕРС
- ЗАЩИТА МОТОРА ОТ ПЕРЕГРЕВА
- ПЕРФОРИРОВАННЫЕ ДИСКИ ДЛЯ ФАРША (3мм, 5мм и 7мм)
- НАСАДКА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ КОЛБАСОК
- НАСАДКА КУБЕЕ
- НАСАДКА ДЛЯ ТОМАТНОГО СОКА
- 4 ТИПА НАСАДОК ДЛЯ ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (в том числе для ДЕРУНОВ)
- МАТЕРИАЛ КОРПУСА: ПЛАСТИК
- МАТЕРИАЛ ЗАГРУЗОЧНОГО ЛОТКА: МЕТАЛЛ
- НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ШУМА
- НЕСКОЛЬЗЯЩИЕ НОЖКИ
- ХРАНЕНИЕ АКСЕССУАРОВ В КОРПУСЕ





www.mirta.ua

Загляните на нашу страничку в Facebook

<https://www.facebook.com/Mirta.ua>