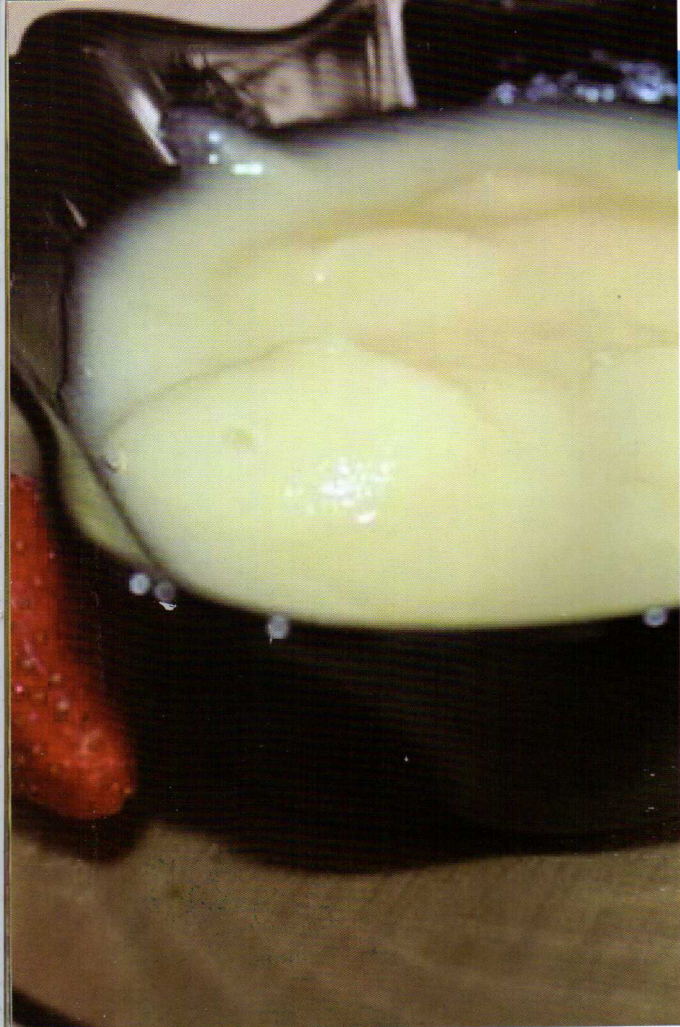




## Каша из гречневой и рисовой муки

### Ингредиенты:

- Мука гречневая — 10 г
- Мука рисовая — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Молоко 2,5% — 150 мл
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Раствор солевой — 3 мл
- Вода — 50 мл

### Порядок приготовления

Рисовую и гречневую муку смешать с водой, перемешать венчиком до однородной массы. Чашу смазать сливочным маслом, залить молоко, добавить солевой раствор, фруктозный сироп, добавить мучную смесь и перемешать до однородной массы. Закрыть крышку и клапан.

Установить программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**, время приготовления **10 минут**. Готовить до окончания программы, после чего открыть клапан и выпустить пар.

# Пюре рыбное

## Ингредиенты:

- Треска (филе) — 150 г
- Молоко 2,5% — 80 мл
- Раствор солевой — 3 мл
- Вода — 600 мл

## Порядок приготовления

Рыбу очистить от кожи и костей, промыть. Молоко прокипятить. В чашу налить воду, установить подставку и контейнер для приготовления на пару, выложить в него рыбу, полить соевым раствором. Закрыть крышку и клапан.

Установить программу **ПАР/ВАРКА**, время приготовления **12 минут**. Готовить до окончания программы, после чего открыть клапан и выпустить пар. Готовую рыбу выложить в отдельную емкость, добавить кипяченое молоко и взбить блендером до однородной массы.



## Каша манная на курином бульоне



### Ингредиенты:

- Курица (филе) – 100 г
- Крупа манная – 20 г
- Масло сливочное – 5 г
- Раствор солевой – 3 мл
- Вода – 450 мл



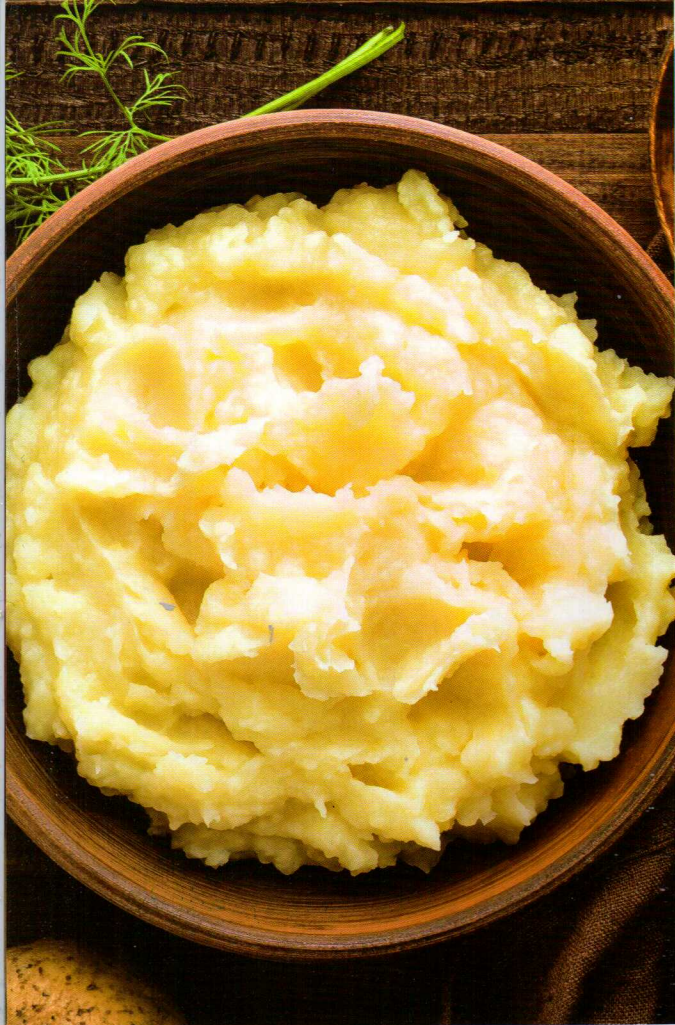
### Порядок приготовления

Курицу нарезать кубиками по 0,5 см, выложить в чашу, залить водой и добавить солевой раствор. Закрывать крышку и клапан.

Установить программу **ПАР/ВАРКА**, время приготовления **10 минут**. Готовить до окончания программы, после чего открыть клапан и выпустить пар. Готовый бульон процедить.

Чашу сливочным маслом, налить в нее бульон, добавить крупу и перемешать. Закрывать крышку и клапан.

Установить программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**, время приготовления **10 минут**. Готовить до окончания программы, после чего открыть клапан и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать и протереть через сито.



## Бульон мясной

### Ингредиенты:

- Говядина (филе) — 100 г
- Морковь — 10 г
- Лук репчатый — 10 г
- Петрушка — 5 г
- Раствор солевой — 3 мл
- Вода — 400 мл

### Порядок приготовления

Мясо нарезать кубиками по 1 см. Овощи замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5–1 см, петрушку крупно нарезать.

Мясо, овощи и зелень выложить в чашу, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку и клапан.

Установить программу **ПАР/ВАРКА**, время приготовления **20 минут**. Готовить до окончания программы, после чего открыть клапан и выпустить пар. Готовый бульон процедить.



## Суп-пюре картофельный

### Ингредиенты:

- Картофель — 200 г
- Масло сливочное — 5 г
- Молоко 2,5% — 100 мл
- Раствор солевой — 3 мл
- Вода — 100 мл

### Порядок приготовления

Картофель замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Чашу смазать сливочным маслом, выложить картофель, залить молоком и водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышу и клапан.

Установить программу **СУП**, время приготовления **15 минут**. Готовить до окончания программы, после чего открыть клапан и выпустить пар. Готовый картофель вместе с отваром протереть через сито.

# Руллет говяжий с орехами и черносливом

## Ингредиенты:

- Говядина (вырезка) — 400 г
- Чернослив — 50 г
- Орехи — 30 г
- Масло сливочное — 20 г
- Петрушка — 5 г
- Вода — 1,5 л
- Соль
- Специи

## Порядок приготовления

Чернослив, петрушку и орехи измельчить. Филе отбить до толщины 0,5 см, натереть солью и специями. На филе равномерно выложить орехи, петрушку, чернослив и сливочное масло. Завернуть филе в рулет, выложить в специальный пакет и завакуумировать.

В чашу налить воду, выложить запечатанный рулет. Закрывать крышку. Установить программу **ВАКУУМ**, время приготовления **2 часа**. Готовить до окончания программы.



## Курица с пряными травами



### Ингредиенты:

- Курица (филе) — 500 г
- Травы прованские — 3 г
- Соус соевый — 30 мл
- Вода — 1,5 л
- Смесь перцев



### Порядок приготовления

Куриное филе натереть травами и перцем, залить соевым соусом, поместить курицу в специальный пакет и завакуумировать. Поставить в холодильник на 3 часа.

В чашу налить воду, выложить запечатанную курицу. Закрыть крышку.

Установить программу **ВАКУУМ**, время приготовления **2 часа**. Готовить до окончания программы.

# Ребра свиные

## Ингредиенты:

- Ребра свиные — 1 кг
- Горчица — 30 г
- Мед — 20 г
- Паста томатная — 20 г
- Перец чили — 10 г
- Чеснок — 3 г
- Соус соевый — 10 мл
- Масло растительное — 20 мл
- Вода — 1,5 л
- Соль
- Специи

## Порядок приготовления

Перец чили и чеснок измельчить. Ребра натереть солью и специями. Все ингредиенты (кроме воды и масла) перемешать, выложить в специальный пакет и завакуумировать. Положить пакет в холодильник на 4 часа.

В чашу налить воду, выложить запечатанные ребра. Закрывать крышку. Установить программу **ВАКУУМ**, время приготовления **3 часа**. Готовить до окончания программы. Нажать кнопку «Отмена».

Ребра извлечь из чаши и снять вакуумную упаковку. Из чаши вылить оставшуюся воду. В чашу налить масло, крышку не закрывать.

Установить программу **ЖАРКА/ФРИТЮР**, время приготовления **15 минут**. После звукового сигнала в чашу выложить ребра. Готовить при открытой крышке, периодически переворачивая ребра, до окончания программы.



## Говядина с пряностями

### Ингредиенты:

- Говядина филе — 800 г
- Перец душистый (горошком) — 5 г
- Лавровый лист — 2 шт.
- Вода — 1,5 л
- Соль
- Специи

### Порядок приготовления

Говядину натереть солью и специями. Все ингредиенты (кроме воды) перемешать, выложить в специальный пакет и завакуумировать. Положить пакет в холодильник на 8 часов.

В чашу налить воду, выложить запечатанную говядину. Закрыть крышку.

Установить программу **ВАКУУМ**, время приготовления **6 часов**. Готовить до окончания программы.

## Форель фаршированная

### Ингредиенты:

- Форель (тушка) — 500 г
- Шампиньоны — 100 г
- Лук репчатый — 50 г
- Лимон — 30 г
- Лук зеленый — 10 г

### Порядок приготовления

Форель выпотрошить, очистить от чешуи и промыть, натереть солью и специями. Шампиньоны, лук репчатый и лук зеленый измельчить. Лимон нарезать тонкими кружками. В чашу налить масло, крышку не закрывать.

Установить программу **ЖАРКА/ФРИТЮР**, время приготовления **12 минут**. После звукового сигнала в чашу выложить репчатый лук и шампиньоны. Готовить при открытой крышке до окончания программы, периодически помешивая. Нажать кнопку «**Отмена**».

Готовую начинку выложить в отдельную емкость, добавить зеленый лук, соль, специи и перемешать. Нафаршировать начинкой форель. Форель и лимон выложить в специальный пакет и завакуумировать. Положить пакет в холодильник на 2 часа.

В чашу налить воду, выложить запечатанную рыбу. Закрывать крышку. Установить программу **ВАКУУМ**, время приготовления **1 час 30 минут**. Готовить до окончания программы.



Таблица калорийности (на 100 г продукта)

| Продукт                      | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|------------------------------|-------|------|----------|-------|
| Авокадо                      | 2,0   | 14,7 | 1,8      | 147,5 |
| Аджика                       | 1     | 3,7  | 5,8      | 60,5  |
| Апельсин                     | 0,9   | 0,2  | 8,1      | 37,8  |
| Ананас<br>(консервированный) | 0,36  | 0,12 | 12,65    | 53,1  |
| Брусника                     | 0,7   | 0,5  | 8        | 39,2  |
| Базилик                      | 2,6   | 0,7  | 4,5      | 34,7  |
| Бананы                       | 1,5   | 0,1  | 21,8     | 94,1  |
| Баранина (филе)              | 19,8  | 9,6  | 0        | 166   |
| Бекон                        | 23    | 45   | 0        | 497   |
| Брокколи                     | 3     | 0,4  | 5,2      | 36,4  |
| Бульон мясной                | 7,4   | 2,6  | 0,2      | 54,1  |
| Ветчина                      | 14    | 24   | 0        | 272   |
| Виноград                     | 0,4   | 0    | 17,5     | 71,6  |
| Гусь                         | 15,2  | 39   | 0        | 411,8 |
| Горчица                      | 5,7   | 6,4  | 22,0     | 178,4 |
| Гвоздика                     | 6,0   | 20,1 | 27,0     | 312,9 |
| Геркулес                     | 11    | 6,2  | 50,1     | 300,2 |
| Говядина<br>(суповой набор)  | 15    | 5    | 0        | 105   |
| Говядина (филе)              | 16    | 12   | 0        | 172   |

| Продукт              | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|----------------------|-------|------|----------|-------|
| Горох (сушеный)      | 20,5  | 2    | 53,3     | 313,2 |
| Горох (зеленый)      | 5     | 0,2  | 8,3      | 55    |
| Груша                | 0,4   | 0,3  | 9,5      | 42,3  |
| Дрожжи               | 12,7  | 2,7  | 8,5      | 109   |
| Дыня                 | 0,6   | 0    | 9,1      | 38    |
| Желатин              | 87,2  | 0,4  | 0,7      | 355   |
| Желудок куриный      | 21    | 6,4  | 0,6      | 130   |
| Жир свиной           | 0     | 99,7 | 0        | 897   |
| Изюм                 | 1,8   | 0    | 66       | 262   |
| Имбирь (молотый)     | 9,1   | 6    | 70,8     | 347   |
| Индейка (филе)       | 15,8  | 4,6  | 0,1      | 105   |
| Йогурт без добавок   | 5     | 1,5  | 3,5      | 51    |
| Какао                | 24,2  | 17,5 | 27,9     | 380   |
| Кунжут               | 19    | 48   | 13,5     | 562   |
| Капуста брюссельская | 4,8   | 0    | 5,9      | 43    |
| Капуста квашеная     | 1,6   | 0,1  | 5,2      | 28,1  |
| Клюква сушеная       | 0,45  | 1,23 | 76,67    | 303   |
| Кролик               | 21,1  | 11   | 0        | 183,4 |
| Кабачок              | 0,6   | 0,3  | 4,9      | 24,7  |
| Кальмары             | 18,0  | 0,3  | 0        | 74,0  |

Таблица калорийности (на 100 г продукта)

| Продукт                     | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|-----------------------------|-------|------|----------|-------|
| Капуста белокочанная        | 1,8   | 0,1  | 4,7      | 27    |
| Капуста пекинская           | 1,2   | 0,2  | 3,2      | 12    |
| Капуста цветная             | 2,5   | 0,3  | 4,5      | 29,8  |
| Кардамон                    | 10,8  | 6,7  | 68,5     | 375   |
| Киви                        | 0,8   | 0,5  | 8,1      | 47,6  |
| Картофель                   | 2,0   | 0,4  | 18,1     | 84    |
| Кетчуп                      | 1     | 1    | 16       | 77    |
| Клубника                    | 0,8   | 0,4  | 6,3      | 36    |
| Колбаса подкопченная        | 15    | 33   | 2,3      | 366   |
| Колбаски охотничьи          | 27,4  | 24,3 | 0        | 326   |
| Кориандр (молотый)          | 1,5   | 0    | 5        | 26    |
| Корица                      | 3,9   | 3,2  | 79,8     | 261   |
| Креветки                    | 20,5  | 1,6  | 0,3      | 98    |
| Крупа гречневая             | 12,6  | 3,3  | 62,1     | 328,5 |
| Крупа кукурузная            | 8,3   | 1,2  | 72,4     | 333,6 |
| Крупа манная                | 10,3  | 1    | 67,7     | 321   |
| Крупа перловая              | 9,3   | 1,1  | 66,5     | 313,1 |
| Крупа пшенная               | 11,5  | 3,3  | 66,5     | 341,7 |
| Кукуруза (в початках)       | 10,3  | 4,9  | 67,5     | 355,3 |
| Кукуруза (консервированная) | 3,2   | 1    | 18,6     | 96    |

| Продукт                        | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|--------------------------------|-------|------|----------|-------|
| Курага                         | 5,2   | 0,3  | 51,0     | 227,5 |
| Курица (голень)                | 21,3  | 11   | 0,1      | 184,6 |
| Курица копченая                | 28,5  | 8,2  | 0,02     | 187,9 |
| Курица (крылья)                | 21,3  | 11   | 0,1      | 184,6 |
| Курица (филе)                  | 23,6  | 1,9  | 0,4      | 113,1 |
| Лапша пшеничная                | 10,4  | 1,1  | 69,7     | 330,3 |
| Листья винограда               | 5,6   | 2,1  | 6,3      | 66,5  |
| Лосось (филе)                  | 20    | 8,1  | 0        | 153   |
| Лук зеленый                    | 1,3   | 0    | 3,5      | 19,2  |
| Лук репчатый                   | 1,4   | 0    | 9,1      | 42    |
| Лимон                          | 0,9   | 0,1  | 3        | 18,3  |
| Лисички                        | 1,6   | 1,1  | 2,2      | 20    |
| Макароны                       | 10,4  | 1,1  | 69,7     | 337,0 |
| Молоко сухое                   | 27    | 24   | 38,7     | 479   |
| Мучная смесь для кекса готовая | 10,8  | 1,3  | 69,9     | 334   |
| Миндаль                        | 18,6  | 57,7 | 13,6     | 645   |
| Майонез 67%                    | 2,8   | 67   | 2,6      | 624   |
| Маргарин                       | 0,3   | 82   | 1        | 743   |
| Масло оливковое                | 0     | 99,9 | 0        | 899   |
| Масло растительное             | 0     | 99,9 | 0        | 899   |

Таблица калорийности (на 100 г продукта)

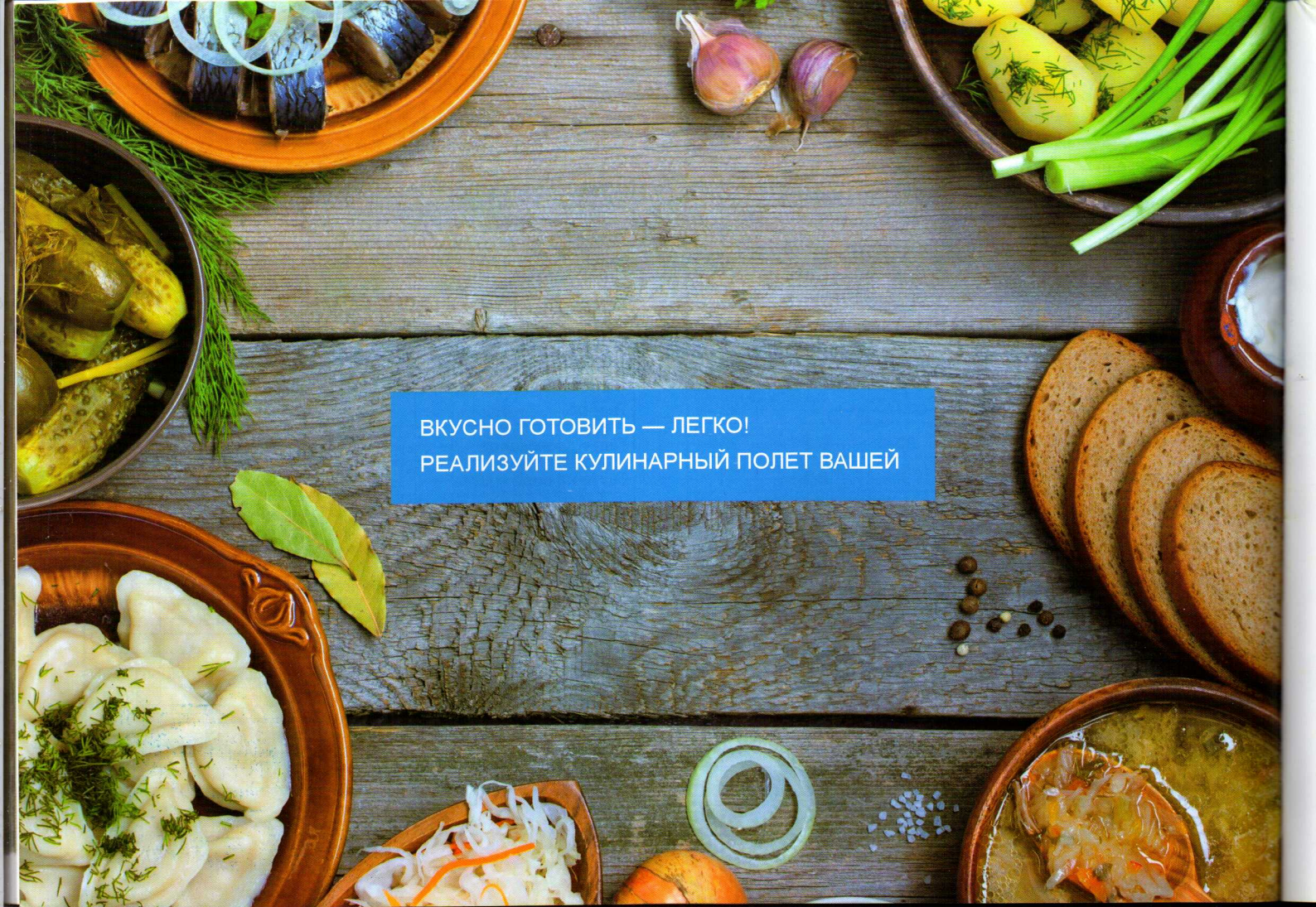
| Продукт         | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|-----------------|-------|------|----------|-------|
| Масло сливочное | 0,8   | 72,5 | 1,3      | 661   |
| Мед             | 0,8   | 0    | 80,3     | 308   |
| Минтай          | 15,9  | 0,9  | 0        | 71,7  |
| Молоко 3,2 %    | 2,8   | 3,2  | 4,5      | 58    |
| Морепродукты    | 16,4  | 0,9  | 0        | 73,7  |
| Морковь         | 1,3   | 0,1  | 7,2      | 34    |
| Мука пшеничная  | 10,6  | 1,3  | 67,6     | 331   |
| Мука ржаная     | 8,9   | 1,7  | 60,2     | 298   |
| Мука гречневая  | 13,6  | 1,2  | 73,7     | 367   |
| Мука рисовая    | 7,4   | 0,6  | 80,2     | 356   |
| Мука кукурузная | 7,2   | 1,5  | 70,2     | 323,1 |
| Нектарины       | 0,9   | 0,2  | 11,8     | 48    |
| Огурцы          | 0,8   | 0,1  | 2,6      | 14    |
| Огурцы соленые  | 0,3   | 0,2  | 2,3      | 12,0  |
| Оливки          | 0,8   | 10,7 | 6,3      | 115   |
| Орех грецкий    | 13,8  | 61,3 | 10,2     | 648   |
| Орех кедровый   | 11,6  | 61   | 19,3     | 673   |
| Орех мускатный  | 20    | 50   | 7        | 556,3 |
| Окунь           | 18,3  | 1    | 0        | 82,2  |
| Патока          | 0     | 0,3  | 78       | 296   |

| Продукт                  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|--------------------------|-------|------|----------|-------|
| Паста томатная           | 3     | 0    | 13       | 63    |
| Персик                   | 0,9   | 0,1  | 9,5      | 43    |
| Перепела                 | 21,8  | 4,5  | 0        | 134   |
| Паприка                  | 14,7  | 12,9 | 18,3     | 248,1 |
| Перец болгарский         | 1,3   | 0    | 5,7      | 28    |
| Перец чили               | 2     | 0,2  | 9,5      | 40    |
| Петрушка                 | 3,7   | 0,4  | 8        | 50    |
| Печень куриная           | 20,4  | 5,9  | 1,4      | 140,3 |
| Помидоры                 | 1,1   | 0,2  | 3,8      | 23    |
| Разрыхлитель теста       | 0,1   | 0    | 19,6     | 79    |
| Ребра свиные копченые    | 10    | 52,7 | 0        | 514   |
| Рис                      | 7     | 1    | 71,4     | 330   |
| Рожь                     | 12,5  | 1,9  | 68,5     | 283   |
| Репа                     | 1,5   | 0    | 2,2      | 28    |
| Сайра (консервированная) | 17,5  | 2    | 0        | 88    |
| Салат листовой           | 1,5   | 0,2  | 2,3      | 17    |
| Сахар                    | 0     | 0    | 99,8     | 399   |
| Свекла                   | 1,5   | 0,1  | 9,1      | 43,3  |
| Свинина (ноги)           | 23,5  | 15,6 | 0        | 234   |
| Свинина (ребра)          | 15,5  | 23,4 | 0        | 272,6 |

Таблица калорийности (на 100 г продукта)

| Продукт             | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|---------------------|-------|------|----------|-------|
| Свинина (фарш)      | 10    | 28   | 0        | 292   |
| Свинина (филе)      | 28,7  | 11,2 | 0        | 223   |
| Свинина (шея)       | 13,6  | 31,9 | 0        | 343   |
| Семга               | 20,8  | 15,1 | 0        | 219   |
| Сельдь              | 17    | 8,5  | 0        | 176   |
| Сердце куриное      | 15,8  | 10,3 | 0,8      | 159   |
| Сливки 10 %         | 3     | 10   | 4        | 118   |
| Сливки 33 %         | 3     | 33   | 4        | 325   |
| Сметана 20 %        | 2,8   | 20   | 3,2      | 224   |
| Сок лимонный        | 0,6   | 0    | 3,9      | 18    |
| Соус гранатовый     | 0     | 0    | 62,5     | 250   |
| Соус барбекю        | 1,2   | 0    | 28       | 118   |
| Соус соевый         | 10,3  | 0    | 8,1      | 73    |
| Сухари панировочные | 16    | 1    | 70       | 353   |
| Сыр плавленый       | 15,1  | 23,1 | 1,6      | 276   |
| Сыр твердый         | 23,5  | 26   | 0        | 350   |
| Сахар ванильный     | 0,1   | 0,1  | 12,7     | 288,0 |
| Сахар коричневый    | 0     | 0    | 99,6     | 398   |
| Сельдерей           | 1,3   | 0,3  | 6,5      | 34    |
| Смородина           | 1     | 0,2  | 7,3      | 35    |

| Продукт                    | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|----------------------------|-------|------|----------|-------|
| Сок ананасовый             | 0,3   | 0    | 13,4     | 54    |
| Сосиски                    | 11    | 23,9 | 1,6      | 266   |
| Солод                      | 10,5  | 1,7  | 71       | 341,3 |
| Сухой эстрагон             | 1,5   | 0    | 5        | 26    |
| Сыворотка                  | 0,8   | 0,2  | 3,5      | 21,8  |
| Тмин                       | 19,7  | 14,6 | 11,9     | 257,8 |
| Телятина                   | 20,4  | 0,9  | 0        | 89    |
| Творог                     | 14    | 6    | 2,8      | 117,2 |
| Тесто дрожжевое            | 7     | 6,5  | 40,7     | 224,1 |
| Тесто на воде и муке       | 10    | 4    | 54       | 294   |
| Тесто слоеное              | 5,5   | 21,9 | 39,5     | 357,1 |
| Тилапия (филе)             | 20,1  | 1,7  | 0        | 95,7  |
| Тунец                      | 24,4  | 4,6  | 0        | 139   |
| Тыква                      | 1     | 0,1  | 4,2      | 25    |
| Треска (филе)              | 16    | 0,6  | 0        | 69,4  |
| Фарш из свинины и говядины | 13,5  | 31,6 | 0        | 338,4 |
| Уксус бальзамический       | 0,5   | 0    | 17       | 70,0  |
| Яйцо (50 г)                | 12,7  | 11   | 0,7      | 159   |



ВКУСНО ГОТОВИТЬ — ЛЕГКО!  
РЕАЛИЗУЙТЕ КУЛИНАРНЫЙ ПОЛЕТ ВАШЕЙ



*make yourself at home*