

Содержание

01	Каши	стр. 6
02	Супы	стр. 14
03	Вторые блюда	стр. 34
04	Блюда на пару	стр. 88
05	Гарниры	стр. 94
06	Хлеб и выпечка	стр. 100
07	Завтраки	стр. 112
08	Детское меню	стр. 120

01 Каши



- 01 Рисовая каша с изюмом _____ стр. 8
- 02 Гречневая каша _____ стр. 9
- 03 Пшённая каша _____ стр. 10
- 04 Кукурузная каша _____ стр. 11
- 05 Овсяная каша _____ стр. 12
- 06 Тыквенная каша _____ стр. 13

01 Рисовая каша с изюмом

100	г	Круглозёрный рис
650	мл	Молоко 2,5%
20	г	Масло сливочное
20	г	Изюм
По вкусу		Соль и сахар



- I. Промойте рис и изюм, выложите в чашу мультиварки.
- II. Влейте молоко, добавьте масло и специи, перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «МОЛОЧНАЯ КАША», установите время приготовления — 35 минут. Нажмите «Старт» и готовьте до окончания программы.

02 Гречневая каша

150	г	Гречневая крупа
500	мл	Молоко 2,5%
20	г	Масло сливочное
По вкусу		Соль и сахар



- I. Промойте крупу и выложите её в чашу мультиварки.
- II. Влейте молоко, добавьте масло и специи, перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «МОЛОЧНАЯ КАША», установите время приготовления — 35 минут. Нажмите «Старт» и готовьте до окончания программы.

03 Пшённая каша

100	г	Пшённая крупа
650	мл	Молоко 2,5%
20	г	Масло сливочное
По вкусу		Соль и сахар



- I. Промойте крупу и выложите её в чашу мультиварки.
- II. Влейте молоко, добавьте масло и специи, перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «МОЛОЧНАЯ КАША», установите время приготовления — 45 минут. Нажмите «Старт» и готовьте до окончания программы.

04 Кукурузная каша

100	г	Кукурузная крупа
700	мл	Молоко 2,5%
20	г	Масло сливочное
По вкусу		Соль и сахар



- I. Промойте крупу и выложите её в чашу мультиварки.
- II. Влейте молоко, добавьте масло и специи, перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «МОЛОЧНАЯ КАША», установите время приготовления — 35 минут. Нажмите «Старт» и готовьте до окончания программы.

05 Овсяная каша

100 г Овсяные хлопья
600 мл Молоко 2,5%
20 г Масло сливочное
По вкусу Соль и сахар



- I. Выложите овсяные хлопья в чашу мультиварки.
- II. Влейте молоко, добавьте масло и специи, хорошо перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «МОЛОЧНАЯ КАША», установите время приготовления — 30 минут. Нажмите «Старт» и готовьте до окончания программы.

06 Тыквенная каша

300 г Тыква
700 мл Молоко 2,5%
20 г Масло сливочное
По вкусу Соль и сахар



- I. Очистите тыкву, удалите семена и нарежьте кубиками ~1,5 см, выложите в чашу мультиварки.
- II. Влейте молоко, добавьте масло и специи, перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «МОЛОЧНАЯ КАША», установите время приготовления — 35 минут. Нажмите «Старт» и готовьте до окончания программы.

02 Супы

01	Сырный суп с копчёностями	стр. 17
02	Овощной крем-суп	стр. 18
03	Суп-пюре из шпината	стр. 19
04	Суп из фасоли	стр. 21
05	Суп с фрикадельками	стр. 23
06	Суп с домашней лапшой	стр. 25
07	Борщ	стр. 27
08	Томатный крем-суп	стр. 29
09	Грибной суп	стр. 30
10	Крем-суп из тыквы	стр. 31
11	Крем-суп с лососем	стр. 32
12	Мясной бульон	стр. 33





01 Сырный суп с копчёностями

300	г	Копчёные свиные рёбрышки	30	мл	Растительное масло
400	г	Картофель	120	г	Сливочный плавленый сыр
270	г	Морковь	1,5	л	Вода
350	г	Лук	По вкусу		Соль и специи

- I. Рёбрышки промойте и отделите друг от друга. Картофель нарежьте кубиками по 0,5–1 см. Морковь натрите на тёрке. Лук нарежьте тонкими полукольцами размером 0,5х3 см.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта в чашу мультиварки положите лук и морковь.
- V. Готовьте с открытой крышкой до окончания программы. Во время приготовления периодически помешивайте овощи.
- VI. Затем добавьте в чашу мультиварки оставшиеся ингредиенты и влейте воду. Перемешайте и закройте крышку.
- VII. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

02 Овощной крем-суп

500	г	Картофель
120	г	Морковь
200	г	Брокколи
200	г	Цветная капуста
1,5	л	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Нарежьте картофель и морковь кубиками по 2 см.
- II. Поместите все овощи в чашу мультиварки. Влейте к ним воду, добавьте соль и специи. Перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- IV. Перелейте суп из чаши мультиварки в отдельную ёмкость и взбейте блендером до однородности.

03 Суп-пюре из шпината

200	г	Замороженный шпинат
100	г	Лук
100	г	Помидоры
100	г	Сливки
300	мл	Вода
20	г	Масло сливочное
По вкусу		Соль и специи



- I. Разморозьте шпинат. Промойте его, положите в дуршлаг и дайте воде стечь. Нарежьте помидоры и лук кубиками по 1 см.
- II. Положите все ингредиенты (кроме сливок) в чашу мультиварки. Перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 40 минут. Нажмите кнопку «Старт». Готовьте до окончания программы.
- IV. В получившийся суп добавьте сливки.
- V. Перелейте суп из чаши мультиварки в отдельную ёмкость и взбейте блендером до однородности.



05 Суп с фрикадельками

200	г	Домашний фарш	20	г	Масло сливочное
400	г	Картофель	30	мл	Растительное масло
100	г	Лук	5	г	Чеснок
100	г	Морковь	1,5	л	Вода
50	г	Томатная паста	По вкусу		Соль и специи

- I. Сформируйте из фарша шарики размером с грецкий орех. Лук, морковь и картофель нарежьте кубиками примерно 1,5–2 см. Чеснок мелко нарубите ножом.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта в чашу мультиварки положите лук и морковь.
- V. Готовьте с открытой крышкой до окончания программы. Во время приготовления периодически помешивайте овощи.
- VI. Затем добавьте оставшиеся ингредиенты в чашу мультиварки. Влейте воду, добавьте томатную пасту, сливочное масло, соль и специи. Перемешайте и закройте крышку.
- VII. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 1 час 10 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.



06 Суп с домашней лапшой

200	г	Курица (филе)	30	мл	Растительное масло
190	г	Домашняя лапша	1,5	л	Вода
200	г	Картофель	По вкусу		Соль и специи
100	г	Лук			

- I. Помойте куриное филе. Нарежьте его вместе с картофелем средними ломтиками 0,8х5 см. Лук нашинкуйте.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта в чашу мультиварки положите лук.
- V. Готовьте, периодически помешивая, до окончания программы.
- VI. Выложите в чашу мультиварки куриное филе и картофель. Добавьте соль, специи, влейте воду. Перемешайте и закройте крышку.
- VII. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт».
- VIII. За 10 минут до конца приготовления добавьте лапшу и перемешайте. Закройте крышку и готовьте до окончания программы.



08 **Томатный крем-суп**

500	г	Помидоры	5	г	Аджика
80	г	Болгарский перец	10	г	Корень имбиря
70	г	Томатная паста	30	мл	Оливковое масло
80	г	Лук	30	мл	Оливковое масло для подачи
600	мл	Вода	По вкусу		Соль и специи

- I. Очистите корень имбиря и нарежьте его вместе с остальными овощами на средние кубики размером 1,5–2 см.
- II. Влейте оливковое масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта в чашу мультиварки положите лук. Готовьте до окончания программы.
- V. В чашу мультиварки добавьте остальные ингредиенты, включая томатную пасту, аджику, соль и специи.
- VI. Влейте воду, всё тщательно перемешайте и закройте крышку.
- VII. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 50 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- VIII. Перелейте суп из чаши мультиварки в отдельную ёмкость и взбейте блендером до однородности.
- IX. Подавайте, сбрызнув суп оливковым маслом.

09 Грибной суп

250	г	Замороженные грибы
500	г	Картофель
100	г	Лук
120	г	Морковь
30	мл	Растительное масло
2	л	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Разморозьте грибы, промойте их и дайте стечь воде. Нарежьте картофель, лук и морковь кубиками размером 1,5 см.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта в чашу мультиварки положите морковь и лук.
- V. Готовьте, периодически помешивая, до окончания программы.
- VI. В чашу мультиварки добавьте грибы, картофель, соль и специи. Всё перемешайте, затем влейте воду. Закройте крышку.
- VII. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 1 час 10 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

10 Крем-суп из тыквы

800	г	Тыква
300	г	Апельсины
600	мл	Сливки 22%
600	мл	Вода
30	мл	Растительное масло
1	г	Карри
По вкусу		Соль и специи



- I. Выжмите сок из апельсинов. Очистите тыкву и нарежьте кубиками размером 2 см.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки (кроме сливок и апельсинового сока). Закройте крышку.
- III. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 1 час 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. За 10 минут до окончания программы откройте крышку, влейте в чашу сок апельсина и перемешайте. Снова закройте крышку и готовьте до окончания программы.
- V. Добавьте в готовый суп сливки.
- VI. Перелейте суп из чаши мультиварки в отдельную ёмкость и взбейте блендером до однородности.

11

Крем-суп с лососем

300	г	Филе лосося
200	г	Картофель
60	г	Цукини
60	г	Морковь
100	мл	Сливки 10%
800	мл	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Промойте рыбу, очистите её от кожи и костей. Нарежьте рыбу и овощи кубиками по 1–1,5 см.
- II. Поместите все ингредиенты (кроме сливок) в чашу мультиварки. Влейте воду, добавьте соль и специи. Перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 40 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы. Добавьте в готовый суп сливки.
- IV. Перелейте суп из чаши мультиварки в отдельную ёмкость и взбейте блендером до однородности.

12

Мясной бульон

100	г	Говядина (мякоть)
10	г	Лук
10	г	Морковь
400	мл	Вода
5	г	Петрушка
3	мл	Солевой раствор



- I. Помойте мясо, нарежьте его кубиками по 1 см.
- II. Овощи помойте, замочите в воде на 1 час. Затем нарежьте их кубиками размером 0,5–1 см. Петрушку порежьте крупно.
- III. Поместите мясо, овощи и травы в чашу мультиварки. Залейте водой, добавьте солевой раствор и перемешайте. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ВАРКА», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- V. Процедите готовый бульон.

02 **Ассорти из мяса**

150	г	Охотничьи колбаски
230	г	Говядина (мякоть)
230	г	Свинина (шея)
180	г	Куриные сердечки
150	г	Лук
230	г	Морковь
120	г	Томатная паста
70	мл	Соевый соус
40	мл	Бальзамический уксус
По вкусу		Соль и специи



- I. Нарезьте мясо крупными кубиками 2,5–3 см, колбаски — кубиками 1,5–2 см.
- II. Очистите куриные сердечки от сосудов. Нарезьте лук и морковь кубиками 1,5–2 см.
- III. Смешайте все ингредиенты в отдельной миске, добавьте соль и специи. Оставьте на 20 минут.
- IV. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 2 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

03 **Тушёная говядина по-мексикански**

320	г	Говядина (мякоть)
350	г	Помидоры
220	г	Кабачок
200	г	Лук
120	г	Баклажан
100	г	Томатная паста
15	г	Зелёный перец чили
10	г	Чеснок
20	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи



- I. Удалите семена из перца чили и измельчите его вместе с чесноком.
- II. Нарезьте мясо и овощи кубиками 1,5–2 см.
- III. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте растительное масло, томатную пасту, соль и специи. Всё тщательно перемешайте и закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

04 Свинная рулька

900	г	Свинная рулька
250	г	Лук
15	г	Чеснок
200	мл	Вода
5	г	Базилик
По вкусу		Соль и специи



- I. Сделайте глубокие надрезы в рульке и вставьте в них зубчики чеснока. Нарежьте лук.
- II. Смешайте лук, чеснок, базилик, соль и специи. Натрите этой смесью рульку.
- III. Положите рульку в холодильник на 9 часов.
- IV. Поместите рульку в чашу мультиварки и залейте водой. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «ТОМЛЕНИЕ», установите время приготовления — 3 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

05 Тушёная свинина с овощами

1	кг	Свинина (мякоть)
450	г	Картофель
100	г	Лук
150	г	Морковь
30	г	Корень сельдерея
10	г	Чеснок
400	мл	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Нарежьте мясо и картофель кубиками 1,5–2 см, морковь — кубиками 1 см. Лук, чеснок и корень сельдерея нарежьте мелко.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте воду, соль и специи. Всё перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТОМЛЕНИЕ», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

07 Свиные отбивные

400	г	Свинина (шея)
160	г	Морковь
80	г	Томатная паста
40	мл	Растительное масло
10	г	Горчица
По вкусу		Соль и специи



- I. Нарезьте свинину на стейки толщиной 2–2,5 см и слегка отбейте их. Натрите стейки солью и специями.
- II. Морковь потрите на крупной тёрке. Смешайте её с томатной пастой и горчицей.
- III. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- IV. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 15 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- V. После начала обратного отсчёта в чашу мультиварки положите мясо, сверху выложите морковную смесь. Закройте крышку и готовьте до окончания программы.

08 Рагу со свининой

450	г	Свинина (шея)
1	кг	Картофель
150	г	Лук
200	г	Болгарский перец
200	г	Помидоры
200	г	Морковь
15	г	Чеснок
20	г	Петрушка
По вкусу		Соль и специи



- I. Промойте мясо. Нарезьте мясо и овощи кубиками по 2 см. Измельчите травы и чеснок.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки и тщательно перемешайте. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 1 час 20 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

09 Тушёная баранина по-памирски

800	г	Баранина (мякоть)
250	г	Лук
250	г	Морковь
100	г	Бараний жир
150	мл	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Промойте мясо, нарежьте кубиками по 1 см. Лук и морковь нарежьте кубиками по 0,5 см, жир — кубиками по 1–2 см.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте соль, специи, залейте водой и перемешайте. Закройте крышку.
- III. Включите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 2 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

10 Говядина с грибами и сельдереем

600	г	Говядина (мякоть)
140	г	Шампиньоны
20	г	Корень сельдерея
20	г	Корень имбиря
200	мл	Вода
По вкусу		Соль и специи



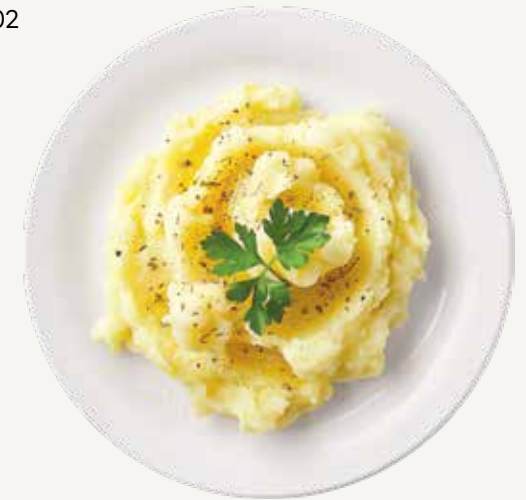
- I. Промойте мясо, нарежьте кубиками размером 1 см. Грибы нарежьте ломтиками, имбирь и сельдерей нашинкуйте ножом.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте воду, соль и специи. Всё перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 2 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

05 Гарниры

01



02



03



- 01 Жареный картофель фри_____стр. 97
- 02 Пюре из картофеля_____стр. 98
- 03 Рис по-европейски_____стр. 99

06 Хлеб и выпечка



01	Белый хлеб	стр. 103
02	Овсяный хлеб	стр. 104
03	Дрожжевое тесто	стр. 105
04	Яблочный киш	стр. 106
05	Классический бисквит	стр. 107
06	Чизкейк	стр. 109
07	Мясная пицца	стр. 111

02 Классический йогурт

350	мл	Молоко
350	мл	Сливки 10%
300	мл	Простой йогурт



- I. Подготовьте молоко, сливки и йогурт — они должны быть комнатной температуры.
- II. Смешайте все ингредиенты и залейте в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ЙОГУРТ», установите время приготовления — 12 часов. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- IV. Получившийся йогурт поставьте в холодильник на 3 часа.

03 Йогурт с фруктами

350	мл	Молоко
350	мл	Сливки 10%
300	мл	Простой йогурт
100	г	Зелёное яблоко



- I. Очистите яблоки от сердцевины и нарежьте их кубиками размером 1,5 см.
- II. Смешайте молоко комнатной температуры со сливками и простым йогуртом. Добавьте яблоки и перемешайте.
- III. Вылейте смесь в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ЙОГУРТ», установите время приготовления — 12 часов. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- V. Готовый йогурт поставьте в холодильник на 3 часа.

08 Детское меню

01



02



- 01 Фруктовое пюре _____ стр. 122
- 02 Овощное пюре _____ стр. 123

