

Книга рецептов для мультиварки

tuvio

Мультиварка
TMC04D5S



Радые встрече. Мы — Tivio, бренд удобной бытовой техники, придуманный в Яндекс Фабрике.

Собрали рецепты выпечки и закусок, а также идеи для первых и вторых блюд, завтраков и десертов, которые можно приготовить с помощью мультиварки TMC04D5S.

Содержание

01	Каши	стр. 6
02	Супы	стр. 14
03	Вторые блюда	стр. 36
04	Блюда на пару	стр. 94
05	Гарниры	стр. 100
06	Хлеб и выпечка	стр. 106
07	Завтраки	стр. 116
08	Детское меню	стр. 122

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 к рису молоко, добавьте масло и специи. Тщательно перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «КАША», установите время приготовления — 35 минут. Нажмите кнопку «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 к крупе молоко, добавьте масло и специи. Перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «КАША», установите время приготовления — 35 минут. Нажмите кнопку «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, выложите её в чашу мультиварки.
- II. Влейте к крупе молоко, добавьте масло и специи. Перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «КАША», установите время приготовления — 45 минут. Нажмите кнопку «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 к крупе молоко, добавьте масло и специи. Перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «КАША», установите время приготовления — 35 минут. Нажмите кнопку «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 к хлопьям молоко, добавьте масло и специи. Хорошо перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «КАША», установите время приготовления — 30 минут. Нажмите кнопку «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 от кожуры и семян, нарежьте кубиками по 1,5 см. Выложите кубики в чашу мультиварки.
- II. Влейте к тыкве молоко, добавьте масло и специи. Перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «КАША», установите время приготовления — 35 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

02 Супы

01	Сырный суп с копчёностями	стр. 17
02	Овощной крем-суп	стр. 19
03	Суп из фасоли	стр. 21
04	Суп с фрикадельками	стр. 23
05	Суп с домашней лапшой	стр. 25
06	Грибной суп	стр. 27
07	Суп-пюре из шпината	стр. 28
08	Крем-суп с лососем	стр. 29
09	Борщ	стр. 31
10	Томатный крем-суп	стр. 33
11	Крем-суп из тыквы	стр. 34
12	Мясной бульон	стр. 35





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, перец

- 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 0,5×3 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	200	г	Цветная капуста
120	г	Морковь	1,5	л	Вода
200	г	Брокколи	По вкусу		Соль и специи

- I. Нарезьте 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 из фасоли**

- | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------|----------|----|--------------------|
| 600 | г | Картофель | 1,5 | л | Вода |
| 150 | г | Лук | 30 | мл | Растительное масло |
| 200 | г | Консервированная красная фасоль | 10 | г | Петрушка |
| 200 | г | Морковь | По вкусу | | Соль и специи |
- I. Нарезьте лук и картофель соломкой. Морковь натрите на тёрке, петрушку мелко нарубите. Слейте лишнюю жидкость от фасоли, используя дуршлаг.
-
- 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 картофель, петрушку, фасоль, соль и специи. Влейте воду и всё перемешайте.
-
- VII. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.



04 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.



05 **Суп с домашней лапшой**

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

- I. Помойте куриное филе. Нарежьте его вместе с картофелем средними ломтиками 0,8×5 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.



06 Грибной суп

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

- 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.

07 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» и готовьте до окончания программы.
- IV. В получившийся суп добавьте сливки.
- V. Перелейте суп из чаши мультиварки в отдельную ёмкость и взбейте блендером до однородности.

08 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.



09 Борщ

- | | | | | | |
|-----|---|----------------------|----------|----|--------------------|
| 400 | г | Говядина (мякоть) | 80 | г | Томатная паста |
| 500 | г | Картофель | 10 | г | Чеснок |
| 250 | г | Белокочанная капуста | 30 | мл | Растительное масло |
| 100 | г | Морковь | 2 | л | Вода |
| 100 | г | Лук | По вкусу | | Петрушка и укроп |
| 200 | г | Свёкла | По вкусу | | Соль и специи |
- I. Натрите морковь на крупной тёрке. Лук, картофель и свёклу нарежьте соломкой. Капусту мелко нашинкуйте. Чеснок нарежьте мелко, мясо — кубиками размером 1–1,5 см.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 18 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта в чашу мультиварки положите морковь, лук и свёклу.
- V. Готовьте с открытой крышкой до окончания программы. Во время приготовления периодически помешивайте овощи.
- VI. В чашу мультиварки положите мясо, картофель, капусту, измельчённый чеснок, соль и специи. Влейте воду, добавьте томатную пасту и закройте крышку.
- VII. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 1 час 30 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.



10 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. Влейте воду, всё тщательно перемешайте и закройте крышку.
- VI. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 50 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- VII. Перелейте суп из чаши мультиварки в отдельную ёмкость и взбейте блендером до однородности.
- VIII. Подавайте, сбрызнув суп оливковым маслом.

11

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.

12

Мясной бульон

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



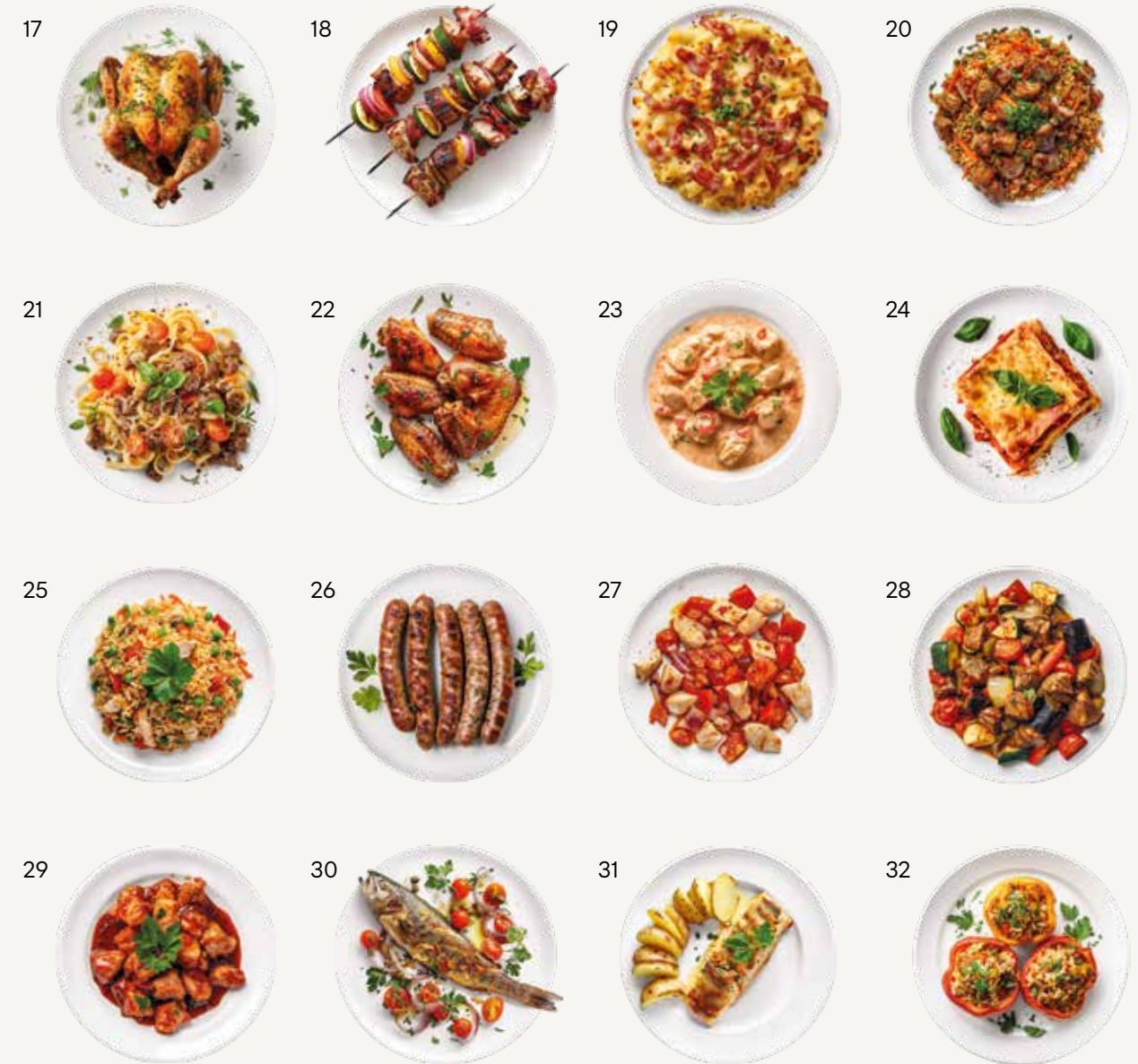
- I. Помойте мясо, нарежьте его кубиками по 1 см.
- II. Овощи помойте, замочите в воде на 1 час. Затем нарежьте их кубиками размером 0,5–1 см. Петрушку порежьте крупно.
- III. Поместите мясо, овощи и травы в чашу мультиварки. Залейте водой, добавьте солевой раствор и перемешайте. Закройте крышку.
- IV.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

03 Вторые блюда

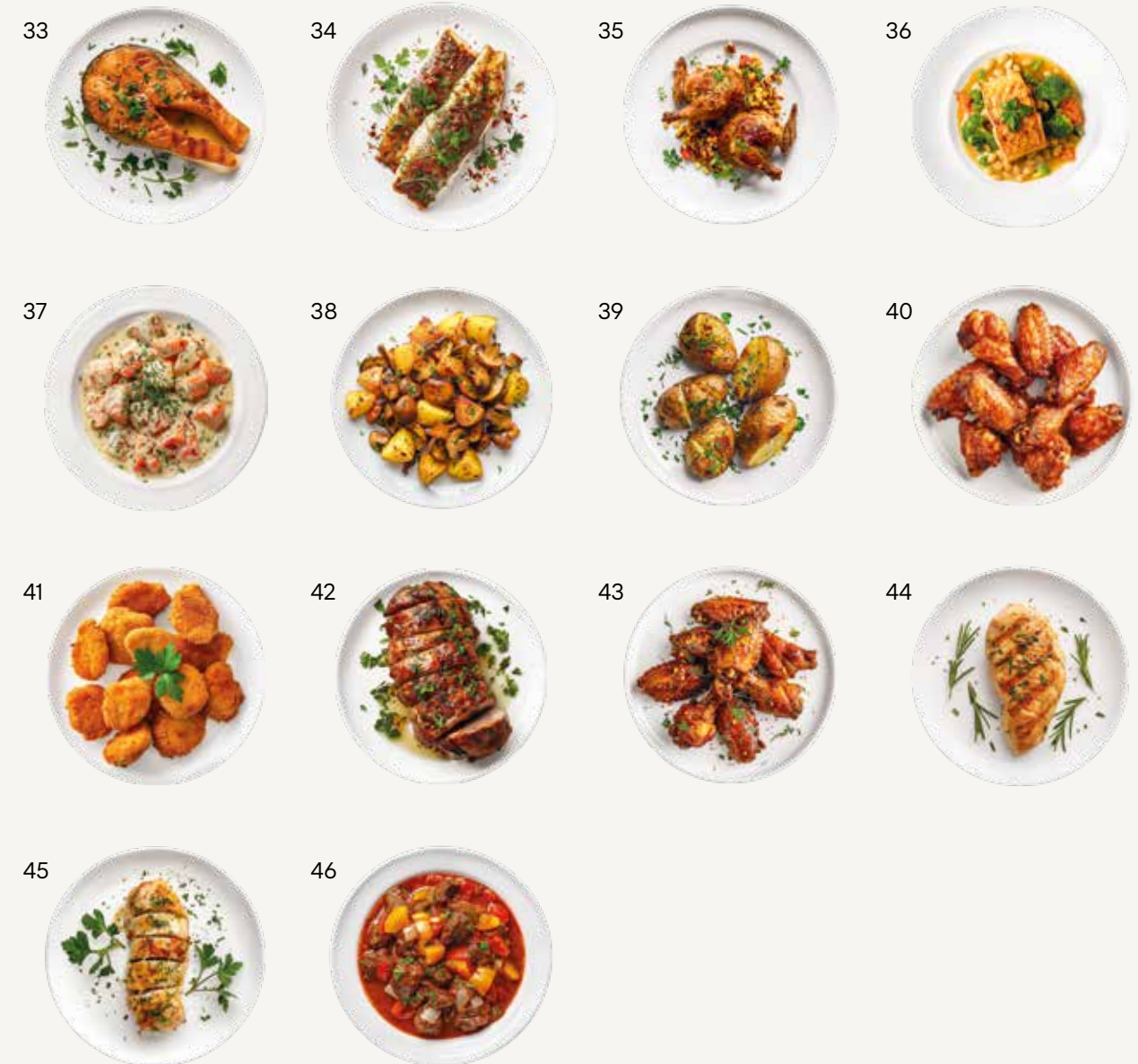
- 01 Бигос по-польски _____ стр. 43
- 02 Ассорти из мяса _____ стр. 44
- 03 Тушёная говядина
по-мексикански _____ стр. 45
- 04 Свиная рулька _____ стр. 46
- 05 Тушёная свинина с овощами _____ стр. 47
- 06 Куриные котлеты с сыром _____ стр. 49
- 07 Свиные отбивные _____ стр. 50
- 08 Рагу со свининой _____ стр. 51
- 09 Тушёная баранина по-памирски _____ стр. 52
- 10 Говядина с грибами
и сельдереем _____ стр. 53
- 11 Особый хаш _____ стр. 54
- 12 Жареная говядина с паровым
картофелем _____ стр. 55
- 13 Картофель с баклажанами _____ стр. 56
- 14 Тушёные свиные рёбрышки _____ стр. 57
- 15 Куриные ножки и крылья
с овощами _____ стр. 58
- 16 Армянский бозбаш _____ стр. 59



17	Цыплёнок с травами	стр. 60
18	Свинные шашлычки	стр. 61
19	Запеканка с беконом	стр. 63
20	Свиной плов	стр. 65
21	Фетучини с говядиной	стр. 66
22	Куриные крылышки с аджикой	стр. 68
23	Курица в сливочном соусе	стр. 69
24	Лазанья	стр. 70
25	Курица с рисом	стр. 71
26	Люля-кебаб	стр. 72
27	Эфиопская курица в луковом соусе	стр. 73
28	Тушёная баранина	стр. 74
29	Запечённая индейка с соусом барбекю	стр. 75
30	Фаршированная форель	стр. 76
31	Форель с картофелем и сыром	стр. 77
32	Фаршированные перцы	стр. 78



33	Стейк из форели	стр. 79
34	Жареный судак	стр. 80
35	Фаршированные перепела	стр. 81
36	Лосось с белой фасолью и сливками	стр. 82
37	Рыбное ассорти	стр. 83
38	Жареный картофель с грибами	стр. 84
39	Картофель, запечённый в фольге	стр. 85
40	Жареные куриные крылышки	стр. 86
41	Куриные наггетсы	стр. 87
42	Запечённая свиная вырезка с травами	стр. 88
43	Жареные крылышки с чесноком	стр. 89
44	Курица су-вид с травами	стр. 90
45	Куриный рулет су-вид с сыром и зеленью	стр. 91
46	Гуляш су-вид	стр. 93





01 Бигос по-польски

400	г	Говядина (мякоть)	100	г	Томатная паста
600	г	Белокочанная капуста	30	мл	Растительное масло
100	г	Лук	100	мл	Вода
100	г	Морковь	По вкусу		Соль и специи

- I. Помойте мясо. Нарежьте капусту и говядину кусочками 1×4 см, лук — кусочками 0,5×3 см. Морковь натрите на крупной тёрке.
- 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. Периодически помешивайте.
- V. За 3 минуты до конца приготовления добавьте томатную пасту и доведите до готовности.
- VI. В чашу мультиварки добавьте мясо, капусту, соль и специи. Всё тщательно перемешайте, добавьте воду и закройте крышку.
- VII. Выберите программу «СУП», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

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.



06 Куриные котлеты с сыром

500	г	Курица (филе грудки)	30	мл	Растительное масло
120	г	Твёрдый сыр	10	г	Петрушка
50	г	Масло сливочное	10	г	Укроп
130	г	Панировочные сухари	По вкусу		Соль и специи

- I. Измельчите зелень. Натрите сыр на крупной тёрке, смешайте с зеленью и сливочным маслом, добавьте соль. Сформируйте из сырной массы шарики и поместите их в морозильник на 5 минут.
- II. Прокрутите куриное филе через мясорубку, добавьте соль и специи. Сформируйте из фарша лепёшки, вложите в каждую по шарiku с сыром. Скатайте котлеты и обваляйте их в сухарях.
- III. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- IV. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 15 минут.
- V. После начала обратного отсчёта в чашу мультиварки положите котлеты. Закройте крышку.
- VI. За 7 минут до окончания приготовления откройте крышку и переверните котлеты. Снова закройте крышку. 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. Нарежьте 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. 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. Нарежьте 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)
400	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.

11

Особый хаш

1	кг	Баранина на кости
200	г	Помидоры
120	г	Лук
100	г	Морковь
100	г	Болгарский перец
20	г	Чеснок
300	мл	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Промойте мясо, нарежьте его на куски весом 70–80 г. Нарежьте помидоры, морковь, болгарский перец и лук кубиками 2 см, чеснок измельчите ножом.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Залейте водой, добавьте соль и специи, всё перемешайте. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТОМЛЕНИЕ», установите время приготовления — 3 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

12

Жареная говядина с паровым картофелем

320	г	Говядина (мякоть)
300	г	Картофель
100	г	Морковь
80	г	Лук
200	мл	Вода
30	г	Имбирь
20	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи



- I. Говядину нарежьте кубиками размером 1,5 см, лук и морковь — кубиками 0,5–1 см. Измельчите имбирь.
- II. Картофель разрежьте пополам вдоль.
- III. В чашу мультиварки поместите мясо, лук, морковь и имбирь. Добавьте воду, растительное масло, соль и специи. Всё перемешайте.
- IV. Установите сверху ёмкость для приготовления на пару, равномерно распределите в ней картофель. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

13 Картофель с баклажанами

460	г	Картофель
400	г	Баклажаны
15	г	Чеснок
30	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи



- I. Нарежьте картофель и баклажаны кубиками по 1 см. Измельчите чеснок ножом.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте растительное масло, соль и специи. Хорошо перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

14 Тушёные свиные рёбрышки

1,5	кг	Свиные рёбрышки
200	мл	Соус барбекю
100	мл	Вода
3	г	Молотый кориандр
15	г	Чеснок
По вкусу		Соль и специи



- I. Отделите рёбрышки друг от друга. Очистите чеснок.
- II. Положите рёбра в отдельную ёмкость. Добавьте чеснок, соль, специи и соус барбекю. Всё тщательно перемешайте.
- III. Поместите рёбра в чашу мультиварки, добавьте воду. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 3 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

15

Куриные ножки и крылья с овощами

300	г	Куриные ножки
300	г	Куриные крылья
100	г	Замороженная брокколи
100	г	Замороженная цветная капуста
150	мл	Вода
50	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи



- I. Тщательно промойте голени и крылья, натрите их солью и специями. Положите курицу в чашу мультиварки, добавьте растительное масло и воду.
- II. Вставьте в мультиварку контейнер для приготовления на пару, поместите в него брокколи и цветную капусту.
- III. Посыпьте овощи солью и специями. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 35 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

16

Армянский бозбаш

500	г	Баранина (мякоть)
500	г	Картофель
150	г	Лук
300	г	Помидоры
500	мл	Вода
50	г	Перец чили свежий
По вкусу		Соль и специи



- I. Промойте мясо, нарежьте кубиками по 3 см. Овощи нарежьте кубиками 2–2,5 см.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте соль и специи, залейте водой. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТОМЛЕНИЕ», установите время приготовления — 3 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

17

Цыплёнок с травами

500	г	Цыплёнок
70	мл	Соевый соус
10	г	Чеснок
10	г	Петрушка
10	г	Укроп
10	г	Зелёный лук
10	г	Кинза
По вкусу		Соль и специи



- I. Крупно порежьте травы, измельчите чеснок, смешайте с соевым соусом и специями. Натрите этой смесью цыплёнка, оставьте в маринаде на 20 минут.
- II. Плотно заверните цыплёнка в фольгу вместе с маринадом, чтобы сок не вытекал. Поместите в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ВЫПЕЧКА», установите время приготовления — 1 час 30 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

18

Свинные шашлычки

280	г	Свинина (мякоть)
100	г	Бекон
40	г	Болгарский перец
40	г	Кабачок
40	г	Лук
50	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи



- I. Нарежьте свинину на большие кубики размером 2,5–3 см и болгарский перец кубиками размером 2,5–3 см.
- II. Нанижите все ингредиенты на шампуры в следующем порядке: перец, кабачок, лук, свинина в беконе.
- III. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- IV. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 15 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- V. После начала обратного отсчёта поместите шашлычки в чашу мультиварки, добавьте соль и специи. Закройте крышку.
- VI. За 7 минут до окончания приготовления откройте крышку и переверните шашлычки. Закройте крышку и готовьте до окончания программы.



19 **Запеканка с беконом**

- | | | | | | |
|-----|-----|----------------|----------|---|---------------------|
| 150 | г | Макароны | 1 | л | Вода |
| 200 | мл | Молоко | По вкусу | | Масло сливочное |
| 3 | шт. | Яйца куриные | По вкусу | | Панировочные сухари |
| 150 | г | Копчёный бекон | По вкусу | | Соль и специи |
- I. Влейте воду в чашу мультиварки и закройте крышку.
-
- II. Выберите программу «ПАСТА», установите время приготовления — 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
-
- III. После звукового сигнала откройте крышку, добавьте макароны, перемешайте. Закройте крышку. Готовьте до окончания программы.
-
- IV. Откиньте готовые макароны на дуршлаг и промойте.
-
- V. нарежьте бекон кубиками размером 1 см и смешайте с макаронами. В отдельной ёмкости взбейте яйца с молоком, солью и специями.
-
- VI. Смажьте чашу мультиварки маслом, посыпьте панировочными сухарями. Выложите смесь макарон и бекона в чашу и залейте смесью яиц и молока. Закройте крышку.
-
- VII. Выберите программу «ВЫПЕЧКА», установите время приготовления — 40 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.



20 Свиной плов

- | | | | | | |
|-----|---|------------------|----------|----|--------------------|
| 500 | г | Круглозёрный рис | 15 | г | Чеснок |
| 500 | г | Свинина (шея) | 700 | мл | Вода |
| 200 | г | Морковь | 30 | мл | Растительное масло |
| 200 | г | Лук | По вкусу | | Соль и специи |
- I. Промойте рис до чистой воды. Мясо промойте и нарежьте кубиками размером 2,5–3 см. Натрите морковь на крупной тёрке, лук нарежьте тонкой соломкой. Чеснок промойте.
-
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
-
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
-
- IV. После начала обратного отсчёта положите в чашу мультиварки морковь и лук. Готовьте, периодически помешивая, до окончания программы.
-
- V. Поместите мясо в чашу мультиварки. Добавьте соль, специи и перемешайте.
-
- VI. Выложите рис поверх мяса и разровняйте его. Воткните в рис зубчики чеснока, залейте водой. Закройте крышку.
-
- VII. Выберите программу «ПЛОВ», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
-
- VIII. После окончания приготовления перемешайте плов.

Фетучини с говядиной

350	г	Говядина (мякоть)
200	г	Лук
140	г	Морковь
150	г	Помидоры
30	мл	Растительное масло
126	г	Фетучини
1	л	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Нарежьте говядину средними кубиками размером 1,5–3 см, лук — полукольцами. Морковь натрите на крупной тёрке, помидоры нарежьте дольками.
- II. Влейте воду в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ПАСТА», установите время приготовления — 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После звукового сигнала откройте крышку, положите фетучини в кипящую воду, перемешайте. Закройте крышку и готовьте до окончания программы.
- V. Откиньте готовую пасту на дуршлаг и промойте.
- VI. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- VII. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 15 минут. Нажмите кнопку «Старт».

- VIII. После начала обратного отсчёта выложите мясо и овощи в чашу, добавьте соль и специи.
- IX. Готовьте с открытой крышкой до окончания программы, периодически помешивая.
- X. Подавайте фетучини с приготовленной говядиной.

22 Куриные крылышки с аджикой

600 г Куриные крылышки
10 г Аджика
1,5 л Вода
По вкусу Соль и специи



- I. Промойте крылышки, натрите их солью и специями.
- II. Поместите крылышки в чашу мультиварки, залейте водой. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ВАРКА», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- IV. Выньте крылышки из воды, натрите их аджикой и дайте пропитаться.

23 Курица в сливочном соусе

440 г Курица (филе грудки)
480 мл Сливки 33%
180 г Помидоры
По вкусу Соль и специи



- I. Промойте курицу. Нарежьте помидоры и курицу кубиками размером 1,5–2 см.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте соль и специи. Перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 20 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

Лазанья

300	г	Говядина (мякоть)
100	г	Томатная паста
70	г	Лук
70	г	Твёрдый сыр
70	г	Листы для лазаньи
1	шт.	Куриное яйцо
1	л	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Пропустите мясо через мясорубку вместе с луком.
- II. Натрите сыр на крупной тёрке. Смешайте фарш с яйцом, томатной пастой, солью и специями.
- III. Влейте воду в чашу мультиварки. Установите контейнер для приготовления на пару.
- IV. Выкладывайте ингредиенты слоями: лист лазаньи, часть фарша, часть сыра, и так повторите четыре раза. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «ПАР», установите время приготовления — 40 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

Курица с рисом

370	г	Курица (филе грудки)
260	г	Рис круглозёрный
100	г	Болгарский перец
140	г	Помидоры
50	г	Консервированный зелёный горошек
200	г	Морковь
330	мл	Вода
30	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи



- I. Промойте рис до чистой воды. Куриное филе промойте и нарежьте кубиками размером 1 см.
- II. Помидоры и перец нарежьте кубиками размером 0,5×3 см. Морковь натрите на крупной тёрке.
- III. Слейте жидкость из горошка.
- IV. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте растительное масло, соль, специи, перемешайте и залейте водой. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «КРУПЫ», установите время приготовления — 30 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

26 Люля-кебаб

350	г	Говядина (мякоть)
85	г	Лук
30	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи



- I. Пропустите мясо и лук через мясорубку. Добавьте соль и специи, замесите однородную массу. Сформируйте четыре колбаски.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 16 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта положите колбаски в чашу мультиварки.
- V. За 8 минут до окончания программы откройте крышку мультиварки, переверните колбаски на другую сторону. Закройте крышку. Готовьте до окончания программы.

27 Эфиопская курица в луковом соусе

800	г	Курица (филе грудки)
400	г	Консервированные томаты
10	г	Чеснок
30	мл	Растительное масло



- I. Промойте курицу. Нарежьте курицу крупными кубиками, лук — кубиками размером 1 см. Нарубите чеснок и имбирь ножом.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте растительное масло, соль и специи. Перемешайте и закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. Готовьте до окончания программы. При необходимости добавьте стакан бульона.

28

Тушёная баранина

400	г	Баранина
100	г	Помидоры
100	г	Кабачки
100	г	Баклажаны
100	г	Лук
100	г	Морковь
50	г	Чеснок
30	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи



- I. Промойте мясо. Нарежьте мясо и овощи кубиками размером 1,5–2 см. Чеснок мелко порубите.
- II. Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте растительное масло, соль, специи и хорошо перемешайте. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 2 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

29

Запечённая индейка с соусом барбекю

300	г	Индейка (филе грудки)
30	мл	Растительное масло
5	г	Горчица
30	г	Соус барбекю
По вкусу		Соль и специи



- I. Нарежьте филе индейки кубиками размером 2–2,5 см.
- II. Смешайте соус барбекю с горчицей.
- III. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- IV. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 12 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- V. После начала обратного отсчёта поместите индейку в чашу мультиварки. Добавьте соль, специи и перемешайте.
- VI. Готовьте, периодически помешивая, до окончания программы.
- VII. Подавайте с приготовленным соусом.

30 Фаршированная форель

800	г	Форель радужная
50	г	Лук
70	г	Помидоры
20	г	Твёрдый сыр
10	г	Укроп
По вкусу		Соль и специи



- I. Подготовьте форель: очистите от чешуи, промойте.
- II. Нарежьте помидоры и лук кубиками размером 0,5 см. Травы измельчите, сыр натрите на крупной тёрке.
- III. Смешайте помидоры, сыр, травы и лук. Наполните этой смесью рыбу, натрите её солью и специями.
- IV. Оберните подготовленную рыбу в два слоя фольги и поместите в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «ВЫПЕЧКА», установите время приготовления — 1 час 20 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

31 Форель с картофелем и сыром

700	г	Форель радужная
100	г	Помидоры
100	г	Картофель
70	г	Лук
100	г	Твёрдый сыр
По вкусу		Соль и специи



- I. Подготовьте рыбу: вымойте, выпотрошите, удалите чешую, голову и хвост.
- II. Нарежьте картофель, помидоры и лук кубиками размером 0,5 см. Сыр натрите на крупной тёрке, смешайте с овощами, добавьте соль и специи.
- III. Наполните рыбу этой смесью. Оберните её в два слоя фольги и поместите в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ВЫПЕЧКА», установите время приготовления — 1 час 10 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

32

Фаршированные перцы

500	г	Болгарский перец
600	г	Домашний фарш
150	г	Варёный рис
150	мл	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Смешайте фарш с варёным рисом, добавьте соль и специи, перемешайте.
- II. Очистите перцы от сердцевины и семян. Наполните их фаршем и поместите в чашу мультиварки.
- III. Добавьте воду и закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 40 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

33

Стейк из форели

280	г	Форель (стейк)
30	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи



- I. Натрите рыбу солью и специями.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 14 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта положите стейк в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- V. За 7 минут до окончания приготовления переверните стейк, закройте крышку. Готовьте до окончания программы.

34 Жареный судак

230 г Тушка судака
60 мл Растительное масло
По вкусу Соль и специи



- I. Подготовьте рыбу: очистите от чешуи, промойте, натрите солью и специями.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 14 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта поместите рыбу в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- V. За 7 минут до окончания приготовления переверните рыбу и закройте крышку. Готовьте до окончания программы.

35 Фаршированные перепела

600 г Перепела
200 г Болгарский перец
150 г Консервированная кукуруза
70 г Грецкие орехи
100 мл Вода
По вкусу Соль и специи



- I. Промойте тушки перепелов. Слейте жидкость с кукурузы. Орехи нарежьте ножом.
- II. Нарежьте перец кубиками размером 0,5 см. Смешайте его с кукурузой и орехами.
- III. Наполните перепелов этой смесью, закрепите животы зубочистками.
- IV. Натрите перепелов солью и специями. Поместите их в чашу мультиварки и добавьте воду. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

36 Лосось с белой фасолью и сливками

300	г	Филе лосося
100	г	Консервированная белая фасоль
100	г	Замороженная брокколи
50	г	Твёрдый сыр
50	г	Морковь
150	мл	Сливки 22%
По вкусу		Соль и специи



- I. Слейте жидкость из фасоли. Морковь натрите на крупной тёрке, сыр — на мелкой.
- II. Нарежьте филе лосося на куски по 100 г, натрите солью и специями.
- III. В чашу мультиварки поместите фасоль, брокколи, морковь. Добавьте соль, специи, сливки, всё перемешайте. Сверху распределите подготовленные куски лосося, посыпьте тёртым сыром. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 30 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

37 Рыбное ассорти

230	г	Филе трески
200	г	Филе лосося
100	мл	Сливки 10%
100	г	Твёрдый сыр
По вкусу		Соль и специи



- I. Нарежьте рыбу кубиками размером примерно 2 см. Сыр натрите на крупной тёрке.
- II. Поместите рыбу в чашу мультиварки. Добавьте сливки, соль и специи, посыпьте сверху тёртым сыром. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 30 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

38 Жареный картофель с грибами

400 г Картофель
50 г Лук
60 мл Растительное масло
130 г Шампиньоны
По вкусу Соль и специи



- I. Нарежьте картофель ломтиками толщиной 1,5–2 см. Грибы нарежьте ломтиками, лук — тонкими полосками.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 18 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта добавьте в чашу мультиварки картофель, лук и грибы. Посолите, добавьте специи и перемешайте.
- V. Готовьте, периодически помешивая, до окончания программы.

39 Картофель, запечённый в фольге

600 г Картофель
По вкусу Соль и специи



- I. Вымойте картофель, посыпьте солью и специями.
- II. Каждый клубень заверните в фольгу и поместите в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ВЫПЕЧКА», установите время приготовления — 2 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

40 Жареные куриные крылышки

350 г Куриные крылышки
700 мл Растительное масло
По вкусу Соль и специи



- I. Тщательно вымойте куриные крылышки, отделите третьи фаланги. Натрите курицу солью и специями.
- II. Разместите крылышки в корзине для жарки в один слой.
- III. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- IV. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 20 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- V. После начала обратного отсчёта опустите корзину с крылышками в масло. Готовьте с открытой крышкой до окончания программы.

41 Куриные наггетсы

340 г Куриное филе (грудка)
3 шт. Яйца куриные
700 мл Растительное масло
По вкусу Панировочные сухари
По вкусу Соль и специи



- I. Нарежьте филе кубиками примерно 2,5 см.
- II. В отдельной ёмкости взбейте яйца до однородности. Натрите филе солью и специями, затем обмакните каждый кусочек в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях.
- III. Разместите наггетсы в корзине для жарки в один слой.
- IV. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- V. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 15 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- VI. После начала обратного отсчёта опустите корзину с наггетсами в масло. Готовьте до окончания программы.

42

Запечённая свиная вырезка с травами

700	г	Свинина (вырезка)
6	г	Чеснок
200	мл	Вода
30	мл	Оливковое масло
1	г	Базилик
1	г	Имбирь
1	г	Кинза



- I. Смешайте оливковое масло, соль и специи. Натрите этой смесью мясо, сделайте надрезы и воткните туда дольки чеснока.
- II. Положите мясо в холодильник на 4–8 часов. Затем выложите мясо в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «МУЛЬТИПОВАР», установите температуру 160 °С и время приготовления — 15 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. Готовьте с открытой крышкой. Периодически переворачивайте мясо до окончания программы.
- V. Добавьте в чашу воду и закройте крышку.
- VI. Выберите программу «ТОМЛЕНИЕ», установите время приготовления — 2 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

43

Жареные крылышки с чесноком

700	г	Куриные крылышки
30	г	Чеснок
20	г	Сладкая красная паприка
40	мл	Растительное масло
50	мл	Сок лимона



- I. Промойте крылышки и разделите на фаланги, удалив третью из них. Просушите оставшиеся части бумажным полотенцем. Чеснок порубите ножом.
- II. Замаринуйте крылышки в отдельной миске со всеми ингредиентами, перемешайте и оставьте на 2 часа в холодильнике.
- III. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- IV. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 18 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- V. После начала обратного отсчёта поместите крылышки в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- VI. За 9 минут до окончания программы откройте крышку и переверните крылышки. Готовьте до окончания программы.

44 Курица су-вид с травами

500	г	Курица (филе грудки)
30	мл	Соевый соус
3	г	Прованские травы
1,5	л	Вода
По вкусу		Молотый перец



- I. Натрите филе курицы травами и перцем, залейте соевым соусом.
- II. Поместите курицу в специальный пакет и запечатайте в вакууме. Положите в холодильник на 3 часа.
- III. Налейте воду в чашу мультиварки, поместите туда запечатанную в пакете курицу.
- IV. Выберите программу «СУ-ВИД», установите время приготовления — 2 часа. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до конца программы.

45 Куриный рулет су-вид с сыром и зеленью

300	г	Курица (филе бедра)
30	г	Твёрдый сыр
10	г	Зелёный лук
5	г	Укроп
1,5	л	Вода
По вкусу		Соль и специи



- I. Натрите сыр на крупной тёрке. Измельчите зелень и смешайте с сыром.
- II. Натрите курицу солью и специями. Выложите на отбитое филе начинку.
- III. Скрутите рулет, поместите его в специальный пакет и запечатайте в вакууме.
- IV. Налейте воду в чашу мультиварки, поместите туда запечатанный рулет. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «СУ-ВИД», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.



46 Гуляш су-вид

450	г	Говядина (мякоть)	100	г	Лук
200	г	Болгарский перец	2	л	Вода
30	мл	Красное сухое вино	По вкусу		Соль и специи
70	г	Томатная паста			

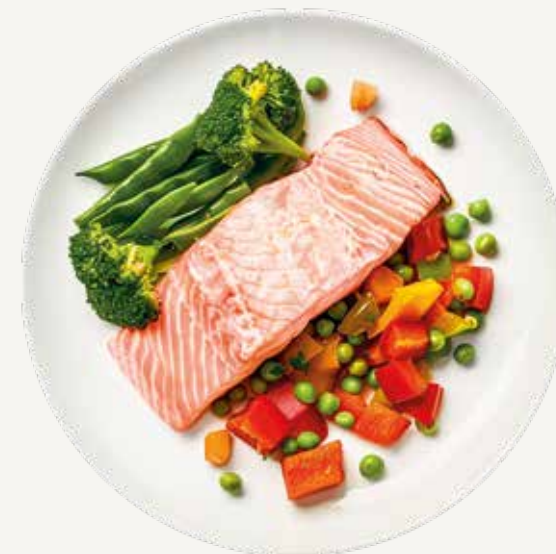
- I. Нарезьте говядину кубиками по 3 см. Перцы и лук нарежьте тонкими ломтиками.
-
- II. Все ингредиенты (кроме воды) смешайте в отдельной ёмкости, положите в специальный пакет и запечатайте в вакууме. Поместите пакет в холодильник на 4 часа.
-
- III. Налейте воду в чашу мультиварки и поместите туда запечатанный пакет. Закройте крышку.
-
- IV. Выберите программу «СУ-ВИД», установите время приготовления — 3 часа и 30 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

04 Блюда на пару

01



02



03



- 01 Паровые куриные котлеты с рисом _____ стр. 97
- 02 Лосось на пару _____ стр. 98
- 03 Овощи на пару _____ стр. 99



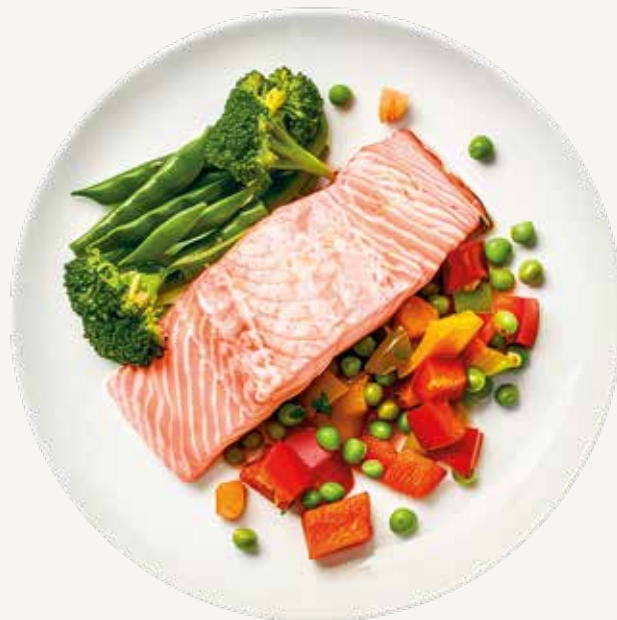
01 Паровые куриные котлеты с рисом

600	г	Курица (филе грудки)	5	г	Чеснок
300	г	Круглозёрный рис	480	мл	Вода
100	г	Лук	По вкусу		Соль и специи

- I. Тщательно вымойте курицу.
- II. Пропустите курицу, лук и чеснок через мясорубку, добавьте соль и специи. Замесите до однородной массы.
- III. Рис хорошо промойте до прозрачной воды и положите в чашу мультиварки. Добавьте соль и залейте водой.
- IV. Поместите контейнер для приготовления на пару в чашу мультиварки. Сформируйте из фарша котлеты и положите их в контейнер. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «КРУПЫ», установите время приготовления — 25 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

02 Лосось на пару

250	г	Лосось (филе)
100	г	Болгарский перец
100	г	Замороженная стручковая фасоль
100	г	Замороженная брокколи
1	л	Вода
По вкусу		Соль



- I. Натрите рыбу солью и специями. Нарежьте болгарский перец на крупные кубики.
- II. Налейте воду в чашу мультиварки, установите контейнер для приготовления на пару.
- III. Положите рыбу и овощи в контейнер, посыпьте солью и специями. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ПАР», установите время приготовления — 25 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

03 Овощи на пару

150	г	Картофель
120	г	Болгарский перец
100	г	Зелёная фасоль
100	г	Замороженная брокколи
1,5	л	Вода
По вкусу		Соль



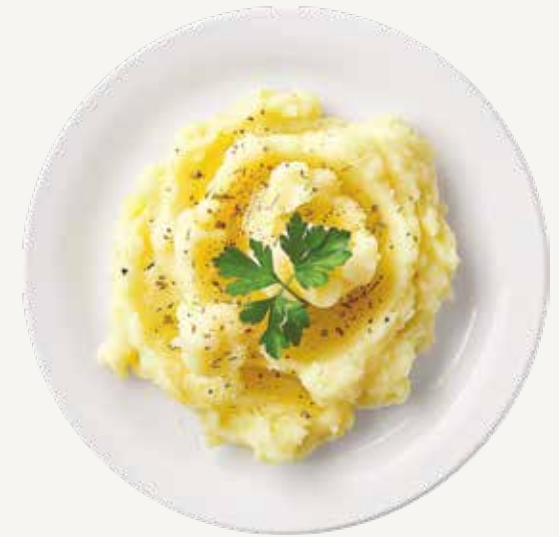
- I. Нарежьте картофель кубиками размером около 2 см. Очистите болгарский перец от сердцевины и семян, нарежьте его кубиками примерно 3 см.
- II. Залейте воду в чашу мультиварки, установите контейнер для приготовления на пару.
- III. Равномерно распределите в чаше все ингредиенты. Добавьте соль и специи. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ПАР», установите время приготовления — 20 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

05 Гарниры

01



02



03



- 01 Жареный картофель фри _____ стр. 103
- 02 Пюре из картофеля _____ стр. 104
- 03 Рис по-европейски _____ стр. 105



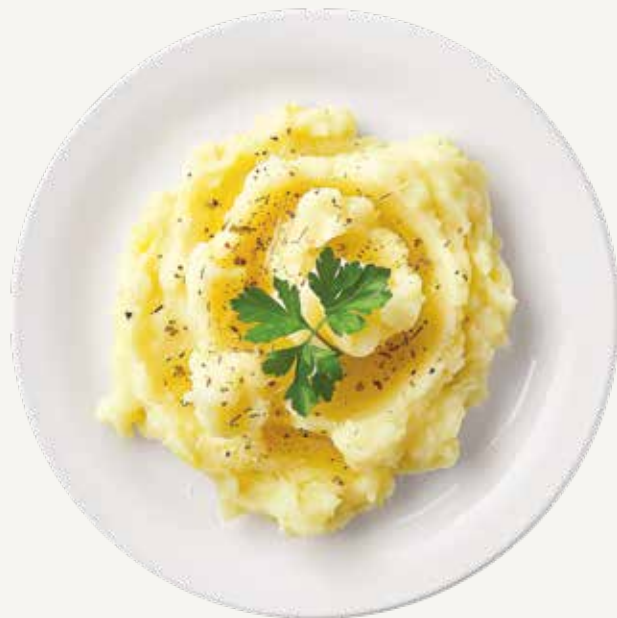
01 Жареный картофель фри

200	г	Картофель фри
700	мл	Растительное масло
По вкусу		Соль и специи

- I. Поместите картофель в корзину для жарки.
- II. Влейте растительное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ФРИТЮР», установите время приготовления — 10 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта опустите корзину с картофелем в масло. Готовьте с открытой крышкой до окончания программы.
- V. Готовый картофель достаньте при помощи шумовки, выложите на бумажное полотенце, добавьте соль и специи.

02 Пюре из картофеля

600	г	Картофель
50	г	Масло сливочное
300	мл	Молоко
300	мл	Вода
По вкусу		Соль



- I. Нарежьте картофель на крупные кубики.
- II. Поместите его в чашу мультиварки, добавьте молоко, воду, масло и соль. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ВАРКА», установите время приготовления — 40 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- IV. Слейте воду, оставив около 150 мл жидкости. Сделайте пюре из приготовленного картофеля.

03 Рис по-европейски

260	г	Круглозёрный рис
360	мл	Вода
20	г	Масло сливочное
По вкусу		Соль



- I. Рис хорошо промойте, поместите в чашу мультиварки.
- II. Добавьте воду, соль и масло, перемешайте. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «РИС», установите время приготовления — 25 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

06 Хлеб и выпечка



01	Белый хлеб	стр. 109
02	Овсяный хлеб	стр. 110
03	Дрожжевое тесто	стр. 111
04	Яблочный киш	стр. 112
05	Классический бисквит	стр. 113
06	Чизкейк	стр. 114
07	Мясная пицца	стр. 115



01 **Белый хлеб**

660	г	Пшеничная мука	370	мл	Вода
7	г	Сухие дрожжи	10	г	Соль
30	мл	Растительное масло	25	г	Сахар

- I. В отдельной миске смешайте муку, соль, сахар и дрожжи. Постоянно помешивая, медленно влейте воду и добавьте растительное масло.
- II. Замешивайте тесто до тех пор, пока оно не начнёт отставать от стенок ёмкости.
- III. Смажьте чашу мультиварки растительным маслом, выложите тесто и разровняйте его. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ХЛЕБ», установите время приготовления — 3 часа. Нажмите кнопку «Старт».
- V. Откройте крышку через 1 час после начала программы и переверните хлеб.
- VI. Закройте крышку, продолжайте выпекать до окончания программы.
- VII. Достаньте готовый хлеб из чаши и дайте остыть 30 минут.

02 Овсяный хлеб

580	г	Пшеничная мука
20	г	Сухие дрожжи
100	г	Молотые овсяные хлопья
50	г	Очищенные семечки подсолнечника
30	мл	Растительное масло
420	мл	Вода
10	г	Соль
20	г	Сахар



- I. В отдельной миске смешайте муку, овсяные хлопья, сахар, соль, семечки подсолнечника и дрожжи.
- II. Непрерывно помешивая, добавьте растительное масло (20 мл) и воду.
- III. Замешивайте тесто до тех пор, пока оно не начнёт отставать от стенок ёмкости.
- IV. Смажьте чашу мультиварки растительным маслом (10 мл), выложите тесто и разровняйте. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «ХЛЕБ», установите время приготовления — 2 часа 30 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- VI. За 30 минут до окончания программы откройте крышку и переверните хлеб. Закройте крышку. Готовьте до окончания программы.

03 Дрожжевое тесто

600	г	Мука
15	г	Сухие дрожжи
10	мл	Растительное масло
300	мл	Вода
20	г	Сахар
5	г	Соль



- I. В отдельной миске смешайте муку, соль, сахар, дрожжи.
- II. Продолжая помешивать, потихоньку влейте туда воду комнатной температуры.
- III. Замешивайте тесто руками до тех пор, пока оно не начнёт отставать от стенок ёмкости.
- IV. Смажьте чашу мультиварки растительным маслом. Выложите тесто в чашу, закройте крышку.
- V. Выберите программу «РЕЦЕПТ», установите температуру 35 °С и время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

04 Яблочный киш

430	г	Яблоки
5	шт.	Куриное яйцо
200	г	Сахар
180	г	Пшеничная мука
10	г	Разрыхлитель теста
1	г	Корица



- I. Очистите яблоки от сердцевины и семян, нарежьте их кубиками по 1 см.
- II. В отдельной миске взбейте яйца с сахаром до белой пены. Непрерывно помешивая, добавьте муку, разрыхлитель и корицу, тщательно перемешайте до однородности.
- III. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом. Вылейте небольшое количество теста на дно чаши, выложите яблоки и залейте остатками теста. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ВЫПЕЧКА», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

05 Классический бисквит

5	шт.	Куриное яйцо
10	г	Масло сливочное
150	г	Сахар
180	г	Пшеничная мука



- I. В отдельной миске взбейте яйца и сахар до пышности. Непрерывно помешивая, добавьте муку и тщательно перемешайте до однородности.
- II. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом, вылейте тесто. Закройте крышку.
- III. Выберите программу «ВЫПЕЧКА», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- IV. Оставьте бисквит в мультиварке на 15 минут.

06 Чизкейк

220	г	Песочное печенье
100	г	Масло сливочное
350	г	Творожный сыр
100	г	Сахар
100	мл	Сливки 22%
2	шт.	Яйцо
8	г	Цедра лимона
15	г	Мука



- I. Измельчите печенье в блендере. Добавьте сливочное масло и смешайте до однородности.
- II. Выстелите дно чаши мультиварки бумагой для выпечки. Переложите в неё крошку печенья и утрамбуйте руками, формируя бортики.
- III. В отдельной ёмкости с помощью миксера взбейте творожный сыр с сахаром, сливками и лимонной цедрой. Продолжая взбивать, поочерёдно добавляйте яйца.
- IV. Выложите начинку на подготовленное основание в чаше мультиварки и закройте крышку.
- V. Выберите программу «ЧИЗКЕЙК», установите время приготовления — 1 час. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- VI. После окончания программы оставьте чизкейк в мультиварке на 15 минут. Затем достаньте чашу и оставьте чизкейк остывать при комнатной температуре, после чего поставьте его в холодильник на 5–6 часов.

07 Мясная пицца

170	г	Дрожжевое тесто
-----	---	-----------------

Для начинки

40	г	Копчёная колбаса
40	г	Твёрдый сыр
40	г	Помидоры
50	г	Оливки
15	г	Масло сливочное

Для соуса

10	г	Томатная паста
10	г	Майонез
По вкусу		Соль и специи



- I. Для начинки нарежьте помидоры и колбасу кружками, оливки — кольцами.
- II. Подготовьте соус: смешайте томатную пасту с майонезом, солью и специями до однородности.
- III. Раскатайте дрожжевое тесто в круг толщиной примерно 0,5 см. Диаметр круга должен быть равен диаметру чаши мультиварки.
- IV. Выложите тесто на дно чаши, сверху распределите соус, посыпьте тёртым сыром. Закройте крышку.
- V. Выберите программу «ПИЦЦА», установите время приготовления — 25 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.

07 Завтраки

01



02



03



04



- 01 Салат с креветками и авокадо _____ стр. 118
- 02 Классический йогурт _____ стр. 119
- 03 Йогурт с фруктами _____ стр. 120
- 04 Картофельные оладьи _____ стр. 121

01 Салат с креветками и авокадо

100	г	Очищенные креветки
1	л	Вода
80	г	Томат
5	мл	Оливковое масло
5	г	Бasil
80	г	Авокадо
20	г	Салат листовой
2	г	Корень имбиря



- I. Очистите авокадо, выньте косточку и нарежьте мякоть кубиками по 1 см.
- II. Почистите корень имбиря и натрите его на мелкой тёрке. Нарежьте томаты кубиками по 1 см. Базилик нашинкуйте, салат порвите руками.
- III. Налейте воду в чашу мультиварки и положите креветки. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «РЕЦЕПТ», установите температуру 90 °С и время приготовления — 15 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- V. Достаньте готовые креветки, откиньте на дуршлаг, охладите и очистите. Смешайте креветки с остальными ингредиентами и заправьте оливковым маслом.

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.

04

Картофельные оладьи

270	г	Картофель
30	г	Масло сливочное
25	г	Яйцо куриное
10	г	Мука
По вкусу		Соль и специи



- I. Натрите картофель на крупной тёрке, смешайте с яйцом, солью, специями и мукой.
- II. Выложите сливочное масло в чашу мультиварки.
- III. Выберите программу «ЖАРКА», установите время приготовления — 15 минут. Нажмите кнопку «Старт».
- IV. После начала обратного отсчёта выложите три равные порции картофельной массы в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- V. За 7 минут до завершения программы переверните оладьи. Готовьте до окончания программы.

08 Детское меню

01



02



- 01 Фруктовое пюре _____ стр. 124
- 02 Овощное пюре _____ стр. 125

01 Фруктовое пюре

240	г	Груши
240	г	Зелёные яблоки
600	мл	Вода
3	мл	Сироп фруктозы



- I. Очистите фрукты от кожуры и сердцевины, нарежьте кубиками по 3 см.
- II. Налейте воду в чашу мультиварки, установите контейнер для приготовления на пару.
- III. Выложите в контейнер фрукты, полейте сиропом фруктозы. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ПАР», установите время приготовления — 20 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- V. Готовые фрукты переложите в отдельную ёмкость и взбейте блендером до однородности.

02 Овощное пюре

70	г	Картофель
70	г	Белокочанная капуста
70	г	Морковь
200	мл	Вода
5	г	Масло сливочное
5	мл	Сироп фруктозы
3	мл	Солевой раствор



- I. Замочите овощи в воде на 1 час, затем нарежьте их кубиками по 1 см.
- II. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом.
- III. Поместите в чашу овощи, залейте водой. Добавьте сироп фруктозы, солевой раствор и перемешайте. Закройте крышку.
- IV. Выберите программу «ТУШЕНИЕ», установите время приготовления — 30 минут. Нажмите кнопку «Старт» и готовьте до окончания программы.
- V. Когда приготовление завершится, переложите овощи в отдельную ёмкость и взбейте блендером до однородности.

[illegible]

Настроен
на комфортный
режим

