



ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ДОМА

MPC-6021

RECIPE BOOK

МУЛЬТИВАРКА

БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ
ВАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

70 рецептов



ГОТОВИМ
С **MIDEA**

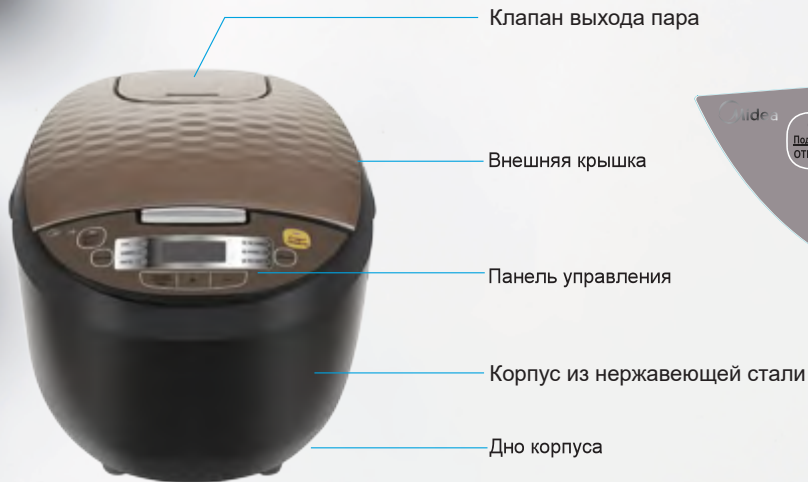
БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ
ВАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Midea



6 автоматических программ основных блюд



Аксессуары в комплекте :

Чаша



Мерный стакан



Черпак
Плоская ложка



Контейнер
для приготовления
на пару



Описание некоторых программ



ЖАРКА/ФРИТЮР — для приготовления стейков, бифштексов, отбивных, а также других мясных, рыбных и овощных блюд.



ФРИТЮР — для приготовления стейков, бифштексов, отбивных, а также других мясных, рыбных и овощных блюд.



ЙОГУРТ — для приготовления натурального йогурта с различными добавками и без, а также расстойки теста.



СУП — для варки бульонов, супов, крем-супов, а также для приготовления детского питания, компотов, морсов, маринадов и т. д.



На пару — Предназначена для приготовления на пару мяса, птицы, рыбы, овощей и многокомпонентных блюд. По умолчанию время приготовления в программе составляет 35 минут. Возможна ручная установка времени приготовления в диапазоне от 5 минут до 2 часов с шагом в 5 минут. Для приготовления в данной программе используйте специальный контейнер (входит в комплект).

Оглавление

Блюда на пару

Молодой картофель с укропом	1
Свинина с картофелем на пару	2
Фаршированные перцы	3
Котлеты из индейки на пару	4
Манты из индейки	5
Мясные ребрышки на пару	6
Стейки лосося	7
Треска на пару	8
Семга под белым соусом с овощным гарниром	9
Омлет паровой	10

Супы

Солянка мясная	11
Чечевичный суп с ребрышками	12
Сырный суп	13
Суп-пюре морковно-яблочный	14
Крем-суп из шампиньонов	15
Суп грибной	16
Уха	17

Крем-суп из брокколи и картофеля	18
Крем-суп томатный	19
Борщ	20

Блюда во Фитюре

Картофель фри	21
Куриные наггетсы	22

Каши

Каша «Дружба»	23
Тыквенно-пшённая каша	24
Булгур (гарнир)	25
Кус-Кус	26
Рис с чечевицей	27
Ванильный рисовый пудинг с фруктами	28
Чечевица с овощами	29
Ризотто с шампиньонами	30
Каша овсяная с изюмом	31
Каша рисовая молочная	32
Гречневая каша с молоком	33
Гороховая каша с копченой грудинкой	34

Вторые блюда

Грибы жареные с луком	35
Бифштекс с яйцом	36
Свинные эскалопы с овощными рулетами в беконе	37
Куриные крылья в соусе терияки	38
Стир-фрай из курицы	39
Кролик жареный	40
Фриттата с тунцом	41
Рыба жареная	42
Креветки по-королевски	43
Жареные бананы с медом	44
Свинина по-французски	45
Котлеты куриные с сыром	46
Отбивные из свинины	47
Зразы	48
Печень жаренная с луком	49
Куриное филе	50
Говядина в вакууме	51
Рулет говяжий с орехами и черносливом	52

Кисло-молочные продукты

Натуральный йогурт	53
Йогурт с Actimel	54
Фруктовый йогурт	55
Черничный йогурт	56
Шоколадный йогурт	57
Йогурт с мюсли и орехами	58
Йогурт с шоколадом, мармеладом и печеньем	59
Йогурт из кокосового молока	60
Миндальный йогурт	61
Малиновый питьевой йогурт	62
Ряженка	63

Паста

Паста фетучини с овощами и говядиной	64
Салат с макаронами	65
Паста карбонара	66
Паста тальятелле с креветками и мидиями в медовом соусе	67
Паста фарфалле с лососем	68
Макароны по-флотски	69
Спагетти болоньезе	70



Молодой картофель с укропом



Ингредиенты:

- Картофель небольшого размера – 7-8 клубней
- Сливочное масло – 1 ст. л.
- Укроп
- Соль – по вкусу



Приготовление:

Тщательно вымойте картофель. Налейте в чашу мультиварки 700 мл воды, сверху установите контейнер-пароварку с картофелем и готовьте на программе «На пару» 30-40 минут. Подавайте к столу горячим со сливочным маслом и укропом.



Свинина с картофелем на пару



Ингредиенты:

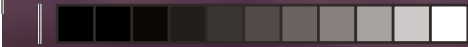
- Свинина (филе) — 300 г
- Картофель — 500 г
- Горчица — 20 г
- Вода — 1 л
- Специи
- Соль



Приготовление:

Мясо промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см, натереть солью, специями и горчицей. Поставить в холодильник на 2 часа. Картофель нарезать кубиками по 2 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него свинину и картофель. Закрыть крышку. Установить программу **НА ПАРУ**, время приготовления **30 минут**. Нажать кнопку «Старт». Готовить до окончания программы.





Фаршированные перцы



Ингредиенты:

- Сладкие перцы – 4 шт.
- Мясной фарш – 150 г
- Рис отварной – ½ стакана
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Тёртый сыр – 100-150 г
- Сметана – по вкусу
- Соль – по вкусу



Приготовление:

Морковь натрите на крупной терке, лук измельчите и соедините с морковью, всё перемешайте с отварным рисом и мясным фаршем. Перцы разделите на 2 части, удалите семена и начините полученной массой. В чашу мультиварки налейте 700 мл воды, сверху установите контейнер-пароварку с перцами. Готовьте на программе «На пару» 40-50 минут.





Котлеты из индейки на пару



Ингредиенты:

- Мясо индейки (филе) – 600 г
- Хлопья (рисовые или другие) – 0,5 стакана
- Яйцо – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Йогурт (бульон или вода) – 100 мл
- Итальянские травы – по вкусу
- Зелень
- Соль - по вкусу



Приготовление:

Замочите рисовые хлопья и дайте им набухнуть в йогурте, воде или бульоне. Мясо индейки прокрутите в мясорубке вместе с луком, добавьте хлопья, яйцо и специи, все хорошо перемешайте. Сформируйте котлетки и уложите их в контейнер-пароварку. В чашу мультиварки налейте 700 мл воды, сверху установите контейнер-пароварку с котлетами. Готовьте на программе «На пару» 30 минут.





Манты из индейки

Ингредиенты:

Для фарша:

- Филе индейки – 700 г
- Лук репчатый – 3 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 2 ст. л
- Соль, молотый черный перец, молотый кориандр, молотый красный перец – по вкусу

Для теста:

- Мука – 4 стакана
- Яйцо – 1 шт.
- Растительное масло – ¼ стакана
- Вода – 1 стакан

Приготовление:

Филе индейки пропустите через мясорубку или порубите мелко ножом. Луковицы и чеснок мелко нарежьте. Смешайте филе, лук, чеснок, растительное масло, специи. Замесите тесто из муки, растительного масла и воды. Накройте миской и дайте постоять 10 минут. Тесто разделите на порции, раскатайте как можно тоньше. Положите 1-2 ст. л. начинки и заверните. Налейте в чашу 700 мл воды, манты уложите в контейнер-пароварку, предварительно смазав ее дно сливочным маслом. Готовьте на программе «На пару» 15-20 минут.



Мясные ребрышки на пару



Ингредиенты:

- Мясные ребрышки (свиные, бараньи) – 500 г
- Специи для мяса (перец, базилик, розмарин, эстрагон, майоран и др.) – по вкусу
- Соль – по вкусу



Приготовление:

Промойте ребрышки, обсушите и нарежьте на небольшие кусочки. Посолите и добавьте специи по вкусу. Положите в пакет для запекания и поместите его в контейнер-пароварку. В чашу мультиварки налейте 700 мл воды, сверху установите контейнер-пароварку с ребрышками. Готовьте на программе «На пару» 1 час.





Стейки лосося

Ингредиенты:

- Стейки лосося – 2-3 шт.
- Соль - 1/2 ч. л.
- Укроп – 2 веточки
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Специи: молотый черный перец, цедра лимона, пряные травы – по вкусу

Приготовление:

Вымойте и обсушите рыбу. Слегка посолите стейки, равномерно полейте их лимонным соком и оставьте на 10-15 минут.

Возьмите два квадрата фольги для запекания. Смажьте фольгу оливковым маслом, уложите стейки на фольгу, поперчите и посыпьте цедрой лимона (по желанию), поверх каждого положите веточку укропа. Налейте в чашу 700 мл воды, установите контейнер-пароварку и уложите в него стейки. Готовьте на программе «На пару» 20 минут. По окончании программы выложите конверты из фольги на тарелку, осторожно разрежьте фольгу.



Треска на пару



Ингредиенты:

- Филе трески – 500-700 г
- Имбирь – 2-3 корешка
- Лайм – 1 шт.
- Цедра 1 лайма
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Сладкий соус чили – 3 ст. л.
- Кинза – 2 пучка



Приготовление:

Лайм нарежьте тонкими кружочками. Если используете свежий имбирь, то нарежьте его тонкими полосками. Лист пергаментной бумаги положите в контейнер-пароварку, на лист выложите часть долек лайма, затем – часть кинзы. На лайм и зелень положите филе рыбы, присыпьте цедрой лайма. Затем приправьте молотым имбирем или тонкими ломтиками свежего имбиря. Сверху выложите оставшуюся часть лайма и веточек кинзы. Полейте рыбу соевым соусом и сладким соусом чили. В чашу мультиварки налейте 700 мл воды, сверху установите контейнер-пароварку с рыбой. Готовьте на программе «На пару» 20-25 минут.





trboio.ru

Семга под белым соусом с овощным гарниром



Ингредиенты:

- Стейк семги или форели – 2 шт.
- Соль, перец – по вкусу.

Овощи:

- Зеленый горошек – 100 г
- Морковь – 100 г
- Брокколи – 100 г
- Стручковая фасоль – 100 г
- Цветная капуста – 100 г

Для белого соуса:

- Молоко – 1 стакан
- Сливочное масло – 1 ст. л.
- Мука – 1 ст. л.
- Молотый мускатный орех – 1/3 ч. л.



Приготовление:

Семгу промойте, обсушите. Очистите морковь и нарежьте мелкими кубиками, цветную капусту разделите на небольшие соцветия. Семгу и овощи положите в контейнер-пароварку, добавьте соль и перец по вкусу. В чашу мультиварки налейте 700 мл воды, сверху установите контейнер-пароварку с рыбой и овощами. Готовьте на программе «На пару» 30 минут.

Пока готовится рыба, приготовьте белый соус. Для этого в сотейнике растопите сливочное масло, смешайте его с мукой и слегка прогрейте, чтобы мука стала светло-коричневого цвета. Тонкой струйкой влейте молоко и, постоянно помешивая венчиком, доведите смесь до загустения на среднем огне. Добавьте соль и мускатный орех и тщательно перемешайте. Подавайте овощи и рыбу с белым соусом, слегка присыпав сверху мускатным орехом.



Омлет паровой



Ингредиенты:

- Яйца – 4 шт.
- Молоко – 150 г
- Соль, сахар – по вкусу



Приготовление:

В миску разбейте яйца, посолите, добавьте соль, сахар и молоко, взбейте все ингредиенты блендером. В чашу мультиварки налейте 700 мл воды, сверху установите контейнер-пароварку. Дно контейнера-пароварки застелите пищевой пленкой так, чтобы жидкая смесь не пролилась сквозь отверстия, смажьте пленку растительным маслом. Также можно внутрь контейнера поставить невысокую силиконовую форму и смазать ее сливочным маслом. Вылейте яично-молочную смесь. Готовьте на режиме «На пару» 10 минут, перемешайте 1 раз и продолжайте готовить в течение 10 минут.





Солянка мясная



Ингредиенты:

- Мясной бульон
- Вареные или жареные мясные продукты (мясо, телятина, ветчина, колбаса, сосиски, язык и др.) – 300 г
- Соленые огурцы – 4 шт.
- Лук – 2 шт.
- Каперсы – 2 ст.л.
- Маслины – 1 ст.л.
- Томатная паста – 2 ст.л.
- Растительное масло – 3 ст.л.
- Сметана – 100 г
- Лимон – ¼ часть
- Лавровый лист
- Соль – по вкусу



Приготовление:

Лук мелко нарежьте и обжарьте на программе «Жарка» на растительном масле до золотистой корочки. Затем добавьте томатную пасту, немного бульона и тушите ещё 5 минут. Отключите программу «Жарка». Огурцы очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Мясные продукты нарежьте тонкими ломтиками, положите в кастрюлю с луком, добавьте огурцы, каперсы, лавровый лист, соль и залейте бульоном. Варите на программе «Суп» 10-15 минут.

Чечевичный суп с ребрышками



Ингредиенты:

- Ребрышки (свиные или говяжьи) – 500 г
- Чечевица – 100 г
- Картофель – 3 шт.
- Сельдерей – 2 стебля
- Чеснок – 3 зубчика
- Помидоры – 2 шт.
- Перец чили – 1 шт.
- Петрушка – 1 пучок
- Лавровый лист – 1 шт.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль - по вкусу



Приготовление:

Чечевицу промойте, картофель очистите и крупно нарежьте. Сельдерей нарежьте полосками, помидоры - кубиками (предварительно сняв кожицу), перец чили разрежьте на две части. Чеснок очистите и измельчите. Зелень вымойте, обсушите и мелко измельчите. В чашу мультиварки налейте небольшое количество растительного масла и обжарьте ребрышки на программе «Жарка» 10 минут. Добавьте картофель, сельдерей, чеснок, перец и жарьте ещё 5 минут. Налейте 1 л воды. Добавьте помидоры, чечевицу, лавровый лист. Готовьте на программе «Суп» 1 час.





Сырный суп



Ингредиенты:

- Плавленный сыр – 400 г
- Цветная капуста – 1 кочан
- Кабачок – 1 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.



Приготовление:

Овощи помойте и очистите. Картофель, кабачок, морковь нарежьте кубиками, репчатый лук мелко нашинкуйте, цветную капусту разделите на соцветия. В чаше мультиварки обжарьте овощи на программе «Жарка» в течение 15-20 минут. Затем залейте холодной водой или мясным бульоном и варите на программе «Суп». После окончания программы добавьте в суп плавленный сыр и оставьте его в режиме «Подогрев» на 10-15 минут, хорошо перемешайте.



Суп-пюре морковно-яблочный



Ингредиенты:

- Морковь – 250 г
- Лук красный – 1 шт.
- Яблоки зеленые – 400 г
- Сахар – 2 ч. л.
- Растительное масло – 25 г
- Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Морковь и лук очистите и нарежьте. В чашу мультиварки налейте немного растительного масла и обжарьте лук и морковь на программе «Жарка» в течение 5 минут. Яблоки очистите и нарежьте дольками, удалите сердцевину, добавьте их в мультиварку и присыпьте сахаром. Налейте в чашу 600 мл воды и готовьте на программе «Суп» в течение 10 минут. Готовый суп измельчите погружным блендером, посолите, поперчите по вкусу, перемешайте и оставьте на подогреве на 10-15 минут.





Крем-суп из шампиньонов



Ингредиенты:

- Овощной или куриный бульон – 400-500 мл
- Лук – 2 шт.
- Свежие шампиньоны – 500 г
- Сливки 15-20 % жирности – 100 мл
- Сливочное масло – 2 ст. л.
- Пшеничная мука – 2 ст. л.
- Соль, перец - по вкусу



Приготовление:

В чаше мультиварки на программе «Жарка» на сливочном масле обжарьте нарезанные лук и грибы в течение 10-15 минут. Затем добавьте муку, хорошо перемешайте и продолжайте обжаривать ещё несколько минут. После чего отключите программу «Жарка». Добавьте бульон и варите на программе «Суп» 20 минут. Готовый суп измельчите погружным блендером, добавьте соль и перец по вкусу. Влейте сливки и хорошо перемешайте.



Суп грибной



Ингредиенты:

- Грибы свежемороженые – 300 г
- Картофель – 350 г
- Морковь – 100 г
- Лук репчатый – 80 г
- Вода – 1,5 л
- Соль
- Специи



Приготовление:

Филе (без кожи и костей) промыть. Рыбу, болгарский перец, картофель и помидоры нарезать кубиками по 1 см, лук нарезать средней соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать. Закрыть крышку. Установить программу СУП, время приготовления **50 минут**. Нажать кнопку «Старт». Готовить до окончания программы.





Уха



Ингредиенты:

- Голова и хвост лосося
- Лук (среднего размера) – 1 шт.
- Рис – 1/2 стакана
- Картофель – 3-4 шт. (200 г)
- Морковь – 1 шт.
- Черный перец – 5-7 горошин
- Лавровый лист – 2 шт.
- Соль – 3 ч.л.
- Специи на выбор: молотый черный перец, кориандр, базилик
- Вода – 1,5 л



Приготовление:

Подготовьте рыбью голову: удалите глаза и жабры, промойте тщательно в холодной воде, замочите в холодной воде с 1 ч.л. уксуса на 15 минут.

Очистите лук, картофель и морковь. Картофель нарежьте произвольно, морковь - кружочками. Луковицу можно оставить целой или разрезать пополам. Положите лосось в чашу мультиварки, залейте водой и доведите до кипения на программе «Суп». Снимите образовавшуюся пену и выключите программу. Добавьте целую луковицу, лавровый лист и перец горошком, посолите (2 ч. л. соли) и включите программу «Суп» на 30 минут. Промойте рис в прохладной воде. По окончании программы выньте голову и хвост лосося из мультиварки, извлеките также лавровый лист и луковицу. Добавьте в уху морковь, картофель, рис. Снова включите программу «Суп» на 30 минут. Пока уха варится, разберите рыбу. Выбросьте кости, а рыбу разделите на кусочки. За 5-10 минут до окончания программы положите в чашу мультиварки рыбу, добавьте черный молотый перец и другие специи по вкусу. По окончании программы оставьте уху в отключенной мультиварке настояться. Подавайте уху с мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.





Крем-суп из брокколи и картофеля



Ингредиенты:

- Картофель – 500 г
- Брокколи – 1 кг
- Сыр Чеддер (тертый) – 225 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Лук – 1 шт.
- Овощной бульон – 800 мл
- Лимонная цедра – 1 ч. л.
- Оливковое масло – 30 мл
- Молотый черный перец – 2 ч. л.
- Соль – 1 ст. л.



Приготовление:

Картофель очистите и нарежьте на небольшие кусочки. Брокколи разберите на соцветия, луковицу среднего размера нарежьте на кубики. Положите все ингредиенты в чашу мультиварки и варите на программе «Суп» (овощи должны стать мягкими). Готовый суп измельчите погружным блендером.





Крем-суп томатный



Ингредиенты:

- Помидоры – 500 г
- Перец болгарский – 80 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Имбирь – 2 г
- Аджика – 5 г
- Томатная паста – 80 г
- Масло оливковое – 4 ст. л.
- Вода – 300 мл
- Соль, специи – по вкусу



Приготовление:

Помидоры предварительно очистите от кожицы. Помидоры, перец, лук, имбирь нарежьте небольшими кубиками, положите в чашу мультиварки. Налейте воды, добавьте аджику, томатную пасту, масло, соль и специи. Варите на программе «Суп» 60 минут. Готовый суп измельчите погружным блендером.

Борщ



Ингредиенты:

- Говядина (грудинка) – 800 г
- Картофель – 500 г
- Свекла – 100 г
- Морковь – 100 г
- Лук репчатый – 100 г
- Капуста белокочанная – 200 г
- Масло растительное – 4 ст.л.
- Концентрированная томатная паста – 1 ст.л.
- Вода – 2 л
- Соль – 1 ст.л.
- Сахар – 1 щепотка
- Лавровый лист – 2 шт.
- Черный перец – 5-7 горошин
- Зелень по вкусу



Приготовление:

Промойте тщательно мясо под проточной холодной водой и нарежьте на порционные куски. Капусту нашинкуйте, картофель нарежьте кубиками, свеклу и морковь – тонкой соломкой или натрите на мелкой терке, лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Налейте в чашу мультиварки растительное масло, включите программу «Жарка», добавьте лук и обжаривайте его до золотистого цвета в течение 3 минут. Затем добавьте морковь, свеклу и также обжаривайте в течение 3 минут, периодически помешивая. Добавьте 1 ст.л. концентрированной томатной пасты, перемешайте и продолжайте обжаривать еще 3 минуты. Заправка готова. Отключите программу «Жарка». Поверх заправки выложите мясо, картофель и капусту. Залейте двумя литрами воды, добавьте лавровый лист, черный перец горошком, соль, сахар, при желании измельченный чеснок. Готовьте на программе «Суп».





Картофель фри



Ингредиенты:

- Картофель фри (полуфабрикат) – 200 г
- Масло растительное – 700 мл
- Соль
- Специи



Приготовление:

Картофель выложить в корзину для жарки во фритюре. В чашу мультиварки налить растительное масло, крышку не закрывать. Установить программу **ЖАРКА**, время приготовления **15 минут**. Нажать кнопку «**Старт**». Готовить при открытой крышке. За 13 минут до окончания программы опустить корзину с картофелем в масло. Готовить до окончания программы. Перед подачей посыпать картофель солью и специями.





Куриные наггетсы



Ингредиенты:

- Курица (филе) – 340 г
- Яйца – 150 г/3 шт.
- Масло растительное – 700 мл
- Сухари панировочные
- Соль
- Специи



Приготовление:

Куриное филе промыть и нарезать кубиками по 2,5–3 см. Яйца взбить венчиком или миксером до однородной массы. Филе посолить и приправить специями, обмакнуть в яйцо и обвалять в панировочных сухарях. Наггетсы выложить в корзину для жарки во фритюре в один слой. В чашу мультиварки налить растительное масло, крышку не закрывать. Установить программу **ЖАРКА**, время приготовления **15 минут**. Нажать кнопку «**Старт**». Готовить при открытой крышке. После звукового сигнала опустить корзину для жарки с наггетсами в масло. Готовить при открытой крышке до окончания программы.





Каша «Дружба»



Ингредиенты:

- Пшено – ½ стакана
- Рис – ½ стакана
- Молоко – 400 мл
- Вода – 600 мл
- Сливочное масло – по вкусу
- Соль – ½ ч. л.



Приготовление:

Пшено и рис промойте теплой водой, затем выложите в чашу мультиварки, налейте молоко и воду, добавьте соль по вкусу. Готовьте на программе «Каша». В готовую кашу добавьте немного сливочного масла и оставьте потомиться при закрытой крышке.



Тыквенно-пшённая каша



Ингредиенты:

- Пшено – 1 стакан
- Молоко – 500 мл
- Вода – 200 мл
- Тыква – 150 г
- Сливочное масло – 2 ст. л.
- Сахар – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу



Приготовление:

Тыкву очистите и нарежьте небольшими кусочками. Пшено, тыкву, соль и сахар положите в чашу мультиварки, налейте молоко и воду. Готовьте на программе «Каша». После завершения программы тщательно перемешайте, заправьте сливочным маслом и оставьте потомиться при закрытой крышке.





Булгур (гарнир)



Ингредиенты:

- Крупа булгур - 1 стакан
- Вода - 2 ½ стакана
- Соль - по вкусу



Приготовление:

Крупу засыпьте в чашу мультиварки, налейте воду, посолите. Готовьте на программе «Каша» 25-30 минут.

Кус-Кус



Ингредиенты:

- Крупа кус-кус – ½ стакана
- Вода – 1 стакан
- Морковь – 2 шт.
- Сушёные травы (петрушка, укроп) – 1 ч. л.
- Сушёный чеснок – ½ ч. л.
- Масло сливочное – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу
- Свежая зелень (укроп и петрушка) – по 3-4 веточки



Приготовление:

Кус-кус смешайте с сушёными травами и чесноком до начала варки. В чашу мультиварки налейте воды так, чтобы уровень воды не превышал более 1 см, включите «Подогрев» и подогрейте воду в течение 5-10 минут. Далее положите в чашу мультиварки кус-кус, добавьте соль, хорошо перемешайте. Морковь помойте, очистите, нарежьте соломкой или кубиками. Готовьте кус-кус на программе «Каша» 25-30 минут. Промойте свежую зелень, петрушку и укроп, и мелко измельчите, добавьте к готовому кус-кусу. Перемешайте все в мультиварке, добавьте сливочное масло и подавайте на стол.





Рис с чечевицей



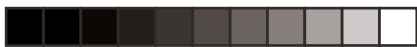
Ингредиенты:

- Длиннозерный рис – 1 стакан
- Чечевица – 1 стакан
- Вода – 5 стаканов
- Соль – 1-1,5 ч. л.
- Топленое масло – 40 г
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Зелень – по вкусу



Приготовление:

Промойте рис, замочите в холодной воде на полчаса, снова промойте, пока вода не станет прозрачной, затем слейте ее. Промойте чечевицу в холодной воде. Засыпьте рис и чечевицу в чашу мультиварки, налейте воды, посолите и включите программу «Каша». По окончании программы заправьте рис с чечевицей топленным маслом, томатной пастой, рубленой зеленью и оставьте на 15 минут на подогреве.



Ванильный рисовый пудинг с фруктами



Ингредиенты:

- Круглозерный рис – 100 г
- Молоко – 500 мл
- Яблоко – 1 шт.
- Груша – 1 шт.
- Консервированные мандарины или персики – 100 г
- Ванильный сахар – 1 ч. л.
- Сахар – 50 г
- Соль – 1/4 ч. л.



Приготовление:

В чашу мультиварки налейте молоко. Всыпьте рис, соль, ванильный и обычный сахар и перемешайте. Готовьте на программе «Каша» 60 минут. Готовый пудинг перемешайте. Для подачи нарежьте свежие фрукты небольшими кусочками, мандарины (персики) откиньте на сито, чтобы стек сок. Нарезанное яблоко и грушу сбрызните лимонным соком, чтобы срезы не потемнели. Выложите пудинг на тарелку, украсьте фруктами, перемешайте.





Чечевица с овощами



Ингредиенты:

- Чечевица – 1 стакан
- Вода – 2 стакана
- Морковь – 1 шт.
- Сладкий перец – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Включите программу «Жарка», налейте и разогрейте в чаше подсолнечное масло. Очистите чеснок, разрежьте на крупные кусочки и обжарьте в масле, после чего извлеките чеснок из чаши. Затем обжарьте мелко нашинкованный лук и нарезанную морковь. Через 5 минут добавьте сладкий перец, нарезанный тонкой соломкой. Пока тушатся овощи, промойте чечевицу. Засыпьте чечевицу в мультиварку, налейте воду. Готовьте на программе «Каша» и готовьте в течение 1-1.5 часов.



Ризотто с шампиньонами



Ингредиенты:

- Рис для ризотто – 1 стакан
- Шампиньоны свежие – 200-300 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Вода или бульон – 3 стакана
- Чеснок – 2 зубчика
- Сыр твердых сортов – по вкусу
- Сливочное масло – 3 ст. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Розмарин свежий или сухой – по вкусу
- Соль – по вкусу



Приготовление:

Лук очистите и нарежьте полукольцами. На режиме «Жарка» слегка обжарьте лук на сливочном и оливковом масле, добавьте чеснок, розмарин и соль по вкусу. Далее добавьте шампиньоны, нарезанные ломтиками, и продолжайте обжаривать ещё 3-5 минуты. Всыпьте рис, перемешайте его с грибами и луком. Налейте воды или овощной/грибной бульон. Включите программу «Каша» и готовьте 30-40 минут. В конце приготовления добавьте тертый сыр и оставьте блюдо в мультиварке с закрытой крышкой на 10 минут.





Каша овсяная с изюмом



Ингредиенты:

- Хлопья овсяные (небыстрого приготовления) – 1 стакан
- Молоко – 3 стакана
- Изюм – 100 г
- Масло сливочное – 20 г
- Соль, сахар – по вкусу



Приготовление:

Засыпьте хлопья в чашу мультиварки, налейте молоко, добавьте соль, сахар по вкусу. Готовьте на программе «Каша» 30-40 минут. За 10 минут до конца приготовления добавьте промытый изюм, перемешайте. В готовую кашу положите кусочек масла и дайте постоять с закрытой крышкой 10-15 минут.



Каша рисовая молочная



Ингредиенты:

- Рис круглый – 1 стакан
- Молоко – 3 стакана
- Вода – 1 стакан
- Масло сливочное – 20 г
- Соль, сахар – по вкусу



Приготовление:

Рис хорошо промойте, засыпьте в чашу мультиварки, налейте молоко, воду, добавьте соль, сахар по вкусу, перемешайте. Готовьте на программе «Каша» 40 минут. В готовую кашу положите кусочек масла и дайте постоять с закрытой крышкой 10-15 минут





Гречневая каша с молоком



Ингредиенты:

- Крупа гречневая — 1 стакан
- Молоко — 4 стакана
- Масло сливочное — 10 г
- Сахар — 2 ст. л.
- Соль — щепотка



Приготовление:

Подготовьте крупу, засыпьте в чашу, добавьте сахар и соль по вкусу. Налейте молоко и перемешайте. Готовьте на программе «Каша» 30 минут, затем положите в чашу кусочек сливочного масла и дайте потомиться ещё 10-15 минут.





Гороховая каша с копченой грудинкой



Ингредиенты:

- Горох – 1 стакан
- Ветчина – 100 г
- Копченая грудинка – 100 г
- Растительное масло – 4 ст. л.
- Соль – по вкусу



Приготовление:

Горох промойте, замочите на 2 часа, отбросьте на дуршлаг, затем всыпьте в чашу мультиварки и налейте воду так, чтобы она покрывала горох. Добавьте соль по вкусу. Готовьте на программе «Каша» в течение 120 минут. За 30 минут до готовности добавьте копченую грудинку, нарезанную на кубики.





Грибы жареные с луком



Ингредиенты:

- Шампиньоны – 300-500 г
- Лук – 1 шт.
- Растительное масло
- Зелень (любая)
- Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Грибы промойте, обсушите и нарежьте ломтиками, лук – полукольцами. В чашу мультиварки налейте небольшое количество растительного масла, включите программу «Жарка». В разогретое масло выложите лук и грибы, посолите и поперчите по вкусу, жарьте до готовности. Подавайте к столу с мелко порубленной зеленью.



Бифштекс с яйцом



Ингредиенты:

- Филе говядины – 500 г
- Яйца – 3-4 шт.
- Масло растительное
- Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Мясо нарежьте на порционные куски/стейки, отбейте, посолите и поперчите. В чашу мультиварки налейте растительное масло, включите программу «Жарка». В разогретое масло выложите бифштексы, обжарьте с обеих сторон до полной готовности. При подаче на стол на каждый бифштекс положите яйцо в виде яичницы-глазуньи.





Свинные эскалопы с овощными рулетами в беконе

Ингредиенты:

- Свиной эскалоп – 2 шт.
- Сырокопченая свинина (бекон) – 6 полосок
- Морковь – 3 шт.
- Сливочное масло – 50 г
- Свежие травы: петрушка, укроп, мята, базилик, зеленый лук
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Эскалопы отбейте с двух сторон. Траву тщательно промойте, просушите и измельчите в блендере. Смешайте с размягченным сливочным маслом, солью и перцем до получения однородной массы. Тщательно обмажьте получившимся маслом эскалопы, обжарьте их в чаше мультиварки на программе «Жарка» по 7-10 минут с каждой стороны, затем выложите на салфетку, чтобы стек лишний жир. Приготовьте овощные рулеты: морковь разрежьте продольно на 2 части, обмотайте полосками бекона, обжарьте на программе «Жарка» с каждой стороны по 5-7 минут.



Куриные крылья в соусе терияки



Ингредиенты:

- Куриные крылья – 8 шт.

Для соуса:

- Соевый соус – 2 ст. л.
- Рисовый уксус – 1 ст. л.
- Сахарная пудра – 1 ст. л.



Приготовление:

Крылья вымойте и положите в отдельную глубокую ёмкость. Смешайте все ингредиенты для соуса и залейте им крылья, оставьте мариноваться на 30-60 минут. Готовьте на программе «Жарка» до готовности, периодически помешивая.





Стир-фрай из курицы

Ингредиенты:

- Куриная грудка – 1 шт.
- Болгарский перец – 1/2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Кукурузный крахмал – 1 ст. л.
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Вода – 2 ст. л.
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Лук нарежьте полукольцами, перец – соломкой. Включите программу «Жарка», налейте в чашу оливковое масло, добавьте лук и обжаривайте его до золотистого цвета. Затем добавьте перец и продолжайте обжаривать в течение 5 минут. Грудку нарежьте полосками и положите в чашу мультиварки, обжаривайте еще 10-15 минут. В отдельной ёмкости смешайте крахмал с водой. Получившуюся смесь добавьте к мясу и тщательно перемешайте, жарьте до готовности. Под конец приготовления добавьте соевый соус, закройте крышку мультиварки и доведите блюдо до готовности.



Кролик жареный



Ингредиенты:

- Кролик – 1 тушка
- Масло растительное
- Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Подготовленную тушку кролика нарежьте на порционные куски, посолите и поперчите. В чашу мультиварки налейте растительное масло, включите программу «Жарка». В разогретое масло выложите кусочки кролика и жарьте до полной готовности, периодически переворачивая.





Фриттата с тунцом



Ингредиенты:

- Тунец, консервированный в собственном соку - 100 г
- Стручковая фасоль (свежая или замороженная) - 200 г
- Яйцо - 2 шт.
- Тертый сыр - 2 ст. л.
- Сливочное масло - 1 ч. л.



Приготовление:

Включите программу «Жарка» на 15 минут. Положите в чашу мультиварки масло и стручковую фасоль, обжаривайте 5 минут с закрытой крышкой. Добавьте филе тунца, обжаривайте еще 2 минуты. Разбейте 2 яйца в глубокой емкости и вылейте их в чашу, закройте мультиварку крышкой на 5 минут. Посыпьте сверху фриттату тертым сыром, отключите мультиварку и дайте сыру расплавиться в течение минуты под закрытой крышкой.





Рыба жареная



Ингредиенты:

- Морская рыба (филе) – 400 г
- Мука или панировочные сухари – 300-400 г
- Растительное масло
- Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Филе нарежьте на порционные кусочки, посолите и поперчите. Каждый кусочек обваляйте в муке или панировочных сухарях. В чашу мультиварки налейте растительное масло, включите программу «Жарка». В разогретое масло выложите кусочки рыбы и жарьте до полной готовности с обеих сторон.





Креветки по-королевски



Ингредиенты:

- Креветки королевские – 200-300 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Базилик – ½ ч. л.
- Молотая паприка – 1 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.



Приготовление:

На дно чаши мультиварки налейте растительное масло и обжарьте на программе «Жарка» нарезанный чеснок. После обжарки чеснок извлеките из чаши мультиварки. Положите в неё креветки и обжарьте их на программе «Жарка» в течение 15-20 минут. Затем перемешайте и дожарьте до полной готовности. Посыпьте сверху паприкой и базиликом.



Жареные бананы с мёдом



Ингредиенты:

- Зеленые бананы (неспелые) – 2-3 шт.
- Сахар – 3 ст. л.
- Мёд
- Коричневый сахар для посыпки
- Растительное масло - 2 ст. л.



Приготовление:

Бананы очистите от кожуры и разрежьте на половинки. В холодной воде растворите сахар, замочите бананы на 30 минут, после чего достаньте их из воды и обсушите при помощи бумажных полотенец. В чаше мультиварки на программе «Жарка» разогрейте растительное масло и обжарьте в нём бананы до образования румяной корочки. Готовые бананы выложите на бумажное полотенце или абсорбирующую бумагу, чтобы впитались излишки масла. Перед подачей посыпьте коричневым сахаром и полейте мёдом.





Свинина по-французски



Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 430 г
- Помидоры — 170 г
- Сыр твердый — 100 г
- Шампиньоны (свежие) — 70 г
- Масло оливковое — 30 мл
- Специи
- Соль



Приготовление:

Мясо промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см и слегка отбить. Помидоры и грибы нарезать слайсами по 0,5 см, сыр натереть на крупной терке. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу **ЖАРКА**, время приготовления **20 минут**. Нажать кнопку «**Старт**». После звукового сигнала выложить мясо, посыпать его солью и специями. Сверху выложить помидоры и грибы, посыпать сыром. Закрыть крышку. Готовить до окончания программы.



Котлеты куриные с сыром



Ингредиенты:

- Курица (филе) – 500 г
- Сыр твердый – 120 г
- Масло сливочное – 50 г
- Петрушка – 10 г
- Укроп – 10 г
- Масло растительное – 70 мл
- Сухари панировочные – 30 г
- Специи
- Соль



Приготовление:

Сыр натереть на крупной терке, зелень измельчить ножом. Сыр смешать с зеленью, сливочным маслом и солью. Из сырной массы сформировать пять шариков равного диаметра и поместить в морозилку на 5 минут. Куриное филе промыть, пропустить через мясорубку, добавить соль, специи и перемешать до однородной массы. Из фарша сформировать пять лепешек, выложить на каждую сырный шарик, сформировать котлеты и обвалять их в панировочных сухарях. В чашу мультиварки налить масло. Установить программу **ЖАРКА**, время приготовления **16 минут**. Нажать кнопку **«Старт»**. После звукового сигнала в чашу выложить котлеты и закрыть крышку. За 8 минут до завершения приготовления открыть крышку и перевернуть котлеты. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.





Отбивные из свинины



Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 300 г
- Масло растительное — 40 мл
- Специи
- Соль



Приготовление:

Мясо промыть, нарезать на стейки толщиной 2–2,5 см и отбить до толщины 0,5 см, посолить и поперчить. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу **ЖАРКА**, время приготовления **17 минут**. Нажать кнопку «**Старт**». Готовить при открытой крышке. После звукового сигнала в чашу выложить мясо. За 9 минут до завершения приготовления свинину перевернуть. Готовить до окончания программы.





Зразы



Ингредиенты:

- Фарш домашний – 210 г
- Лук репчатый – 80 г
- Яйцо вареное – 50 г/1 шт.
- Масло сливочное – 20 г
- Сухари панировочные – 20 г
- Лук зеленый – 20 г
- Петрушка – 10 г
- Масло растительное – 50 мл
- Соль
- Специи



Приготовление:

В фарш добавить соль, специи и перемешать до однородной массы. Петрушку и зеленый лук измельчить ножом, яйцо натереть на крупной терке, репчатый лук нарезать кубиками по 0,5 см. В чашу мультиварки выложить масло. Установить программу **ЖАРКА**, время приготовления 5 минут. Нажать кнопку **«Старт»**. Готовить при открытой крышке. После звукового сигнала в чашу выложить лук. Готовить, периодически помешивая, до окончания программы. Затем нажать кнопку **«Отмена»**. Обжаренный лук выложить в отдельную емкость, добавить тертое яйцо, зелень и перемешать. Из фарша сформировать четыре одинаковые овальные лепешки, в середину каждой выложить смесь из лука, зелени и яйца. Соединить края лепешек, сформировать зразы и обвалить в панировочных сухарях. В чашу мультиварки налить растительное масло. Закрывать крышку. Установить программу **ЖАРКА**, время приготовления **17 минут**. Нажать кнопку **«Старт»**. Готовить при открытой крышке. После звукового сигнала в чашу выложить зразы. Готовить, периодически переворачивая зразы, до окончания программы.





Печень жаренная с луком



Ингредиенты:

- Печень куриная — 300 г
- Лук репчатый — 100 г
- Масло растительное — 50 мл
- Соль
- Специи



Приготовление:

Печень промыть. Печень и лук нарезать средней соломкой. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу **ЖАРКА**, время приготовления **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт»**. Готовить при открытой крышке. После звукового сигнала в чашу выложить лук. Готовить, помешивая. За 12 минут до завершения приготовления в чашу добавить печень, соль, специи и перемешать. Готовить до окончания программы, периодически помешивая.



Куриное филе



Ингредиенты:

- Куриное филе (грудка) – 500 г
- Соевый соус – 30 мл
- Прованские травы – 3 г
- Вода – 1,5 л
- Смесь перцев



Приготовление:

Куриное филе натереть травами и перцем, залить соевым соусом, поместить курицу в специальный пакет и запечатать в вакуум. Поставить в холодильник на **3 часа**. В чашу мультиварки налить воду, выложить курицу в вакууме. Установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, температуру **65°C**, время приготовления **2 часа**. Нажать и удерживать несколько секунд кнопку «**Старт**», готовить до окончания программы.





Говядина в вакууме



Ингредиенты:

- Говядина филе – 1 кг
- Лавровый лист – 2 шт.
- Перец душистый горошком – 5 г
- Вода – 1,5 л
- Соль
- Специи



Приготовление:

Говядину натереть солью и специями. Все ингредиенты (кроме воды) перемешать, выложить в специальный пакет и запечатать в вакуум. Положить пакет в холодильник на 8 часов. В чашу мультиварки налить воды, выложить запечатанную говядину. Закрывать крышку. Установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, температуру **65°C**, время приготовления **6 часов**. Нажать и удерживать несколько секунд кнопку «**Старт**», готовить до окончания программы.

Рулет говяжий с орехами и черносливом



Ингредиенты:

- Говядина(2 сорт, вырезка) – 400 г
- Чернослив – 50 г
- Орехи – 30 г
- Масло сливочное – 20 г
- Петрушка – 5 г
- Вода – 1,5 л
- Соль
- Специи



Приготовление:

Чернослив, петрушку и орехи измельчить. Филе отбить до толщины 0,5 см. Добавить соль и специи. По поверхности филе равномерно распределить орехи, петрушку, чернослив и сливочное масло. Завернуть филе в рулет, выложить в специальный пакет и запечатать в вакуум. В чашу мультиварки налить воду, выложить запечатанный рулет. Закрыть крышку. Установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, температуру **65°C**, время приготовления **2 часа**. Нажать и удерживать несколько секунд кнопку «**Старт**», готовить до окончания программы.





Натуральный йогурт



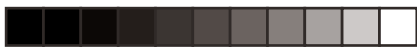
Ингредиенты:

- Молоко (пастеризованное или ультрапастеризованное жирность 3,2%) – 1 л
- Сметана 15% жирности – 1 ст.л.



Приготовление:

Подогрейте в чаше мультиварки молоко на программе «Мультиповар» при температуре 40°C, затем добавьте сметану и хорошо перемешайте. Включите программу «Йогурт». Время приготовления питьевого йогурта – 6 часов, густого йогурта – 7-8 часов.



Йогурт с Actimel



Ингредиенты:

- Молоко (3,5% жирности) – 1 л
- Actimel натуральный – 1 бутылочка



Приготовление:

Нагрейте молоко до 40°C и размешайте с йогуртом Actimel. Разлейте полученную смесь по стерильным баночкам или стаканчикам, прикройте их крышками. В чашу мультиварки постелите на дно чистое полотенце или силиконовый коврик под горячее, поставьте на него баночки и добавьте воды, чтобы закрыть 1/5 часть банки. Включите программу «Йогурт» на 8-9 часов. Готовый йогурт закройте крышками, храните в холодильнике.





Фруктовый йогурт



Ингредиенты:

- Молоко – 1,4 л
- Бактериальная закваска – 3 ст. л.
- Сахар – 3 ст. л.
- Ванилин – 1 г
- Фрукты – по вкусу



Приготовление:

Смешайте все ингредиенты, кроме фруктов, венчиком или блендером. Разлейте полученную смесь по стерильным баночкам или стаканчикам, прикройте их крышками. В чашу мультиварки постелите на дно чистое полотенце или силиконовый коврик под горячее, поставьте на него баночки и добавьте воды, чтобы закрыть 1/5 часть банки. Готовьте на программе «Йогурт» 8-9 часов. Далее поставьте его в холодильник на 1-2 часа. В готовый йогурт добавьте свежие нарезанные фрукты: грушу, банан, киви и персики. Перед подачей на стол украсьте свежей мятой.



Черничный йогурт



Ингредиенты:

- Молоко – 1,4 л
- Бактериальная закваска – 3 ст. л.
- Сахар – 3 ст. л.
- Ванилин – 1 г
- Черника свежая или замороженная – по вкусу



Приготовление:

Смешайте все ингредиенты венчиком или блендером. Разлейте полученную смесь по стерильным баночкам или стаканчикам, прикройте их крышками. В чашу мультиварки постелите на дно чистое полотенце или силиконовый коврик под горячее, поставьте на него баночки и добавьте воды, чтобы закрыть 1/5 часть банки. Готовьте на программе «Йогурт» 8-9 часов. Далее поставьте его в холодильник на 1-2 часа. В готовый йогурт добавьте свежую или замороженную чернику.





Шоколадный йогурт

Ингредиенты:

- Молоко – 1 л
- Йогурт натуральный без добавок – 3 ст. л.
- Горький черный шоколад – 100 г
- Сахар – 2 ст. л.

Приготовление:

Подогрейте молоко до 40°C. Добавьте шоколад в молоко и продолжайте подогревать, пока шоколад полностью не растворится.

Полученную смесь немного остудите и добавьте в нее йогурт, перемешайте до однородной массы. Разлейте полученную смесь по стерильным баночкам или стаканчикам, прикройте их крышками. В чашу мультиварки постелите на дно чистое полотенце или силиконовый коврик под горячее, поставьте на него баночки и добавьте теплой воды, чтобы закрыть банки до половины. Готовьте на программе «Йогурт» 8-9 часов. Далее поставьте его в холодильник на 1-2 часа. Перед употреблением йогурт перемешайте.



Йогурт с мюсли и орехами



Ингредиенты:

- Молоко – 1,4 л
- Йогуртовая закваска – 3 ст. л.
- Сахар – 3 ст. л.
- Ванилин – 1 г
- Мюсли – 100 г
- Орехи (грецкие, фундук, миндаль) – 100 г



Приготовление:

Смешайте все ингредиенты, кроме орехов и мюслей, венчиком или блендером. Разлейте полученную смесь по стерильным баночкам или стаканчикам, прикройте их крышками. В чашу мультиварки постелите на дно чистое полотенце или силиконовый коврик, поставьте баночки со смесью. Налейте воды, чтобы закрыть 1/5 часть банки. Готовьте на программе «Йогурт» 8-9 часов. Измельчите орехи с помощью блендера или измельчителя, добавьте мюсли и орехи в готовый йогурт. Далее поставьте йогурт в холодильник на 1-2 часа.





Йогурт с шоколадом, мармеладом и печеньем



Ингредиенты:

- Молоко – 800 г
- Йогурт натуральный без добавок – 1 банка
- Шоколад – 25 г
- Мармелад – 100 г
- Печенье (любое) – 4 шт.



Приготовление:

Измельчите печенье и шоколад до крошек. В стерилизованные баночки положите слой печенья, затем слой шоколада и сверху добавьте мармелад. Молоко налейте в чашу мультиварки, нагрейте до 40°C на программе «Йогурт» или «Мультиповар», после чего добавьте в чашу йогурт и хорошо перемешайте. В подготовленные баночки с шоколадом, мармеладом и печеньем вылейте полученную в смесь из молока и йогурта. Вымойте чашу мультиварки, поставьте баночки с йогуртом. Налейте воды в мультиварку, чтобы закрыть банки до половины. Прикройте баночки крышками, готовьте на программе «Йогурт» в течение 8-9 часов. Баночки с готовым йогуртом поставьте в холодильник.





Йогурт из кокосового молока



Ингредиенты:

- Кокосовое молоко – 2 л
- Йогуртовая закваска – 20 г
- Желатин – 20 г



Приготовление:

Вскипятите кокосовое молоко, остудите его до 40°C и добавьте желатин и хорошо размешайте до полного растворения. Добавьте закваску и тщательно перемешайте. Разлейте полученную смесь по стерильным баночкам или стаканчикам, прикройте их крышками. В чашу мультиварки постелите на дно чистое полотенце или силиконовый коврик, поставьте баночки со смесью. Готовьте на программе «Йогурт» 8-9 часов. Йогурт перед употреблением охладите и поставьте на 3-5 часов в холодильник, чтобы он стал ещё более густым.





Миндальный йогурт



Ингредиенты:

- Миндальное молоко – 250 мл
- Йогуртовая закваска – 10 г



Приготовление:

Миндальное молоко вскипятите и дайте остыть до температуры 40°C. Добавьте йогуртовую закваску и готовьте на программе «Йогурт» в течение 8-12 часов. Поскольку миндальное молоко сворачивается не так быстро, как коровье, доведите йогурт до густоты дополнительным включением программы «Йогурт», при этом периодически проверяя консистенцию. При достижении желаемой густоты выключите программу. Йогурт перед употреблением охладите и поставьте на 3-5 часов в холодильник.

Малиновый питьевой йогурт



Ингредиенты:

- Молоко – 1 л
- Йогурт натуральный – 100 г
- Малина – 150 г
- Сахар – 40 г
- Ванильный сахар – 10 г



Приготовление:

Налейте молоко в чашу мультиварки и томите на режиме «Подогрев» или «Томление» примерно 5-6 часов, чтобы получить топленое молоко. В небольшую емкость налейте 200 мл топленого молока, оставшуюся часть оставляем в мультиварке. Дайте остыть молоку в емкости до комнатной температуры и затем смешайте с йогуртом. Взбейте с помощью блендера молочно-йогуртовую смесь до однородности, вылейте её в чашу мультиварки и смешайте с оставшимся молоком. Добавьте обычный и ванильный сахар, тщательно перемешайте. Готовьте на программе «Йогурт» 8-9 часов, затем перелейте в отдельную ёмкость и дайте остыть. Измельчите малину с помощью блендера. В остывший йогурт добавьте малиновое пюре и еще раз взбейте с помощью миксера или блендера. Готовый йогурт храните в холодильнике.





Ряженка



Ингредиенты:

- Топленое молоко – 1 л
- Сметана – 1 ст. л.
- Сахар - по вкусу



Приготовление:

Топленое молоко тщательно перемешайте со сметаной и перелейте в чашу мультиварки. Готовьте на программе «Йогурт» 8-9 часов. После приготовления готовую ряженку разлейте в ёмкости меньшего объёма и охладите в холодильнике в течение 2-х часов.



Паста фетучини с овощами и говядиной



Ингредиенты:

- Паста фетучини – 250 г
- Говядина – 400 г
- Помидоры черри – 10 шт.
- Репчатый лук – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Соль и специи – по вкусу



Приготовление:

Нарежьте говядину небольшими кубиками. Очистите лук и морковь, нарежьте лук полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Мелко нарежьте помидоры черри. В чашу мультиварки налейте 1 л воды и включите программу «Паста». После закипания выложите в воду все ингредиенты, добавьте соль и специи, перемешайте. Закройте крышку и готовьте 20 мин. Если по окончании программы вода выкипела не вся, слейте ее.





Салат с макаронами



Ингредиенты:

- Макароны (фузилли) – 200 г
- Вяленые томаты в масле – 50-100 г
- Консервированная кукуруза – 1 банка
- Красный лук – 1 шт.
- Сыр Фета – 200 г
- Маслины – по вкусу
- Сок лайма – ½ лайма
- Кинза сушеная – 20 г
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Соль, черный перец – по вкусу



Приготовление:

В чашу мультиварки налейте воду и включите программу «Паста». После закипания посолите воду, выложите макароны, перемешайте и варите в течение времени, указанного на упаковке (8-12 мин). Готовые макароны откиньте на дуршлаг и промойте большим количеством воды. Помидоры черри и вяленые томаты нарежьте на половинки, луковичу – тонкими полукольцами. Сыр фету нарежьте кубиками. В салатницу выложите макароны, черри, кукурузу, вяленые томаты, лук, кинзу, сыр. Добавьте сок лайма, масло, перец и соль по вкусу. Салат аккуратно перемешайте, добавьте маслины и подавайте к столу.

Паста карбонара



Ингредиенты:

- Спагетти из твердых сортов пшеницы – 350 г
- Грудинка или бекон – 250 г
- Сливки 33-35% жирности – 200 мл
- Желтки яиц – 2 шт.
- Сыр пармезан – 80 г (50 г в соус, 30 г для подачи)
- Чеснок – 1-2 зубчика
- Соль – ½ ч. л.
- Вода – 600 мл
- Молотый черный или красный перец – по вкусу



Приготовление:

Нарежьте бекон (грудинку) соломкой и обжарьте 5-7 минут на программе «Жарка» с открытой крышкой. Добавьте в чашу мелко нарезанный или выжатый через пресс чеснок, перемешайте и обжаривайте бекон с чесноком на программе «Жарка» 10 минут, помешивая. Влейте 150 мл сливок, доведите до кипения и затем до загустения сливок. Выключите программу «Жарка».

Разломайте спагетти пополам, чтобы они вошли в чашу мультиварки. Выложите спагетти на соус и залейте 500 мл кипятка, после чего закройте крышку и оставьте на 5-10 минут немного размякнуть, после чего перемешайте их с соусом. Размешивайте деревянной вилкой, чтобы разделить спагетти, если они слипаются. Посолите спагетти с учётом солёности бекона и сыра, добавьте молотый чёрный или красный перец по вкусу. Долейте кипятка так, чтобы вода едва покрывала спагетти. Включите программу «Паста». Смешайте вилкой в отдельной ёмкости желтки, 50 мл сливок и тёртый пармезан. По окончании программы, не вынимая чашу из мультиварки, влейте соус и хорошо перемешайте. Закройте крышку и оставьте на 8-10 минут на подогреве, после чего сразу подавайте спагетти на стол.





Паста тальятелле с креветками и мидиями в медовом соусе



Ингредиенты:

- Паста тальятелле – 250 г

Для соуса:

- Креветки - 160 г
- Мидии - 160 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Помидорки черри - 200 г
- Оливковое масло
- Апельсиновый фреш - 3 ст. л.
- Апельсин - 1 шт.
- Розмарин - 1 веточка
- Орегано - по вкусу



Приготовление:

В чашу мультиварки налейте воду и включите программу «Паста». После закипания посолите воду, выложите пасту тальятелле, перемешайте и варите в течение времени, указанного на упаковке. Готовую пасту откиньте на дуршлаг. Предварительно на 20 минут замаринуйте креветки в смеси из оливкового масла, апельсиновой цедры, апельсинового сока и мёда. Выложите их в чашу мультиварки и обжарьте на программе «Жарка». Добавьте раздавленный чеснок, розмарин, помидоры черри, разрезанные пополам. По вкусу добавьте орегано. Обжаривайте 4 мин, периодически помешивая. Накройте крышкой и готовьте еще 3-4 мин. Смешайте горячий соус с готовыми тальятелле, выложите в глубокую тарелку, украсьте зеленью.



Паста фарфалле с лососем



Ингредиенты:

- Фарфалле (бабочки) – 250 г
- Филе лосося – 300 г
- Чеснок – 5 зубчиков
- Куриный бульон – 150 мл
- Белое сухое вино – 100 мл
- Сливки (30% жирность) – 100 мл
- Томатная паста – 200 г
- Сыр пармезан – 100 г
- Соль и специи – по вкусу
- Зелень – по вкусу
- Оливковое масло

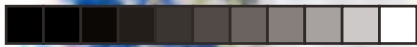


Приготовление:

В чашу мультиварки налейте воду и включите программу «Паста». После закипания посолите воду, выложите пасту фарфалле, перемешайте и варите в течение времени, указанного на упаковке (8-10 мин). Готовую пасту откиньте на дуршлаг.

Приготовьте соус. Филе лосося нарежьте небольшими кубиками. Чеснок и зелень мелко порубите ножом. Выложите филе в чашу мультиварки, добавьте оливковое масло обжарьте 5-7 минут на программе «Жарка». Налейте в чашу вино, добавьте рубленые овощи и перемешайте. За 3 минуты до завершения приготовления добавьте в чашу сливки, соль, специи и томатную пасту. Далее через 3-4 минуты выложите пасту, налейте куриный бульон, добавьте тертый сыр и перемешайте. Продолжайте готовить на программе «Паста» с открытой крышкой, периодически помешивая, в течение ещё 2-3 минут.





Макароны по-флотски



Ингредиенты:

- Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы – 250 г
- Мясной фарш – 300 г
- Вода – 700 мл
- Луковица – 1 шт.
- Сливочное масло – 30-40 г
- Растительное масло для жарки – 3-4 ст. л.
- Специи: молотый черный перец, паприка, мускатный орех, орегано, базилик, шалфей, чабрец – по вкусу



Приготовление:

Налейте в чашу мультиварки растительное масло, пассеруйте мелко нарезанный лук 5 минут на программе «Жарка» с открытой крышкой. Выложите в чашу фарш, посолите, добавьте специи по вкусу и обжаривайте еще 10-15 минут на программе «Жарка» с открытой крышкой, постоянно помешивая. Выключите программу «Жарка». Выложите на фарш сливочное масло кусочками, перемешайте, дайте маслу растаять. Добавьте макароны и хорошо перемешайте с фаршем так, чтобы их покрыл жир, тогда макароны не слипнутся. Досолите и налейте примерно 700 мл кипятка. Вода должна полностью покрывать макароны. Включите программу «Паста». Установите время приготовления, согласно указаниям на упаковке. По окончании программы откройте крышку и перемешайте макароны.





Спагетти болоньезе



Ингредиенты:

- Мясной фарш – 300 г
- Шампиньоны – 300 г
- Спагетти – 250 г
- Чеснок – 3 зубчика
- Репчатый лук – 1 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Смесь итальянских трав – 1 ч. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Тертый сыр – 150-200 г
- Соль и перец – по вкусу
- Зелень – для украшения



Приготовление:

Очистите овощи, лук мелко порубите, морковь натрите на терке, грибы нарежьте мелкими кубиками. В чашу мультиварки добавьте немного оливкового масла, выложите все овощи, кроме помидор, и слегка обжарьте на программе «Жарка». Добавьте мясной фарш, перемешайте и обжарьте все в течение 10 мин. Помидоры очистите от кожуры, мелко порубите и также выложите в мультиварку. Пропустите чеснок через пресс. Добавьте в чашу чеснок, соль, перец и смесь итальянских трав. Продолжайте обжаривать все ингредиенты с закрытой крышкой в течение 10 мин. Готовый фарш с овощами переложите в глубокую ёмкость. В чистую чашу мультиварки налейте воду и включите программу «Паста». После закипания посолите воду, выложите спагетти, перемешайте и варите в течение времени, указанного на упаковке. Готовые спагетти откиньте на дуршлаг и промойте большим количеством воды. Выложите соус болоньезе и спагетти в мультиварку, перемешайте и включите режим «Подогрев» на 15-20 мин.



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 (консервированный)	0,36	0,12	12,65	53,1
Брусника	0,7	0,5	8	39,2
Бasilik	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 (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 пшеничная	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

A top-down view of a rustic wooden table set with various dishes. In the top left, a bowl of fish with onions. In the top right, a bowl of potatoes with green onions. In the middle left, a bowl of pickles. In the bottom left, a bowl of dumplings. In the bottom center, a bowl of sauerkraut. In the bottom right, a bowl of soup with dumplings. There are also some bread slices, a small bowl of butter, and some spices scattered on the table.

ВКУСНО ГОТОВИТЬ — ЛЕГКО!
РЕАЛИЗУЙТЕ КУЛИНАРНЫЙ ПОЛЕТ ВАШЕЙ

Midea[®]

make yourself at home