



ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ДОМА

MPC-6031

RECIPE BOOK

МУЛЬТИВАРКА

БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ  
ВАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

58 рецептов



ГОТОВИМ  
с **MIDEA**

БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ  
ВАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Midea



## 15 автоматических программ основных блюд



Клапан  
выпуска пара

Внешняя крышка

Корпус из нержавеющей  
стали

Панель управления

Дно корпуса



### Аксессуары в комплекте :пароварка+ йогуртница + противень

Чаша



Мерный стакан



Черпак  
Плоская ложка



Контейнер  
для приготовления  
на пару





Стейки



Супы



Молочные каши



Блюда на пару



Салаты



Блюда в вакууме



Рулька



Плов



Выпечка



Хлеб



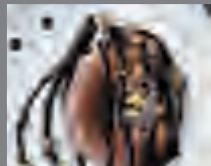
Йогурт



Творог



Фондю



Десерты



Сыр



Глнтвейн



## Описание некоторых программ



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



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



**КАША**- это ценный и всем доступный источник полезных веществ и калорий. Умение правильно их приготовить не помешает ни одной хозяйке. Особенно полезны любые каши на завтрак утром, они зарядят нас и детей энергией на целый день. Для создания этого кушанья как правило используются злаки и крупы.



**Паста** - блюдо итальянской кухни, состоящее из двух основных компонентов: любого макаронного изделия и соуса. Хотя рецепт приготовления пасты к нам пришёл из Италии, блюдо это настолько популярно, что сегодня как приготовить пасту знают многие кулинары.

# Оглавление

## Каша

Каша овсяная на молоке	1
Каша рисовая на воде	2
Каша перловая	3
Пшеничная каша	4
Каша пшенная на воде	5
Каша гречневая с молоком	6

## Суп

Тыквенный суп-пюре	7
Суп-лапша куриная	8
Лапша грибная	9
Суп-пюре грибной (из шампиньонов)	10
Суп фасолевый вегетарианский	11
Суп гороховый с копченостями	12
Щи щавелевые	13
Щи из свежей капусты	14
Картофельный суп с фрикадельками	15
Борщ с мясом	16
Борщ с грибами	17

Суп-пюре из мяса	18
Суп с курицей и вермишелью	19
Суп из индейки и риса	20
Детский суп «Осьминожки»	21

## DIY

Творог	22
Бефстроганов из говядины	23
Голубцы с мясом	24
Плов с курицей	25
Холодец	26
Ризотто с морепродуктами	27
Грибы в сливочном соусе	28
Кускус с овощами и вялеными томатами	29
Ризотто с белыми грибами	30
Яблочный компот	31
Компот сливовый	32
Компот из сухофруктов	33
Малиновый кисель	34

Морс клюквенный	35
Чернично-брусничный компот	36
Напиток из шиповника	37
Глинтвейн	38

## Жарка

Омлет с ветчиной и овощами	39
Омлет	40

## Паста

Салат с макаронами	41
Паста карбонара	42
Паста тальятелле с креветками и мидиями в медовом соусе	43
Паста фарфалле с лососем	44
Макароны по-флотски	45
Спагетти болоньезе	46

## На пару

Пюре из тыквы и яблок	47
Пюре из яблок и груш	48
Пюре из батата и курицы	49
Пюре из курицы и овощей	50

## Плов

Сладкий плов	51
Плов с мясом	52
Узбекский плов с бараниной	53
Диетический плов с курицей	54
Плов из перловки с курицей	55
Плов с нутом	56
Рис с кальмарами	57
Рис по-провансальски с шампиньонами	58



## Каша овсяная на молоке

### Ингредиенты:

- 1 мерный стакан овсяных хлопьев
- 2,5 мерных стакана молока
- 30 г сливочного масла
- 30 г джема по вкусу
- соль, сахарный песок по вкусу

### Порядок приготовления

В смазанную сливочным маслом чашу мультиварки выложите хлопья, влейте молоко, добавьте сахар, соль и масло, тщательно перемешайте. Закройте крышку. Установите автоматическую программу **Каша** и время 20 минут.

По желанию перед подачей в готовую кашу замешайте джем.



# Каша рисовая на воде

## Ингредиенты:

- 1 мерный стакан круглозерного риса
- 5 мерных стаканов молока (3,2 %)
- 30 г сливочного масла
- соль, сахарный песок по вкусу

## Порядок приготовления

Промойте рис.

В смазанную сливочным маслом чашу мультиварки выложите рис, влейте молоко, добавьте сахар, соль и перемешайте.

Закройте крышку. Установите автоматическую программу **Каша** и время 30 минут.

По окончании приготовления, оставьте кашу в режиме **Подогрев** на 5 минут.

При подаче добавьте масло.





# Каша перловая

## Ингредиенты:

- 1 мерный стакан перловой крупы
- 2,5 мерных стакана воды
- 20 г сливочного масла
- соль по вкусу

## Порядок приготовления

Крупу обдайте крутым кипятком. В чашу мультиварки выложите крупу, влейте воду и перемешайте. Закройте крышку. Установите автоматическую программу

**Каша** и время 40 минут.

Нажмите **Старт**.

После окончания приготовления добавьте масло, соль, перемешайте и дайте каше постоять 15 минут при закрытой крышке.

# Пшеничная каша

## Ингредиенты:

- 2 мерных стакана пшеничной крупы
- 2 ст.л. сахарного песка
- 3 мерных стакана воды
- соль по вкусу
- 2 ст.л. сливочного масла

## Порядок приготовления

Крупу обдайте крутым кипятком. В чашу мультиварки положите крупу, влейте воду, добавьте сахарный песок и соль, перемешайте.

Закройте крышку. Готовьте в автоматической программе **Каша** 15 минут.

После окончания приготовления добавьте сливочное масло и перемешайте.





## Каша пшенная на воде

### Ингредиенты:

- 1 мерный стакан пшена
- 30 г сливочного масла
- 4 мерных стакана воды
- соль, сахарный песок по вкусу

### Порядок приготовления

Крупу обдайте крутым кипятком. В смазанную сливочным маслом чашу мультиварки выложите крупу, влейте воду, добавьте сахар, соль и перемешайте.

Закройте крышку. Установите автоматическую программу **Каша** и время 30 минут.

После окончания приготовления добавьте масло.

# Каша гречневая с молоком

## Ингредиенты:

- 1 мерный стакан гречневой крупы
- 2 мерных стакана воды
- 3 мерных стакана молока
- 2 ст.л. сахарного песка
- 2 ст.л. сливочного масла
- соль по вкусу

## Порядок приготовления

Гречневую крупу промойте под проточной водой. В чашу мультиварки выложите крупу, влейте воду, молоко, сахар, соль. Перемешайте, закройте крышку.

Установите автоматическую программу **Каша** и время 30 минут. Нажмите **Старт**.

После окончания приготовления откройте крышку и добавьте сливочное масло.







# Тыквенный суп-пюре

## Ингредиенты:

- 750 мл. воды или куриного бульона
- 400 г очищенной тыквы
- 100 г очищенного картофеля
- 50 г сырых орехов кешью
- ½ ч.л. соли
- свежемолотый перец по вкусу

## Порядок приготовления

Тыкву, картофель нарежьте кубиками среднего размера. В чашу мультиварки налейте воду или бульон. Добавьте тыкву, картофель, орехи кешью, соль, перец и перемешайте.

Установите режим **Суп** и время 15 минут. Закройте крышку.

После приготовления измельчите с помощью блендера до получения однородной массы.

# Суп-лапша куриная

## Ингредиенты:

- 400 г куриного филе
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 1,5 л куриного бульона
- 1 мерный стакан яичной лапши
- 2 ст.л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

## Порядок приготовления

Лук и морковь нарежьте соломкой.

Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 5 минут.

В чашу мультиварки добавьте масло и обжарьте овощи.

Влейте куриный бульон, добавьте курицу, нарезанную кусочками среднего размера, посолите, поперчите.

Закройте крышку, установите режим **Суп** и время 10 минут.

За 5 минут до окончания режима добавьте лапшу.





## Лапша грибная

### Ингредиенты:

- 200 г шампиньонов
- 1 морковь
- 1 мерный стакан лапши
- 2 ст.л. растительного масла
- 1,5 л куриного бульона или воды
- соль, перец по вкусу
- 1 головка репчатого лука

### Порядок приготовления

Нарежьте лук и морковь соломкой, грибы – ломтиками. Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 5 минут. В чашу мультиварки добавьте масло и обжарьте овощи и грибы. В чашу мультиварки влейте бульон или воду, добавьте соль, перец. Установите режим **Суп** и время 10 минут. Закройте крышку. За 5 минут до окончания режима добавьте лапшу.

# Суп-пюре грибной (из шампиньонов)

## Ингредиенты:

- 300 г шампиньонов
- 1 стебель сельдерея
- 1 головка репчатого лука
- 500 мл воды
- 1 морковь
- 500 мл молока
- 2 клубня картофеля
- соль, перец по вкусу

## Порядок приготовления

Овощи очистите. Нарежьте сельдерей, лук, морковь, картофель и грибы кубиками.

Выложите все ингредиенты в чашу, влейте воду, молоко, посолите, поперчите. Закройте крышку, установите режим

**Суп** и время 15 минут. Нажмите **Старт**.

После окончания приготовления измельчите с помощью блендера до однородной массы.







## Суп фасольевый вегетарианский

### Ингредиенты:

- 200 г консервированной фасоли
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 2 зубчика чеснока
- 1 томат
- ¼ болгарского перца
- 1 клубень картофеля
- 1,5 л овощного бульона или воды
- 2 ст.л. оливкового масла
- соль и молотый перец по вкусу

### Порядок приготовления

Морковь, лук, стебель сельдерея, болгарский перец, картофель и томат нарежьте мелкими кубиками. Чеснок измельчите.

Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 5 минут. Нажмите **Старт**.

В чашу мультиварки добавьте масло, выложите лук, морковь, стебель сельдерея. Обжарьте. Добавьте фасоль, томат, болгарский перец, картофель, чеснок, влейте бульон.

Установите режим **Суп** и время 15 минут.

После окончания приготовления добавьте соль и перец по вкусу.



# Суп гороховый с копченостями

## 📦 Ингредиенты:

- 280 г гороха
- 200 г копченой свиной грудинки
- 1,5 л овощного бульона или воды
- 1 стебель сельдерея
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 1 клубень картофеля (крупный)
- 2 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- соль, перец по вкусу

## 👨‍🍳 Порядок приготовления

Горох замочите в холодной воде на 3 часа. Лук, морковь, картофель, стебель сельдерея и грудинку нарежьте мелкими кубиками. Чеснок измельчите. Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 5 минут. В чашу мультиварки выложите грудинку, лук, морковь, стебель сельдерея. Обжарьте. Добавьте горох, картофель, чеснок, лавровый лист. Влейте воду, закройте крышку, установите режим **Суп** и время 35 минут. Нажмите **Старт**. После приготовления добавьте соль и перец по вкусу.





## Щи щавелевые

### Ингредиенты:

- 1 головка репчатого лука
- 100 г щавеля
- 2 клубня картофеля
- 1 вареное яйцо
- 1,5 л воды или куриного бульона
- 1 ст.л. растительного масла
- соль, перец, сметана по вкусу

### Порядок приготовления

Нарежьте картофель соломкой, щавель – узкими полосками, измельчите лук.

Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 5 минут. Нажмите **Старт**.

В чашу мультиварки добавьте масло, выложите лук, обжарьте.

Добавьте картофель, воду или бульон, добавьте соль и перец по вкусу. Установите режим Суп и время 10 минут. Нажмите **Старт**. Добавьте щавель за 2 минуты до окончания приготовления.

Подавайте с яйцом, разрезанным пополам, и сметаной.

# Щи из свежей капусты

## Ингредиенты:

- 1 головка репчатого лука
- 1 клубень картофеля
- 1 морковь
- 1 ст.л. растительного масла
- 150 г белокочанной капусты
- ½ томата (100 г)
- 1,5 л куриного или овощного бульона
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец, сметана, зелень петрушки по вкусу

## Порядок приготовления

Морковь, лук и капусту нарежьте соломкой, томат – мелкими кубиками. Картофель нарежьте брусочками. Чеснок и зелень измельчите.

Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 5 минут. Нажмите **Старт**.

В чашу мультиварки добавьте масло, выложите лук, морковь. За 3 минуты до завершения режима, добавьте в чашу капусту, томат, посолите, поперчите. Влейте бульон, закройте крышку мультиварки, установите режим **Суп** и время 15 минут.

подавайте со сметаной, чесноком и зеленью.





## Картофельный суп с фрикадельками

### Ингредиенты:

- 200 г куриного или говяжьего фарша
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 2 клубня картофеля
- 1 ст.л. растительного масла
- 1,5 л воды
- соль, перец по вкусу

### Порядок приготовления

В фарш добавьте соль и перец, сформируйте фрикадельки размером 3 см.

Нарежьте лук и морковь мелкими кубиками, картофель – соломкой.

Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 5 минут. Нажмите **Старт**.

В чашу мультиварки добавьте масло, выложите лук, морковь. Обжарьте.

Добавьте в чашу картофель, влейте бульон или воду, посолите, поперчите. Закройте крышку, установите режим **Суп** и время 15 минут. Нажмите **Старт**.

Добавьте фрикадельки за 10 минут до окончания приготовления.



# Борщ с мясом

## Ингредиенты:

- 1 свекла
- 1 морковь
- 2 клубня картофеля
- 250 г телятины
- 150 г капусты белокачанной
- 2 ст.л. томатов в собственном соку
- 1 головка репчатого лука
- 3 лавровых листа
- 3 зубчика чеснока
- 1,3 л воды
- 2 ст.л. уксуса
- 1 ч.л. сахарного песка
- соль, черный молотый перец по вкусу

## Порядок приготовления

Овощи очистите. Лук и чеснок измельчите. Морковь, капусту и свеклу нарежьте соломкой, картофель и мясо – средними кубиками.

В чашу положите лук, чеснок, морковь, свеклу, капусту, картофель, мясо, томаты, соль, перец, сахар, уксус, лавровый лист, влейте жидкость, закройте крышку. Установите режим **Суп**, время 30 минут и нажмите **Старт**.







## Борщ с грибами

### Ингредиенты:

- 1 свекла
- 1 морковь
- 2 клубня картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 150 г капусты белокачанной
- 100 г шампиньонов
- 1,3 л воды
- 1 лавровый лист
- 1 ст.л. уксуса (6%)
- 1 ст.л. томатной пасты
- 2 ст.л. растительного масла
- соль, черный молотый перец по вкусу

### Порядок приготовления

Овощи очистите. Капусту, свеклу и морковь нарежьте соломкой, картофель и грибы – ломтиками, лук – кубиками.

Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 10 минут. Нажмите **Старт**. В чашу мультиварки влейте растительное масло, положите лук, морковь и грибы. Обжарьте.

После начала отсчета времени, добавьте свеклу, томатную пасту и обжарьте.

Влейте в чашу мультиварки 2 мерных стакана воды, уксус, закройте крышку, установите режим **Суп** и время 25 минут. Нажмите **Старт**.

За 20 минут до окончания приготовления, откройте крышку и влейте в чашу мультиварки 6 мерных стаканов воды, добавьте картофель, капусту, лавровый лист, посолите, поперчите, закройте крышку.

# Суп-пюре из мяса

## Ингредиенты:

- 100 г мякоти телятины
- 2 мерных стакана воды
- 20 г репчатого лука
- соль по вкусу
- 20 г моркови

## Порядок приготовления

Мясо, лук, морковь нарежьте средними кубиками. В чашу влейте воду, добавьте мясо, лук, морковь, соль, перемешайте, закройте крышку. Установите режим **Суп**, время 20 минут и нажмите **Старт**. После окончания приготовления измельчите содержимое чаши с помощью блендера.





## Суп с курицей и вермишелью

### Ингредиенты:

- 200 г куриного филе
- 50 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 100 г картофеля
- 3 ст.л. вермишели
- 6 мерных стаканов воды
- соль по вкусу

### Порядок приготовления

Куриное филе, лук, морковь и картофель нарежьте средними кубиками.

В чашу влейте воду, добавьте овощи, куриное филе, вермишель, соль, закройте крышку.

Выберите режим **Суп**, время 20 минут и нажмите **Старт**.

# Суп из индейки и риса

## Ингредиенты:

- 150 г филе индейки
- 50 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 1 клубень картофеля
- 2 ст.л. риса
- 6 мерных стаканов воды
- соль по вкусу

## Порядок приготовления

Рис промойте. Филе индейки и овощи нарежьте кубиками. В чашу мультиварки влейте воду, добавьте рис, овощи, филе индейки, перемешайте, посолите, закройте крышку. Установите режим **Суп**, время 20 минут и нажмите **Старт**.





## Детский суп «Осьминожки»

### Ингредиенты:

- 2 клубня картофеля
- 30 г спагетти
- 100 г говяжьего фарша
- 8 мерных стаканов воды
- ½ репчатого лука
- соль по вкусу
- 1 морковь (средняя)

### Порядок приготовления

Лук, морковь и картофель нарежьте средними кубиками. Спагетти разломите пополам.

Из фарша сделайте тефтельки по 10-20 г и проткните их насквозь спагетти.

В чашу влейте воду, добавьте лук, морковь, тефтели со спагетти и соль. Закройте крышку, установите режим **Суп**, время 25 минут и нажмите **Старт**.



# Творог

## Ингредиенты:

- 2 л пастеризованного кефира (3,2 %)

## Порядок приготовления

В чашу мультиварки влейте кефир и закройте крышку. Установите режим **Мультиповар**, температуру 80°C и время 40 минут. Нажмите **Старт**. После окончания приготовления откройте крышку и дайте творогу остыть. Откиньте на сито, чтобы стекла сыворотка.





## Бефстроганов из говядины

### Ингредиенты:

- 450 г мякоти говядины
- 2 веточки петрушки
- 1 головка репчатого лука
- 1 лавровый лист
- 1 мерный стакан сметаны
- соль и черный перец по вкусу
- 2 ст.л. растительного масла
- 2 ч.л. муки

### Порядок приготовления

Лук нарежьте соломкой, мясо – брусочками длиной 4 см. Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 5 минут. В чашу мультиварки добавьте масло, выложите лук, мясо и, не закрывая крышку, нажмите **Старт**. Обжарьте, помешивая.

За 3 минуты до окончания приготовления добавьте муку, перемешайте.

Добавьте сметану, соль, перец, лавровый лист, хорошо перемешайте, закройте крышку.

Установите режим **Мультиповар**, температуру 105°C, время 15 минут и нажмите **Старт**.

Готовое блюдо украсьте петрушкой.

# Голубцы с мясом

## Ингредиенты:

- 4 листа капусты
- 200 г мякоти говядины
- 120 г отварного риса
- ½ головки репчатого лука
- 2 ст.л. растительного масла
- 1 мерный стакан сметаны
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу

## Порядок приготовления

Листья капусты обдайте кипятком и слегка отбейте. Мясо пропустите через мясорубку, добавляя лук и рис. Перемешайте, добавьте соль и перец.

На лист капусты выложите фарш и сверните, придавая цилиндрическую форму.

В чашу мультиварки влейте растительное масло и, не закрывая крышку, выберите режим **Жарка**, время 5 минут и нажмите **Старт**. Выложите голубцы и обжарьте с двух сторон.

Добавьте сметану, закройте крышку, выберите режим **Мультиповар**, температуру 105°C, время 15 минут и нажмите **Старт**.





## Плов с курицей

### Ингредиенты:

- 2 мерных стакана риса
- 500 г мякоти курицы
- 2 головки репчатого лука
- 2 моркови
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 головка чеснока
- 1 стручок острого перца
- соль, специи по вкусу

### Порядок приготовления

Рис замочите в холодной воде на 1 час. Лук нарежьте полукольцами, морковь – соломкой, мякоть курицы – кусочками среднего размера.

В чашу мультиварки влейте масло, выложите лук.

Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 15 минут.

После начала отсчета, выложите в чашу морковь. Хорошо перемешайте. За 10 минут до окончания приготовления, добавьте курицу, специи и соль. Готовьте до конца режима, помешивая.

Промойте рис под проточной водой. Засыпьте рис сверху в чашу к овощам и курице.

Перемешивать при этом не нужно. Добавьте соль, специи и опустите очищенную головку чеснока и перец в рис. Залейте рис горячей водой так, чтобы она покрывала его примерно на 1 см.

Закройте крышку, установите режим **Мультиповар**, температуру 105°C и время 45 минут.

Нажмите **Старт**.



# Холодец

## Ингредиенты:

- 250 г свиных ножек
- 400 г нежирной мякоти свинины
- 25 г моркови
- 25 г репчатого лука
- 25 г сельдерея
- 25 г листьев петрушки
- 2 лавровых листа
- 2 зубчика чеснока
- 10 мерных стаканов воды
- соль, черный и душистый перец по вкусу

## Порядок приготовления

Лук, морковь, сельдерей нарежьте мелкими кубиками. Петрушку измельчите. Соль разотрите с чесноком в ступке.

В чашу положите свиные ножки, мякоть свинины, лук, морковь, сельдерей, петрушку, лавровый лист, соль, перец, влейте воду, закройте крышку. Выберите режим **Мультипovar**, температуру 90°C, время 6 часов и нажмите **Старт**.

После окончания приготовления процедите содержимое чаши через сито. Мясо разбейте на волокна, выложите на дно формы, добавьте соль с чесноком, влейте бульон, оставьте на 1 час при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник.







# Ризотто с морепродуктами

## Ингредиенты:

- 2 мерных стакана риса «Арборио» или «Карнароли»
- 3 мерных стакана воды или куриного бульона (480 мл)
- 300 г морепродуктов (креветки, гребешки, мини-осьминоги)
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 болгарский перец
- 2 ст.л. оливкового масла
- 50 г свежемороженого зеленого горошка
- 1 ст.л. сливочного масла
- 2 веточки тимьяна
- 50 г тертого твердого сыра
- 60 мл белого сухого вина
- соль по вкусу

## Порядок приготовления

Болгарский перец и лук нарежьте средними кубиками, чеснок измельчите.

В чашу влейте оливковое масло и, не закрывая крышку, установите режим **Жарка** и время 5 минут. Нажмите **Старт**.

Добавьте лук, чеснок и морепродукты. Обжарьте, помешивая. За 3 минуты до окончания приготовления добавьте вино и листики тимьяна.

Добавьте рис, болгарский перец, зеленый горошек, воду, соль. Перемешайте и закройте крышку. Установите режим **Мультиповар**, температуру 110°C и время 20 минут. После окончания приготовления добавьте сливочное масло, сыр и перемешайте.

# Грибы в сливочном соусе

## Ингредиенты:

- 600 г грибов
- ½ головки репчатого лука
- 5 ст.л. тертого твердого сыра
- 4 ст.л. растительного масла
- соль, перец по вкусу
- Для соуса:
  - 1 мерный стакан сливок (38%)
  - 1 ст.л. муки
  - 1 ст.л. сливочного масла

## Порядок приготовления

Лук измельчите, грибы нарежьте ломтиками. Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 10 минут. В чашу мультиварки добавьте масло, выложите лук, нажмите **Старт**. Обжарьте, помешивая. После начала отсчета времени, добавьте грибы, муку, перемешайте, посолите, поперчите. Добавьте сливки, сливочное масло, посыпьте сверху сыром, закройте крышку, выберите режим **Мультиповар**, температуру 130°C и время 5 минут. Нажмите **Старт**.





## Кускус с овощами и вялеными томатами

### Ингредиенты:

- 1½ мерного стакана кускуса
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 1 стебель сельдерея
- 50 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 70 г вяленых томатов
- 1½ мерного стакана воды
- соль, листики базилика, мяты и свежемолотый черный перец по вкусу

### Порядок приготовления

Лук, морковь, сельдерей, томаты нарежьте кубиками. Листики базилика, мяты и чеснок измельчите. В чашу мультиварки влейте оливковое масло и, не закрывая крышку, выберите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 5 минут. Нажмите **Старт**. Добавьте лук, морковь, сельдерей, чеснок и обжарьте, помешивая. Добавьте кускус, томаты, воду, закройте крышку. Выберите режим **Мультиповар**, температуру 140°C и время 5 минут. После окончания приготовления добавьте базилик, мяту, соль, перец и перемешайте.

# Ризотто с белыми грибами

## Ингредиенты:

- 180 г риса «Карнароли» или «Арборио»
- 20 мл белого сухого вина
- 400 мл овощного бульона
- 60 мл оливкового масла
- 200 г белых грибов
- 2 г петрушки
- 50 г лука-шалота
- 1 ст.л. сока лимона
- 50 г сливочного масла
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу
- 30 г тертого пармезана

## Порядок приготовления

Лук-шалот и листья петрушки измельчите, грибы нарежьте средними кубиками.

В чашу мультиварки влейте оливковое масло и добавьте 25 г сливочного масла и лук. Не закрывая крышку, выберите режим **Жарка** и время 5 минут. После начала отсчета времени, добавьте рис, перемешайте и продолжайте обжаривать. Через 1 минуту влейте вино и дайте ему выпариться.

Добавьте грибы, перемешайте, влейте бульон и закройте крышку. Выберите режим **Мультиповар**, температуру 110°C, время 20 минут и нажмите **Старт**.

После окончания приготовления добавьте в чашу 25 г сливочного масла, пармезан, петрушку, сок лимона, соль, перец и тщательно перемешайте.







## Яблочный компот

### Ингредиенты:

- 2 яблока
- 1 ст.л. сока лимона
- 2 ст.л. сахарного песка
- ¼ ч.л. корицы
- 10 мерных стаканов воды

### Порядок приготовления

Из яблок удалите сердцевину и нарежьте кружочками. В чашу мультиварки влейте воду, добавьте яблоки, сахарный песок, корицу, сок лимона, перемешайте и закройте крышку. Выберите режим **Мультиповар**, температуру 90°C и время 25 минут.



# Компот сливовый

## Ингредиенты:

- 200 г слив без косточек
- 10 мерных стаканов воды
- 2 ст.л. сахарного песка
- 4 листика мяты

## Порядок приготовления

Нарежьте сливы.

В чашу положите сливы, добавьте воду, сахарный песок, мяту, закройте крышку.

Выберите режим **Мультиповар**, температуру 90°C и время 50 минут. Нажмите **Старт**.





## Компот из сухофруктов

### Ингредиенты:

- 60 г сушеных яблок
- 60 г сушеных груш
- 60 г кураги
- 60 г чернослива
- 60 г изюма
- 12 мерных стаканов воды
- 2 ст.л. сахарного песка
- 1 ст.л. сока лимона

### Порядок приготовления

Промойте сухофрукты под проточной водой. В чашу положите сухофрукты, добавьте воду, сахарный песок, сок лимона, закройте крышку. Выберите режим **Мультиповар**, температуру 90°C и время 55 минут. Нажмите **Старт**.

# Малиновый кисель

## Ингредиенты:

- 400 г малины
- 8 мерных стаканов воды
- 5 ст.л. сахарного песка
- 3 ст.л. картофельного крахмала

## Порядок приготовления

Из малины выжмите сок. Сохраните мезгу в отдельной емкости. Крахмал разведите в 1 мерном стакане воды до однородной консистенции.

В чашу положите малиновую мезгу, сахарный песок, влейте воду, перемешайте, закройте крышку. Установите режим **Мультиповар**, температуру 90°C и время 20 минут. Нажмите **Старт**.

Влейте струйкой разведенный крахмал, помешивая, добавьте выжатый малиновый сок, перемешайте, закройте крышку. Установите режим **Мультиповар**, температуру 90°C и время 5 минут. Нажмите **Старт**.





## Морс клюквенный

### Ингредиенты:

- 250 г клюквы
- 110 г сахарного песка
- 10 мерных стаканов воды

### Порядок приготовления

Клюкву переберите, промойте, отожмите сок. Сохраните мезгу в отдельной емкости.

В чашу положите ягодную мезгу, сахарный песок, залейте водой, перемешайте, закройте крышку. Выберите режим **Мультиповар**, температуру 95°C и время 25 минут.

Нажмите **Старт**.

После окончания приготовления процедите. В полученный отвар влейте выжатый сок.

Подавайте морс охлажденным.

# Чернично-брусничный КОМПОТ

## Ингредиенты:

- 200 г брусники
- 200 г черники
- 10 мерных стаканов воды
- 4 ст.л. сахарного песка
- 1 ч.л. цедры лимона
- 1 ст.л. сока лимона

## Порядок приготовления

Промойте ягоды под проточной водой.

В чашу положите ягоды, влейте воду, добавьте цедру, сок лимона, сахарный песок, перемешайте, закройте крышку. Выберите режим **Мультиповар**, температуру 90°C и время 40 минут. Нажмите **Старт**.







## Напиток из шиповника

### Ингредиенты:

- 180 г шиповника
- 10 мерных стаканов воды
- 2 ст.л. сахарного песка

### Порядок приготовления

В чашу положите шиповник, сахарный песок, влейте воду, перемешайте, закройте крышку.

Выберите режим **Мультиповар**, температуру 90°C и время 2 часа. Нажмите **Старт**.

После окончания приготовления отвар процедите через сито.

# Глинтвейн

## Ингредиенты:

- 1 л красного сухого вина
- 1 апельсин
- 1 зеленое яблоко
- 40 г меда
- 1 палочка корицы
- 4 бутона гвоздики
- мускатный орех по вкусу

## Порядок приготовления

Апельсин и яблоко нарежьте дольками.

В чашу влейте вино, добавьте апельсин, яблоко, палочку корицы и гвоздику, закройте крышку.

Установите режим **Мультиповар**, температуру 55°C и время 25 минут.

После окончания приготовления добавьте в чашу мед и мускатный орех.

Для приготовления глинтвейна, можете использовать готовую смесь специй.





## Омлет с ветчиной и овощами

### Ингредиенты:

- 3 яйца
- 50 мл молока
- 100 г ветчины
- 3 помидора черри
- ¼ болгарского перца
- 30 мл оливкового масла
- соль, молотый черный перец по вкусу

### Порядок приготовления

Нарежьте ветчину и перец соломкой, помидоры – на 4 части. Смешайте яйца с молоком, добавьте соль, перец и тщательно перемешайте.

Установите режим **Жарка** с открытой крышкой и время 8 минут. В чашу мультиварки добавьте масло. Обжарьте помидоры, ветчину и перец.

После начала отсчета времени влейте яично-молочную смесь к овощам в чашу мультиварки.

Закройте крышку. Готовьте до окончания режима.

# Омлет

## Ингредиенты:

- 3 яйца
- 50 мл молока
- 30 мл оливкового масла
- соль, молотый черный перец по вкусу

## Порядок приготовления

Смешайте яйца с молоком, добавьте соль, перец и тщательно перемешайте.

В чашу мультиварки добавьте масло, влейте полученную яично-молочную смесь.

Закройте крышку. Установите режим **Жарка** и время 5 минут. После окончания приготовления по желанию добавьте к омлету зелень или свежие овощи.







## 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 выдавленный 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 кипяток так, чтобы вода едва покрывала спагетти. Включите программу «Паста».

Смешайте вилкой в отдельной ёмкости желтки, 50 мл сливок и тертый 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 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:

- Макаaronные 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.



### Совет:

- Рекомендуем использовать макаaronные изделия среднего размера: рожки, спиральки, бантики, перья.
- Перед подачей на стол украсьте блюдо рукколой и помидорами черри.



## 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.



### Совет:

Готовое блюдо подавайте к столу, украсив рубленой зеленью и тертым сыром.





## Пюре из тыквы и яблок

### Ингредиенты:

- 240 г тыквы
- 240 г яблок
- 1 ч.л. оливкового масла
- 2 мерных стакана воды

### Порядок приготовления

Тыкву и яблоки очистите от кожуры и семечек, нарежьте крупно.

В чашу влейте воду, установите решетку для приготовления на пару, выложите тыкву и яблоки, закройте крышку. Установите автоматическую программу

**На пару**, время 5 минут. Нажмите **Старт**.

После окончания приготовления измельчите тыкву и яблоки с помощью блендера, добавьте оливковое масло.

## Пюре из яблок и груш

### Ингредиенты:

- 240 г груш
- 240 г яблок
- 1 ч.л. оливкового масла
- 2 мерных стакана воды

### Порядок приготовления

Очистите груши и яблоки от семечек и кожуры, нарежьте крупно.

В чашу влейте воду, установите решетку для приготовления на пару, выложите груши и яблоки, закройте крышку. Установите автоматическую программу

**На пару**, время 5 минут и нажмите **Старт**.

После окончания приготовления измельчите все с помощью блендера и добавьте оливковое масло.





## Пюре из батата и курицы

### Ингредиенты:

- 100 г куриного филе
- 100 г батата
- 50 г цветной капусты
- 50 г тыквы
- 1 ч.л. оливкового масла
- 2 мерных стакана воды
- соль по вкусу

### Порядок приготовления

Очистите тыкву от кожуры и семечек. Куриное филе, батат, цветную капусту и тыкву нарежьте на средние кубики. В чашу влейте воду, установите решетку для приготовления на пару, выложите филе и овощи и закройте крышку.

Установите автоматическую программу **На пару**, время 10 минут и нажмите **Старт**.

После окончания приготовления измельчите все с помощью блендера и добавьте оливковое масло.



## Пюре из курицы и овощей

### Ингредиенты:

- 100 г куриного филе
- 100 г кабачков
- 100 г моркови
- 50 г цветной капусты
- 1 ч.л. оливкового масла
- 2 мерных стакана воды

### Порядок приготовления

Куриное филе, кабачки, морковь нарежьте средними кубиками. Цветную капусту разберите на соцветия. В чашу мультиварки влейте воду, установите решетку для приготовления на пару, выложите куриное филе, морковь, кабачки, цветную капусту, закройте крышку. Установите режим приготовления **На пару** и время 10 минут. Нажмите **Старт**. После окончания приготовления измельчите все с помощью блендера и добавьте оливковое масло.





## Сладкий плов



### Ингредиенты:

- Рис – 200 мл
- Вода – 200 мл
- Морковь – 1 шт.
- Сушеный инжир – 3 шт.
- Чернослив – 5 шт.
- Курага – 5 шт.
- Изюм – 30 г
- Куркума – ½ ч. л.
- Соль – по вкусу



### Приготовление:

Помойте изюм и морковь, очистите морковь и нарежьте соломкой. Смажьте чашу мультиварки растительным маслом. На дно положите морковь и изюм, затем добавьте курагу, инжир, чернослив и куркуму по вкусу. Рис вымойте и добавьте к фруктам. Налейте воды, готовьте на программе «Плов».

## Плов с мясом

### Ингредиенты:

- Рис – 2 стакана
- Вода – 800 мл
- Мясо (мякоть) – 500 г
- Морковь – 2 шт.
- Лук репчатый – 3 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Специи: молотый черный перец, паприка, зира, барбарис, куркума, перец чили – по вкусу
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Соль - по вкусу

### Приготовление:

Мясо нарежьте кусочками, лук нашинкуйте полукольцами, морковь – соломкой или брусочками. В чашу мультиварки налейте растительное масло, обжарьте лук и морковь в течение 10 минут с закрытой крышкой на программе «Жарка». Затем добавьте мясо, соль и специи, обжарьте еще 10-15 минут. Промойте рис и замочите в холодной воде на полчаса, снова промойте, пока вода не станет прозрачной, затем слейте ее. Засыпьте рис в чашу мультиварки, налейте воды и включите программу «Плов». После окончания программы добавьте зубчики чеснока, для пикантности и остроты можно добавить острый перец чили.





## Узбекский плов с бараниной



### Ингредиенты:

- Рис – 1 стакан
- Вода – 400 мл
- Баранина - 500 г
- Морковь – 2 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Перец острый стручковый – 1 шт.
- Растительное масло - 4 ст. л.
- Куркума, барбарис – по вкусу
- Соль, чеснок – по вкусу



### Приготовление:

Нарежьте морковь соломкой. В чашу мультиварки налейте растительное масло, обжарьте морковь на программе «Жарка» 10-15 минут. Нарежьте лук, добавьте к моркови, обжарьте 10 минут. Затем добавьте к овощам нарезанное мясо и жарьте еще 15 минут. Посолите по вкусу, добавьте барбарис, куркуму и обжаривайте 15 минут на программе «Жарка», периодически помешивая. Рис хорошо промойте, обсушите. Выложите рис на мясо, налейте воду. Далее готовьте на программе «Плов».



## Диетический плов с курицей

### Ингредиенты:

- Рис – 200 г
- Вода – 480 мл
- Куриное филе – 600 г
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 1-2 шт.
- Растительное масло - 2 ст. л.
- Соль, специи – по вкусу

### Приготовление:

Куриное филе нарежьте кусочками и обжарьте на растительном масле в чаше мультиварки на программе «Жарка» 10-15 минут. Морковь натрите на терке, лук нарежьте полукольцами, добавьте овощи к мясу и жарьте еще 5 минут. Всыпьте промытый рис, добавьте соль, специи по вкусу, налейте воды, все перемешайте и готовьте на программе «Плов».





## Плов из перловки с курицей



### Ингредиенты:

- Крупа перловая – 300 г
- Вода – 650 мл
- Курица – 700 г
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 2 шт.
- Соль, специи – по вкусу



### Приготовление:

Вымытую курицу порежьте на кусочки, натрите солью и перцем.

Обжаривайте на режиме «Жарка» в растительном масле в течение 15-20 минут. Морковь и лук очистите, помойте и нарежьте кубиками или соломкой, добавьте в чашу и обжаривайте в течение ещё 10 минут. Перловку вымойте и добавьте к мясу с овощами, налейте воду и готовьте на программе «Плов» до готовности.

## Плов с нутом

### Ингредиенты:

- Рис – 1 стакан
- Нут – ½ стакана
- Вода – 2 ½ стакана
- Морковь — 1 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Куркума, специи – по вкусу

### Приготовление:

Замочите нут на 12-14 часов до начала приготовления блюда. Морковь и лук промойте, очистите и нарежьте соломкой. Обжарьте на растительном масле в чаше мультиварки на программе «Жарка». Далее добавьте рис, нут, зубчики чеснока, соль и перец по вкусу. Налейте воды, добавьте куркуму, включите программу «Плов» и продолжайте готовить, периодически помешивая, 40-60 минут.







## Рис с кальмарами



### Ингредиенты:

- Пропаренный рис – 1 стакан
- Рыбный бульон (или вода) – 2 стакана
- Кальмары – 150 г
- Сладкий красный перец – 40 г
- Помидор – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 2 ст. л.



### Приготовление:

Промойте рис и овощи. Нарежьте кубиками помидоры, перец, кальмары очистите и разделите на кольца. В чашу мультиварки положите кольца кальмара, помидоры, перец, чеснок и растительное масло. Обжарьте в течение 15 минут на программе «Жарка». Добавьте рис и бульон (воду), далее готовьте на программе «Плов».



## Рис по-провансальски с шампиньонами

### Ингредиенты:

- Пропаренный длиннозерный рис – 1 стакан
- Вода – 2 стакана
- Шампиньоны – 200-300 г
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Петрушка
- Сок лимона – 1 шт.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль, перец – по вкусу

### Приготовление:

Вымойте и почистите шампиньоны, нарежьте и замочите в воде с лимонным соком на 30 минут. Затем откиньте грибы на дуршлаг и дайте воде стечь. Мелко нарежьте чеснок, лук и петрушку. Рис хорошо промойте, выложите все ингредиенты в чашу мультиварки, добавьте воду, соль, перец по вкусу. Готовьте на программе «Плов».



## 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



ВКУСНО ГОТОВИТЬ — ЛЕГКО!  
РЕАЛИЗУЙТЕ КУЛИНАРНЫЙ ПОЛЕТ ВАШЕЙ



Midea®

*make yourself at home*