



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

45 рецептов для мультиварки VITEK VT-4281 W



Содержание

ЗАКУСКИ 3

Холодец из говядины.....	3
Паштет из куриной печени.....	4
Маринованные овощи.....	5

СУПЫ 6

Борщ.....	6
Щи крестьянские.....	7
Минестроне с курицей.....	8
Чечевичный суп с копченостями.....	9
Грибной суп.....	10
Уха из лосося со сливками.....	11

ВТОРЫЕ БЛЮДА с мясом, курицей 12

Таджикский плов.....	12
Гуляш из говядины.....	13
Русское жаркое.....	14
Тефтели в кисло-сладком соусе.....	15
Чахохбили из кур.....	16
Куриные грудки в сливочном соусе.....	17
Соус «Болоньезе» для спагетти или лазаньи.....	18

Мясо, тушеное в собственном соку.....	19
Пицца «Суприм».....	20

ВТОРЫЕ БЛЮДА с рыбой и морепродуктами 21

Рыба на пару.....	21
Рыбные котлеты.....	22
Рыбные шарики с сыром.....	23
Треска на помидорах.....	24
Соус к пасте с морепродуктами.....	25

БЛЮДА С ОВОЩАМИ, ГРИБАМИ 26

Морковь в сметане.....	26
Перцы фаршированные.....	27
Капустная солянка по-деревенски.....	28
Фасоль в томатном соусе.....	29

МОЛОЧНЫЕ КАШИ, ГАРНИРЫ 30

Овсяная молочная каша с сухофруктами.....	30
Пшеничная молочная каша с тыквой и изюмом.....	31
Гречневая каша рассыпчатая.....	32

Рис длиннозерный.....	33
Рис круглозерный.....	34
Паста.....	35

СЛАДКИЕ БЛЮДА, ДЕСЕРТЫ, ВЫПЕЧКА 36

Творожный пудинг с сезонными фруктами.....	36
Шарлотка с яблоками.....	37
Шоколадный бисквит.....	38
Десертный соус из фруктов или ягод... ..	39
Апельсиновые дольки в сиропе.....	40
Сливовое варенье.....	41

БЛЮДА ДЛЯ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ 42

Пюре из овощей для самых маленьких (от 2-х лет).....	42
Паровые куриные биточки.....	43
Паровое суфле из рыбы.....	44
Рубленые бифштексы на пару.....	45
Компот из свежих фруктов.....	46
Яблочный мусс.....	47

Холодец из говядины

Калорийность блюда на 100 г – 80 ккал



Совет:

Бульон из говяжьей голени обычно получается очень насыщенным, и холодец не нуждается в добавлении желатина. Но если вы не уверены в качестве ингредиентов, добавьте в готовый бульон 1 ст. л. предварительно разбухшего в мульти-стакане воды желатина.

Ингредиенты (6-8 порций)

говяжья голень (примерно 1 кг)

1 луковица

1 морковь

1 стебель сельдерея

1 корень петрушки

3-4 зубчика чеснока

5 горошин душистого перца

2 лавровых листа

соль по вкусу

Приготовление

1. Говяжью голень тщательно вымыть, разрезать пополам или на несколько частей.
2. Положить куски голени в чашу, налить воды таким образом, чтобы уровень воды был примерно на 5 см выше мяса (но не выше отметки максимального уровня воды, 1,5-2 литра).
3. Закрывать крышку и включить режим «Томление/Мясо» на 6 часов.
4. Примерно через полчаса шумовкой снять образовавшуюся пену.
5. За 2 часа до окончания программы добавить очищенные корни целиком, перец, лавровый лист, посолить.
6. По окончании программы вынуть мясо и овощи из бульона, овощи выбросить.
7. Мясо остудить, отделить от костей, разорвать на волокна (или мелко нарезать) и выложить в форму.
8. Снять ложкой с поверхности бульона жир и процедить бульон через 2-4 слоя марли.
9. Чеснок растереть и размешать в бульоне. Вылить бульон с чесноком в форму, залив мясо.
10. Подождать, пока полностью остынет, и поставить форму в холодильник до полного застывания. Подавать с хреном и горчицей.

**Совет:**

Этот паштет можно приготовить аналогичным образом из говяжьей или гусиной печени.

Приготовление

1. Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, слегка посолить.
2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
3. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка/Курица» на 25 минут.
4. В разогретое масло положить лук с морковью и слегка обжарить, помешивая. Добавить печень и продолжить обжаривание. Не пережаривать, иначе печень будет жесткой.

5. По окончании обжаривания налить в чашу 1 мульти-стакан воды (или куриного бульона), добавить лавровый лист, соль и перец, перемешать. Закрыть крышку и включить режим «Тушение/Курица» на 20 минут. Готовить до окончания программы, периодически перемешивая.
6. Готовую печень вместе с луком и морковью переложить в миску (удалить лавровый лист), добавить размягченное сливочное масло, сливки и измельчить блендером до получения гладкой однородной консистенции. Охладить.

Паштет из куриной печени

Калорийность блюда на 100 г – 281 ккал

Ингредиенты (5-6 порций)

600 г куриной печени

1 морковь

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. сливок

100 г сливочного масла

2 лавровых листа

перец черный молотый и соль по вкусу

100 г сливочного масла для начинки, по желанию

7. По желанию паштет можно начинить сливочным маслом. Для этого сливочное масло нарезать мелкими кубиками и заранее положить в морозилку. Хорошо заморозившиеся кубики масла вмешать в охлажденный паштет. Завернуть паштет в пищевую пленку, придав форму колбаски, и положить в холодильник.

**Совет:**

Для маринования можно использовать любые сезонные овощи, но при приготовлении следует учитывать плотность мякоти, чтобы овощи не переварились. Для мягких овощей достаточно 2-3 минут варки в маринаде, для более плотных овощей достаточно 3-4 минут.

Приготовление

1. Все овощи тщательно вымыть. Деревянной зубочисткой проколоть каждый помидор в месте плодоножки. Огурцы и патиссоны нарезать кусками (не снимая кожуру), примерно равными по размеру с помидорами. Острый перец вымыть, чеснок разрезать вдоль на половинки.
2. В чашу налить 1 литр воды, положить чеснок, все специи и приправы.
3. Закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 25 минут.
4. По сигналу о закипании положить в чашу перец, закрыть крышку и варить маринад 3 минуты.
5. Положить в маринад огурцы и патиссоны, варить 5 минут (маринад не успеет вскипеть).
6. Добавить помидоры, закрыть крышку и варить еще 5 минут.
7. Ложкой аккуратно переложить овощи, перец и чеснок в чистую банку.
8. Закрыть крышку и подождать, пока маринад закипит (до окончания программы). Сразу залить овощи в банке кипящим маринадом.
9. Прикрыть банку крышкой (не закрывая) и оставить при комнатной температуре на сутки. Затем плотно закрыть крышку и хранить в холодильнике.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Маринованные овощи

Калорийность блюда на 100 г – 15 ккал

Ингредиенты

300 г помидоров (лучше черри)

400 г огурцов

300 г патиссонов (или кабачков)

5 ч. л. соли

1 ст. л. сахара

70 мл 9% уксуса

3 зубчика чеснока

1 маленький острый перец

3-5 лавровых листьев

5 горошин черного перца

5 горошин душистого перца

2-3 гвоздики



Совет

По желанию в борщ можно добавить консервированную фасоль, по вкусу.

Приготовление

1. Сварить мясной бульон. Для этого мясо вымыть и положить в чашу. Налить 2,5 литра воды, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 2 часа.
2. По сигналу о закипании открыть крышку и тщательно снять пену вместе с жиром. Поварить бульон примерно 5-7 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку и варить бульон до окончания программы.
3. Готовый бульон процедить в другую посуду. Чашу ополоснуть и вытереть насухо.
4. Все овощи очистить. Свеклу нарезать брусочками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, с помидора снять кожицу. Перец нарезать небольшими квадратиками, помидор и картофель нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать соломкой, чеснок растереть.
5. В чашу положить мелко нарезанное сало, налить растительное масло, закрыть

крышку и включить режим «Жарка/Мясо» на 20 минут.

6. В разогретое масло положить лук, сельдерея и морковь. Обжарить овощи, помешивая, до мягкости, 5-6 минут.
7. Добавить свеклу и сладкий перец, влить 1 ст. л. уксуса, перемешать и обжарить все вместе 2-3 минуты, помешивая.
8. Налить в чашу 3 мульти-стакана бульона, добавить томатную пасту, еще 1 ст. л. уксуса, сахар, закрыть крышку и готовить до окончания программы, периодически перемешивая.
9. Налить в чашу бульон, положить мясо, из которого варился бульон, и включить режим «Варка/На пару» на 1 час.
10. Когда борщ закипит, добавить картофель и капусту.
11. Через 10 минут добавить помидор, чеснок, приправы. Посолить и варить до окончания программы.
12. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать со сметаной.

Борщ

Калорийность блюда на 100 г – 58 ккал

Ингредиенты (5-6 порций)

- 400 г говяжьей грудинки (лучше на косточке)
- 20 г свиного сала
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 крупная свекла
- 1 небольшая луковица
- 1 стебель сельдерея
- 1 небольшая морковь
- 1 крупный картофель
- 150 г свежей белокачанной капусты
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 помидор
- 1/2 красного сладкого перца
- 2 ст. л. яблочного или белого уксуса
- 2 ч. л. сахара
- лавровый лист
- 3-4 горошины душистого перца
- перец черный молотый и соль по вкусу
- зелень петрушки и укропа по вкусу



Совет

Для крестьянских щей корни предварительно не пассируют в масле, все продукты нарезают чуть крупнее, чем для классических щей, и кладут в суп одновременно.

Приготовление

1. Овощи очистить. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками. Морковь нарезать соломкой или кружочками. Лук и корень петрушки нарезать некрупно, чеснок и зелень измельчить.
2. Мясо нарезать порционными кусками, положить в чашу, налить 2 литра воды и включить режим «Варка/На пару» на 2 часа.
3. По сигналу о закипании открыть крышку и тщательно снять пену. После закипа-

ния поварить бульон примерно 4-5 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.

4. Через час добавить подготовленные овощи, перемешать.
5. За 15 минут до окончания программы добавить чеснок, лавровый лист, перец и соль.
6. При подаче посыпать зеленью, подавать со сметаной.

Щи крестьянские

Калорийность блюда на 100 г – 90 ккал

Ингредиенты (6-7 порций)

- 450 г говядины или говяжьей грудинки
- 300 г белокачанной капусты
- 2 картофеля
- 1/2 моркови
- 1/2 луковицы
- 1/2 корня петрушки
- 3 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- зелень петрушки и укропа по вкусу
- 3 горошины душистого перца
- соль по вкусу

**Совет**

Для приготовления минестроне лучше всего подходят мелкие фигурные макаронные изделия – рожки или звездочки, которые варятся не дольше 10 минут.

Приготовление

1. Вымыть куриные грудки, положить в чашу, налить 2 л воды, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 50 минут. По сигналу о закипании открыть крышку и снять пену. После закипания поварить бульон примерно 4-5 минут с открытой крышкой, продолжая снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, закрыть крышку.
2. Сваренную грудку вынуть из бульона, остудить и нарезать кубиками. Бульон процедить в отдельную посуду, чашу ополоснуть и вытереть насухо.
3. Лук, морковь, сельдерей, цукини и сладкий перец нарезать мелкими кубиками. Капусту разобрать на соцветия. С помидоров снять кожицу и нарезать кубиками.
4. В чашу положить сливочное масло, налить оливковое масло и включить режим

- «Жарка/Курица» на 15 минут. В разогретое масло положить лук и обжарить в течение 3-4 минут.
5. Добавить морковь, сельдерей и перец и обжаривать все вместе, помешивая, еще 3-4 минуты.
6. Добавить цукини, куриное мясо, перемешать и готовить до окончания программы.
7. Влить бульон.
8. Закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 45 минут.
9. По сигналу о закипании добавить помидоры, цветную капусту и горошек.
10. За 15 минут до окончания программы добавить соль и перец, положить макароны. Перемешать и варить до окончания программы.
11. При подаче по желанию посыпать тертым сыром.

Минестроне с курицей

Калорийность блюда на 100 г – 161 ккал

Ингредиенты (6-7 порций)

- 2 куриные грудки (500 г)
- 1/2 луковицы
- 1/2 моркови
- 1 стебель сельдерея
- 1 небольшой цукини
- 300 г цветной капусты
- 100 г зеленого горошка
- 2 помидора
- 1/2 сладкого перца
- 1 мульти-стакан мелких макаронных изделий
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- 50 г тертого твердого сыра (по желанию)
- перец черный молотый и соль по вкусу

**Совет**

Подать с сухариками из белого хлеба.

Приготовление

1. Чечевицу промыть и замочить в холодной воде на 2-3 часа. Перед приготовлением промыть.
2. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Лук и стебель сельдерея мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, чеснок растереть.
3. В чашу налить масло и включить режим «Жарка/Мясо» на 10 минут. Когда масло

- разогреется, положить ветчину и обжарить, помешивая, примерно 5 минут.
4. Положить лук, морковь и сельдерей и продолжить обжаривание, помешивая, до окончания программы.
5. Влить бульон, положить чечевицу и включить режим «Варка/На пару» на 1 час. По сигналу о закипании добавить картофель.
6. За 10 минут до окончания варки добавить лавровый лист, приправы и чеснок, посолить.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Чечевичный суп с копченостями

Калорийность блюда на 100 г – 84 ккал

Ингредиенты (5-6 порций)

- 1-1,5 мульти-стакана сухой чечевицы
- 1,5 л мясного бульона или воды
- 150 г ветчины (или бекона)
- 1 луковица
- 1 небольшая морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 картофель
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- лавровый лист
- сушеный майоран, паприка, тимьян по вкусу
- перец черный молотый и соль по вкусу

**Совет**

Для приготовления этого супа можно использовать также консервированные шампиньоны. В этом случае время пассерования следует сократить на 5 минут.

Совет

Все овощи для этого супа лучше нарезать мелкими кубиками примерно одинакового размера, а грибы нарезать крупными ломтиками, чтобы акцентировать их в блюде.

Приготовление

1. Шампиньоны почистить и нарезать ломтиками. Лук-порей, морковь и стебель сельдерея мелко нарезать, картофель нарезать кубиками.
2. В чашу положить сливочное масло, закрыть крышку и включить режим «Жарка/Мясо» на 15 минут.

3. В разогретое масло положить лук, морковь и сельдерей и спассеровать, помешивая, 5 минут.
4. Добавить грибы и продолжить, помешивая, до окончания программы.
5. Влить 1,5 литра воды (или овощного бульона), закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 45 минут.

Грибной суп

Калорийность блюда на 100 г – 52 ккал

Ингредиенты (3-4 порций)

- 300 г свежих шампиньонов
- 1 стебель лука-порея (белая часть)
- 1 маленькая морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 картофель
- 2 ст. л. сливочного масла
- лавровый лист, перец черный молотый и соль по вкусу

6. По сигналу о закипании добавить картофель.
7. За 15 минут до окончания программы добавить лавровый лист, перец и соль.
8. При подаче посыпать зеленью петрушки, подавать со сметаной.

**Совет**

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Отдельно подать гренки или подсушенный белый хлеб.

Приготовление

1. Рыбу обмыть, снять кожу. Нарезать филе небольшими кусочками. По возможности удалить все кости.
2. Картофель нарезать кубиками, лук нарезать тонкими колечками, морковь натереть на мелкой терке.
3. В чашу положить сливочное масло и включить режим «Жарка/Рыба» на 10 минут.
4. В разогретое масло положить морковь и пассеровать 2 минуты, помешивая. Добавить лук и продолжить до окончания прог-

- раммы, помешивая. Следить за тем, чтобы овощи не начали поджариваться (при необходимости добавить немного воды).
5. По окончании программы налить в чашу 1 литр воды. Закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару», на 30 минут.
6. По сигналу о закипании добавить картофель.
7. Через 10 минут добавить филе рыбы, приправы и соль.
8. За 2 минуты до окончания программы влить сливки. Готовый суп поддержать под крышкой еще 5 минут.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Уха из лосося со сливками

Калорийность блюда на 100 г – 57 ккал

Ингредиенты (5-6 порций)

- 300 г филе лосося (семги или форели)
- 200 мл сливок (10% жирность)
- 2 небольших картофеля
- 1 небольшая морковь
- 1 стебель лука-порея
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- зелень укропа и соль по вкусу
- лавровый лист
- сушеный майоран, паприка, тимьян по вкусу
- перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

Используйте при приготовлении плова готовые смеси специй «Для плова», тогда аромат блюда будет сбалансированным и насыщенным. Но не злоупотребляйте готовыми приправами – на приведенное количество продуктов достаточно 1 ч. л. смеси специй.

Приготовление

1. Баранину нарезать кусочками по 20-30 г. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук мелко нарезать. Рис тщательно промыть проточной водой.
2. В чашу положить мелко нарезанный бараний жир и включить режим «Плов» на 30 минут. Обжарить бараний жир до золотистого цвета.
3. Положить в чашу к жиру половину баранины и обжарить все вместе, помешивая, до легкого подрумянивания мяса.
4. Выложить мясо на тарелку (не следует жарить все мясо сразу, иначе выделив-

шийся сок затруднит обжаривание, и вкус плова будет хуже). Затем обжарить вторую порцию мяса.

5. Когда вторая порция мяса обжарится, вернуть все мясо в чашу и добавить морковь. Продолжить обжаривание, помешивая, примерно 3-4 минуты.
6. Положить в чашу лук и продолжить обжаривание, помешивая, еще примерно 4-5 минут.
7. Всыпать приправы, барбарис, перемешать, готовить все вместе, помешивая.
8. За 1 минуту до окончания времени поджаривания высыпать поверх мяса рис (не перемешивать).

Таджикский плов

Калорийность блюда на 100 г – 185 ккал

Ингредиенты (6-8 порций)

500 г баранины

50 г бараньего жира

500 г риса (4 мульти-стакана, лучше длиннозерного)

1 небольшая морковь

1/2 луковицы

3-4 зубчика чеснока

5 г сушеного барбариса

зира, шафран, белый и черный перец, кумин, кориандр по вкусу

свежая зелень и соль по вкусу

9. Налить в чашу подсоленной воды так, чтобы уровень воды был примерно на 1 см выше риса. Положить зубчики чеснока (неочищенного от шелухи) целиком. Закрывать крышку.
10. По окончании времени поджаривания включится автоматический режим приготовления плова. Во время этого этапа плов не следует перемешивать.
11. При подаче уложить рис горкой, сверху выложить мясо, посыпать рубленой зеленью.



Совет

В качестве гарнира к гуляшу хорошо подходит отварной или жареный картофель или картофельное пюре, а также гречневая каша (см. рецепт «Гречневая каша рассыпчатая»).

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками, посолить и поперчить. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить сливочное масло, закрыть крышку и включить режим «Жарка/Мясо» на 20 минут. В разогретое

масло положить мясо и обжарить, периодически перемешивая.

3. Когда мясной сок почти весь выпарится, добавить лук и продолжить обжаривание до окончания программы.
4. Посыпать мясо с луком мукой, перемешать. Влить 3 мульти-стакана теплой воды (или говяжьего бульона), добавить

Вторые блюда с мясом, курицей

Гуляш из говядины

Калорийность блюда на 100 г – 199 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

600 г говяжьей вырезки

2 луковицы

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. сметаны

1 лавровый лист

3-4 горошины душистого перца

черный и красный молотый перец и соль по вкусу

зелень петрушки

томатную пасту и лавровый лист, перемешать.

5. Закрывать крышку и включить режим «Тушение/Мясо» на 1 час. Готовить, периодически перемешивая. За 15 минут до окончания программы добавить сметану.
6. При подаче посыпать зеленью.



Совет

Подавать в глубоких керамических тарелках с ароматным свежим черным хлебом.

Приготовление

1. Мясо вымыть и нарезать крупными кусками. Сало нарезать тонкими ломтиками. Овощи очистить и нарезать крупными кубиками или дольками, зеленый лук мелко нарезать, чеснок измельчить.

2. Положить мясо и сало в чашу, закрыть крышку и включить режим «Тушение/Мясо» на 1 час 30 минут. Готовить, периодически перемешивая. Следить за выпариванием мясного сока: подливать по мере необходимости теплую воду, чтобы мясо равномерно поджарилось, но не подгорело.

3. Через 30 минут добавить овощи, душистый перец и лавровый лист. Посолить, поперчить, добавить масло и сметану, чеснок и зеленый лук, перемешать.

4. Закрывать крышку и готовить до окончания программы, периодически перемешивая.

Русское жаркое

Калорийность блюда на 100 г – 145 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 700 г говядины (задняя часть)
- 50 г свиного сала
- 1 луковица
- 1 крупная морковь
- 2 картофеля
- 2 стебля сельдерея
- 5-6 перышек зеленого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. сметаны
- 1 лавровый лист
- 3-4 горошины душистого перца
- перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

Тефтели можно готовить также без добавления риса.

Приготовление

1. Лук мелко нарезать, рис промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. Смешать фарш с луком и рисом, добавить соль, перец и яйцо. Хорошо вымесить.
3. Сформовать тефтели, обвалять их в муке.

4. В чашу налить масло и включить режим «Жарка/Мясо» на 20 минут. Выложить тефтели в разогретое масло и равномерно обжарить со всех сторон, аккуратно переворачивая.
5. Приготовить соус. Для этого вылить в миску 2 мульти-стакана горячей воды

Вторые блюда с мясом, курицей

Тефтели в кисло-сладком соусе

Калорийность блюда на 100 г – 194 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 500 г фарша из постной свинины
- 1/2 мульти-стакана риса
- 2 небольшие луковицы
- 1 яйцо
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. белого уксуса
- 2 ст. л. муки
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 лавровый лист, перец черный молотый, соль по вкусу

- и тщательно размешать в ней томатную пасту, сахар, уксус и соль.
6. Вылить соус в чашу, добавить лавровый лист. Закрывать крышку и включить режим «Тушение/Мясо» на 20 минут.



Совет

Подавать со свежей зеленью и овощами.

Приготовление

1. Курицу вымыть и нарезать порционными кусками, посолить и поперчить.
2. Лук мелко нарезать, помидор нарезать ломтиками, чеснок мелко нарубить.
3. В чашу налить растительное масло, закрыть крышку и включить режим «Жарка/Курица» на 30 минут.
4. В разогретое масло положить половину курицы и лука и обжарить все вместе, помешивая, до золотистого цвета.

5. Выложить курицу с луком на тарелку и обжарить вторую половину курицы с луком (не следует жарить все сразу, иначе выделившийся сок будет препятствовать поджариванию).
6. Вернуть первую обжаренную порцию курицы с луком в чашу. Добавить 1 мульти-стакан воды (или куриного бульона) и все остальные ингредиенты, перемешать.
7. Закрывать крышку и включить режим «Тушение/Курица» на 40 минут. Готовить до окончания программы, периодически помешивая.

Чахохбили из кур

Калорийность блюда на 100 г – 155 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

цыпленок весом 700-800 г

2 красные луковицы

1 помидор

3 ст. л. растительного масла

2 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. аджики

5-6 зубчиков чеснока

1 лавровый лист

хмели-сунели, перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

Вы можете использовать готовые консервированные шампиньоны или любые другие грибы с нежным вкусом, например, белые грибы. При использовании консервированных грибов добавьте сок из банки вместе с грибами, уменьшив количество добавляемого бульона.

Приготовление

1. Куриные грудки нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, посолить.
2. Грибы очистить и нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
3. Положить грудки в чашу, добавить грибы, зеленый лук и чеснок, влить половину бульона. Закрывать крышку и включить

режим «Тушение/Курица» на 1 час. Готовить, помешивая и подливая бульон по мере выпаривания жидкости.

4. Смешать в миске сливки и муку.
5. За 10 минут до окончания тушения влить в чашу приготовленную смесь, добавить шалфей и перец. Перемешать и продолжить приготовление, периодически помешивая.
6. Подавать с пастой или рисом.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Вторые блюда с мясом, курицей

Куриные грудки в сливочном соусе

Калорийность блюда на 100 г – 82 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

2 куриные грудки

1 ст. л. муки

150 г свежих шампиньонов

50 мл жирных сливок

1 мульти-стакан куриного бульона

1 зубчик чеснока

1/8 ч. л. шалфея

3 перышка зеленого лука

черный молотый перец и соль по вкусу



Совет

Для перемешивания в чаше продуктов не используйте обычные ложки или вилки, чтобы не повредить антипригарное покрытие чаши. Используйте для этих целей лопатку, которая входит в комплект прибора. Если вам необходимо постоянно перемешивать кипящее или жарящееся блюдо, используйте лопатку с длинной ручкой.

Приготовление

1. Морковь натереть на мелкой терке, измельчить сельдерей, лук и чеснок.
2. В чашу налить оливковое масло и положить сливочное масло. Закрыть крышку и включить режим «Жарка/Мясо» на 20 минут.
3. В разогретое масло положить измельченные овощи и спассеровать в течение 4-5 минут.
4. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить при открытой крышке, помешивая и разминая лопаткой мясные комочки, чтобы получилась однород-

ная консистенция и выпарилась вся жидкость.

5. Когда фарш начнет поджариваться, влить вино и готовить при открытой крышке, пока вино не выпарится (до окончания программы).
6. Добавить томатное пюре, воду (или мясной бульон), базилик, орегано и лавровый лист, слегка подсолить.
7. Закрыть крышку и включить режим «Тушение/Мясо» на 30 минут. Во время тушения периодически перемешивать.
8. Готовый соус подавать к пасте или использовать при приготовлении лазаньи.

Соус «Болоньезе» для спагетти или лазаньи

Калорийность блюда на 100 г – 272 ккал

Ингредиенты (4-5 порций)

500 г говяжьего фарша
1 морковь
1 луковица
2 стебля сельдерея
2 зубчика чеснока
250 г томатного пюре
2 ст. л. оливкового масла
50 г сливочного масла
100 мл красного сухого вина
2 мульти-стакана воды
1 лавровый лист

сушеная зелень базилика и орегано по вкусу

перец черный молотый и соль по вкусу

перец черный молотый и соль по вкусу



Совет

Готовое мясо после приготовления можно переложить в чистую банку и простерилизовать для длительного хранения.

Вторые блюда с мясом, курицей |

Мясо, тушеное в собственном соку

Калорийность блюда на 100 г – 305 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

300 г говядины
300 г свинины
100 г свиного сала
1 луковица
лавровый лист
3-4 горошины душистого перца
1 ст. л. соли (или по вкусу)

Приготовление

1. Все мясо и сало нарезать кусочками примерно 5x5 см, положить в чашу.
2. Лук нарезать на 4 части, положить в чашу. Добавить соль и приправы.
3. Закрыть крышку и включить режим «Тушение/Мясо» на 2 часа. Готовить, периодически помешивая. При приготовлении не следует добавлять воду – мясо должно готовиться в мясном соке и вытопившемся сале. Это не только улучшит вкус, но и позволит мясу храниться в консервированном виде в течение продолжительного времени.



Совет

По желанию можно добавить в начинку оливки, нарезанные тонкими кружочками.

Приготовление

- Муку просеять горкой в миску, смешать с дрожжами.
- Сделать в муке углубление. Сахар и соль растворить в воде, постепенно влить раствор в муку, замешивая тесто. Добавить яйцо и масло и вымесить тесто до гладкости (если есть возможность, лучше воспользоваться для вымешивания теста хлебопечкой).
- Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место на 1 час.
- Перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полукольцами. Все продукты нарезать тонкими ломтиками, сыр натереть на крупной терке.
- Подошедшее тесто разделить на 2 равные части. Скатать каждую часть в шар. (Пока

- готовится одна пицца, вторую часть теста накрыть пищевой пленкой, чтобы тесто не подсыхало.)
- Чашу смазать оливковым или растительным маслом и выложить в центр чаши шар теста. Аккуратно нажимая на него сверху, равномерно растянуть тесто по размеру чаши, придав форму пиццы. Сделать в основе пиццы несколько проколов вилкой, чтобы тесто не выталкивало начинку.
- Смазать основу пиццы томатной пастой, сбрызнуть оливковым маслом, выложить мясные продукты в любом порядке, затем перец и лук, посыпать сыром. Посыпать прованскими травами и перцем по вкусу.
- Закрывать крышку и включить режим «Выпечка» на 25 минут. Подавать сразу после выпекания.

Пицца «Суприм»

Калорийность блюда на 100 г – 240 ккал

**Ингредиенты (3-4 порции)
на две пышные пиццы**

Для теста

- 140 мл воды
- 280 г пшеничной муки (с высоким содержанием клейковины)
- 1 яйцо
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сухих быстродействующих дрожжей

Для начинки

- 50 г копченых сосисок
- 50 г вареной говядины
- 50 г копченой колбасы или ветчины
- 30 г сладкого перца
- 30 г репчатого лука
- 4 ст. л. томатной пасты (или соуса для пиццы)
- 160 г сыра Моцарелла
- 2-3 перышка зеленого лука
- прованские травы, перец черный и красный молотый по вкусу



Совет

После приготовления рыбы чашу мультиварки нужно вымыть, добавив к моеющему средству несколько капель лимонного сока, чтобы удалить запах рыбы. Внутреннюю сторону крышки мультиварки следует протереть влажной салфеткой также с несколькими каплями лимонного сока.

Совет

Для приготовления этого блюда лучше всего подходит филе деликатесных рыб с нежным вкусом – филе форели или лососевых рыб.

Вторые блюда
с рыбой и морепродуктами

Рыба на пару

Калорийность блюда на 100 г – 88 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

- 3 порционных куска рыбного филе по 150 г
- 3 ломтика лимона
- лимонный сок по вкусу
- соль и специи по вкусу

Приготовление

- Куски рыбного филе обмыть и обсушить бумажной салфеткой.
- Натереть рыбу солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Выложить рыбу в лоток для приготовления на пару. На каждый кусок рыбы положить ломтик лимона, посыпать сухими приправами по вкусу.
- В чашу налить 0,75 литра воды (можно добавить в воду горошину душистого перца и лавровый лист), установить лоток с рыбой в чашу.
- Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 20 минут.



Совет

Котлеты будут вкуснее, если добавить к основному филе четвертую часть филе лососевых рыб (лосось, семга).

Приготовление

1. Хлеб замочить в сливках, тщательно отжать.
2. Филе рыбы пропустить вместе с хлебом через мясорубку или измельчить в блендере.
3. Добавить яйцо, соль и перец и тщательно вымешать.

4. Из полученного фарша сформовать котлеты, запанировать в сухарях.
5. В чашу налить растительное масло, закрыть крышку и включить режим «Жарка/Рыба» на 30 минут.
6. В разогретое масло выложить котлеты и обжарить с двух сторон, не закрывая крышку.

Рыбные котлеты

Калорийность блюда на 100 г – 130 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 400 г филе морской рыбы (треска, пикша и т.п.)
- 1 кусок белого хлеба
- ½ мульти-стакана нежирных сливок
- 1 яйцо
- ½ мульти-стакана панировочных сухарей
- 1 ст. л. растительного масла
- соль и перец черный молотый по вкусу



Совет

Не выкладывайте тефтели в соус слишком плотно – при приготовлении они увеличиваются в объеме примерно в полтора раза.

Приготовление

1. Репчатый лук мелко нарезать, чеснок измельчить, с помидора снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке, зеленый лук мелко нарезать.
2. В рыбный фарш добавить зеленый лук, тертый сыр, яйцо, муку и соль. Тщательно вымешать.
3. В чашу налить растительное масло, закрыть крышку и включить режим «Жарка/Рыба» на 10 минут. В разогретое масло положить репчатый лук и чеснок. Обжарить, помешивая, в течение 5 минут.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Вторые блюда
с рыбой и морепродуктами

Рыбные шарики с сыром

Калорийность блюда на 100 г – 144 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 500 г рыбного фарша (лучше из крупной морской рыбы, например, трески)
- 1 яйцо
- 2 ст. л. муки
- 3 ст. л. тертого полутвердого сыра
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3-4 перышка зеленого лука
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 крупный помидор
- лавровый лист
- перец черный молотый и соль по вкусу

4. Добавить томатную пасту, перемешать и обжаривать 2 минуты.
5. Добавить помидор и продолжить приготовление до окончания программы. В конце добавить 2 мульти-стакана воды, соль, положить лавровый лист, перемешать.
6. Из фарша слепить тефтели величиной чуть больше грецкого ореха, выложить в соус. Закрыть крышку и включить режим «Тушение/Рыба» на 20 минут. При приготовлении не перемешивать.
7. При подаче полить шарики соусом, получившимся при приготовлении, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.



Совет

Для приготовления этого блюда подходит филе любой морской рыбы.

Приготовление

1. Филе рыбы вымыть, нарезать порционными кусками. Обсушить бумажной салфеткой, посолить с двух сторон. Помидоры нарезать толстыми кружочками.
2. Выложить в чашу половину помидоров, сверху положить рыбу, посыпать спе-

циями и сбрызнуть лимонным соком. Накрывать оставшимися помидорами.

3. Закрывать крышку и включить режим «Томление/Рыба» на 40 минут. Во время приготовления не перемешивать.
4. Подавать с рисом.

Треска на помидорах

Калорийность блюда на 100 г – 57 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

500 г филе трески

3 крупных помидора

смесь сухих специй: фенхель, петрушка, паприка, перец душистый

1 ст. л. лимонного сока

соль по вкусу

1 ст. л. растительного масла

соль и перец черный молотый по вкусу



Совет

При подаче смешать соус с пастой, посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление

1. Морепродукты предварительно разморозить, промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить.
3. В чашу налить оливковое масло и включить режим «Жарка/Рыба» на 20 минут.
4. В разогретое масло положить лук и чеснок и слегка обжарить до прозрачности, 2-3 минуты.

5. Добавить морепродукты и продолжить приготовление, помешивая не очень часто. Когда морепродукты дадут сок, добавить специи и продолжить.
6. Через 5 минут добавить соевый соус и продолжить, 5 минут.
7. Добавить в чашу томатную пасту и продолжить до окончания программы.
8. Добавить сливки, перемешать и подержать под крышкой до тех пор, пока соус не перестанет кипеть.

Вторые блюда
с рыбой и морепродуктами

Соус к пасте с морепродуктами

Калорийность блюда на 100 г – 145 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

400 г коктейля из замороженных морепродуктов (креветки, кальмары, морские гребешки, мидии)

1 небольшая луковичка

2 зубчика чеснока

1 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. соевого соуса для морепродуктов

½ мульти-стакана жирных сливок

2 ст. л. оливкового масла

розмарин, эстрагон, перец черный молотый, соль по вкусу

2 ст. л. тертого твердого сыра, по вкусу

зелень петрушки по вкусу



Морковь в сметане

Калорийность блюда на 100 г – 138 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 600 г моркови
- 1 луковица
- 1,5 мульти-стакана сметаны
- 2 ст. л. сливочного масла
- красная сладкая паприка и соль по вкусу

Приготовление

1. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать полукольцами.
2. В чашу положить морковь, лук и масло, закрыть крышку и включить режим «Детское питание» на 1 час.
3. Тушить морковь, периодически перемешивая, до мягкости (чтобы морковь не подгорела, добавьте мульти-стакан воды).
4. За 10 минут до окончания программы добавить соль и паприку, влить сметану, перемешать.

Совет

Тушеная морковь подходит для детского и диетического питания (в этом случае не следует добавлять паприку), ее можно подавать также в качестве гарнира к мясным блюдам.



Совет

При подаче полить соусом, получившимся при приготовлении, подавать со сметаной.

Приготовление

1. Перцы вымыть, срезать верхушку и отложить. Очистить перцы от семян и перегородок. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Рис промыть проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла.
2. В чашу налить растительное масло и включить режим «Жарка/Мясо» на 10 минут.

ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

Блюда с овощами, грибами

Перцы фаршированные

Калорийность блюда на 100 г – 179 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

- 4-6 болгарских перца
- ½ моркови
- ½ луковицы
- 150 г мясного фарша
- 1 мульти-стакан риса
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 мульти-стакана мясного бульона
- 2 ст. л. томатной пасты
- соль, перец черный молотый по вкусу

3. Добавить рис и продолжить обжаривание до окончания программы, перемешивая.
4. Выложить поджарку в миску и смешать с фаршем. Посолить и поперчить по вкусу.
5. Приготовленной начинкой наполнить перцы (неплотно) и поставить перцы в чашу вертикально.

6. Разместить томатную пасту в бульоне, слегка подсолить. В каждый перец влить по 2 ст. л. бульона, остальной бульон вылить в чашу. Накрыть перцы верхушками.
7. Закрыть крышку и включить режим «Тушение/Мясо» на 35 минут.



Совет

Солянку по желанию можно готовить из квашеной капусты или комбинировать квашеную и свежую капусту.

Приготовление

1. Шпик нарезать кубиками. Капусту крупно нашинковать. Лук нарезать полукольцами. Помидоры нарезать кубиками. У яблока удалить сердцевину и нарезать ломтиками, не снимая кожуру.
2. В чашу положить шпик и лук и включить режим «Жарка/Мясо» на 10 минут.
3. Обжарить шпик вместе с луком до золотистого цвета, помешивая.

4. Добавить капусту, яблоки и помидоры, влить 2 мульти-стакана воды, перемешать. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 1 час.
5. Готовить, периодически перемешивая.
6. Через полчаса добавить томатную пасту.
7. За 15 минут до окончания программы добавить лавровый лист, соль и перец.

Капустная солянка по-деревенски

Калорийность блюда на 100 г – 82 ккал

Ингредиенты (4-5 порций)

100 г свиного шпика

1 вилок белокачанной капусты (примерно 1 кг)

1 луковица

2 помидора

1 кислое яблоко

1 ст. л. томатной пасты

лавровый лист, соль и перец
черный горошком

2 ст. л. тертого твердого сыра

сушеный базилик или прованские травы

соль по вкусу



Совет

Чтобы лобio получилось нарядным, используйте фасоль разного цвета (но одинакового размера).

Приготовление

1. Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 12 часов или на ночь. Перед приготовлением промыть.
2. Положить фасоль в чашу, залить водой таким образом, чтобы уровень воды был выше фасоли примерно на 2 см. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 1 час. Отварить фасоль до

мягкости, сваренную фасоль откинуть на дуршлаг.

3. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. С помидоров снять кожицу и нарезать кубиками.
4. В чашу налить масло, положить лук и включить режим «Жарка/Мясо» на 15 минут. В разогретое масло положить лук и обжарить до прозрачности, помешивая.

Блюда с овощами, грибами

Фасоль в томатном соусе

Калорийность блюда на 100 г – 207 ккал

Ингредиенты (4-6 порций)

400 г фасоли

3 луковицы

3 средних помидора

2-3 зубчика чеснока

100 мл растительного масла

2 ст. л. яблочного уксуса

зелень кинзы, петрушки, укропа

хмели-сунели, черный и красный
молотый перец, соль по вкусу

5. Добавить помидоры, перемешать и продолжить обжаривание до окончания программы, в конце влить уксус.
6. Положить в чашу фасоль, чеснок, зелень и приправы, влить 2 мульти-стакана воды.
7. Добавить соль, перемешать и включить режим «Варка/На пару» на 30 минут. Готовить, периодически перемешивая.



Овсяная молочная каша с сухофруктами

Калорийность блюда на 100 г – 80 ккал

Ингредиенты (2 порции)

1 мульти-стакан овсяных хлопьев (геркулес, 70 г)
2 мульти-стакана молока (320 мл)
2 мульти-стакана воды
1 ст. л. сахара
½ ч. л. соли
2-3 ст. л. мелко нарезанных сухофруктов

Приготовление

1. Жесткие сухофрукты перед приготовлением промыть и залить кипятком, оставить на полчаса.
2. В чашу насыпать овсяные хлопья, добавить молоко, воду, сахар и сухофрукты, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Каша» на 15 минут. Когда каша закипит, открыть крышку и варить, периодически помешивая.

Совет

Чтобы молоко не убежало, при приготовлении молочных каш разбавляйте молоко водой в соотношении 1:1. Если вы кипятите неразбавленное молоко, следите за его нагревом, чтобы не упустить момент закипания.



Пшенная молочная каша с тыквой и изюмом

Калорийность блюда на 100 г – 185 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

100 г тыквы
2 ст. л. мелкого изюма без косточек
1 мульти-стакан пшена
2 мульти-стакана воды
2 мульти-стакана молока
сахар и соль по вкусу

Приготовление

1. Тыкву очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Изюм вымыть.
2. Пшено перебрать и промыть холодной проточной водой. Промытое пшено залить стаканом кипятка, через 10 минут воду слить, чтобы удалить горечь.
3. В чашу налить воду, положить все ингредиенты, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Каша» на 25 минут.
4. Когда каша закипит, открыть крышку, перемешать. Варить до окончания программы под крышкой, периодически перемешивая.

Совет

При варке молочных каш лучше использовать темные сорта изюма, чтобы блюдо выглядело привлекательнее.



Гречневая каша рассыпчатая

Калорийность блюда на 100 г – 132 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

2 мульти-стакана гречневой крупы (ядрица)

4 мульти-стакана воды

соль по вкусу

Приготовление

1. Крупу перебрать, промыть, положить в чашу.
2. Налить воду, добавить соль, перемешать и включить режим «Каша» на 25 минут. Во время приготовления гречку не перемешивать.

Совет

Для упревания можно поддержать кашу после приготовления в режиме «Поддержание температуры» 10-20 минут.



Молочные каши, гарниры

Рис длиннозерный

Калорийность блюда на 100 г – 330 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

2 мульти-стакана длиннозерного риса (например, Басмати, Жасмин и подобные сорта, 280 г)

3 мульти-стакана воды

½ ч. л. соли

Приготовление

1. Рис промыть в проточной холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. В чашу налить воду, положить рис, добавить соль, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Рис». Во время приготовления рис не перемешивать.

Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически. За 10 минут до окончания программы на дисплее начнется обратный отсчет времени.



Совет

Круглозерный рис содержит большое количество клейковины. Этот рис рекомендуется для приготовления суши и роллов, а также для приготовления молочной рисовой каши.

Рис круглозерный

Калорийность блюда на 100 г – 346 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

2 мульти-стакана круглозерного риса (например, Кубань и подобные сорта, 300 г)

4 мульти-стакана воды

½ ч. л. соли

Приготовление

1. Рис тщательно промыть проточной холодной водой, откинуть на сито и оставить на час.
2. В чашу налить воду, положить рис, добавить соль, перемешать.
3. Закрыть крышку и включить режим «Рис». Во время приготовления рис не перемешивать.

Примечание

Время приготовления в режиме «Рис» регулируется автоматически. За 10 минут до окончания программы на дисплее начнется обратный отсчет времени.



Совет

Паста будет вкуснее, если при варке добавить в воду 1 ч. л. оливкового масла.

Паста

Калорийность блюда на 100 г – 336 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

250-300 г любых макаронных изделий

сливочное масло и соль по вкусу

Приготовление

1. В чашу налить 2 л воды, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару», задать время, указанное на упаковке макаронных изделий (округляя в большую сторону).
2. По сигналу о закипании добавить соль и положить макаронные изделия, перемешать.
3. Закрыть крышку и варить до окончания программы (при сильном кипении открывать крышку и перемешивать).
4. Сваренную пасту откинуть на дуршлаг.
5. Когда вода стечет, положить обратно в чашу, добавить сливочное масло, чтобы паста не слиплась, закрыть крышку и подержать в теплой чаше в течение 5 минут.



Совет

Подавать со сметаной, вареньем или джемом.

Приготовление

1. Творог протереть сквозь сито.
2. В миске смешать творог, яичные желтки, размягченное сливочное масло, сахар, цедру апельсина и манную крупу. Слегка посолить и тщательно вымешать.
3. Добавить фрукты, аккуратно ввести взбитые в пену яичные белки.

4. Чашу смазать растительным маслом и выложить творожную массу, разровнять поверхность.
5. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 20 минут. При приготовлении крышку не открывать.
6. По окончании программы подержать под крышкой еще 10 минут.

Творожный пудинг с сезонными фруктами

Калорийность блюда на 100 г – 198 ккал

Ингредиенты (2-3 порций)

500 г творога
2 яйца
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. мелкого сахара
2 ст. л. манной крупы
100 г ассорти из свежих фруктов, нарезанных кубиками
1 ст. л. растительного масла
соль по вкусу
цедра одного апельсина, по желанию



Совет

Для улучшения вкуса можно заменить 1/3 часть белого сахара коричневым. При подаче по желанию украсить взбитыми сливками.

Приготовление

1. Миксером взбить яйца с сахаром до полного растворения сахара.
2. Добавить просеянную муку, растопленное сливочное масло и продолжать взбивать до получения однородной сметанообразной консистенции.
3. Яблоки очистить от кожуры и сердцевин и нарезать маленькими кубиками. Присыпать яблоки корицей.

4. Добавить яблоки в тесто, перемешать.
5. Чашу смазать растительным маслом. Вылить тесто в чашу.
6. Закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 45 минут.
7. По окончании программы вынуть чашу из мультиварки и подождать 10 минут. Потом аккуратно перевернуть шарлотку сначала на тарелку, затем положить обратно в чашу и включить режим «Выпечка» еще на 20 минут,

Сладкие блюда, десерты, выпечка

Шарлотка с яблоками

Калорийность блюда на 100 г – 260 ккал

Ингредиенты (5-6 порций)

1,5 мульти-стакана муки (150 г)
1,5 мульти-стакана сахара (250 г)
3 яйца
2 небольших сладких яблока
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. растительного масла
щепотка корицы по вкусу

8. Готовую шарлотку выложить на блюдо, слегка посыпать сахарной пудрой.
9. Подавать в теплом или холодном виде.

чтобы шарлотка пропеклась равномерно с обеих сторон.



Совет

Для получения насыщенного шоколадного вкуса сливочное масло можно заменить шоколадом или шоколадным маслом.

Приготовление

1. Отделить белки от желтков. Белки взбить при помощи миксера до устойчивых пиков.
2. Желтки взбить с сахаром до кремообразной гладкой консистенции.
3. Аккуратно соединить взбитые белки и желтки с помощью лопатки.
4. Муку и какао-порошок дважды просеять в отдельную посуду.
5. Порциями вмешать муку и какао-порошок в яичную смесь, аккуратно вымешивая тесто лопаткой от краев к середине.
6. Масло растопить и остудить до температуры 40 °С. Влить масло по краю посуды в тесто, вмешать лопаткой.
7. Чашу слегка смазать растительным маслом. Вылить тесто в чашу, закрыть крышку и включить режим «Выпечка» на 40 минут.
8. По окончании программы вынуть чашу из мультиварки и оставить остывать бисквит в чаше.
9. Полностью остывший бисквит аккуратно вынуть из чаши.

Шоколадный бисквит

Калорийность блюда на 100 г – 267 ккал

Ингредиенты (6-8 порций)

130 г мелкого сахарного песка
(1 неполный мульти-стакан)

100 г пшеничной хлебопекарной муки
(1 мульти-стакан с горкой)

40 г сливочного масла

25 г несладкого какао-порошка
(1/3 мульти-стакана)



Совет

Для получения гладкой консистенции соус из фруктов можно взбить в блендере.

Совет

Остывший соус закрыть крышкой и хранить в холодильнике. Соус можно хранить в течение недели.

Приготовление

1. Ягоды (клубника, черника, малина и т. п.) перед приготовлением перебрать и промыть. Фрукты (яблоки, груши, сливы) очистить от кожуры и семян и нарезать мелкими кубиками.
2. Смешать в отдельной посуде воду, сахар, крахмал, корицу и соль.
3. Вылить смесь в чашу и включить режим «Варка/На пару» на 15 минут.
4. По сигналу о закипании добавить ягоды или фрукты (или смесь ягод и фруктов). Варить, часто помешивая.
5. По окончании программы подождать, пока соус перестанет кипеть. Добавить ванильную эссенцию, лимонную цедру и лимонный сок. Перемешать.
6. Перелить готовый соус в стеклянную емкость. Подавать в теплом или холодном виде к десертным блюдам.

Сладкие блюда, десерты,
выпечка

Десертный соус из фруктов или ягод

Калорийность блюда на 100 г – 93 ккал

Ингредиенты

450 г свежих или замороженных ягод
(или фруктов)

1 мульти-стакан сахара

2 ч. л. крахмала

щепотка корицы (по желанию),
соль по вкусу

1 мульти-стакан воды

несколько капель ванильной
эссенции

1 ч. л. тертой лимонной цедры

1 ст. л. лимонного сока



Совет

Оставшийся апельсиновый сироп можно использовать для пропитки бисквита.

Приготовление

1. Апельсины очистить от кожуры и белой кожицы и разобрать на дольки (можно порезать кружочками толщиной 1 см).
2. В чашу налить воду, добавить сахар. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 5 минут.
3. По сигналу о закипании тщательно перемешать, добавить специи, закрыть

крышку и варить сироп до окончания программы.

4. Сразу по окончании программы еще раз перемешать, добавить апельсины, закрыть крышку и оставить остывать в чаше.
5. При подаче выложить дольки в креманку, полить сиропом, украсить специями. По желанию можно посыпать тертым шоколадом.

Апельсиновые дольки в сиропе

Калорийность блюда на 100 г – 135 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

- 2 крупных спелых апельсина
- 2 мульти-стакана сахара
- 2 мульти-стакана воды
- 2 звездочки бадьяна
- 2 звездочки аниса
- 3 гвоздики
- щепотка молотой корицы



Совет

Чашу, крышку и клапан мультиварки следует мыть сразу после приготовления варений и джемов, в противном случае дальнейшая чистка может быть затруднена.

Приготовление

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки.
2. В чашу положить сливы, засыпать сахаром, добавить лимонный сок, переме-

3. шать и оставить на несколько часов, чтобы сахар полностью растворился. В течение этого времени несколько раз перемешать.
3. Перед варкой добавить гвоздику, перемешать, закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 25 минут.

Сладкие блюда, десерты, выпечка

Сливовое варенье

Калорийность блюда на 100 г – 288 ккал

Ингредиенты (выход продукта примерно 900 г)

- 1 кг кислых слив
- 1 кг сахара
- 2 гвоздики
- 2 ст. л. лимонного сока

4. По сигналу о закипании открыть крышку и варить варенье при открытой крышке, снимая пенку и часто помешивая.
5. Готовое варенье перелить в чистую банку. Закрывать банку крышкой или пергаментной бумагой и перевязать шпагатом.



Совет

Подходит в качестве гарнира к паровым котлеткам или как самостоятельное блюдо для самых маленьких.

Пюре из овощей для самых маленьких (от 2-х лет)

Калорийность блюда на 100 г – 42 ккал

Ингредиенты (2-3 порции)

- 1 молодой цукини
- 1 морковь
- 5 соцветий цветной капусты
- 1 ч. л. сливочного масла
- соль по вкусу

Приготовление

1. Овощи очистить, нарезать крупными кусками и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 1 литр воды и установить лоток в чашу. Закрыть крышку и включить режим «Детское питание» на 30 минут.
3. Готовые овощи пюрировать блендером в теплом виде. Добавить сливочное масло и подсолить. Подавать сразу же.



Совет

Подавать с картофельным или овощным пюре.

Паровые куриные биточки

Калорийность блюда на 100 г – 120 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 2 небольшие куриные грудки
- половинка моркови
- 1 яйцо
- 2 ст. л. овсяных хлопьев «Геркулес»
- соль по вкусу

Приготовление

1. Куриные грудки и морковь нарезать небольшими кусочками и измельчить в блендере. Посолить по вкусу, добавить яйцо и тщательно вымесить фарш.
2. Сформовать из фарша биточки, обвалять их в овсяных хлопьях и выложить в лоток для приготовления на пару.
3. В чашу налить 1 литр воды, установить лоток с биточками. Закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 50 минут. Через полчаса биточки перевернуть.



Совет

Суфле подходит для детского питания от 1 года.

Приготовление

1. Филе рыбы вымыть и выложить в лоток для приготовления на пару.
2. В чашу налить 0,75 литра воды, установить лоток с рыбой, закрыть крышку

и включить режим «Детское питание» на 20 минут.

3. Сваренную рыбу выложить в мисочку и размять вилкой. Добавить остальные ингредиенты и тщательно смешать при помощи блендера.

Паровое суфле из рыбы

Калорийность блюда на 100 г – 140 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 300 г филе трески (или пикши)
- 3 ст. л. молока
- 2 яйца
- 2 ст. л. муки
- 1 ч. л. растительного масла
- соль по вкусу

4. Форму смазать растительным маслом, выложить приготовленную массу в формочку, установить формочку в лоток для приготовления на пару.
5. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 20 минут.



Совет

Подавать с зеленым салатом и омлетом.

Блюда для детского и диетического питания

Рубленые бифштексы на пару

Калорийность блюда на 100 г – 220 ккал

Ингредиенты (3-4 порции)

- 500 г говяжьего фарша
- 1 яйцо
- ½ красной сладкой луковицы
- соль по вкусу

Приготовление

1. Лук мелко нарезать очень мелко или натереть на терке. Примерно треть фарша дополнительно измельчить в блендере до гладкой консистенции. Вмешать в фарш лук, яйцо, посолить.
2. Сформовать из фарша бифштексы и выложить в лоток для приготовления на пару.
3. В чашу налить 0,75 литра воды, установить лоток с бифштексами. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 40 минут. Через 20 минут бифштексы следует перевернуть.



Компот из свежих фруктов

Калорийность блюда на 100 г – 70 ккал

Ингредиенты (8-10 порций)

500 г фруктов (любые сезонные фрукты – яблоки, груши, сливы, персики, лучше крепкие и не очень зрелые)

2 л воды

1 мульти-стакан сахара (или по вкусу)

5 г лимонной кислоты

5 г лимонной кислоты

Совет

По желанию в компот можно добавить 1 ч. л. ванильного сахара.

Приготовление

1. Фрукты тщательно вымыть, очистить от семян и косточек, нарезать крупными ломтиками, не снимая кожуру.
2. В чашу налить воду, положить сахар. Закрыть крышку и включить режим «Варка/На пару» на 20 минут.
3. По сигналу о закипании положить фрукты, добавить лимонную кислоту, перемешать.
4. Закрыть крышку и варить до окончания программы. Готовый компот охладить и хранить в холодильнике.

Яблочный мусс

Калорийность блюда на 100 г – 105 ккал

Ингредиенты 3-4 порции

4 яблока сладких сортов

1 мульти-стакан сахарной пудры

2 мульти-стакана воды

1 ст. л. желатина

Совет

Яблочный мусс будет прекрасным дополнением к завтраку, он подходит для диетического и детского питания.

Приготовление

1. Желатин замочить в холодной воде (мульти-стакан) до набухания.
2. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и пюрировать в блендере.
3. В чашу положить яблочное пюре, добавить воду. Закрывать крышку и включить режим «Варка/На пару» на 25 минут.
4. По сигналу о закипании добавить сахарную пудру и варить до окончания программы, помешивая.
5. Когда смесь перестанет кипеть, влить желатин и тщательно размешать.
6. Теплую смесь взбить в блендере до получения пенообразной консистенции.
7. Готовый мусс разлить по порционным формочкам или креманкам, подождать, пока остынет, затем поставить в холодильник на 2-3 часа.



Горячая линия VITEK: 8-800-100-1830

VITEK® – зарегистрированный товарный знак.
Все права принадлежат ООО «Бизнес Альянс»,
ОГРН 1047796140040