Tefal



КНИГА РЕЦЕПТОВ

MultiCook & Stir IH

ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ И ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ*

Программа	Вид продуктов	Время приготовления			Лопатка	Отложенный запуск		Температура		Положение крышки		Подогрев
		Время по умолчанию	Диапазон	Каждые (мин)		Диапазон	Каждый (мин)	По умолчанию	Диапазон (°C)	Закрыта	Открыта	
Запекание	Овощи	35 мин.	5 мин.-4 ч.	5	Возможно	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	160 °C	140/150/160 °C	•		•
	Рыба	20 мин.						160 °C				
	Птица	40 мин.						160 °C				
	Мясо	50 мин.						160 °C				
Суп	Овощи	40 мин.	10 мин.-4 ч.	5	Возможно	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	100 °C	–	•		•
	Рыба	45 мин.										
	Птица	50 мин.										
	Мясо	60 мин.										
Пароварка	Овощи	35 мин.	5 мин.-3 ч.	5	Нет	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	100 °C	–	•		•
	Рыба	25 мин.										
	Птица	45 мин.										
	Мясо	55 мин.										
Тушение (/Медленноварка)	Овощи	30 мин.	20 мин.-9 ч.	5	Обычно устанавливается	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	100 °C	80/100/120 °C	•		•
	Рыба	40 мин.										
	Птица	50 мин.										
	Мясо	1 ч. 20 мин.										
Жарка	Овощи	12 мин.	5 мин.-1 ч. 30 мин.	1	Обычно устанавливается	–	Нет	160 °C	100/110/120/130 /140/150/160 °C	•	•	•
	Рыба	10 мин.										
	Птица	15 мин.										
	Мясо	20 мин.										
Варенье	–	1 ч.	5 мин.-2 ч.	5	Обычно устанавливается	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	100 °C	90/100/110 °C	•	•	
Каша	–	25 мин.	5 мин.-2 ч.	5	Обычно устанавливается	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	100 °C	90/95/100 °C	•		•
Йогурт	–	8 ч.	1 ч.-12 ч.	15	Нет	–	Нет	40 °C	–	•		
Тесто	–	1ч	10 мин.-2 ч.	5	Нет	–	Нет	40 °C	–	•		
Выпечка	–	45 мин.	30 мин.-1 ч. 30 мин.	5	Возможно	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	160 °C	130/140/150 /160 °C	•		•
Творог	–	45 мин.	30 мин.-4 ч.	5	Нет	–	Нет	80 °C	–	•		
Рис/ Крупы	–	Автоматически	Автоматически	–	Возможно	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	Автоматически	–	•		•
Плов / Ризотто	–	Автоматически	Автоматически	–	Возможно	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	Автоматически	–	•		•
Паста	–	10 мин.	3 мин.-3 ч.	1	Возможно	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	100 °C	–	•	•	
Су Вид	–	30 мин.	15 мин.- 20 ч.	1	Нет	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	58 °C	1°C шаг с интервалом 58°C to 90°C	•	•	
Разогрев	–	25 мин.	5 мин.-1 ч.	5	Возможно	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	100 °C	80/100 °C	•		•
Разморозка	–	1ч 30 мин.	10 мин.-4 ч.	5	Нет	–	Нет	70 °C	–	•		
(Ручной режим)	–	30 мин.	5 мин.-9 ч.	5	Возможно	Время приготовления ~ 24 ч.	5. и т.д	100 °C	40/50....150/160 °C	•	•	
Автоочистка	–	10 мин.	1 мин.-20 мин.	1	Обычно устанавливается	–	Нет	100 °C	–	•		
Отложенный старт	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Значение пиктограмм: – сложность – время подготовки – время приготовления – количество порций – функция

**Время приготовления блюд может меняться в зависимости от используемых продуктов и предпочтений пользователя.*

Благодарим Вас за приобретение мультиварки Tefal Multicook & Stir!

Наши цели при изготовлении мультиварок просты: обеспечить наивысший уровень качества приготовления пищи как для начинающих потребителей, так и для настоящих экспертов и гурманов. При помощи нашей мультиварки можно создавать и кулинарные шедевры, но главное ее предназначение в простоте ежедневного приготовления. Специально для удобства потребителей мультиварка оснащена красочным **дисплеем** с понятными всем **пиктограммами**. В ней реализованы все необходимые автоматические современные режимы приготовления, а также учтены особенности российской кухни (например, приготовление **творога**).
Благодаря **сферической форме** чаши достигается оптимальная круговая циркуляция воздуха, что придает пище неповторимый вкус блюд, приготовленных **в русской печи**.

Уникальная модель MultiCook & Stir IH оснащена специальной **лопаткой для перемешивания**, которая автоматически включается в необходимых программах и делает процесс приготовления пищи полностью автоматическим: каша, ризотто, жарка – мультиварка все сделает за Вас. Функцию перемешивания можно отключить при желании.
В настройках мультиварки также продуманы полезные мелочи: отключение звукового сигнала, предварительная отмена автоподогрева, а также его отключение в режимах с низкой температурой приготовления. Для продвинутых пользователей есть **полностью ручной режим**, выставление которого возможно двумя способами.



Шестислойная чаша мультиварки сделана из специального сплава (аллюминий, два слоя антипригарного покрытия), компоненты которого имеют повышенную теплопроводность, дольше противостоят коррозии и механическим повреждениям. Покрытие с прекрасными показателями **износостойкости** прошлоспециальные тесты на абразивную обработку, оно минимально подверженосколам; чашу **можно мыть в посудомоечной машине**.

Дополнительным бонусом в книге представлены рецепты набирающей популярность сегодня **грузинской кухни**. Мультиварка Tefal - отличный помощник на кухне, по своей универсальности, незаменимый для приготовления всех видов блюд.

И приятного аппетита!

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАВТРАКИ

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША ..... СТР. 6
РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦОЙ ..... СТР. 7
ПШЕНАЯ КАША С ВЯЛЕНОЙ СИБИРСКОЙ КЛЮКВОЙ ..... СТР. 8
КАША КИНОА С ОРЕХАМИ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ ..... СТР. 9
КУКУРУЗНАЯ КАША С СЫРОМ ..... СТР. 10
ТВОРОГ С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ..... СТР. 11
ЙОГУРТ С КАКАО И КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ ..... СТР. 12
ШПИНАТ ЛИСТОВОЙ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ С ДОЛЬКАМИ МАНДАРИНОВ ..... СТР. 13

СУПЫ

СУП ГОРОХОВЫЙ ..... Стр. 14
КРЕМ-СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ ..... Стр. 15
ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С ТИМЬЯНОМ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ ..... Стр. 16
СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ ..... Стр. 17
СЫРНЫЙ СУП ..... Стр. 18
БОРЩ С ТЕЛЯТИНОЙ ..... Стр. 19
СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ ..... Стр. 20
УХА ..... Стр. 21

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ ..... СТР. 22
ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ ..... СТР. 23
ЖАРКОЕ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ ..... СТР. 24
ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ ..... СТР. 25
УТИНАЯ НОЖКА В ЯГОДНОМ СОУСЕ ..... СТР. 26
ТЕЛЯЧЬИ ЩЕЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ..... СТР. 27
БОЛЬШИЕ РАКУШКИ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ ..... СТР. 28
ЧЕЧЕВИЦА С ОВОЩАМИ И КОЛБАСКАМИ ..... СТР. 29
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ ..... СТР. 30
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ВЕШЕНКАМИ ..... СТР. 31
ФИЛЕ-МИНЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ ..... СТР. 32
ИНДЕЙКА КАРРИ С РИСОМ И ОВОЩАМИ ..... СТР. 33
ГОВЯДИНА ТЕРИЯКИ С ОВОЩАМИ ..... СТР. 34
КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСКИ ..... СТР. 35
КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В ЛИМОННОЙ ГЛАЗУРИ И КУНЖУТЕ ..... СТР. 36
УТИНАЯ ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ ..... СТР. 37
КРЕВЕТКИ С СЫРОМ ФЕТА ..... СТР. 38
КРОЛИК В СЛИВОЧНО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ ..... СТР. 39
КУРИЦА В ТАЙСКОМ СОУСЕ ..... СТР. 40
СВИНИНА В АРАХИСОВО-АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ ..... СТР. 41
ТРЕСКА НА ПАРУ В ЧЕСНОЧНО-БАЗИЛИКОВОМ МАРИНАДЕ ..... СТР. 42
КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ ФЛАМБЕ ..... СТР. 43
БУЖЕНИНА В МЕДОВОМ СОУСЕ ..... СТР. 44
ОВОЩНОЕ РАГУ ..... СТР. 45
ГРАТЕН ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ..... СТР. 46
ЗАПЕЧЕНАЯ РЫБА В МАРИНАДЕ ..... СТР. 47
ЛАЗАНЬЯ ..... СТР. 48
ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С КАРТОФЕЛЕМ ..... СТР. 49
РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ ..... СТР. 50
РИЗОТТО С МОРЕПРОДУКТАМИ ..... СТР. 51
ЖУЛЬЕН С МОРЕПРОДУКТАМИ ..... СТР. 52

ЗАКУСКИ

ЖАРЕНЫЕ ОПЯТА С ОВОЩАМИ ..... СТР. 53
ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ ..... СТР. 54
ПАШТЕТ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ ..... СТР. 55
РИС С ОВОЩАМИ ..... СТР. 56
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛУКОМ И ГРИБАМИ ..... СТР. 57
БУЛГУР С ВЯЛЕНЫМ ТОМАТОМ ..... СТР. 58

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ШАРЛОТКА С ЕЖЕВИКОЙ И КЛЮКВОЙ ..... СТР. 59
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА ..... СТР. 60
ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ ..... СТР. 61
ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ ..... СТР. 62
ЙОГУРТОВЫЙ ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ ..... СТР. 63
ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С КАРАМЕЛЬНО-СЛИВОЧНЫМ СИРОПОМ ..... СТР. 64
ПИРОГ “МАННИК” ..... СТР. 65
ЗАПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С МИНДАЛЕМ ..... СТР. 66
ПОНЧИКИ ..... СТР. 67
БЛИННЫЙ ТОРТ ..... СТР. 68
ВАРЕНЬЕ ИЗ ФЕЙХОА С КАРАМБОЛОЙ ..... СТР. 69
КИСЕЛЬ ..... СТР. 70

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

КУЧМАЧИ ИЗ ПОТРОШКОВ ..... СТР. 71
БАРАНЬИ ЯЗЫЧКИ ТОМЛЕНЫЕ В СОУСЕ ..... СТР. 72
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ ..... СТР. 73
ХАШЛАМА С БАРАНИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ..... СТР. 74
ОДЖАХУРИ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ..... СТР. 75
ПЛОВ ПО -АРМЯНСКИ ..... СТР. 76
ЛОБИО ИЗ БАКЛАЖАН И ФАСОЛИ ..... СТР. 77
ШУРПА КУРИНАЯ С АЛЫЧОЙ ..... СТР. 78
ЧАНАХИ - ТУШЕНОЕ БЛЮДО С ОВОЩАМИ ..... СТР. 79
КУРИЦА С СОУСОМ САЦИВИ ..... СТР. 80
ЧАРОХ - ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ ..... СТР. 81
СОУС ТКЕМАЛИ ..... СТР. 82
СОУС АДЖИКА ..... СТР. 83



ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША

сложность | 5 минут | 20 минут | 4 порции | КАША | веган

Ингредиенты:

- Геркулес (не пропаренный) - 1 ст.
- Вода питьевая - 1 ст.
- Молоко 3,2% - 1 ст.
- Клубника - 100 г
- Груша - 1 шт.
- Сахар - по вкусу
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить геркулесовую крупу в чашу мультиварки, залить водой и молоком, перемешать.

2. Закрыть крышку, выставить режим КАША на 20 минут с ЛОПАТКОЙ.

3. Готовую кашу украсить нарезанными грушей и клубникой. Добавить соль и сахар по вкусу.

Примечание: время приготовления должно соответствовать указанному на упаковке крупы.



РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦОЙ

сложность | 5 минут | 25 минут | 4 порции | КАША | веган

Ингредиенты:

- Рис круглозерный - 100 г
- Молоко - 2 ст
- Яблоко зеленое - 1 шт.
- Масло сливочное - 50 г
- Корица молотая - 10 г
- Сахар - по вкусу
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить рис в чашу мультиварки, залить молоком. Закрыть крышку и выставить режим КАША на 25 минут с ЛОПАТКОЙ.

2. Яблоко почистить и нарезать кубиками, добавить в чашу за 5 минут до окончания приготовления.

3. Кашу слегка остудить и посыпать корицей перед подачей.



ПШЕНАЯ КАША С ВЯЛЕНОЙ СИБИРСКОЙ КЛЮКВОЙ

сложность | 10 минут | 20 минут | 4 порции | КАША | веган

Ингредиенты:

- Пшенная крупа - 400 г
- Вода питьевая - 500 мл
- Молоко - 300 мл
- Вяленая сибирская клюква - 40 г
- Масло сливочное - 40 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Крупу предварительно хорошо промыть под холодной проточной водой.

2. Положить пшенную крупу в чашу мультиварки, залить питьевой водой и перемешать, выставить режим КАША на 20 минут с ЛОПАТКОЙ.

3. Через 10 минут добавить молоко, клюкву, соль и сахар. Перемешать и готовить до окончания программы.



КАША КИНОА С ОРЕХАМИ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

сложность | 5 минут | 25 минут | 4 порции | КАША | веган

Ингредиенты:

- Крупа киноа - 250 г
- Вода питьевая - 300 мл
- Тыквенные семечки - 2 ст.л.
- Грецкие орехи - 2 ст.л.
- Масло оливковое - 2 ст.л.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, засыпать киноа, нарезанные грецкие орехи, посолить, налить воду. Выставить режим КАША на 25 минут с ЛОПАТКОЙ.

2. По окончании программы кашу перемешать и посыпать тыквенными семечками.



КУКУРУЗНАЯ КАША С СЫРОМ

сложность | 5 минут | 20 минут | 4 порции | КАША | веган

Ингредиенты:

- Кукурузная крупа - 1 ст.
- Молоко - 2,5 ст.
- Сыр Гауда тертый - 100 г
- Масло сливочное - 50 г
- Сыр сливочно-творожный - 100 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить кукурузную крупу, творожный сыр, молоко, сливочное масло, соль и сахар в чашу мультиварки и перемешать.

2. Закрыть крышку, выставить режим КАША на 20 минут с ЛОПАТКОЙ.

3. Натереть твердый сыр и посыпать им кашу перед подачей.



ТВОРОГ С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

сложность | 5 минут | 50 минут | 2 порции | ТВОРОГ | веган

Ингредиенты:

- Кефир - 1 л
- Чеснок - 1 зубчик
- Зелень - 20 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Налить кефир в чашу мультиварки, закрыть крышку и выставить режим ТВОРОГ с ЛОПАТКОЙ.

2. По окончании приготовления переложить творог в сито, чтобы стекла сыворотка, и охладить.

3. Перед подачей добавить в творог нарезанный чеснок, зелень, соль и сахар по вкусу.



ЙОГУРТ С КАКАО И КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ

сложность | 5 минут | 8 часов | 3 порции | ЙОГУРТ | веган

Ингредиенты:

- Йогурт натуральный - 240 г
- Молоко - 300 мл
- Кокосовая стружка - 30 г
- Какао порошок - 40 г

Способ приготовления:

Для приготовления необходимы стаканчики для йогурта емкостью 100 мл.

1. Йогурт, молоко, какао порошок, кокосовую стружку перемешать и разлить по небольшим стаканчикам.

2. В чашу мультиварки установить чашу для пароварки, поставить в нее стаканчики, закрыть крышку и установить режим ЙОГУРТ на 8 часов.

3. Готовый йогурт остудить в холодильнике.



ШПИНАТ ЛИСТОВОЙ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ С ДОЛЬКАМИ МАНДАРИНОВ

сложность | 5 минут | 5 минут | 2 порции | ЖАРКА | веган

Ингредиенты:

- Шпинат листовой - 400 г
- Апельсиновый сок - 100 мл
- Кукурузный крахмал - 1 ст.л.
- Нут консервированный - 60 г
- Мандарины свежие - 3 шт.

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки сложить очищенные от стебля листья шпината и залить смесью сока и крахмала, добавить консервированный нут.

2. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 5 минут. Во время приготовления соус должен загустеть, а шпинат приобрести изумрудный оттенок.

3. При подаче посыпать дольками мандаринов.



СУП ГОРОХОВЫЙ

сложность | 5 минут | 50 минут | 4 порции | СУП/ЖАРКА

Ингредиенты:
- Горох сухой половинками - 250 г
- Грудинка копченая - 300 г
- Лук - 1 шт.
- Морковь -1 шт.
- Картофель - 3-4 шт.
- Лавровый лист - 2-3 листика
- Чеснок - 1 зубчик
- Укроп - 1 пучок
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Вода - 1,5 л
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло, нарезанные кубиком лук и морковь.

2. По окончании режима налить воду, положить нарезанную грудинку, картофель и горох (предварительно замочить). Выставить режим СУП/МЯСО с ЛОПАТКОЙ на 40 минут.

3. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.

4. При подаче заправить нарезанным чесноком и укропом.



КРЕМ-СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

сложность | 5 минут | 40 минут | 4 порции | СУП/ЖАРКА | веган

Ингредиенты:
- Шампиньоны - 500 г
- Лук - 1 шт.
- Картофель - 3 шт.
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Сливки 22% - 300 мл
- Вода - 250 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло, нарезанные кубиком грибы, картофель, лук.

2. По окончании режима налить воду. Выставить режим СУП/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 30 минут.

3. За 5 минуты до окончания программы влить сливки и довести по вкусу перцем, солью.

4. Переложить готовую массу в чашу блендера и измельчить в однородную “кремовую” консистенцию. Подавать в горячем виде.



ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С ТИМЬЯНОМ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

сложность | 5 минут | 40 минут | 4 порции | СУП/ЖАРКА | веган

Ингредиенты:

- Тыква - 500 г
- Сливки 22% - 500 мл
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Тимьян - 1 веточка
- Тыквенные семечки - 50 г
- Сыр рикотта - 100 г
- Бульон или вода - 400 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло, нарезанные кубиком тыкву и лук.

2. По окончании режима налить воду (или бульон). Выставить режим СУП/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 30 минут.

3. Перелить суп в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной консистенции.

4. Добавить в тыквенный суп-пюре листочки тимьяна, довести по вкусу перцем и солью. Подавать в горячем виде с жаренными тыквенными семечками и рикоттой.



СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

сложность | 10 минут | 45 минут | 4 порции | СУП/ЖАРКА | веган

Ингредиенты:

- Грибы белые свежие - 5 шт.
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Вода (бульон мясной или овощной) - 2 л
- Растительное масло - 3 ч. л.
- Приправа карри - 3 г
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Укроп - 50 г
- Сметана - 150 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 15 минут. В чашу мультиварки добавить масло и положить нарезанные грибы и лук.

2. Нарезать картофель, морковь, покрошить чеснок, добавить в чашу к грибам. Залить воду (или бульон), насыпать приправу карри, выставить режим СУП/ОВОЩИ на 30 минут.

3. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.

4. Перед подачей заправить сметаной и нарезанным укропом.



СЫРНЫЙ СУП

сложность | 5 минут | 45 минут | 4 порции | СУП/ЖАРКА

Ингредиенты:
- Плавленный сыр - 400 г
- Морковь - 1-2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Бульон (куриный или грибной) - 1 л
- Сливки 22% - 400 г
- Корень имбиря свежий - 1 см
- Паприка - 0,5 ч. л.
- Сок лимона - 1 ч. л.
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Хлебные сухарики

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло и положить мелко нарезанные морковь и лук.

2. По окончании режима в чашу мультиварки добавить бульон и выставить режим СУП/ОВОЩИ на 20 мин. Готовый бульон измельчить до однородной массы блендером или протереть через сито.

3. В чашу мультиварки к бульону добавить сыр, сливки, очищенный корень имбиря, сок лимона и паприку. Выставить режим СУП/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 15 минут. По окончании режима корень имибиря извлечь из бульона.

4. Подавать суп в горячем виде с хлебными сухариками.



БОРЩ С ТЕЛЯТИНОЙ

сложность | 10 минут | 100 минут | 4 порции | СУП/ЖАРКА

Ингредиенты:
- Говядина мякоть на кости (голяшка, окорок) - 600 г
- Картофель - 3 шт.
- Капуста белокочанная - 200 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Помидор - 1 шт.
- Свекла - 3 шт.
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Чеснок - 2 зубчика
- Сок лимонный - 20 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Томатная паста - 3 ст. л.
- Вода - 2 л
- Сметана - 150 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Спосіб приготування:

1. Мясо на косточке положить в чашу мультиварки, залить водой, выставить режим СУП/МЯСО на 60 минут. По окончании режима мясо достать, остудить и отделить мякоть от костей. Мясную мякоть нарезать на небольшие куски, выложить в отдельную емкость и залить бульоном.

2. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут, добавить масло, положить нарезанные лук и морковь. Через 5 минут добавить нарезанную соломкой свеклу, лимонный сок и томатную пасту.

3. В чашу мультиварки влить бульон с мясом и выставить режим СУП/ОВОЩИ на 30 минут. Когда бульон закипит, положить нарезанную капусту и картофель. За 3 минуты до готовности добавить соль и перец по вкусу, лавровый лист, порубить чеснок.

4. Подавать со сметаной.



СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ

сложность | 5 минут | 40 минут | 4 порции | СУП/ЖАРКА

Ингредиенты:

- Филе грудки - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Вода - 1,5 л
- Лист лавровый - 2 шт.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать лук и филе грудки соломкой, натереть морковь на мелкой тёрке.

2. Залить масло в мультиварку, добавить лук, морковь и филе грудки. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут.

3. Залить водой, добавить лапшу, соль и перец. Выставить режим СУП/КУРИЦА на 30 минут.

4. Подавать в горячем виде.

Совет:
можно приготовить домашнее тесто и из него сделать лапшу. Яйцо – 1 шт.; Мука – 100-150 г; Вода – 2-3 ст. ложки; Соль – по вкусу. Смешать муку, яйцо, воду. Для эластичности можно добавить капельку оливкового масла. Замесить крутое тесто, дать постоять полчаса под пленкой (чтобы не подсохло), раскатать тесто толщиной в 3 мм, затем скатать в рулет, очень тонко нашинковать, просушить.



УХА

сложность | 5 минут | 40 минут | 4 порции | СУП/ЖАРКА

Ингредиенты:

- Рыба филе - 500 гр.
- Морковь - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Манная крупа - 1 ст.л.
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Ольховый дым жидкий - 1 ст. л.
- Лук зеленый - 50 г
- Вода - 1,5 л
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки положить крупно нарезанные морковь и репчатый лук.

2. Нарезать крупными кубиками рыбу и положить в чашу мультиварки, налить воду, добавить лавровый лист, ольховый дым жидкий, манную крупу и выставить режим СУП/РЫБА на 30 минут.

3. После приготовления удалить лавровый лист из бульона.

4. Перед подачей заправить мелко нарезанным зеленым луком.



ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ

сложность | 10 минут | 50 минут | 4 порции | ЖАРКА/ТУШЕНИЕ

Ингредиенты:

- Говядина - 1 кг
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Корень сельдерея - 300 г
- Помидоры - 2 шт.
- Растительное масло - 2 ст. л.
- Вино красное - 150 мл
- Паприка сладкая - 1 ст.л.
- Паприка острая - 1 ст.л.
- Чеснок - 3 зубчика
- Петрушка - 2-3 веточки
- Лавровый лист - 3-4 листочка
- Вода - 0,4 л
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 минут, снять паровой клапан (для лучшего выхода пара). Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно нарезанные куски мяса.

2. Добавить крупно нарезанные морковь, сельдерей и лук, посолить, поперчить, покрошить чеснок и выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 40 минут.

3. Через 15 минут добавить крупно нарезанные картофель, помидоры, лавровый лист, паприку, воду и вино, посолить и поперчить.

4. Вынуть лавровый лист, подавать в горячем виде с петрушкой и по желанию со сметаной.



ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

сложность | 10 минут | авто | 4 порции | ЖАРКА/ПЛОВ

Ингредиенты:

- Баранина – 400 г
- Рис пропаренный – 400 г
- Морковь – 300 г
- Лук – 2 шт.
- Изюм – 80 г
- Чеснок – 3 головки
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Вода – 400 мл
- Приправа для плова – 50 г
- Зира (кумин) – 1 ст. л.
- Горох нут – 150 г (по желанию)
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Предварительно замочить горох нут на ночь. Залить горячей водой изюм и рис в отдельной емкости и отложить, пока будет готовиться поджарка.

2. Нарезать морковь на брусочки, лук — полукольцами, баранину — на кусочки.

3. Залить растительное масло в мультиварку, добавить лук, морковь и мясо, выставить режим ЖАРКА С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.

4. Слить воду из изюма и риса.

5. Добавить в чашу мультиварки оставшиеся ингредиенты, залить водой. Выставить режим ПЛОВ (проверить готовность через 40 минут и остановить режим, если потребуется). Время определяется автоматически (см. инструкцию).

6. После окончания приготовления добавить нут и дать настояться 5 минут.



ЖАРКОЕ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

сложность | 10 минут | 50 минут | 2 порции | ЖАРКА/ ТУШЕНИЕ

Ингредиенты:

- Говядина мякоть - 400 г
- Картофель - 4 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Огурцы соленые - 3 шт.
- Лук - 2 шт.
- Фенхель стебель - 1 шт.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Приправа карри - 0,5 ч. л.
- Томатная паста - 1 ст. л.
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Вода - 400 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 20 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить в чашу мультиварки нарезанные кубиком говядину, лук, огурцы, фенхель, картофель и морковь.

2. По окончании режима обжаривания в чашу мультиварки добавить томатную пасту, карри, лавровый лист, налить воду, посолить, поперчить и выставить режим ТУШЕНИЕ / МЯСО с ЛОПАТКОЙ на 30 минут.



ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

сложность | 10 минут | 40 минут | 2 порции | ТУШЕНИЕ

Ингредиенты:

- Крупный сладкий перец – 3 шт.
- Мясной фарш – 250 г
- Рис - 1/2 ст.
- Лук - 1 шт.
- Томатная паста - 2 ст.л.
- Сметана - 110 г
- Мука - 1 ст.л.
- Вода – 600 мл
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Перцы помыть, отрезать острым ножом верхушки, вынуть семечки.

2. Фарш смешать с мелко нарубленным луком, рисом и специями.

3. Нафаршировать перцы, положить в чашу мультиварки, налить воду. Выставить режим ТУШЕНИЕ / ОВОЩИ на 30 минут.

4. По завершении программы перцы переложить на блюдо, в перечный “отвар” добавить томатную пасту, сметану и муку. Выставить режим ТУШЕНИЕ / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.

5. Подавать фаршированные перцы с томатно-сметанным соусом.



УТИНАЯ НОЖКА В ЯГОДНОМ СОУСЕ

сложность | 5 минут | 60 минут | 2 порции | ЗАПЕКАНИЕ/ВАРЕНЬЕ

Ингредиенты:

- Окорочка утиные - 3 шт.
- Вишня без косточки - 200 г
- Крахмал - 2 ст.л.
- Вода - 50 мл
- Картофель (дольки) по желанию
- Сахар - 1 ст.л.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ПТИЦА на 50 минут и нагревать чашу 5 минут. В прогретую чашу мультиварки положить 3 утиных окорочка и обжаривать, периодически переворачивая до золотистого цвета.

2. Через 30 минут в чашу мультиварки добавить ягоды вишни, сахар, соль, перец и продолжать обжаривать окорочка с вишней, периодически переворачивая, до окончания режима.

3. Готовые окорочка выложить на блюдо. Крахмал развести с холодной водой и влить к томленной вишне. Запустить режим ВАРЕНЬЕ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.

4. Подавать с запеченным картофелем и вишневым соусом.



ТЕЛЯЧЬИ ЩЕЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

сложность | 10 минут | 50 минут | 4 порции | ЖАРКА/ТУШЕНИЕ

Ингредиенты:

- Телячьи щечки - 600 г
- Корень сельдерея - 260 г
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Вино красное - 200 мл
- Томаты в собственном соку - 100 г
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Вода - 100 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно нарезанные куски мяса.

2. В чашу мультиварки добавить крупно нарезанные сельдерей и лук, посолить, поперчить и выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 40 минут.

3. Через 15 минут добавить томаты, лавровый лист, воду и вино, посолить и поперчить.

4. Подавать в горячем виде с зеленью и по желанию со сметаной.



БОЛЬШИЕ РАКУШКИ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

сложность | 5 минут | 35 минут | 2 порции | паста/ЖАРКА | веган

Ингредиенты:

- Большие ракушки - 12 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Стебель сельдерея - 1 шт.
- Перец болгарский красный - 1 шт.
- Томаты в собственном соку - 100 г
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Тимьян свежий - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Залить воду в чашу мультиварки. Выставить режим паста на 15 минут, закрыть крышку и дождаться звукового сигнала о закипании воды. Открыть крышку, заложить макароны и нажать кнопку “СТАРТ”. Отварить макароны, периодически помешивая. Переложить готовые ракушки в другую емкость и накрыть пищевой пленкой.

2. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить в чашу мультиварки нарезанные мелким кубиком овощи и томаты в собственном соку. Довести по вкусу специями и приправами.

3. Готовую овощную начинку переложить ложкой в каждую ракушку и подавать в теплом виде со свежим тимьяном.



ЧЕЧЕВИЦА С ОВОЩАМИ И КОЛБАСКАМИ

сложность | 5 минут | 50 минут | 2 порции | КАША

Ингредиенты:

- Чечевица зеленая - 200 г
- Лук - 1 шт.
- Перец болгарский красный - 1 шт.
- Острый стручковый перец - 1 шт.
- Стебель сельдерея - 2 шт.
- Колбаски подкопченные - 200 г
- Вода - 200 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить колечками нарезанные колбаски, мелко нарезанные лук, сельдерей, перец и выставить режим КАША С ЛОПАТКОЙ на 50 минут.

2. Через 10 минут всыпать чечевицу, положить острый стручковый перец для пикантности и залить воду, посолить, поперчить.

3. Подавать в горячем виде.



ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ

сложность | 5 минут | 50 минут | 4 порции | ЖАРКА/ТУШЕНИЕ

Ингредиенты:

- Печень говяжья - 500 г
- Лук - 2 шт.
- Вода - 100 мл
- Сливки 22% - 200 мл
- Сметана - 100 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Петрушка - 2 веточки
- Укроп - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, очищенную и нарезанную печень и нашинкованный лук.

2. В чашу мультиварки добавить воду, перемешать, выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут.

3. Добавить в чашу мультиварки сливки и сметану, посолить, поперчить, выставить режим ТУШЕНИЕ / МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 минут, тщательно перемешать и готовить с открытой крышкой.

4. При подаче посыпать нарезанными укропом и петрушкой.



БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ВЕШЕНКАМИ

сложность | 5 минут | 25 минут | 4 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Говядина (тонкий край, вырезка или • почечная часть) – 500 г
- Лук – 2 шт.
- Горчица неострая – 2 ст. л.
- Грибы вешенки – 200 г
- Сливки 22% – 200 мл
- Масло оливковое – 4 ст. л.
- Сметана жирная – 250 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Лук, грибы и говядину нарезать соломкой.

2. Налить оливковое масло в мультиварку, добавить лук, грибы и говядину.

3. Выставить режим ЖАРКА / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ и обжаривать в течении 10 минут.

4. Добавить сливки, сметану, соль и перец, выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ ещё на 15 минут.

Совет: Грибы вешенки можно заменить на шампиньоны. Подавать с рисом.



ФИЛЕ-МИНЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

сложность | 10 минут | 35 минут | 4 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Говяжье филе - 600 г
- Баклажан - 1 шт.
- Яблоко зеленое - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Зелень петрушки - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Говядину нарезать на медальоны толщиной около 4 см. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО на 20 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить медальоны и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Посолить, поперчить. Готовую говядину вынуть из мультиварки.

2. Баклажан нарезать кружочками, болгарский перец крупными кусками, яблоки - дольками. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ на 15 минут. В чашу мультиварки положить баклажан, сверху перец, посолить, поперчить. За 5 минут до готовности положить сверху яблоки и рубленный чеснок.

3. При подаче посыпать нарезанной петрушкой.



ИНДЕЙКА КАРРИ С РИСОМ И ОВОЩАМИ

сложность | 5 минут | авто | 4 порции | ПЛОВ

Ингредиенты:

- Индейка филе - 300 г
- Рис басмати - 150 г
- Стручковый горох - 200 г
- Мини кукуруза - 200 г
- Приправа карри - 7 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 400 мл
- Кинза - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанное кусочками филе индейки, рис, стручковый горох, мини кукурузу, приправу карри, покрошить чеснок. Налить воду, посолить, поперчить и выставить режим ПЛОВ. Время определяется автоматически (см. инструкцию).

2. Подавать в горячем виде с мелко нарезанной кинзой.



ГОВЯДИНА ТЕРИЯКИ С ОВОЩАМИ

сложность | 10 минут | 30 минут | 4 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Говядина вырезка - 400 г
- Лук красный - 2 шт.
- Кукуруза мини - 200 г
- Перец болгарский - 1 шт.
- Соус терияки - 100 мл
- Перец чили - по вкусу
- Мята - 10 г
- Кинза - 10 г

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут, в чашу мультиварки положить нарезанные мясо, лук, кукурузу, болгарский перец, добавить соус терияки и чили перец.

2. Подать в горячем виде с рисом или лапшой, украсив нарезанной мятой и кинзой.



КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСКИ

сложность | 15 минут | 20 минут | 4 порции | ТУШЕНИЕ | веган

Ингредиенты:

- Кабачки - 2 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Чеснок - 4 зубчика
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Растительное масло - 40 мл
- Семена кунжута - 2 ч. л.
- Уксус 9% - 2 ст. л.
- Сахар - 1 ст. л.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить кабачки, нарезанные продольно на тонкие полоски, добавить нарезанные морковь, лук, чеснок, болгарский перец, кунжут, соевый соус и сахар.

2. Посолить и перемешать, выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 20 минут.



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В ЛИМОННОЙ ГЛАЗУРИ И КУНЖУТЕ

сложность | 10 минут | 25 минут | 4 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Куриные крылышки - 1 кг
- Лимон - 1 шт.
- Сахар - 1 ст. л.
- Мед - 1 ст. л.
- Крахмал - 1 ч. л.
- Соус терияки - 2 ст. л.
- Соус табаско - 1 ч. л.
- Кунжут - 2 ч. л.
- Лук зеленый - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. С куриных крыльев срезать последнюю фалангу. Из лимона выжать сок, цедру натереть на терке.

2. Выставить режим ЖАРКА/КУРИЦА С ЛОПАТКОЙ на 25 минут, в чашу мультиварки положить куриные крылья, сок и цедру лимона, добавить мед, сахар, крахмал, соусы терияки и табаско, кунжут, посолить, поперчить и перемешать.

3. Последние 10 минут жарить с открытой без ЛОПАТКИ.

4. При подаче посыпать нарезанным зеленым луком.



УТИНАЯ ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

сложность | 15 минут | 25 минут | 2 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Грудки утиные - 2 шт.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Апельсиновый сок - 150 мл
- Мед - 50 г
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Гарнир:
- Лимон - 1/4 шт.
- Хурма - 1 шт.
- Апельсин - 1 шт.
- Грейпфрут - 1 шт.
- Салат романо - 1 кочан
- Соевый соус - 2 ст. л.

Способ приготовления:

1. Утиные грудки надсечь крест накрест с обеих сторон. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО на 25 минут, в чашу мультиварки налить масло и нагревать 2-3 минуты. В прогретую чашу положить 2 утиные грудки и обжаривать, периодически переворачивая до золотистого цвета 10 минут.

2. В чашу мультиварки добавить апельсиновый сок, мед, нарезанный чеснок, соевый соус и продолжать обжаривать грудки, переворачивая, до окончания режима.

3. Для гарнира салат порубить; апельсин, грейпфрут, хурму очистить и крупно нарезать. Из лимона выжать сок. Все перемешать, полить соком лимона и соевым соусом.



КРЕВЕТКИ С СЫРОМ ФЕТА

сложность | 10 минут | 20 минут | 4 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Креветки - 1 кг (21-25 шт.)
- Сыр фета - 200 г
- Лук шалот - 100 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Томаты в собственной соку - 400 г
- Сельдерей - 2 стебля
- Кинза - 20 г
- Лайм - 1 шт.
- Масло сливочное - 100 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/РЫБА С ЛОПАТКОЙ на 20 минут, в чашу мультиварки положить масло, мелко нарезанные лук и чеснок, порезанный крупными кусочками сельдерей, добавить креветки и масло, перемешать.

2. Обжаривать 10 минут, затем добавить томаты, сыр фета, кинзу и натертую цедру лайма. Посолить, поперчить, закрыть крышку, готовить до окончания режима.

3. Подавать в горячем виде с отварным рисом.



КРОЛИК В СЛИВОЧНО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

сложность | 5 минут | 40 минут | 2 порции | СУП/ЖАРКА

Ингредиенты:

- Мясо кролика филе или на кости - 500 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 100 мл
- Сливки 22% - 100 мл
- Горчица зерновая - 20 г
- Тимьян - 2 веточки
- Салат - 2 листа
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Мясо кролика нарезать на 3-4 части, положить в чашу мультиварки, залить водой. Выставить режим СУП/МЯСО на 30 минут.

2. Готовый бульон слить, мясо остудить и разобрать от костей на небольшие кусочки.

3. В чашу мультиварки налить масло, положить разобранное мясо, добавить сливки, горчицу, нарезанный тимьян, посолить, поперчить, налить воду, перемешать и выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 мин.

4. При подаче украсить листьями салата.



КУРИЦА В ТАЙСКОМ СОУСЕ

сложность | 5 минут | 20 минут | 2-3 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Куриное филе - 400 г
- Лук красный - 1 шт.
- Горох стручковый - 100 г
- Соус чили сладкий - 100 г
- Лайм - 1 шт.
- Кинза - 20 г

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ПТИЦА С ЛОПАТКОЙ на 20 минут. В чашу мультиварки положить нарезанные куриное филе, лук, горох, соус чили, полить соком лайма и перемешать.

2. Подавать с отварным рисом или лапшой, украсив нарезанной кинзой.



СВИНИНА В АРАХИСОВО-АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

сложность | 5 минут | 20 минут | 3-4 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Свинина мякоть - 400 г
- Апельсин - 1 шт.
- Арахисовая паста - 100 г
- Кинза - 2 веточки

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 20 минут, в чашу мультиварки положить крупно нарезанные свинину и апельсин, добавить арахисовую пасту.

2. Подавать в горячем виде с рисом или лапшой, украсив нарезанной кинзой.



ТРЕСКА НА ПАРУ В ЧЕСНОЧНО-БАЗИЛИКОВОМ МАРИНАДЕ

сложность | 10 минут | 20 минут | 3 порции | ПАРОВАРКА

Ингредиенты:

- Филе трески - 400 г
- Тыква - 300 г
- Лимонный сок - 2 ст. л.
- Масло оливковое - 40 г
- Вода - 2 ст.
- Базилик - 1 веточка
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Тыкву почистить, ложкой ноузеткой сделать из нее шарики. В чашу мультиварки положить нарезанную тыкву, налить 2 стакана воды, посолить.

2. В чашу для пароварки положить нарезанную на порционные куски подсоленную рыбу и установить ее в мультиварку. Выставить режим ПАРОВАРКА/РЫБА на 20 минут.

3. При подаче полить оливковым маслом и соком лимона, украсить нарезанным базиликом.



КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ ФЛАМБЕ

сложность | 10 минут | 25 минут | 4 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Куриная печень - 400 г
- Вишня без косточки - 100 г
- Фасоль стручковая - 100 г
- Груша - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Коньяк - 50 мл
- Крахмал - 1 ч. л.
- Сахар - ч. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Мята - 1 веточка

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ПТИЦА С ЛОПАТКОЙ на 25 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить очищенную и нарезанную куриную печень.

2. Через 5 минут в чашу мультиварки добавить фасоль.

3. За 10 минут до готовности добавить к печени и фасоли вишню, нарезанные грушу и чеснок, сахар, коньяк, посолить, поперчить.

4. При подаче украсить мятой.



БУЖЕНИНА В МЕДОВОМ СОУСЕ

сложность | 5 минут | 50 минут | 4 порции | ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

- Шпагат
- Свиная шея - 800 -1000 г
- Морковь - 1 шт.
- Чеснок - 1 головка
- Мед - 50 мл
- Горчица дижонская - 2 ст. л.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 100 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Свинину натереть специями, сделать разрезы острым ножом и нашпиговать морковью и чесноком, обвязать шпагатом и положить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/МЯСО на 50 минут.

2. В середине процесса приготовления мясо перевернуть, если мясного сока недостаточно, то добавить 100 мл воды.



ОВОЩНОЕ РАГУ

сложность | 5 минут | 30 минут | 4 порции | ТУШЕНИЕ | веган

Ингредиенты:

- Перец болгарский - 1 шт.
- Баклажан - 1 шт.
- Кабачок - 1 шт.
- Морковь - 1-2 шт
- Фенхель - 1 шт.
- Лук красный - 1 шт.
- Томаты в собственном соку - 400 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить томаты в собственном соку, крупно нарезанные овощи, чеснок и приправы.

2. Закрыть крышку и выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 30 минут.

3. Перед подачей украсить зеленью.



ГРАТЕН ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

сложность | 5 минут | 20 минут | 4 порции | ЗАПЕКАНИЕ | веган

Ингредиенты:

- Цветная капуста - 300 г
- Сливочное масло - 50 г
- Мука пшеничная - 2 ст. л.
- Сливки 22% - 200 мл
- Сыр - 150 г
- Панировочные сухари - 2 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Капусту разобрать на соцветия. В чашу мультиварки положить масло, муку, капусту, сливки, посолить, поперчить. Все тщательно перемешать, посыпать сухарями и тертым сыром.

2. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут.



ЗАПЕЧЕНАЯ РЫБА В МАРИНАДЕ

сложность | 5 минут | 35 минут | 2 порции | ЖАРКА / РУЧНОЙ РЕЖИМ

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы (палтус) - 700 г
- Морковь - 2 шт.
- Спаржа зеленая - 400 г
- Лук - 2 шт.
- Вода - 200 мл
- Томатная паста - 2 ст. л.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Уксус столовый 9% - 50 мл
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Гвоздика - 5 шт
- Бадьян - 1 звездочка
- Перец душистый - 3-4 горошины
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить нарезанные соломкой лук и морковь. Через 10 минут добавить томатную пасту, специи, уксус, воду. Готовый маринад переложить в другую емкость.

2. Рыбу нарезать на порционные куски, положить в чашу мультиварки, поверх уложить маринад. Сверху установить лоток для пароварки. В лоток положить спаржу, закрыть крышку и выставить ручной режим 90°С на 20 минут.

3. Рыбу можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



ЛАЗАНЬЯ

сложность | 15 минут | 50 минут | 4 порции | ЖАРКА/ ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

- Листы лазаньи - 9 шт.
- Фарш говяжий - 500 г
- Морковь - 2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Стебель сельдерея - 1 шт.
- Томаты в собственном соку - 240 г
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Сыр полутвердый - 150 г
- для соуса Бешамель:
- Мука - 40 г
- Масло сливочное - 90 г
- Молоко - 250 мл
- Мускатный орех по вкусу
- Лавровый лист - 2 листочка
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, морковь, сельдерей и лук, нарезанные мелким кубиком.

2. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. К подготовленным овощам в чашу мультиварки добавить фарш, посолить, поперчить, покрошить чеснок. Через 10 минут добавить томаты в собственном соку. Готовый соус (болоньезе) переложить из чаши мультиварки.

3. Отдельно подготовить соус бешамель: обжарить на сухой сковороде муку до цвета пергаментной бумаги, ввести кусочки сливочного масла и залить молоком. Довести до вкуса специями и приправами, тщательно перемешать венчиком соус до однородной консистенции (без мучных комков).

4. Лист лазаньи выложить на дно чаши, выложить сверху болоньезе, затем бешамель и тертый сыр. Чередовать каждый слой лазаньи обоими соусами. Верхний слой засыпать тертым сыром и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 25 минут.

5. По окончании приготовления блюдо охладить до комнатной температуры и после этого достать из чаши мультиварки.



ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С КАРТОФЕЛЕМ

сложность | 15 минут | 35 минут | 4 порции | ЖАРКА/ ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

- Куриный фарш - 250 г
- Говяжий фарш - 250 г
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Томатная паста - 1 ст.л.
- Яйцо куриное - 1 шт
- Масло растительное - 30 мл
- Молоко - 60 мл
- Масло сливочное - 30 г
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, мелко рубленный лук и фарш.

2. Отдельно отварить картофель и размять в пюре с добавлением молока и соли.

3. Выложить картофельное пюре поверх обжаренного фарша, разровнять ложкой и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ МЯСО на 20 минут.



РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

сложность | 10 минут | авто | 2 порции | ЖАРКА/ РИЗОТТО | веган

Ингредиенты:

- Рис Арборио - 500 г
- Белые грибы - 300 г
- Лук - 1 шт.
- Прованские травы -2-3 веточки
- Чеснок - 2 зубчика
- Вода – 800 мл
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Сыр Пармезан - 100 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Грибы тщательно промыть под холодной проточной водой и просушить.

2. В чашу мультиварки налить масло, добавить крупно нарезанные грибы и лук, чеснок, прованские травы и запустить режим ЖАРКА / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.

3. Добавить в чашу мультиварки рис сорта Арборио и залить водой, посолить и поперчить. Выставить режим РИЗОТТО С ЛОПАТКОЙ (проверить готовность через 30 минут). Время определяется автоматически (см. инструкцию).

4. После окончания приготовления посыпать готовое блюдо тертым Пармезаном.



РИЗОТТО С МОРЕПРОДУКТАМИ

сложность | 5 минут | авто | 2 порции | ЖАРКА/ РИЗОТТО

Ингредиенты:

- Рис Арборио - 500 г
- Креветки тигровые - 150 г
- Морской коктейль - 250 г
- Лук - 1 шт.
- Прованские травы -2-3 веточки
- Чеснок - 2 зубчика
- Вода – 800 мл
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Сыр Пармезан - 100 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Креветки очистить от панциря и удалить кишечную вену. Мидии промыть под холодной проточной водой и просушить.

2. В чашу мультиварки налить масло, добавить мелко нарезанный лук, чеснок, прованские травы и запустить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Через 5 минут добавить морепродукты и посолить.

3. Добавить в чашу мультиварки рис сорта Арборио и залить водой, посолить и поперчить. Выставить режим РИЗОТТО С ЛОПАТКОЙ (проверить готовность через 30 минут). Время определяется автоматически (см. инструкцию).

4. После окончания приготовления посыпать готовое блюдо тертым пармезаном.



ЖУЛЬЕН С МОРЕПРОДУКТАМИ

сложность | 5 минут | 20 минут | 3 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Креветки тигровые - 200 г
- Морской коктейль - 250 г
- Сливки 22% - 100 мл
- Мука - 1 ст.л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло растительное – 3 ст. л.
- Сыр полутвердый - 120 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Креветки очистить от панциря и удалить кишечную вену. Мидии промыть под холодной проточной водой и просушить.

2. В чашу мультиварки налить масло, добавить мелко нарезанный лук, чеснок и запустить режим ЖАРКА/РЫБА С ЛОПАТКОЙ на 20 минут. Через 10 минут добавить морепродукты и посолить. Через 5 минут добавить в чашу мультиварки муку и влить сливки, перемешать лопаткой, посолить и поперчить.

3. Готовый жульен разложить по керамическим блюдам, засыпать тертым сыром и поставить в разогретую духовку запекаться до золотистой корочки.



ЖАРЕНЫЕ ОПЯТА С ОВОЩАМИ

сложность | 5 минут | 12 минут | 3 порции | ЖАРКА | веган

Ингредиенты:

- Перец болгарский - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Кабачок - 1 шт.
- Мини кукуруза - 100 г
- Грибы опята - 100 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло растительное - 2 ст.л.
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить овощи, нарезанные крупным кубиком, грибы, добавить мелко рубленный чеснок и зелень.

2. Посолить и перемешать, выставить режим ЖАРКА / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 12 минут.

3. Перед подачей украсить зеленью.



ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

сложность | 5 минут | 30 минут | 4 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Куриная печень - 800 г
- Лук - 1 шт.
- Цедра апельсина - 1 ст.л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Сливки 22% - 200 мл
- Сливочное масло - 150 г
- Лавровый лист - 2 листочка
- Петрушка - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут. Добавить в чашу мультиварки растительное масло, положить очищенную и нарезанную печень, лавровый лист, мелкорубленный чеснок и нашинкованный соломкой лук.

2. Через 20 минут добавить в чашу мультиварки сливки, цедру, посолить, поперчить и продолжить готовить с открытой крышкой.

3. Переложить готовую печень, сливки и лук в чашу блендера, добавить холодное сливочное масло, зелень и измельчить до однородной консистенции.

4. Подавать в охлажденном виде на тосте из пшеничного хлеба.



ПАШТЕТ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

сложность | 5 минут | 25 минут | 4 порции | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Белые грибы - 280 г
- Шампиньоны - 140 г
- Лук - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Сливки 22% - 80 мл
- Сливочное масло - 100 г
- Петрушка - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Грибы тщательно промыть и просушить. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 25 минут. Добавить в чашу мультиварки растительное масло, положить крупно нарезанные грибы, мелкорубленный чеснок и нашинкованный соломкой лук.

2. Через 20 минут добавить в чашу мультиварки сливки, посолить, поперчить и продолжить готовить с открытой крышкой.

3. Переложить готовые грибы, сливки и лук в чашу блендера, добавить холодное сливочное масло, зелень и измельчить до однородной консистенции.

4. Подавать в охлажденном виде на тосте из пшеничного хлеба.



РИС С ОВОЩАМИ

сложность | 5 минут | авто | 4 порции | ЖАРКА / РИС | веган

Ингредиенты:

- Смесь из риса: красный, бурый, дикий, белый - 1 стакан
- Перец болгарский - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Корень имбиря - 10 см
- Горошек с/м - 30 г
- Вода - 1 стакан
- Масло растительное - 2 ст.л.
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить овощи, нарезанные крупным кубиком, добавить мелко рубленный имбирь и зелень.

2. Посолить и перемешать, выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.

3. Засыпать рис, залить водой и посолить. Выставить режим РИС. Через 15 минут в блюдо добавить горошек и продолжить готовить.

4. Подавать в горячем виде.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

сложность | 5 минут | 30 минут | 4 порции | КАША | веган

Ингредиенты:

- Гречневая крупа - 250 г
- Шампиньоны - 200 г
- Лук - 1 шт.
- Вода - 1 стакан
- Масло растительное - 2 ст.л.
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить грибы, нарезанные крупным ломтиком, и лук, нарезанный соломкой. Посолить и перемешать, выставить режим КАША С ЛОПАТКОЙ на 40 минут.

2. Через 10 минут засыпать гречку, залить водой и посолить.

3. Подавать в горячем виде.



БУЛГУР С ВЯЛЕНЫМ ТОМАТОМ

сложность | 5 минут | 45 минут | 4 порции | КАША | веган

Ингредиенты:

- Крупа булгур - 200 г
- Лук красный - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Томаты вяленые - 40 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло растительное - 2 ст.л.
- Вода - 1 стакан
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить овощи, нарезанные мелким кубиком, добавить мелко рубленный чеснок и зелень. Посолить и перемешать, выставить режим КАША С ЛОПАТКОЙ на 40 минут.

2. Через 10 минут засыпать булгур, залить водой и посолить.

3. Перед подачей украсить зеленью.



ШАРЛОТКА С ЕЖЕВИКОЙ И КЛЮКВОЙ

сложность | 10 минут | 50 минут | 4 порции | ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

- Яйцо - 4 шт.
- Мука - 1,5 ст.
- Ежевика свежая - 100 г
- Клюква свежая крупная - 50 г
- Сахарная пудра - 30 г
- Сахар - 1 ст.

Способ приготовления:

1. Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить, желтки смешать с сахаром и мукой. Добавить взбитые белки, перемешать.

2. В чашу мультиварки положить тесто, сверху выложить ежевику и клюкву, выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°С на 50 минут.

3. При подаче посыпать сахарной пудрой.



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

сложность | 10 минут | 45 минут | 4 порции | РУЧНОЙ РЕЖИМ

Ингредиенты:

- Творог - 450 г
- Яйцо куриное - 4 шт.
- Цукаты - 100 г
- Крахмал - 2 ст.л.
- Сахар - 50 г
- Сметана - 250 г
- Разрыхлитель теста - 1 ч.л.
- Ваниль -по вкусу
- Корица - по вкусу

Способ приготовления:

1. Творог протереть через сито, добавить яйца, цукаты, крахмал, разрыхлитель теста, сахар, ваниль и корицу. Перемешать.

2. Положить массу в чашу мультиварки, немного разровнять, закрыть крышку и выставить ручной режим на 45 минут при температуре 130°С.

3. Подавать в охлажденном виде со сметаной.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

сложность | 15 минут | 40 минут | 6 порций | ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

Тесто:
- Яйцо - 3 шт.
- Молоко - 100 г
- Мука - 150 г
- Какао-порошок - 50 г
- Сливочное масло - 50 г
- Разрыхлитель теста - 1 ч. л.
- Сахар - 100 г

Крем:
- Вишня - 400 г (1 упаковка)
- Сливки 33% - 400 г
- Молоко сгущенное
- вареное - 0,5 банки

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить молоко, муку, какао-порошок и сливочное масло, замесить тесто. Положить тесто в чашу мультиварки, распределить по дну и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°С 40 минут.

2. Взбить 300 г сливок. Оставшиеся сливки смешать с вареной сгущёнкой. Полученную массу аккуратно перемешать со взбитыми сливками и поставить в холодильник на 5-10 минут.

3. Ягоды разморозить, откинуть на сито и собрать сок в отдельную емкость.

4. По окончании режима получившийся корж извлечь из чаши, остудить и разрезать по горизонтали на 3 части.

5. Пропитать коржи соком от ягод. Выложить ягоды и крем на нижний корж и накрыть верхним. Повторить.

6. Подавать в охлажденном виде.



ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

сложность | 10 минут | 70 минут | 4 порции | ЗАПЕКАНИЕ/ТЕСТО

Ингредиенты:

- Мука - 150 г
- Яйцо - 4 шт.
- Молоко - 150 мл
- Растительное масло - 50 г
- Дрожжи сухие - 11 г
- Черника свежая - 100 г
- Джем черничный - 100 г
- Сахар - 100 г
- Сода - 0,5 ч. л.

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, молоко, соду, масло, дрожжи, перемешать. В чашу мультиварки положить тесто, выставить режим ТЕСТО 40°С на 30 минут.

2. По окончании режима тесто распределить по дну чаши, оставив небольшой бортик, в центр положить джем ровным слоем. Поверх джема положить ягоды и присыпать сахаром. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°С на 40 минут.



ЙОГУРТОВЫЙ ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ

сложность | 10 минут | 70 минут | 4 порции | ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

Тесто:
- Мука - 150 г
- Яйцо - 1 шт.
- Хлопья овсяные - 7 ст. л.
- Сахар - 100 г
- Масло сливочное - 100 г

Начинка:
- Йогурт - 300 мл
- Мука - 50 г
- Яйцо - 1 шт.
- Черная смородина свежемороженая - 100 г
- Сахарная пудра - 50 г

Способ приготовления:

1. Размягченное масло смешать с мукой, овсяными хлопьями и сахаром при помощи миксера. В получившуюся массу добавить яйцо и хорошо вымесить тесто. Тесто завернуть в пленку и убрать в холодильник на 5 минут.

2. В чашу мультиварки выложить охлажденное тесто и придать форму, сделав бортики. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 160°С на 20 минут.

3. Йогурт смешать с мукой, яйцом и черной смородиной. Готовую начинку перелить в чашу мультиварки на испеченную основу, выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 160°С на 50 минут.

4. По окончании режима пирог немного остудить при комнатной температуре, не вынимая из чаши мультиварки. Теплый пирог достать из чаши и убрать в холодильник до полного остывания верхнего слоя.



ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С КАРАМЕЛЬНО-СЛИВОЧНЫМ СИРОПОМ

сложность | 15 минут | 40 минут | 4 порции | ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

- Мука - 100 г
- Яйцо - 2 шт.
- Грецкий орех - 150 г
- Апельсин - 1 шт.
- Сливки 33% - 200 мл
- Сахар - 50 г
- Соль - 2 г
- Разрыхлитель - 1 уп.

Способ приготовления:

1. Яйцо смешать с сахаром, добавить муку, грецкий орех, соль, разрыхлитель и 100 мл сливок.

2. В чашу мультиварки положить тесто, разровнять и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 160°С на 40 минут.

3. Взбить оставшиеся 100 мл сливок в пышную массу. Апельсин очистить от кожуры и пленок, нарезать средним кубиком.

4. По окончании режима вынуть корж из чаши мультиварки, остудить и полить сверху небольшим количеством сливок, сверху положить нарезанный апельсин.



ПИРОГ “МАННИК”

сложность | 10 минут | 60 минут | 4 порции | ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

- Манная крупа - 200 г
- Кефир - 200 мл
- Творог 9% - 150 г
- Яйцо - 3 шт.
- Мука - 100 г
- Маракуйя - 4 шт.
- Сахар - 100 г
- Масло сливочное - 20 г
- Разрыхлитель теста - 1,5 ч. л.
- Ванилин - по вкусу

Способ приготовления:

1. Манную крупу залить кефиром и дать настояться 10-15 минут.

2. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, творог, ванилин, разрыхлитель теста, перемешать с настоявшейся манкой. Маракуйю разрезать пополам и мякоть переложить ложкой в тесто, перемешать.

3. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить готовое тесто и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°С на 60 минут.



ЗАПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С МИНДАЛЕМ

сложность | 15 минут | 30 минут | 3 порции | ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

- Яблоки - 3 шт.
- Мед - 60 г
- Миндаль - 150 г

Способ приготовления:

1. С яблок срезать верхушку, удалить сердцевину, оставить стенки толщиной более 5 мм. Орехи измельчить в блендере, добавить к ним мед, тщательно перемешать. Получившейся начинкой наполнить яблоки.

2. В чашу мультиварки положить яблоки и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 30 минут.



ПОНЧИКИ

сложность | 10 минут | 70 минут | 2-3 порции | ЖАРКА/ТЕСТО

Ингредиенты:

- Мука - 300 г
- Яйцо - 4 шт.
- Молоко - 250 мл
- Дрожжи сухие - 11 г
- Растительное масло - 350 мл
- Соль - по вкусу
- Сахар - 3-4 ст. л.
- Сахарная пудра - по вкусу

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, молоко, дрожжи, посолить.

2. В чашу мультиварки положить готовое тесто, выставить режим ТЕСТО 40°С на 30 минут. По окончании режима переложить тесто в кондитерский мешок с крупной круглой насадкой.

3. В чашу мультиварки налить масло, выставить режим ЖАРКА без ЛОПАТКИ на 40 минут. Разогревать 10 минут. Небольшими порциями выдавливать тесто в масло, подрезая кулинарными ножницами, пока не заполнится вся поверхность масла. Жарить до золотистого цвета.

4. Готовые пончики выложить на салфетку, чтобы удалить лишний жир. При подаче посыпать сахарной пудрой.



БЛИННЫЙ ТОРТ

сложность | 30 минут | 30 минут | 5-6 порций | ЗАПЕКАНИЕ

Ингредиенты:

Блины:
- Мука - 200 г
- Яйцо - 2 шт.
- Сахар - 3 ст. л.
- Кефир - 400 мл
- Растительное масло - 4 ст. л.
- Соль - по вкусу

Крем:
- Сахар - 100 г
- Желтки - 6 шт.
- Сметана - 100 мл
- Сыр рикотта - 200 г
- Фундук жареный - 150 г
- Масло Сливочное - 50 г
- Карамельный соус - 100 мл

Способ приготовления:

1. Яйца смешать с сахаром, добавить муку, кефир, масло, соль. Выпечь блины.

2. Желтки перетереть с сахаром, добавить сметану, нарезанный сыр и взбить миксером.

3. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, положить блинчик, намазать его кремом, посыпать орехами. Повторить. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°С на 30 минут. По окончании режима остудить.

4. При подаче полить карамельным соусом.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ФЕЙХОА С КАРАМБОЛОЙ

сложность | 10 минут | 40 минут | 4-5 порций | ВАРЕНЬЕ

Ингредиенты:

- Фейхоа - 300 г
- Карамбола - 2 шт.
- Сахар - 200 г
- Вода - 150 мл
- Крахмал - 2 ст. л.

Способ приготовления:

1. В чашу мальтиварки положить нарезанные небольшими кусочками фейхоа и карамболу, добавить сахар и воду, выставить режим варенье на 40 минут. Варить при открытой крышке.

2. За 5 минут до готовности крахмал развести с небольшим количеством холодной воды и влить в чашу мультиварки, перемешать.

3. По окончании приготовления остудить.



КИСЕЛЬ

сложность | 10 минут | 40 минут | 6-7 порций | ДЕСЕРТ

Ингредиенты:

- Замороженная (или свежая) малина - 300 г
- Замороженная (или свежая) клубника - 300 г
- Яблоко - 1 шт.
- Крахмал - 4 ст. л.
- Сахар - 150 г
- Вода - 2 л

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить малину, клубнику, нарезанное яблоко, сахар, налить воду и выставить режим ДЕСЕРТ 160°С на 40 минут. Готовить с открытой крышкой.

2. За 10 минут до окончания режима добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды, постоянно помешивая. После приготовления остудить.



КУЧМАЧИ ИЗ ПОТРОШКОВ

сложность | 5 минут | 30 минут | 4 минут | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Куриные сердечки - 500 г
- Куриная печень - 500 г
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Томаты в собственном соку - 120 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Кавказские приправы - 1 ч.л.
- Зерна спелого граната - 2 ст.л.
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут, желательно снять паровой клапан. Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно нарезанные куски печени, сердечки и мелко рубленный лук.

2. Через 15 минут добавить чеснок, томаты в собственном соку, приправить специями, посолить и поперчить.

3. Подавать в горячем виде с рубленой кинзой и зернами граната.



БАРАНЬИ ЯЗЫЧКИ ТОМЛЕНЫЕ В СОУСЕ

сложность | 5 минут | 80 минут | 4 порций | РУЧНОЙ РЕЖИМ/ ЖАРКА / ТУШЕНИЕ

Ингредиенты:

- Язык бараний - 4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Вода - 2 л
- Сметана - 300 г
- Кавказские приправы - 1 ч.л.
- Петрушка - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить 2 литра воды, добавить бараньи языки и отварить в течение часа при температуре 100 С на РУЧНОМ РЕЖИМЕ. Готовые языки промыть под холодной проточной водой и почистить от грубой кожи.

2. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить мелко нарезанный кубиком лук и морковь.

3. В чашу мультиварки заложить крупно нарезанные языки, заправить сметаной, приправить, посолить, поперчить и выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО 120С на 10 минут. Готовить с открытой крышкой.

4. При подаче посыпать мелко нарезанной петрушкой.



ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ

сложность | 5 минут | 30 минут | 4 порций | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Куриные окорочка - 500 г
- Помидор - 1 шт.
- Морковь - 2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Приправа хмели-сунели - 1 ч.л.
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/КУРИЦА С ЛОПАТКОЙ 140С на 30 минут, желательно снять паровой клапан. Добавить в чашу мультиварки масло, положить мелко нарезанный лук и морковь.

2. Через 5 минут добавить чеснок, куриные окорочка, посолить и поперчить.

3. За 5 минут до окончания программы положить томаты и хмели-сунели. Подавать в горячем виде с рубленой кинзой.



ХАШЛАМА С БАРАНИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

сложность | 5 минут | 45 минут | 6 порций | ЖАРКА / СУП

Ингредиенты:

- Баранья лопатка - 400 г
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 2 шт.
- Перец сладкий красный - 2 шт.
- Вода - 2 л
- Перец острый стручковый - 1 шт.
- Стручковая фасоль - горсть
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. В чашу мультиварки налить растительное масла, положить крупно нарезанные куски баранины, кубики репчатого лука и мелко порубленный чеснок.

2. Мясо с луком залить холодной питьевой водой, добавить стручковую фасоль, половинки картофеля, крупным кубиком нарезанные сладкий и острый перцы. Посолить, поперчить. Выставить режим СУП/МЯСО на 30 минут.

3. Перед подачей заправить мелко нарезанной кинзой.



ОДЖАХУРИ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ

сложность | 5 минут | 40 минут | 4 порций | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Телятина мякоть - 400 г
- Картофель - 6 шт.
- Помидор - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Масло сливочное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Кориандр молотый - 1 ч.л.
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО без ЛОПАТКИ на 40 минут, желательно снять паровой клапан. Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно нарезанный лук и куски мяса.

2. Через 20 минут добавить чеснок, крупно нарезанный картофель, посолить и поперчить. Включить функцию перемешивания с ЛОПАТКОЙ.

3. За 5 минут до окончания программы положить очищенные помидоры и кориандр. Подавать в горячем виде с рубленой кинзой.



ПЛОВ ПО -АРМЯНСКИ

сложность | 10 минут | авто | 2 порций | ЖАРКА / ПЛОВ

Ингредиенты:

- Баранина – 400 г
- Рис для плова – 150 г
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Изюм – 2 ст.л.
- Алыча или курага - горсть
- Чернослив - горсть
- Барбарис - 2 ст.л.
- Чеснок – 2 головки
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Вода – 300 мл
- Зира (кумин) – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать морковь на брусочки, лук — полукольцами, баранину — на кусочки.

2. Залить растительное масло в мультиварку, добавить лук, морковь и мясо, выставить режим ЖАРКА С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.

3. Добавить в чашу мультиварки рис, чеснок и сухофрукты, залить водой. Приправить и посолить. Выставить режим ПЛОВ (проверить готовность через 30 минут). Время приготовления определяется автоматически.

4. По завершении программы плову дать настояться 5 минут.



ЛОБИО ИЗ БАКЛАЖАН И ФАСОЛИ

сложность | 5 минут | 20 минут | 4 порций | ЖАРКА | веган

Ингредиенты:

- Перец сладкий красный - 1 шт.
- Перец сладкий зеленый - 1 шт.
- Баклажан - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук красный - 1 шт.
- Фасоль красная - 300 г
- Томаты в собственном соку - 200 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Кинза - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить фасоль, томаты в собственном соку, крупно нарезанные овощи, чеснок и приправы.

2. Закрыть крышку и выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 20 минут.

3. Перед подачей украсить зеленью.



ШУРПА КУРИНАЯ С АЛЫЧОЙ

сложность | 10 минут | 45 минут | 6 порций | ЖАРКА / СУП

Ингредиенты:

- Баранья лопатка - 400 г
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 2 шт.
- Перец сладкий красный - 2 шт.
- Перец острый стручковый - 1 шт.
- Стручковая фасоль - горсть
- Вода - 2 л
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. В чашу мультиварки налить растительное масла, положить крупно нарезанные куски баранины, кубики репчатого лука и мелко порубленного чеснока.

2. Мясо с луком залить холодной питьевой водой, добавить стручковую фасоль, половинки картофеля, крупным кубиком нарезанные сладкий и острый перцы. Посолить, поперчить. Выставить режим СУП/МЯСО на 30 минут.

3. Перед подачей заправить мелко нарезанной кинзой.



ЧАНАХИ - ТУШЕНОЕ БЛЮДО С ОВОЩАМИ

сложность | 10 минут | 30 минут | 4 порций | ЖАРКА

Ингредиенты:

- Баранья лопатка - 350 г
- Перец сладкий красный - 2 шт.
- Перец сладкий зеленый - 1 шт.
- Баклажан - 1 шт.
- Помидоры - 2 шт.
- Лук красный - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло сливочное - 2 ст. л.
- Кинза - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить крупно нарезанные куски баранины и овощей, чеснок и приправы.

2. Закрыть крышку и выставить режим ЖАРКА/ МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут.

3. Перед подачей украсить зеленью.



КУРИЦА С СОУСОМ САЦИВИ

сложность | 5 минут | 50 минут | 2 порций | РУЧНОЙ РЕЖИМ/ ЖАРКА

Ингредиенты:

- Цыпленок среднего размера - 600 г
- Лук - 1 шт.
- Грецкий орех - 1 стакан
- Острый стручковый перец - 2 шт.
- Приправа хмели-сунели - 1 ст.л.
- Кориандр молотый - 1 ст.л.
- Чеснок - 3 зубчика
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Кинза - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Цыпленка порубить на крупные куски и отварить в РУЧНОМ РЕЖИМЕ в течение 15 минут при температуре 120С.

2. Выставить режим ЖАРКА / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 25 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно рубленный лук, чеснок, перец и кориандр.

3. Через 10 минут добавить отварного цыпленка , приправить специями, посолить и поперчить.

4. Переложить ароматную смесь овощей в другую емкость, добавить кинзу и грецкие орехи. Перекрутить через мясорубку, используя самую мелкую решетку. Подавать в холодном и горячем виде с кусочками цыпленка.



ЧАРОХ - ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

сложность | 20 минут | 25 минут | 4 порций | ЖАРКА | веган

Ингредиенты:

- Яблоки зеленые - 2 шт.
- Масло сливочное - 1 ст.л.
- Сахар - 2 ст.л.
- Грецкие орехи - 60 г
- Корица молотая - 1 ч.л.
- Для теста:
- Масло сливочное - 1 ст.л.
- Яйцо куриное - 1 шт.
- Молоко - 50 мл
- Мука - 250 г
- Сахар - 70 г
- Разрыхлитель теста - 1/2 ч.л.
- Ванильный сахар - 1/2 ч.л.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Для теста: взбить масло с сахаром, добавить яйцо, молоко, муку и разрыхлитель, посолить. Завернуть тесто в пленку и убрать в прохладное место.

2. В чашу мультиварки положить масло, добавить очищенные и нарезанные кубиком яблоки, засыпать сахаром и корицей, закрыть крышку и выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.

3. Раскакать тесто и нарезать на треугольники, сделать по два надреза с боковых сторон, разложить готовую начинку столовой ложкой, завернуть печенье в виде рулетика и сложить на противень. Запекать в разогретой духовке в течение 15 минут при температуре 180С.

4. Подавать в теплом виде, посыпав сахарной пудрой.



СОУС ТКЕМАЛИ

сложность | 5 минут | 20 минут | 4 порций | ВАРЕНЬЕ | веган

Ингредиенты:

- Сливы сорт Ткемали - 300 г
- Ежевика - 120 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Острый стручковый перец - 2 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Кинза - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить растительное масло, сливу без косточки, ежевику, перец и чеснок.

2. Закрыть крышку и выставить режим ВАРЕНЬЕ С ЛОПАТКОЙ на 20 минут.

3. Перед подачей довести по вкусу солью и при желании сахаром, украсить зеленью.



СОУС АДЖИКА

сложность | 10 минут | 30 минут | 2 порций | ВАРЕНЬЕ | веган

Ингредиенты:

- Помидоры спелые - 4 шт.
- Перец сладкий красный - 2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Острый стручковый перец - 2 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Зелень - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить растительное масло, крупно нарезанные помидоры и перец, порубленные лук и чеснок.

2. Закрыть крышку и выставить режим ВАРЕНЬЕ С ЛОПАТКОЙ на 30 минут.

3. Переложить томатную смесь в другую емкость и измельчить в блендере до однородной консистенции. Перед подачей довести по вкусу солью и при желании сахаром, украсить зеленью.

Для заметок:

1520009319