Tefal

www.tefal.com

1520009517-03

КНИГА РЕЦЕПТОВ - МУЛЬТИВАРКА МИНИ / КНИГА РЕЦЕПТІВ - МУЛЬТИВАРКА МІНІ

Tefal



КНИГА РЕЦЕПТОВ / КНИГА РЕЦЕПТІВ

МУЛЬТИВАРКА МИНИ
МУЛЬТИВАРКА МІНІ

С мультиваркой мини от TEFAL вы сможете приготовить много разных блюд благодаря автоматическим программам.

В данной брошюре вы найдете указания и советы по использованию мультиварки.

Для получения подробных инструкций прочитайте инструкцию по эксплуатации.

РЕЦЕПТЫ

Лосось на парі с прованскими травами и белым рисом 1
Тыквенный суп 2
Куриный суп по-селянськи 3
Тушеные овощи 4
Гуляш 5
Медовая каша с корицей, свежими фруктами и миндалем 6
Йогурт без добавок 7
Мягкий шоколадный торт 8

ТЕХНОЛОГИЯ СФЕРИЧЕСКОЙ ЧАШИ



ТАБЛИЦА ПРОГРАММ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Программа	Программа	По умолчанию Время	Время приготовления		Отложенный старт		Температура по умолчанию (°C)	Автоподогрев	Комментарий
			Диапазон	Регулировка	Диапазон	Регулировка			
Каша	Каша	20 мин.	5 мин. – 2 ч	1 мин.	До 24 ч	1 мин.	100 °C	•	
Крупы (V1: автоматический режим по умолчанию)	Крупы	Автоматически	Автоматически	Нет	До 24 ч	1 мин.	Автоматически	•	Для приготовления риса рекомендуется использовать автоматический режим. Для получения оптимального результата приготовления следуйте соотношению риса и воды, указанному в разделе режима приготовления «КРУПЫ».
Крупы (V2: ручной режим в случае выбора индикатора «Время»)	Крупы	30 мин.	5 мин. – 1 ч	1 мин.	До 24 ч	1 мин.	100 °C	•	Ручной режим можно использовать для приготовления других круп (чечевица, гречка и т. д.), чтобы оптимально настроить время.
Суп	Суп	60 мин.	20 мин. – 3 ч	5 мин.	До 24 ч	5 мин.	100 °C	•	
Тушение	Тушение	60 мин.	20 мин. – 6 ч	5 мин.	До 24 ч	5 мин.	100 °C	•	
Пароварка	Пароварка	40 мин.	15 мин. – 3 ч	5 мин.	До 24 ч	5 мин.	100 °C	•	
Йогурт	Йогурт	8 ч.	4–12 ч	20 мин.	–	–	40°C	–	
Автоподогрев	Автоподогрев	12 ч (макс.)	–	Нет	–	Нет	75°C	–	

З мультиваркою міні від TEFAL ви зможете приготувати багато різних страв завдяки автоматичним програмам.

У цій брошурі ви знайдете вказівки та поради щодо використання мультиварки.

Для отримання детальних відомостей прочитайте інструкцію з використання.

РЕЦЕПТИ

Лосось на парі з прованськими травами та білим рисом 1
Гарбузовий суп 2
Курячий суп по-селянськи 3
Тушковані овочі 4
Гуляш 5
Медова каша з корицею, свіжими фруктами та мигдалем 6
Йогурт без добавок 7
М'який шоколадний торт 8

ТЕХНОЛОГІЯ СФЕРИЧНОЇ ЧАШІ



ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ ПРИГОТУВАННЯ

Програми	Програми (на російській)	За замовчуванням Час	Час приготування		Відкладений старт		Стандартна температура (°C)	Збереження тепла	Коментар
			Діапазон	Крок	Діапазон	Крок			
Каша	Каша	20 хв	5 хв – 2 год	1 хв	До 24 год	1 хв	100 °C	•	
Крупи (V1: автоматичний режим за замовчуванням)	Крупы	Авто	Авто	Немає	До 24 год	1 хв	Авто	•	Для приготування рису рекомендується автоматичний режим. Щоб досягнути ідеальних результатів, дотримуйтесь співвідношення води й рису, наведеного у розділі режиму «КРУПИ».
Крупи (V2: ручний режим, якщо встановити таймер)	Крупы	30 хв	5 хв – 1 год	1 хв	До 24 год	1 хв	100 °C	•	Ручний режим підходить для приготування інших круп (сочевиці, гречки тощо) і забезпечує краще налаштування часу.
Суп	Суп	1 год	20 хв – 3 год	5 хв	До 24 год	5 хв	100 °C	•	
Тушкування	Тушение	60 хв	20 хв – 6 год	5 хв	До 24 год	5 хв	100 °C	•	
Приготування на парі	Пароварка	40 хв	15 хв – 3 год	5 хв	До 24 год	5 хв	100 °C	•	
Йогурт	Йогурт	8 год	4–12 год	20 хв	–	–	40 °C	–	
Збереження тепла	Автоподогрев	12 год (макс.)	–	Немає	–	Немає	75 °C	–	



Лосось на пару с прованскими травами и белым рисом

x 2 | 5 мин. | Авто (~35 мин.) | КРУПЫ (автоматический режим)

- 2 стейка лосося
- 1 стакан* белого риса (~150 г)
- 2 ч. л. лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 пучок сушеных трав (базилик, петрушка и т. д.)
- 1 щепотка прованских трав
- Соль, перец

*используйте входящий в комплект мультиварки мерный стакан

1. Промойте рис и поместите его в чашу мультиварки. Налейте воду до уровня 1 столбца «РИС» в чаше.
2. Замаринуйте лосось солью, перцем и прованскими травами. Сбрызните лосось лимонным соком и оливковым маслом и поместите его в паровую корзину.
3. Поместите корзину в мультиварку. Выберите программу «КРУПЫ» и нажмите «Старт». Рис приготовится автоматически, а на экране будет отображаться [- - -].
4. После завершения приготовления подавайте рис с рыбой на тарелке, посыпав нарубленной зеленью.

Совет: вместо стейков попробуйте использовать филе лосося без кожи.

Лосось на парі з прованськими травами та білим рисом

- 2 стейки лосося
- 1 стакан* білого рису (~150 г)
- 2 ч. л. лимонного соку
- 1 ст. л. оливкової олії
- 1 пучок сушених трав (базилік, петрушка тощо)
- 1 щіпка прованських трав
- Сіль, перець

* Використовуйте мірну склянку, що входить у комплект мультиварки.

1. Промийте рис і висипте його в чашу мультиварки. Налийте воду до рівня «1» стовпчика «РИС» у чаші.
2. Замаринуйте лосось сіллю, перцем і прованськими травами. Збризніть лосось лимонним соком і оливковою олією та покладіть його в кошик для приготування на парі.
3. Установіть кошик у мультиварку. Виберіть програму «КРУПИ» і натисніть «Старт». Рис приготується автоматично, а на екрані буде відображатися [- - -].
4. Після завершення приготування подавайте рис із рибою на тарілці, присипавши страву подрібненою зеленню.

Порада: замість стейків спробуйте використовувати філе лосося без шкіри.



Тыквенный суп

x 3 | 15 мин. | 40 мин. | СУП

- 500 г нарезанной тыквы
- 80 г нарезанной белой части лука-порея
- 30 г нарезанного сельдерея
- 500 мл овощного бульона
- 0,5 ч. л. молотой корицы
- 500 мл воды
- Соль, перец

1. Разрежьте тыкву пополам и удалите семена и кожуру. Нарежьте мякоть небольшими кубиками.

2. Поместите ингредиенты в чашу мультиварки. Готовьте в режиме «СУП» в течение 40 минут.

3. После завершения приготовления измельчите суп блендером до образования однородной текстуры.

Гарбузовий суп

- 500 г нарізаного гарбуза
- 80 г нарізаної білої частини цибулі-порею
- 30 г нарізаної селери
- 500 мл овочевого бульйону
- 0,5 ч. л. меленої кориці
- 500 мл води
- Сіль, перець

1. Розріжте гарбуз навпіл і видаліть насіння та шкірку. Наріжте м'якоть невеликими кубиками

2. Помістіть інгредієнти в чашу мультиварки. Готуйте в режимі «СУП» протягом 40 хвилин.

3. Після завершення приготування подрібніть суп блендером до утворення однорідної текстури.



Куриный суп по-деревенски

x 2 | 15 мин. | 60 мин. | СУП

- 1 небольшой цыпленок (не более 400–450 г)
- ½ луковицы (~ 120 г)
- 1 нарезанная дольками морковь (~ 120 г)
- ⅓ лука-порея (~ 150 г)
- 2 средние картофелины или репы (~ 100 г)
- 450 мл воды
- 1 пучок душистых трав или других ароматических трав
- 1 гвоздика
- Соль и перец по вкусу

1. Приправьте цыпленка солью и перцем желательно за день до начала приготовления.
2. Нарежьте овощи: морковь — дольками, лук-порей — кусочками по 2–3 см, картофель или репу — на четверти.
3. Поместите цыпленка в чашу, сверху уложите овощи.
4. Посолите и поперчите. Добавьте ароматные травы и налейте воду не более чем до уровня 4 в чаше.
5. Закройте крышку. Готовьте в режиме «СУП» в течение 60 минут.
6. При необходимости добавьте соль и перец. Нарежьте цыпленка и подавайте с горчицей.

Совет: Сохраните бульон после подачи блюда и используйте его вместо воды для приготовления риса или в качестве основы для сливочного соуса к блюдам, приготовленным на пару. В случае отсутствия цыпленка можно использовать куриные ножки.

Курячий суп по-селянськи

- 1 невелике курча (не більше 400–450 г)
- Половина цибулини (~120 г)
- 1 нарізана часточками морква (~120 г)
- ⅓ цибулі-порею (~150 г)
- 2 середні картоплини або ріпи (~100 г)
- 450 мл води
- 1 пучок запашних трав або інших ароматичних трав
- 1 гвоздика
- Сіль і перець за смаком

1. Приправте курча сіллю і перцем бажано за день до початку приготування.
2. Наріжте овочі: моркву — часточками, цибулю-порей — шматочками 2–3 см, картоплю або ріпу — четвертинками.
3. Покладіть курча в чашу, а зверху — овочі.
4. Посоліть і поперчіть. Додайте ароматні трави та налийте воду не більше ніж до рівня «4» у чаші.
5. Закрийте кришку. Готуйте в режимі «СУП» протягом 60 хвилин.
6. За необхідності додайте сіль і перець. Наріжте курча та подавайте з гірчицею.

Порада: не виливайте бульйон після подачі страви та використовуйте його замість води для приготування рису або як основу для вершкового соусу до страв, приготованих на парі. У разі відсутності курчати можна використовувати курячі ніжки.



Тушеные овощи

x 3 | 15 мин. | 60 мин. | ТУШЕНИЕ

- ¼ баклажана
- ½ томата
- ¼ кабачка
- ¼ красного перца
- ⅙ луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч. л. оливкового масла
- 1 щепотка тимьяна
- 1 щепотка базилика
- Соль, перец

1. Промойте перец, баклажан, томаты и кабачок. Нарежьте овощи небольшими кубиками. Мелко нарежьте лук. Раздавите чеснок.
2. Налейте оливковое масло в чашу. Добавьте овощи, травы, соль и перец.
3. Готовьте в режиме «ТУШЕНИЕ» в течение 60 минут.

Совет: если вы любите овощи альденте, уменьшите время приготовления до 40 минут.

Тушковані овочі

- ¼ баклажана
- Половина томата
- ¼ кабачка
- ¼ червоного перцю
- ⅙ цибулини
- 2 зубчики часнику
- 2 ч. л. оливкової олії
- 1 щіпка чебрецю
- 1 щіпка базиліку
- Сіль, перець

1. Промийте перець, баклажан, томати та кабачок. Наріжте овочі невеликими кубиками. Дрібно наріжте цибулю. Роздавіть часник.
2. Налийте оливкову олію в чашу. Додайте овочі, трави, сіль і перець.
3. Готуйте в режимі «ТУШКУВАННЯ» протягом 60 хвилин.

Порада: якщо ви любите овочі al dente, зменшіть час приготування до 40 хвилин.



Гуляш

x 2 | 15 мин. | 1 ч 20 мин. | ТУШЕНИЕ

- 300 г говядины
- 1 нарезанная картофелина
- ¼ нашинкованной луковицы
- ½ нарезанной моркови
- ½ нарезанного болгарского перца
- 1 нарезанный томат
- 1 ст. л. растительного масла
- 50 мл красного вина
- 1-2 шт. лаврового листа
- 1 зубчика чеснока
- 0,2 л воды
- Соль по вкусу
- Перец по вкусу

1. Разогрейте растительное масло на сковороде. Обжарьте мясо и морковь до золотистой корочки.
2. Поместите мясо и морковь в чашу мильтиварки, добавьте нарезанные картофель, лук, перец, томаты, лавровый лист, воду, вино, соль, перец, нарубленный чеснок и готовьте в режиме «ТУШЕНИЕ» в течение 1 ч. 20 мин.

Гуляш

- 300 г яловичини
- 1 нарізана картоплина
- ¼ нашаткованої цибулини
- Половина нарізаної моркви
- Половина нарізаного болгарського перцю
- 1 нарізаний томат
- 1 ст. л. рослинної олії
- 50 мл червоного вина
- 1–2 лаврових листа
- 1 зубчик часнику
- 0,2 л води
- Сіль за смаком
- Перець за смаком

1. Розігрійте рослинне масло на сковороді. Обсмажте м'ясо та моркву до золотистої скоринки.
2. Покладіть м'ясо та моркву в чашу мультиварки, додайте нарізані картоплю, цибулю, перець, томати, лавровий лист, воду, вино, сіль, перець, нарізаний часник і готуйте в режимі «ТУШКУВАННЯ» протягом 1 год. 20 хв

Медовая каша с корицей, свежими фруктами и миндалем

x 3 | 5 мин. | 30 мин. | КАША

- 150 г овсянки
- 600 мл молока
- Соль (по вкусу)
- Сахар (по вкусу)
- 1 горсть черники
- 1 щепотка корицы
- 1 горсть миндаля
- ½ нарезанного ломтиками яблока
- Мед по вкусу

1. Поместите овсянку, молоко, соль и сахар в мультиварку. Тщательно перемешайте.
2. Выберите режим «КАША» и установите «ТАЙМЕР» на 30 минут.
3. После приготовления подавайте в тарелке, посыпав щепоткой корицы. Добавьте по вкусу кусочки яблока, миндаль, чернику и мед. Перемешайте. При желании можно добавить сахар и еще молока непосредственно перед подачей.

Совет: используйте овсяные хлопья, а не овсянку быстрого приготовления. В зависимости от вашего вкуса этот рецепт можно готовить только из молока, только из воды или из их смеси. Следите за тем, чтобы общий объем жидкости составлял 600 мл. Подавайте кашу сразу после приготовления. При необходимости можно оставить кашу настаиваться в режиме «АВТОПОДОГРЕВ». Для получения гладкой текстуры постоянно перемешивайте кашу и добавляйте немного жидкости.

Примечание: В рецепте указан максимальный объем каши, который можно приготовить в мультиварке.

Медова каша з корицею, свіжими фруктами та мигдалем

- 150 г вівсянки
- 600 мл молока
- Сіль (за смаком)
- Цукор (за смаком)
- 1 жменя чорниці
- 1 щіпка кориці
- 1 жменя мигдалю
- Половина нарізаного скибочками яблука
- Мед за смаком

1. Помістіть вівсянку, молоко, сіль і цукор у мультиварку. Ретельно перемішайте.
2. Виберіть режим «КАША» і встановіть «ТАЙМЕР» на 30 хвилин.
3. Після приготування подавайте в тарілці, посипавши щіпкою кориці. Додайте за смаком шматочки яблука, мигдаль, чорницю і мед. Перемішайте. За бажанням можна додати цукор і ще молока безпосередньо перед подачею.

Порада: використовуйте вівсяні пластівці, а не вівсянку швидкого приготування. Залежно від вашого смаку цей рецепт можна готувати тільки з молока, тільки з води або з їхньої суміші. Слідкуйте за тим, щоб загальний обсяг рідини складав 600 мл. Подавайте кашу відразу після приготування. За необхідності можна залишити кашу настоюватися в режимі «АВТОПІДІГРІВ». Для отримання гладкої текстури постійно перемішуйте кашу та додайте трохи рідини.

Примітка. У рецепті зазначений максимальний обсяг каші, який можна приготувати в мультиварці.



Йогурт без добавок

x 4 | 5 мин. | 8 часов | ЙОГУРТ

- 240 мл натурального йогурта
- 300 ультрапастеризованного молока

1. Смешайте в чаше йогурт и молоко.
2. Перелейте смесь в мультиварку. Закройте крышку и выберите функцию «ЙОГУРТ». Установите время на 8 часов. Нажмите на клавишу «СТАРТ».
3. После приготовления подавайте блюдо с со свежими фруктами или гранолой по вкусу.
4. Храните в чистом и герметичном контейнере. Храните в охлажденном виде.

Йогурт без добавок

- 240 мл натурального йогурту
- 300 мл ультрапастеризованого молока

1. Змішайте в чаші йогурт і молоко.
2. Перелийте суміш у мультиварку. Закрийте кришку та виберіть функцію «ЙОГУРТ». Установіть час на 8 годин. Натисніть клавішу «СТАРТ».
3. Після приготування подавайте страву зі свіжими фруктами або гранолою за смаком.
4. Зберігайте в чистому та герметичному контейнері. Зберігайте в охолодженому вигляді.



Мягкий шоколадный торт на пару

x 3 | 15 мин. | 20 мин. | ПАРОВАРКА

- 60 г кулинарного шоколада
- 50 г сливочного масла
- 30 г сахара
- 50 г муки
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- 0,5 яйца
- 30 мл молока

1. Растопите шоколад со сливочным маслом в небольшом сотейнике на медленном огне. Тщательно перемешайте.
2. Взбейте яйцо с сахаром в чаше. Добавьте молоко, разрыхлитель и муку.
3. Уложите лист пергамента на дно паровой корзины. Налейте тесто на пергамент.
4. Налейте воду в чашу до отметки минимального уровня. Установите паровую корзину с тестом для торта.
5. Выберите режим «ПАРОВАРКА» и установите «ТАЙМЕР» на 30 минут. Нажмите «СТАРТ».

М’який шоколадний торт на парі

- 60 г кулінарного шоколаду
- 50 г вершкового масла
- 30 г цукру
- 50 г борошна
- 0,5 ч. л. розпушувача
- 0,5 яйця
- 30 мл молока

1. Розтопіть шоколад із вершковим маслом у невеликому сотейнику на повільному вогні. Ретельно перемішайте.
2. Збийте яйце із цукром у чаші. Додайте молоко, розпушувач і борошно.
3. Покладіть лист пергаменту на дно кошика для приготування на парі. Вилийте тісто на пергамент.
4. Налийте воду в чашу до позначки мінімального рівня. Установіть кошик для приготування на парі з тістом для торта.
5. Виберіть режим «ПАРОВАРКА» і встановіть «ТАЙМЕР» на 30 хвилин. Натисніть «СТАРТ».