
Tefal

Благодарим вас за приобретение мультиварки-скороварки Tefal!

Мультиварка-скороварка – электрический прибор с герметично закрывающейся крышкой и специальным клапаном для спуска давления. Пища в нем готовится под давлением, что сокращает время приготовления в несколько раз. В мультиварке-скороварке гораздо проще готовить говядину, холодец, бобовые в сравнении с традиционным способом приготовления, когда требуется длительное время и внимание у плиты.

При помощи мультиварки-скороварки можно создавать и кулинарные шедевры, но главное ее предназначение – упрощать процессы ежедневного приготовления. В ней реализованы все необходимые автоматические режимы с учетом особенностей русской кухни. Кроме автоматических программ, в приборе есть ручной режим «Мультишеф», который может работать как с давлением, так и без него.

Чаша мультиварки сделана из специального сплава, компоненты которого имеют повышенную теплопроводность, что позволяет дольше противостоять коррозии и механическим повреждениям. Она имеет сферическую форму, благодаря чему тепло равномерно распределяется внутри, а вкус блюд получается как из русской печи.

Для каждого блюда в книге указаны время приготовления, сложность и количество порций. Вы также можете приготовить собственные рецепты с использованием ручного режима. Обратите внимание на то, что время приготовления указано, как время работы программы без учета набора давления и подготовки ингредиентов. Набор давления занимает, в среднем, 10-15 минут.

Мультиварка-скороварка Tefal – незаменимый помощник на кухне. Этот универсальный прибор с легкостью заменит собой множество других предметов бытовой техники для приготовления еды.

Мы надеемся, что вам понравится прибор!
Приятного аппетита!

Таблица программ приготовления

Значок программы приготовления	Название программы приготовления	Время приготовления по умолчанию	Регулируемое время	Температура по умолчанию	Регулируемая температура	Давление по умолчанию	Отложенный старт от 10 мин до 12 ч	Сохранение тепла до 24 часов	Состояние крышки		
									Крышка закрыта и заблокирована	Крышка закрыта, но не заблокирована	Крышка открыта
	Тушение	30 мин	от 1 мин до 2 ч	114 °C	Нет	70 кПа	Да	Да	•		
	Суп	12 мин	от 1 мин до 2 ч	114 °C	Нет	70 кПа	Да	Да	•		
	Обжаривание	20 мин	от 1 мин до 1 ч	160 °C	100 °C – 160 °C	Нет	Нет	Нет			•
	Приготовление на пару	10 мин	от 1 мин до 2 ч	114 °C	Нет	70 кПа	Да	Да	•		
	Выпечка	40 мин	от 1 мин до 2 ч	160 °C	100 °C – 160 °C	Нет	Да	Да		•	
	Медленное приготовление/ Су-вид	4 ч	от 1 ч до 10 ч	60 °C	55 °C – 80 °C	Нет	Да	Нет	•		
	Каша	15 мин	от 1 мин до 2 ч	100 °C	Нет	Нет	Да	Да	•		
	Йогурт	8 ч	от 30 мин до 10 ч	38 °C	22 °C – 40 °C	Нет	Нет	Нет	•		
	Разогрев	4 мин	от 1 мин до 1 ч	95 °C	Нет	Нет	Да	Да		•	
	Режим Мультишеф	30 мин	от 5 мин до 4 ч	80 °C	40 °C – 160 °C	Нет	Нет	Нет	•	•	•

Завтраки

Овсяная каша на молоке с бананом и малиной ..... стр. 5
Пшенная каша с тыквой на молоке ..... стр. 6
Рисовая каша на кокосовом молоке с манго ..... стр. 7
Творожная запеканка ..... стр. 8

Супы

Щи ..... стр. 9
Борщ с телятиной ..... стр. 10
Суп индийский из нута и чечевицы ..... стр. 11
Гуляш по-венгерски ..... стр. 12
Суп с фрикадельками из индейки ..... стр. 13
Бульон мясной (заготовка) ..... стр. 14

Основные блюда и мясные закуски

Перцы фаршированные ..... стр. 15
Голубцы в томатно-сметанном соусе ..... стр. 16
Чили кон карне ..... стр. 17
Оссобуко с говядиной ..... стр. 18
Курица с кешью ..... стр. 19
Телятина с черносливом ..... стр. 21
Кролик с розмарином с кускусом ..... стр. 22
Буженина ..... стр. 23
Холодец ..... стр. 24

Блюда на пару

Котлетки из индейки на пару ..... **стр. 25**
Лосось на пару ..... **стр. 26**

Гарниры

Жареный картофель с грибами, луком и зеленью ..... **стр. 27**
Нут с болгарским перцем, жареным луком и зеленью ..... **стр. 28**

Выпечка и десерты

Кекс с яблоками ..... **стр. 29**
Творожный кекс с изюмом ..... **стр. 30**
Морковный пирог ..... **стр. 31**
Шоколадный кекс с орехами ..... **стр. 32**
Йогурт ..... **стр. 33**
Хлеб ..... **стр. 34**

Су-вид

Лосось с соусом песто ..... **стр. 35**
Куриная грудка в травах ..... **стр. 36**
Говядина в специях ..... **стр. 37**



сложность

каша

15 минут

2 порции

Овсяная каша на молоке с бананом и малиной

- Овсяные хлопья долгой варки «Геркулес» – 150 г
- Молоко – 600 мл
- Масло сливочное – 20 г
- Соль – по вкусу
- Сахар – по вкусу
- Малина, банан для декора

1. Добавьте в чашу мультиварки геркулес, молоко, соль и сахар, перемешайте.
2. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку.
3. Установите режим *«Каша»*. Выставьте 15 минут.
4. После окончания режима разблокируйте крышку.
5. Переложите кашу в тарелки. По желанию добавьте сливочное масло.
6. Украсьте нарезанным бананом и малиной.



сложность

каша

30 минут

4-6 порций

Пшенная каша с тыквой на кокосовом молоке

- Пшено – 200 г
- Молоко – 600 мл
- Вода питьевая – 400 мл
- Тыква – 150 г
- Соль – по вкусу
- Ванильный сахар – по вкусу

1. Тыкву очистите, нарежьте небольшими кусочками.
2. Пшено очень хорошо промойте под холодной проточной водой.
3. Добавьте в чашу мультиварки пшено, тыкву, молоко, воду, соль и сахар, перемешайте.
4. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку.
5. Установите режим *«Каша»*. Выставьте 30 минут.
6. После окончания режима разблокируйте крышку.
7. Переложите кашу в тарелки. По желанию добавьте сливочное масло.
8. По желанию посыпьте корицей.



сложность

каша

25 минут

2-4 порции

Рисовая каша на кокосовом молоке с манго

- Рис – 150 г
- Молоко кокосовое – 500 мл
- Сахар – 2 ст. ложки
- Манго для декора – 100 г
- Малина для декора – 10 г

1. Рис промойте под холодной проточной водой.
2. Добавьте в чашу мультиварки рис, молоко и сахар, перемешайте.
3. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку.
4. Установите режим *«Каша»*. Выставьте 25 минут.
5. После окончания режима разблокируйте крышку.
6. Переложите кашу в тарелки.
7. Украсьте нарезанным манго и малиной.



сложность

выпечка

30 минут

6 порций

Творожная запеканка

- Творог 9% – 500 г
- Яйцо – 3 шт.
- Цукаты – 100 г
- Манная крупа – 3 ст. ложки
- Сахар – 80 г
- Сметана 20% – 120 г
- Ванильный сахар – 1 ст. ложка
- Изюм – 50 г

1. Творог нужно перетереть через сито (должен быть без комочков). Добавьте все ингредиенты, кроме цукатов и изюма. Тщательно перемешайте до однородной консистенции. Добавьте сухофрукты, вмешайте в тесто. Переложите массу в чашу.

2. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку и установите режим *«Выпечка»*. Выставьте 140 °С на 30 минут.

3. После окончания режима откройте крышку.

4. Запеканке дайте остыть и выньте ее, перевернув чашу вверх дном.

5. Подавайте со сметаной. Можно украсить, присыпав сахарной пудрой



сложность

жарка, суп

45 минут

10 порций

Щи

- Капуста – 200 г
- Телятина мякоть – 300 г
- Картофель – 3 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Луковица – 1 шт.
- Вода питьевая – 2 л
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Белые грибы – 100 г
- Соль, перец – по вкусу
- Зелень для декора – 3 веточки, по вкусу

1. Нарежьте телятину и грибы кубиком 2х2 см, картофель брусочками, капусту и морковку тонкой соломкой, лук — мелким кубиком. Грибы перед приготовлением тщательно промойте.
2. Добавьте в чашу растительное масло, лук, морковь, телятину, грибы.
3. Установите режим *«Жарка»*. Выставьте 25 минут. Через 10 минут добавьте капусту, соль и перец. Перемешайте и продолжите приготовление.
4. Закиньте в чашу картофель, залейте воду. Заблокируйте крышку. Установите режим *«Суп»* на 20 минут.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
6. Готовый суп разлейте по глубоким тарелкам, добавьте рубленую зелень. Подавайте со сметаной (по желанию).

Совет: Можно заменить свежую капусту на квашеную, а также сделать вегетарианскими — без мяса. Вместо белых грибов можно использовать шампиньоны. Можно не использовать грибы вовсе.



сложность

жарка, суп

45 минут

10 порций

Борщ с телятиной

- Мякоть телятины – 600 г
- Картофель средний – 4 шт.
- Капуста белокочанная – 200 г
- Вода питьевая – 2,0 л
- Чеснок – 6 зубчиков
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свекла средняя – 2 шт.
- Томаты нарезанные – 2 ст. ложки
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Сахар – 1,5 ч. ложки
- Лимонный сок – 3 ст. ложки
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный — 2-3 горошины

1. Натрите морковь и свёклу на крупной тёрке, лук нарежьте тонкой соломкой. Нарежьте телятину кубиком 2х2 см, картофель брусочком, нашинкуйте тонко капусту, измельчите чеснок.
2. Добавьте в чашу растительное масло, лук, морковь, телятину, свёклу.
3. Установите режим *«Жарка»*. Выставьте 25 минут. Через 10 минут добавьте томаты, лимонный сок, сахар, соль и перец. Перемешайте и продолжите приготовление.
4. Добавьте капусту и картофель, залейте воду. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим *«Суп»* на 20 минут.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
6. В готовый борщ добавьте рубленый чеснок, лавровый лист и дайте настояться.
7. Подавайте суп в глубоких тарелках со сметаной и зеленью (по желанию).



сложность

тушение, мультишеф, разогрев

1 час 30 минут

6 порций

Суп индийский из нута и чечевицы

- Говяжий бульон – 1,5 л
- Вода питьевая – 200 мл + 200 мл
- Чечевица красная – 400 г
- Нут – 100 г
- Помидоры свежие – 2 шт.
- Стебель сельдерея – 2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Имбирь, корень – 3 см
- Чеснок – 3 зубчика
- Кумин молотый – 0,5 ч. ложки
- Куркума – 1 ч. ложка
- Кориандр молотый – 1 ч. ложка
- Перец красный молотый – 0,5 ч. ложки
- Мята перечная сухая – 1 ч. ложка
- Лимонный сок – 1/2 лимона
- Цедра лимона – 1/2 лимона
- Оливковое масло – 30 мл
- Петрушка свежая – 4 ветки
- Соль – по вкусу

Для декора: фундук обжаренный, очищенный – 5 ст. ложек

1. Нут засыпьте в чашу, залейте водой, посолите и установите режим *«Тушение»*. Выставьте 60 минут. Закройте крышку и заблокируйте.

2. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку, переложите подготовленный нут.

3. Овощи нарежьте мелким кубиком, чеснок порубите, имбирь натрите на мелкой терке. Установите ручной режим *«Мультишеф»*. Выставите 160 °С на 20 минут. На оливковом масле обжарьте сельдерей, лук, чеснок, имбирь, мелко рубленную петрушку и куркуму. Залейте бульоном, засыпьте в чашу 2/3 чечевицы, снимите пену и закройте крышку, не блокируя. За 5 минут до готовности добавьте нарезанные кубиком помидоры. Продолжите приготовление.

4. Измельчите блендером суп до состояния «грубого» пюре. Переложите обратно в чашу.

5. Добавьте туда же готовый нут, оставшуюся чечевицу, стакан воды, мяту, специи и сок лимона. Установите режим *«Разогрев»*. Выставьте 4 минуты. Снимайте постоянно пенку.

6. Супу дайте настояться. Обжаренный фундук крупно порубите и посыпьте готовый суп при подаче в тарелках.



сложность

жарка, тушение

50 минут

10 порций

Гуляш по-венгерски

- Говядина задняя часть – 1кг
- Вода – 1,5 л
- Вино красное сухое – 300 мл
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 3 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Картофель – 5 шт.
- Масло растительное – 50 мл
- Паприка молотая – 3 ст. ложки
- Перец болгарский красный – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Сахар – 1 ч. ложка
- Тмин молотый – 1/3 ч. ложки
- Мука – 2 ст. ложки
- Перец горошком, лавровый лист, соль – по вкусу

1. Мясо нарежьте крупным кубиком – 2х2. Корнеплоды и овощи почистите и нарежьте кубиком 1,5х1,5.
2. Выставьте режим *«Жарка»* 160 °С на 20 минут. Добавьте в чашу мультиварки масло, положите нарезанное мясо. Постоянно перемешивайте. Через 10 минут добавьте морковь, лук, чеснок и корень сельдерея. Постоянно перемешивайте. Овощи должны приобрести «золотистый» цвет. За 5 минут до завершения программы влейте в чашу вино. Выпарьте до исчезновения спиртовых паров.
3. В чашу мультиварки добавьте нарезанные картофель, болгарский перец, специи, муку и соль. Перемешайте. Залейте в чашу воду, заблокируйте крышку и установите режим *«Тушение»*. Выставьте 30 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Переложите гуляш в глубокую тарелку или горшок и подавайте со сметаной и зеленью.



сложность

жарка, суп

25 минуты

8 порций

Суп с фрикадельками

- Фарш из индейки – 350 г
- Вода – 1,5 л
- Картофель – 2 шт.
- Стебель сельдерея – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Шафран – щепотка
- Зелень свежая – 2 ветки
- Соль – по вкусу
- Растительное масло для жарки – 1 ст. ложка

1. Фарш посолите и разделите на равные порционные шарики размером не более 3-4 см в диаметре. Морковь нарежьте на кружки, сельдерей – полукольцами, картофель – крупным кубиком.
2. В чашу засыпьте морковь, сельдерей, добавьте масло.
3. Установите режим *«Жарка»* на 5 минут. Обжарьте помешивая.
4. После окончания режима добавьте картофель, фрикадельки и воду посолите и добавьте шафран. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим *«Суп»* на 20 мин.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
6. Готовый суп разлейте по тарелкам.

Совет: По желанию картофель можно заменить изделиями из теста: вермишелью звездочки, клецками или рисом.



сложность

суп

1 час

10 порций

Бульон мясной (заготовка)

- Говядина на кости – 1кг
- Вода – 3 л
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Корень петрушки – 300 г
- Перец горошком – 5-6 шт.
- Лавровый лист – 2 шт.

1. Мясо промойте в проточной воде, просушите. Лук разрежьте пополам, морковь на три части.
2. Положите все ингредиенты в чашу и залейте водой (уровень воды не должен превышать отметку MAX внутри чаши). Заблокируйте крышку.
3. Установите режим *«Суп»*. Выставьте 60 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Шумовкой выньте мясо, отделите от костей. Бульон процедите через сито в емкость для хранения, добавьте мясо.
6. Заготовку храните в холодильнике или в морозилке до момента использования.



сложность

жарка, тушение

40 минут

8 порций

Перцы фаршированные

- Крупный сладкий перец – 6 шт.
- Фарш домашний мясной – 300 г
- Цукини/кабачок небольшой – 1 шт.
- Перец чили (по желанию) – 1 шт.
- Вода питьевая – 0,5 л

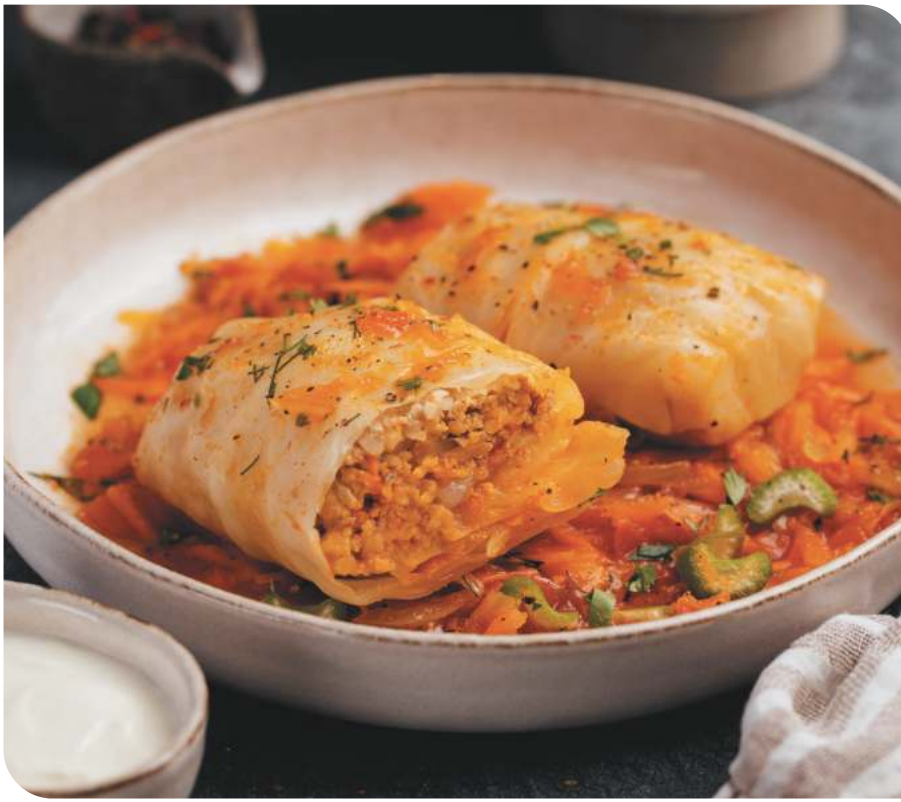
Для соуса
- Морковь
- Лук
- Кабачок
- Томат консервированный «пассата»
- Соль, перец – по вкусу

1. Перцы разрежьте поперек у плодоножки, выньте семечки и промойте. Цукини нарежьте мелким кубиком или натрите на крупной терке.

2. Фарш смешайте с мелкорубленным чили, цукини и специями.

3. В чашу налейте масло, разогрейте и закиньте лук – полукольцами, морковь крупно натертую. Установите режим *«Жарка»*. Выставьте 160 °С на 10 минут. Не закрывая крышку, постоянно помешивая, обжарьте овощную «пассировку» и добавьте томаты в собственном соку.

4. Нафаршируйте перцы, сложите в чашу к пассированным овощам, добавьте воду, соль, перец. Установите режим *«Тушение»* на 30 минут. Готовое блюдо подавайте со сметаной и соусом.



сложность

жарка, тушение

40 минут

6 порций

Голубцы в томатно-сметанном соусе

- Фарш домашний (свинина/говядина) – 350 г
- Капуста свежая – 1 кочан
- Рис круглозернистый отварной – 4 ст. ложки
- Луковица – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Томаты «пассата» – 2 ст. ложки
- Масло растительное без запаха – 30 мл
- Сметана 20 % – 200 г
- Сахар – 2 ст. ложки
- Вода питьевая – 1,5 стакана + 1 стакан
- Лавровый лист – 4 шт.
- Перец черный молотый – по вкусу

1. Фарш смешайте с отварным охлажденным рисом, посолите. Листья капусты отварите, откиньте на дуршлаг, просушите. У листьев подрежьте утолщение. Капустный лист положите утолщенной частью к себе, выложите на него столовую ложку фарша. Нижний край листа заверните наверх, затем сложите боковые стороны к центру и сверните в «конверт».

2. На дно чаши налейте растительное масло, закиньте нарезанный соломкой лук и натертую на крупной терке морковь. Установите режим *«Жарка»*. Выставьте 160 °С на 10 минут. Через 5 минут добавьте сахар, нарезанные томаты, хорошо перемешайте. По завершении программы залейте в чашу воду и перемешайте. Переложите «зажарку» в чашу блендера, измельчите до однородной консистенции.

3. Сложите в чашу подготовленные голубцы швом вниз. Залейте полученным соусом, добавьте стакан воды. Приправьте лавровым листом и молотым перцем. Закройте крышку и заблокируйте.

4. Установите режим *«Тушение»*. Выставьте 30 минут.

5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.

6. Переложите голубцы в глубокие тарелки. В соус добавьте сметану и перемешайте до однородной консистенции, добавьте специи по вкусу. По желанию добавьте рубленую зелень.

7. Полейте готовые голубцы соусом и подавайте к столу.



сложность

жарка, тушение

30 минут

4 порции

Чили кон карне

- Фарш говяжий – 400 г
- Лук репчатый – 1/2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Перец чили – 1 шт.
- Фасоль красная (консерв.) – 200 г
- Кукуруза зерна (консерв.) – 60 г
- Томаты в собственном соку – 200 г
- Кинза свежая – 2 ветки
- Масло растительное – 30 мл
- Кумин – 1 ч. ложка
- Орегано сухой – 1/2 ст. ложки
- Перец острый красный сухой, соль – по вкусу

1. Лук и чеснок мелко порубите. Фасоль откиньте на дуршлаг, слейте жидкость.
2. В чашу налейте растительное масло, добавьте лук, чеснок, фарш, установите режим *«Жарка»* – 160 °С (автовремя 20 мин.).
3. Обжарьте фарш, постоянно помешивая и разбивая комочки.
4. После завершения режима засыпьте в чашу специи, мелко рубленый чили, соль. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим *«Тушение»*. Выставьте 10 минут.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку. Добавьте фасоль, кукурузу, рубленую кинзу и перемешайте.
6. Переложите блюдо в глубокую пиалу, подавайте в горячем виде как отдельное блюдо, так и в качестве закуски с чипсами начос или лепешками такос.

Совет: чтобы получить более жидкую текстуру, можно добавить томатный сок во время тушения.



сложность

жарка, тушение

75 минут

4 порции

Оссобуко с говядиной

- Говядина на кости (голень) – 1 кг
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 3 шт.
- Стебель сельдерея – 50 г
- Томаты очищенные (в собственном соку) – 400 г
- Вода питьевая – 200 мл
- Белое вино – 100 мл
- Масло растительное – 50 мл
- Мука – 20 г
- Чеснок – 4 зубчика
- Лавровый лист – 4 шт
- Соль, перец – по вкусу

1. Овощи крупно нарежьте произвольной формой
2. В чашу налейте масло и установите режим *«Жарка»*. Выставьте 160 °С на 15 минут.
3. Мясо обваляйте в муке. Обжарьте со всех сторон до «румяного» цвета. Добавьте овощи и перемешайте все ингредиенты. Добавьте специи и вино. Выпарьте спиртовые пары.
4. Томаты крупно порубите и добавьте в чашу. Залейте воду, закройте крышку и заблокируйте.
5. Установите режим *«Тушение»*. Выставьте 60 минут.
6. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
7. Оссобуко переложите в глубокие тарелки. Подавайте в горячем виде с соусом и свежим хлебом.



сложность

мультишеф, тушение

1 час 5 минут

4 порции

Курица с кешью

- Бедро куриное без кости – 800 г
- Орехи кешью обжаренные соленые – 100 г
- Перец болгарский красный – 300 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Сахар тростниковый – 2 ст. ложки
- Кокосовое молоко – 200 мл
- Приправа карри – 2 ст. ложки
- Масло оливковое – 50 мл
- Кинза свежая – 10 веточек
- Сок лимона – 1 ст. ложка
- Чеснок – 2 зубчика
- Перец белый молотый – по вкусу
- Соль – по вкусу

1. Мелко порубите чеснок и лук. Удалив семена, нарежьте перец полосками 2-3 см. Бедро куриное нарежьте крупными кусками, орехи крупно порубите.
2. Налейте в чашу масло, закиньте лук и чеснок. Установите ручной режим *«Мультишеф»*. Выставьте 160 °С на 20 минут. Обжарьте лук и чеснок до золотистого цвета, добавьте кусочки курицы и перца. Не закрывая крышку и постоянно помешивая, обжарьте курицу и овощи.
3. По завершении программы добавьте приправу карри, кокосовое молоко, орехи кешью, сахар, соль. Блюдо перемешайте, закройте крышку и заблокируйте. Установите режим *«Тушение»*. Выставьте 30 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Готовое блюдо переложите в глубокую тарелку, посыпьте кинзой, сбрызните лимонным соком.

Как приготовить рис в мультиварке:

1. 200 г риса тщательно промойте под холодной проточной водой.
2. Засыпьте рис в чашу и залейте водой, посолите. Закройте крышку и заблокируйте.
3. Установите ручной режим «Мультишеф». Выставьте 110 °С на 15 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Готовый рис перемешайте лопаткой, полейте оливковым маслом.



сложность

жарка, тушение

50 минут

4 порции

Тушеная телятина с черносливом

- Телятина (мякоть) – 700 г
- Чернослив – 100 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Лук репчатый – 3 шт.
- Грецкий орех – 100 г
- Лук зеленый – 4 пера
- Чеснок – 2 зубчика
- Кинза свежая – 3 ветки
- Кориандр молотый – 1 ч. ложка
- Соль, перец – по вкусу

1. Нарежьте телятину крупным кубиком 3х3 см., лук – полукольцами, чеснок измельчите.
2. Установите режим *«Жарка»* на 20 мин.
3. В разогретую чашу добавьте масло и нарезанный лук. Обжарьте лук в течение 5 мин, помешивая.
4. Добавьте мясо и чеснок, перемешайте и обжарьте вместе ещё 5 мин.
5. Посолите, приправьте. Добавьте орехи и чернослив, разрезанный пополам, перемешайте.
6. Отключите режим *«Жарка»*. Установите режим *«Тушение»* на 30 мин. Закройте крышку и заблокируйте.
7. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
8. Вымойте и нарежьте кинзу, лук зеленый. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

Совет: Можно подавать с картофельным пюре или кускусом. Также вкусно сочетать с перетертым свежим яблоком



сложность

жарка, тушение

55 минут

6 порций

Кролик с розмарином с кускусом

- Кролик – 1 шт.
- Лук белый сладкий – 1 шт.
- Морковь – 4 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Сливки натуральные 22% – 300 мл
- Розмарин свежий – 3 веточки
- Оливковое масло для жарки – 30 мл
- Перец розовый – по вкусу
- Соль – по вкусу

1. Кролика крупно порубите. Морковь натрите на крупной терке, лук и чеснок мелко порубите.

2. В чашу налейте оливковое масло, установите режим *«Жарка»*. Выставьте 160 °С на 10 минут. Обжарьте кролика, постоянно помешивая. За 5 минут до завершения режима добавьте лук, морковь, чтобы тоже слегка обжарились.

3. Добавьте специи, травы, соль, залейте сливки. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим *«Тушение»* на 45 минут.

4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.

5. Подавайте в горячем виде, например, с кускусом, полив соусом.



сложность

жарка, тушение

75 минут

4 порции

Буженина

- Шея свиная – 700 г
- Морковь – 2 шт.
- Масло растительное – 30 мл
- Чеснок – 10 зубчиков
- Горчица сухая – 1 ч. ложка
- Молотый кориандр – 1/2 ч. ложки
- Молотый тмин – 1/2 ч. ложки
- Вода питьевая – 100 мл
- Соль, перец – по вкусу

1. Тонким и острым ножом в цельном куске свиной шеи сделайте продольные надрезы и нашпигуйте мясо брусками моркови, зубчиками чеснока. Натрите мясо солью и специями. Поставьте в холод на 4 часа.

2. Уложите мясо в чашу. Установите режим *«Жарка»*. Выставьте 160 °С на 15 минут. Обжарьте кусок мяса на масле, без крышки, периодически переворачивая.

3. Добавьте воду, закройте крышку и заблокируйте.

4. Установите режим *«Тушение»*. Выставьте 60 минут. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку, переложите на блюда готовую буженину.

Совет: Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



сложность

тушение

1 час 30 минут

6 порций

Холодец

- Ножки свиные – 600 г
- Говядина голяшка на кости – 1 кг
- Морковь – 2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 4 зубчика
- Вода (до макс. уровня)
- Лавровый лист – 4 шт.
- Соль, перец – по вкусу

Подача:

- Хрен тертый
- Горчица

1. Луковицу разрежьте пополам, морковь на три части.
2. Мясо положите в чашу, добавьте овощи и специи.
3. Долейте воды до отметки MAX, закройте крышку и заблокируйте. Установите режим *«Тушение»*. Выставьте 90 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Шумовкой выложите мясо, удалите из мяса кости и снимите кожу. Бульон процедите, мясо разберите на волокна.
6. Положите мясо в форму, посыпьте рубленым чесноком, залейте бульоном и оставьте в холодильнике до полного застывания.



сложность

пароварка

5 минут

4 порции

Котлетки из индейки на пару

- Филе индейки – 300 г
- Масло оливковое – 1 ст. ложка
- Вода питьевая – 100 мл

Для салата:

- Помидоры черри – 8 шт.
- Листья салата – 150 г
- Соль, специи – по вкусу

1. Из филе сделайте фарш, добавьте соль и специи. Сформируйте небольшие котлетки.
2. В чашу мультиварки залейте воду.
3. В корзину для приготовления на пару выложите котлетки, установите корзину в чашу мультиварки. Установите режим *«Пароварка»*. Выставьте 5 минут.
4. Закройте крышку и заблокируйте.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
6. Готовые котлеты переложите в тарелку. В качестве гарнира можно использовать салат из листьев салата и черри. При подаче полейте оливковым маслом (холодного отжима).

Совет: Филе индейки можно заменить готовым фаршем. Для котлет можно также использовать куриный фарш.



сложность

пароварка

5 минут

2 порции

Лосось на пару

- Филе лосося – 500 г
- Брокколи, цветная капуста – по 2 крупных соцветия
- Морковь – 1 шт.
- Лимон – 1/2 шт.
- Соль, перец – по вкусу

1. Нарежьте лосось на стейки, по вкусу добавьте лимонный сок, соль, перец, выложите в паровую корзину.
2. В чашу налейте стакан воды, положите соцветия. Установите паровую корзину в чашу. Установите режим *«Пароварка»* на 5 минут. Закройте крышку и заблокируйте.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Переложите на блюдо готовую рыбу и овощи, полейте оливковым маслом.



сложность

жарка

30 минут

4 порции

Жареный картофель с грибами, луком и зеленью

- Картофель для жарки – 800 г
- Луковица – 1 шт.
- Масло растительное – 4 ст. ложки
- Шампиньоны – 300 г
- Вешенки – 200 г
- Петрушка – 3 ветки
- Масло сливочное – 1 ст. ложка
- Соль – по вкусу

1. Нарежьте картофель крупными брусочками, лук – полукольцами, грибы – крупными дольками.

2. Налейте в чашу масло, установите режим *«Жарка»* на 20 минут. Выложите лук в чашу. Через 2 минуты добавьте грибы и перемешайте. Обжарьте грибы с луком 10 минут.

3. Засыпьте в чашу картофель, тщательно премешайте и, не закрывая крышку, обжарьте картофель до золотистого цвета. Если нужно, увеличьте время. В завершение приготовления добавьте соль, мелко рубленную зелень и ложку холодного сливочного масла для аромата.

4. Переложите картофель в порционные тарелки и подавайте к столу.



сложность

тушение, жарка

1 час 10 минут

4 порции

Нут с болгарским перцем, жареным луком и зеленью

- Нут – 200 г
- Вода питьевая – 600 мл
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Лук репчатый – 1 шт.
- Перец болгарский запеченный – 1 шт.
- Перец чили острый – 1 шт.
- Кинза – 2 ветки
- Соль, перец – по вкусу

1. Нут засыпьте в чашу, залейте водой, посолите и установите режим *«Тушение»*. Выставьте 60 минут. Закройте крышку и заблокируйте.

2. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку, переложите подготовленный нут, слейте воду, если осталась в чаше.

3. Налейте в чашу масло, установите режим *«Жарка»*. Выставьте 160 °С на 10 минут. Обжарьте лук полукольцами в течение 5 минут до золотистого цвета. Добавьте нут, нарезанный перец, кинзу, посолите, поперчите, обжарьте все вместе 5 минут.

4. Готовое блюдо подавайте в глубоком блюде.

Совет: Перцы можно предварительно запечь, снять кожу и нарезанными смешать с нутом и обжаренным луком.



сложность

выпечка

40 минут

6 порций

Кекс с яблоками

- Мука – 180 г
- Яйца – 5 шт.
- Сахар – 130 г
- Яблоко – 500 г
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Масло сливочное (для смазывания формы) – 20 г
- Соль – по вкусу

1. Взбейте яйца с сахаром до однородной массы, добавьте муку и разрыхлитель, перемешайте до однородности.
2. Яблоки нарежьте дольками, по желанию можно их сбрызнуть лимонным соком или добавить корицу.
3. Смажьте дно и стенки мультиварки сливочным маслом.
4. Залейте тесто в чашу, выложите сверху яблоки.
5. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку. Установите режим *«Выпечка»*. Выставьте 160 °С на 40 минут.
6. Кексу дайте остыть. Вынимайте, перевернув чашу вверх дном.
7. Подавайте, посыпав сахарной пудрой



сложность

выпечка

40 минут

6 порций

Творожный кекс с изюмом

- Мука – 200 г
- Яйцо куриное – 2 шт.
- Сахар – 130 г
- Масло сливочное – 100 г
- Творог – 140 г
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Изюм светлый – 100 г
- Соль – щепотка
- Сахарная пудра – 1 ст. ложка
- Масло сливочное (для смазывания формы) – 20 г

1. Замочите изюм в горячей воде на 20 минут. Взбейте мягкое сливочное масло с сахаром до белого цвета, добавьте творог и взбейте массу миксером на малой скорости до однородной консистенции.

2. Добавьте по одному яйцу в процессе взбивания. Всыпьте просеянную муку (1 ст. л. отложить), соль и разрыхлитель. Тесто перемешайте силиконовой лопаткой.

3. Откиньте на сито замоченный изюм и просушите на бумажном полотенце, добавьте в тесто и перемешайте.

4. Смажьте дно и стенки мультиварки сливочным маслом, обсыпьте мукой.

5. Выложите тесто на дно формы и установите режим *«Выпечка»*. Выставьте 160 °С на 40 минут.

6. Дайте остыть и вынимайте кекс, перевернув чашу вверх дном. Посыпьте сахарной пудрой.



сложность

выпечка

40 минут

6 порций

Морковный пирог

- Морковь — 135 г
- Сахар коричневый — 200 г
- Яйца — 2 шт.
- Грецкий орех — 70 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Сода — 2,5 г
- Мука — 155 г
- Пюре яблока — 80 г
- Апельсин (цедра)
- Масло растительное — 50 г
- Корица молотая — 2 г
- Мускатный орех — 1 г

Для крема:

- Сахарная пудра – 100 г
- Масло сливочное – 100 г
- Сыр «Маскарпоне» – 250 г

1. Морковь 2 шт. натрите на мелкой терке и отожмите влагу. Должно выйти 135 г.
2. В миске смешайте яйца, сахар и цедру апельсина. Хорошо взбейте миксером.
3. Просейте муку в отдельную емкость и добавьте сухие смеси: разрыхлитель, соду, корицу, мускатный орех и крупно рубленный орех. Добавьте масло (без запаха) и яблочное пюре.
4. Смешайте все ингредиенты и перемешайте силиконовой лопаткой до однородной консистенции.
5. Выложите тесто на дно формы и установите режим *«Выпечка»*. Выставьте 160 °С на 40 минут.
6. Дайте остыть и вынимайте пирог, перевернув чашу вверх дном.
7. Для крема: взбейте масло с сахарной пудрой и добавьте сыр. Готовый крем выложите поверх пирога и разровняйте лопаткой, украсьте дроблеными орехами.



сложность

выпечка

40 минут

6 порций

Шоколадный кекс

- Масло сливочное 82,5% — 200 г
- Сахар — 200 г
- Яйца — 4 шт.
- Молоко — 250 г
- Мука — 350 г
- Какао-порошок — 100 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Масло сливочное для чаши — 1 ч. ложка
- Орех пекан для украшения

1. Растопите сливочное масло и смешайте с сахаром. Перелейте смесь в чашу миксера и хорошо перемешайте, добавляя по одному яйцу. Добавьте молоко комнатной температуры.

2. В муку добавьте какао и разрыхлитель. Смешайте все ингредиенты. Тесто должно получиться гладким. Смажьте чашу сливочным маслом. Перелейте тесто в чашу мультиварки.

3. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку. Установите режим *«Выпечка»*. Выставьте 160 °С на 40 минут.

4. Кексу дайте остыть. Выньте, перевернув чашу вверх дном.

5. Подавайте, полив шоколадной глазурью и дробленым орехом.

Совет: Можно добавлять в тесто орехи, ягоды, чернослив. Тогда получатся другие вариации кекса.



сложность

йогурт

10 часов

6 порций

Йогурт

- Молоко 3.2 % – 1 л
- Йогурт натуральный без добавок – 100 г

1. Молоко и йогурт перемешайте до однородной массы, разлейте по порционным стаканчикам или в чашу мультиварки.
2. Поставьте чашу в мультиварку. Закройте крышку. Установите режим «Йогурт» на 8 часов.
3. По окончании процесса приготовления поставьте йогурт в холодильник минимум на 2 часа.

Совет: При использовании ультрапастеризованного молока предварительное кипячение не требуется. При использовании цельного или пастеризованного молока необходимо его предварительно прокипятить, а затем остудить до комнатной температуры. В качестве закваски можно использовать сухую лиофилизированную закваску.



сложность

йогурт, выпечка

1 час 40 минут

6 порций

Хлеб

- Мука пшеничная в/с – 500 г
- Вода питьевая – 300 мл
- Соль – 15 г
- Масло подсолнечное – 10 мл
- Сахар – 10 г
- Орегано сухой – 2 г
- Дрожжи сухие – 6 г

1. Дрожжи и сахар размешайте с теплой водой (комнатной температуры) до полного растворения. Добавьте масло. Муку смешайте с солью и орегано. Вымешайте сухие смеси с жидкостью, используя кухонную машину или руками до однородной консистенции. Когда тесто станет упругим, скатайте в шар.
2. Положите шар на дно чаши. Поставьте чашу в мультиварку. Установите режим *«Йогурт»*. Выставьте 30 минут. Закройте крышку.
3. После завершения режима откройте крышку – тесто должно подняться в 2 раза. Достаньте из чаши и замешайте его, чтобы удалить все пузырьки газа и воздуха. Сформируйте шар еще раз. Уложите тесто в чашу. Установите режим *«Йогурт»* на 30 минут. Закройте крышку.
4. Установите режим *«Выпечка»*, Выставьте 140 °С на 40 мин.
5. Хлебу дайте остыть. Вынимайте, перевернув чашу верх дном.
6. Положите хлеб в чашу темной стороной вверх. Закройте крышку. Установите режим *«Выпечка»*. Выставьте 140 °С на 30 мин.
7. Хлебу дайте остыть. Вынимайте, перевернув чашу вверх дном.
8. Готовый хлеб нарезайте острым ножом и подавайте с чесночным маслом.



сложность

су-вид

60 минут

4 порции

Лосось с соусом песто

- Лосось филе без кожи – 4 стейка по 250 г
- Соус песто – 4 ст. ложки
- Масло оливковое – 4 ст. ложки

1. Поместите каждое филе в отдельные пакеты для вакуума, добавьте в каждый по 1 столовой ложке песто и 1 столовой ложке оливкового масла. Завакуумируйте пакеты.
2. Залейте в чашу 1,5 литра воды. Выложите каждый пакет в воду. Закройте крышку.
3. Установите режим *«Су-вид»*. Установите температуру 58 °С на 1 час.
4. После завершения режима аккуратно переложите пакеты из воды, распакуйте и лопаткой выньте готовое филе.
5. Подавайте рыбу с рисом, пастой или салатом.



сложность

су-вид

4 часа

4 порции

Куриная грудка в травах

- Куриная грудка – 2 шт.
- Оливковое масло – 4 ст. ложки
- Соль – 10 г
- Прованские травы – 2 ветки
- Чеснок – 2 зубчика

1. Куриную грудку сложите в вакуумный пакет, залейте масло, посолите, добавьте травы. Завакуумируйте пакеты.
2. В чашу налейте воды 2 литра и опустите пакет с грудкой. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим *«Су-вид»*. Установите температуру 62 °С на 4 часа.
3. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
4. Готовую курицу остудите сразу в чаше с холодной водой и льдом прямо в завакуумированном пакете.
5. Затем достаньте грудки из пакета. Нарежьте острым ножом на тонкие слайсы.
6. Подавайте к салату, к отварным овощам или в сэндвиче.



сложность

су-вид

6 часов

4 порции

Говядина в специях

- Говядина толстый край – 1 кг
- Чеснок – 3 зубчика
- Масло оливковое – 30 мл
- Соль – 1 ст. ложка
- Барбарис сухой – 1/2 ч. ложки
- Розмарин сухой – 1/3 ч. ложки
- Перец белый – 1/4 ч. ложки
- Перец душистый – 1/4 ч. ложки
- Перец зеленый – 1/4 ч. ложки
- Перец розовый – 1/4 ч. ложки

1. Мясо замочите в соленой воде на 3 часа. Натрите мясо травами и специями. Сложите в ваакумный пакет, добавьте чеснок и масло. Завакуумируйте пакет.
2. Залейте в чашу 1,5 литра воды. Выложите мясо в чашу прямо в пакете. Установите режим *«Су-вид»*. Установите температуру 60 °С на 6 часов.
3. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
4. Выньте мясо из вакуумного пакета и дайте ему «отдохнуть» в течение 20 мин., чтобы упало давление внутри стейка и не потерялся ценный мясной сок.

Совет: Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Для заметок











3203000149