
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 с регулировкой температуры от 60°C до 150°C и времени от 5 минут до 4 часов.

Чаша мультиварки сделана из специального сплава, компоненты которого имеют повышенную теплопроводность, что позволяет дольше противостоять коррозии и механическим повреждениям.

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 без давления	Температура приготовления по умолчанию	Регулируемая температура приготовления	Время приготовления по умолчанию	Регулируемое время приготовления	Отложенный старт	Состояние крышки		
									
	Варка	115°C	Нет	10 мин	от 5 мин до 15 мин	Нет			•
	Жарка	160°C	Нет	20 мин	от 2 мин до 59 мин	Нет			•
	Медленноварка	90°C	Нет	6 ч	от 2 ч до 12 ч	Да		•	
	Су-вид	58°C	58– 90°C Шаг: 1°C	3 ч	от 10 мин до 20 ч	Нет		•	
	Выпечка	160°C	120–160°C Шаг: 10°C	45 мин	от 40 мин до 59 мин	Да		•	
	Ручной режим	100°C	60–150°C Шаг: 10°C	30 мин	от 5 мин до 4 ч	Нет	•	•	•

Значок программы приготовления	Название программы приготовления с давлением	Название приготовления под давлением по умолчанию	Регулируемое время приготовления под давлением	Давление по умолчанию	Регулируемый диапазон давления	Отложенный старт	Состояние крышки		
									
	Рис	14 мин	от 9 мин до 20 мин	70 кПа	Нет	•	•		
	Каша	20 мин	от 15 мин до 30 мин	70 кПа	Нет	•	•		
	Суп	20 мин	от 20 мин до 59 мин	70 кПа	Нет	•	•		
	Мясо (Говядина/ Баранина)	30 мин	от 30 мин до 59 мин	70 кПа	Нет	•	•		
	Птица (Курица/ Утка)	15 мин	от 12 мин до 29 мин	70 кПа	Нет	•	•		
	Пароварка	8 мин	от 3 мин до 20 мин	70 кПа	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 с фрикадельками из индейки ..... стр. 11
Бульон мясной (заготовка) ..... стр. 12

Основные блюда и мясные закуски

Перцы фаршированные ..... стр. 13
Голубцы в томатно-сметанном соусе ..... стр. 14
Чили кон карне ..... стр. 15
Оссобуко с говядиной ..... стр. 16
Телятина с черносливом ..... стр. 17
Курица с кешью ..... стр. 18
Кролик с розмарином с кускусом ..... стр. 20
Холодец ..... стр. 21

Блюда на пару

Котлетки из индейки на пару ..... стр. 22
Лосось на пару ..... стр. 23

Гарниры

Жареный картофель с грибами, луком и зеленью ..... стр. 24

Выпечка и десерты

Кекс с яблоками ..... стр. 25
Творожный кекс с изюмом ..... стр. 26
Морковный пирог ..... стр. 27
Шоколадный кекс с орехами ..... стр. 28

Су-вид

Лосось с соусом песто ..... стр. 29
Куриная грудка в травах ..... стр. 30
Говядина в специях ..... стр. 31



сложность

каша

15 минут

4-6 порций

Овсяная каша на молоке с бананом и малиной

- Овсяные хлопья долгой варки «Геркулес» – 225 г
- Молоко – 1000 мл
- Масло сливочное – 30 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

4-6 порций

Рисовая каша на кокосовом молоке с манго

- Рис – 225 г
- Молоко кокосовое – 750 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

45 минут

6 порций

Творожная запеканка

- Творог 9% – 750 г
- Яйцо – 5 шт.
- Цукаты – 150 г
- Манная крупа – 6 ст. ложек
- Сахар – 120 г
- Сметана 20% – 180 г
- Ванильный сахар – 1 ст. ложка
- Изюм – 75 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. Закройте крышку и установите режим *«Выпечка»*. Выставьте 160 °С на 45 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 – 500 г
- Телятина мякоть – 300 г
- Картофель – 4 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Луковица – 1 шт.
- Вода питьевая – 2,5 л
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Белые грибы – 100 г
- Соль, перец – по вкусу
- Зелень для декора – 3 веточки, по вкусу
- Лавровый лист — 3 шт.

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, телятину, грибы.
3. Установите режим *«Жарка»*. Выставьте 25 минут. Через 10 минут добавьте морковь, капусту, соль, лавровый лист 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

50 минут

10 порций

Борщ с телятиной

- Мякоть телятины – 900 г
- Картофель средний – 4 шт.
- Капуста белокочанная – 300 г
- Вода питьевая – 2,0 л
- Чеснок – 6 зубчиков
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Свекла средняя – 2 шт.
- Томаты нарезанные – 4 ст. ложки
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Сахар – 2 ч. ложки
- Лимонный сок – 3 ст. ложки
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный — 2-3 горошины
- Лавровый лист — 2 шт.

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 и обжарьте мясо, установив режим *«Жарка»* на 30 минут. Через 10 минут добавьте лук, капусту и морковь. Через 10 минут кладем свеклу, томаты, лимонный сок, сахар, соль и перец. Перемешайте и продолжите приготовление.
3. Добавьте в чашу картофель, залейте воду. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим *«Суп»* на 20 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. В готовый борщ добавьте рубленый чеснок, лавровый лист и дайте настояться.
6. Подавайте суп в глубоких тарелках со сметаной и зеленью (по желанию).



сложность

жарка, суп

25 минут

10 порций

Суп с фрикадельками

- Фарш из индейки – 350 г
- Вода – 2,5 л
- Картофель – 3 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 и фрикадельки, 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 – 1 кг
- 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

ручной режим

30 минут

8-10 порций

Перцы фаршированные

- Крупный сладкий перец – 8-10 шт.
- Фарш домашний мясной – 550 г
- Рис отварной — 200 г
- Перец чили (по желанию) – 1 шт.
- Соль, перец – по вкусу
- Вода питьевая – 150 мл

Для соуса

- Морковь — 2 шт.
- Лук — 1 шт.
- Томат консервированный «пассата» — 250 г
- Прованские травы орегано, тимьян) — 3 г
- Лавровый лист — 2 шт.
- Чеснок — 3 зубчика
- Соль, перец — по вкусу

1. Перцы разрежьте поперек у плодоножки, выньте семечки и промойте.
2. Фарш смешайте с рисом, мелкорубленным чили, и специями.
3. В чашу налейте масло, разогрейте и закиньте лук – полукольцами, морковь крупно натертую. Установите *«Ручной режим»*. Выставьте 150 °С на 15 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, специи. Установите *«Ручной режим»*. Выставьте 110 °С на 15 минут. Готовьте при закрытой крышке. Готовое блюдо подавайте со сметаной и соусом.



сложность

жарка, ручной режим

30 минут

8 порций

Голубцы в томатно-сметанном соусе

- Фарш домашний (свинина/говядина) – 640 г
- Капуста свежая – 1/2 кочана (320 г)
- Рис круглогозернистый отварной – 4 ст. ложки
- Луковица – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Томаты «пассата» – 100 г
- 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
- Соль – 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.

4. Установите *«Ручной режим»* 120 °С. Выставьте 20 минут.

5. После окончания режима переложите голубцы в глубокие тарелки. В соус добавьте сметану и перемешайте до однородной консистенции, добавьте специи по вкусу. По желанию добавьте рубленую зелень.

6. Полейте готовые голубцы соусом и подавайте к столу.



сложность

жарка, медленноварка

3 часа 20 минут

4 порции

Чили кон карне

- Фарш говяжий – 600 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Перец чили – 1 шт.
- Фасоль красная (консерв.) – 240 г
- Кукуруза зерна (консерв.) – 200 г
- Томаты в собственном соку – 500 г
- Кинза свежая – 3 ветки
- Масло растительное – 60 мл
- Кумин – 1 ч. ложка
- Орегано сухой – 1/2 ст. ложки
- Перец острый красный сухой, соль – по вкусу
- Паприка сладкая — 1 чайная ложка

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.) и обжарьте лук с чесноком 5 минут. Затем добавьте фарш постоянно помешивая и разбивая комочки.
3. После завершения режима засыпьте в чашу специи, мелко рубленый чили, паприку, фасоль, кукурузу и соль. Добавьте измельченные томаты в собственном соку. Закройте крышку.
4. Установите режим *«Медленноварка»*. Выставьте 3 часа.
5. После окончания режима откройте крышку. Добавьте 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, мясо

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 20 минут.
3. Мясо обваляйте в муке. Обжарьте со всех сторон до «румяного» цвета, в течение 10 минут. Добавьте овощи и перемешайте все ингредиенты, а через 5 минут влейте специи и вино. Выпарьте спиртовые пары.
4. Томаты крупно порубите и добавьте в чашу. Залейте воду, закройте крышку и заблокируйте.
5. Установите режим *«Мясо»*. 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

жарка, мясо

50 минут

6 порций

Тушеная телятина с черносливом

- Телятина (мякоть) – 1200 г
- Чернослив – 200 г
- Масло растительное – 4 ст. ложки
- Лук репчатый – 4 шт.
- Грецкий орех – 200 г
- Лук зеленый – 5 перьев
- Чеснок – 4 зубчика
- Кинза свежая – 5-6 веток
- 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.
4. Обжарьте лук в течение 5 мин, помешивая.
5. Добавьте мясо и чеснок, перемешайте и обжарьте вместе ещё 5 мин.
6. Посолите, приправьте. Добавьте орехи и чернослив, разрезанный пополам, перемешайте.
7. Отключите режим *«Жарка»*. Установите режим *«Мясо»* на 30 мин. Залейте воду в чашу и закройте крышку, заблокируйте.
8. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
9. 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, птица

25 минут

4 порции

Курица с кешью

- Бедро куриное без кости – 800 г
- Орехи кешью обжаренные соленые – 100 г
- Перец болгарский красный – 300 г (4 шт.)
- Лук репчатый – 2 шт.
- Сахар тростниковый – 2 ст. ложки
- Кокосовое молоко – 100 мл
- Приправа карри – 1 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 режим *«Жарка»* 160 °С на 10 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 *«Птица»*. Выставьте 15 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Готовое блюдо переложите в глубокую тарелку, посыпьте кинзой, сбрызните лимонным соком.

   Подавайте блюдо с рисом.

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 режим *«Рис»*. Время по умолчанию 14 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Готовый рис перемешайте лопаткой, полейте оливковым маслом.



сложность

жарка, медленноварка

6 часов 20 минут

6 порций

Кролик с розмарином с кускусом

- Кролик – 1 шт. (1500 г)
- Лук белый сладкий – 1 шт.
- Морковь – 5 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Сливки натуральные 22% – 100 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 20 минут. Обжарьте лук в течение 5 минут, добавьте кролика и обжаривайте 10 минут, постоянно помешивая. До завершения режима добавьте морковь, чтобы тоже слегка потушилась.

3. Добавьте специи, травы, соль, залейте сливки. Закройте крышку. Установите режим *«Медленноварка»* на 6 часов.

4. После окончания режима переложите томленные кусочки кролика в глубокую посуду и полейте образовавшимся соусом.

5. Подавайте в горячем виде, например, с кускусом или рисом.



сложность

Мясо

59 минут

10 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) — 2 литра
- 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 *«Мясо»*. Выставьте 59 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 – 400 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

45 минут

4 порции

Жареный картофель с грибами, луком и зеленью

- Картофель для жарки – 900 г
- Луковица – 1 шт.
- Масло растительное – 6 ст. ложек
- 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 45 минут. Выложите лук в чашу. Через 3 минуты добавьте грибы и перемешайте. Обжарьте грибы с луком 15 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

выпечка

45 минут

6 порций

Кекс с яблоками

- Мука – 210 г
- Яйца – 6 шт.
- Сахар – 150 г
- Яблоко – 500 г
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Масло сливочное (для смазывания формы) – 30 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 45 минут.
6. Кексу дайте остыть. Вынимайте, перевернув чашу вверх дном.
7. Подавайте, посыпав сахарной пудрой



сложность

выпечка

45 минут

6 порций

Творожный кекс с изюмом

- Мука – 300 г
- Яйцо куриное – 3 шт.
- Сахар – 150 г
- Масло сливочное – 150 г
- Творог – 210 г
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Изюм светлый – 120 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. отложите), 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 45 минут.
6. Дайте остыть и вынимайте кекс, перевернув чашу вверх дном. Посыпьте сахарной пудрой.



сложность

выпечка

45 минут

6 порций

Морковный пирог

- Морковь — 135 г
- Сахар коричневый — 200 г
- Яйца — 2 шт.
- Грецкий орех — 70 г
- Разрыхлитель — 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 45 минут.
6. После окончания режима, откройте крышку, дайте чаше остыть и вынимайте пирог, перевернув чашу вверх дном.
7. Для крема: взбейте масло с сахарной пудрой и добавьте «Маскарпоне». Готовый крем выложите поверх пирога и разровняйте лопаткой, украсьте дроблеными орехами.



сложность

выпечка

40 минут

6 порций

Шоколадный кекс

- Масло сливочное 82,5% — 250 г
- Сахар — 250 г
- Яйца — 5 шт.
- Молоко — 310 г
- Мука — 440 г
- Какао-порошок — 125 г
- Разрыхлитель — 12 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

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. Заполните чашу водой — 3 литра и погрузите 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

2 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 2,5 литра воды и опустите пакет с грудкой. Закройте крышку. Установите режим *«Су-вид»*. Установите температуру 62 °С на 4 часа.
3. После окончания режима откройте 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 20 минут

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 3 литра воды. Выложите мясо в чашу прямо в пакете. Установите режим *«Су-вид»*. Установите температуру 62 °С на 6 часов.
3. После окончания режима откройте 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.











3203000116