

reoka

КУЛИНАРНЫЕ ИСТОРИИ

ГАРНИРЫ ЗАКУСКИ ОСНОВНЫЕ БЛЮДА ДЕТСКОЕ МЕНЮ ДЕСЕРТЫ

СОДЕРЖАНИЕ

КАШИ					
Каша гречневая	4	Картофель с баклажанами	34	ХЛЕБ	
Каша тыквенная	5	Тушеные свиные ребрышки	35	Белый	68
Каша кукурузная	6	Свиные шашлычки	36	Овсяный	69
Каша пшенная	7	Запеканка с беконом	37	ТЕСТО	
Каша рисовая с изюмом	8	Рагу из баранины	38	Дрожжевое	70
Каша овсяная	9	Фетучини с говядиной	39	ВЫПЕЧКА	
СУПЫ		Куриные крылышки с аджикой	40	Яблочный киш	71
Крем-суп со шпинатом	10	Лазанья	41	Бисквит	72
Крем-суп овощной	11	Жаренные крылышки с чесноком	42	ВЫПЕЧКА	
Крем-суп с семгой	12	Курица со сливками	43	Чизкейк	73
Крем-суп томатный	13	Курица с рисом	44	Пицца	74
Крем-суп тыквенный	14	Доро ват	45	ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	
Суп фасолевый	15	Жареная индейка с соусом барбекю	46	Свиная вырезка, запеченная с травами	75
Суп с фрикадельками	16	Перепела фаршированные	47	Салат с креветками	76
Борщ	17	Люля-кебаб	48	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Суп с домашней лапшой	18	Фаршированные перцы	49	Йогурт с фруктами	77
Суп грибной	19	Стейк из форели	50	Йогурт классический	78
ВТОРЫЕ БЛЮДА		Форель фаршированная	51	ДЕТСКОЕ МЕНЮ	
Бигос	20	Судак жареный	52	Пюре фруктовое	79
Говядина по-мексикански	21	Ассорти рыбное	53	Пюре овощное	80
Рулька	22	Жаренный картофель с грибами	54	Бульон мясной	81
Свинина, тушенная с овощами	23	Запеченный картофель в фольге	55		
Куриные котлеты с сыром	24	Драники	56		
Куриные голени крылышки с овощами	25	Гуляш	57		
Цыпленок с зеленью	26	Курица с пряными травами	58		
Бозбаш острый	27	Куриный рулет с зеленью	59		
Баранина по-памирски	28	Пюре картофельное	60		
Хаш особый	29	Рис отварной	61		
Медальоны из свинины	30	Котлеты куриные с рисом	62		
Рагу со свиной	31	Семга с овощами	63		
Говядина с грибами и сельдереем	32	Овощи	64		
Жаркое с картофелем на пару	33	Наггетсы куриные	65		
		Куриные крылышки	66		
		Картофель фри	67		

Каша гречневая

Ингредиенты

Крупа гречневая	150 г
Молоко 2,5%	500 мл
Масло сливочное	20 г
Соль	По вкусу
Сахар	По вкусу

Приготовление

1. Крупу промойте, выложите в чашу мультиварки.
2. Налейте молоко, добавьте сливочное масло, соль, сахар и перемешайте.
3. Закройте крышку мультиварки.
4. Установите программу «КАША», время приготовления 35 минут.
5. Дождитесь окончания работы программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно обжарить гречку 5 минут в программе «ЖАРКА».
- При желании можно заменить часть воды на молоко для получения более нежной консистенции.
- Для улучшения аромата добавьте в кашу лавровый лист во время приготовления.
- После окончания программы оставьте кашу на режиме «ПОДОГРЕВ» на 10–15 минут.
- Подавайте кашу, украсив свежей зеленью и дополнительным кусочком сливочного масла.



КАША



35 минут

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Каша тыквенная

Ингредиенты

Тыква	300 г
Молоко 2,5%	700 мл
Масло сливочное	20 г
Соль	По вкусу
Сахар	По вкусу



КАША



35 минут

Приготовление

1. Тыкву очистите от кожуры и семян.
2. Нарезьте кубиками по 1,5 см, выложите в чашу мультиварки.
3. Налейте молоко в чашу мультиварки.
4. Добавьте к молоку сливочное масло, соль и сахар по вкусу.
5. Тщательно перемешайте все ингредиенты до однородности.
6. Закройте крышку мультиварки.
7. Установите программу «КАША» и время приготовления 35 минут.
8. Дождитесь окончания работы программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно обжарить тыкву 5–7 минут в программе «ЖАРКА».
- Используйте тыкву сладких сортов для лучшего вкуса.
- Молоко лучше брать средней жирности.
- Количество сахара регулируйте в зависимости от сладости тыквы
- Не открывайте крышку во время приготовления
- При подаче можно украсить кашу орехами или сухофруктами.
- Для аромата добавьте щепотку корицы или ванилина.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Каша кукурузная

Ингредиенты

Крупа кукурузная	100 г
Молоко 2,5%	700 мл
Масло сливочное	20 г
Соль	По вкусу
Сахар	По вкусу

Приготовление

1. Промойте крупу, затем выложите ее в чашу мультиварки.
2. Налейте молоко, добавьте сливочное масло, соль и сахар по вкусу. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
3. Закройте крышку мультиварки.
4. Установите программу «КАША» на 45 минут.
5. Дождитесь завершения программы.



КАША



45 минут

Дополнительные рекомендации

- Для получения более нежной консистенции предварительно прогрейте молоко до теплого состояния.
- Чтобы каша получилась насыщенной и ароматной, можно обжарить крупу 2–3 минуты на программе «ЖАРКА» перед добавлением молока.
- Для улучшения вкуса добавьте в кашу щепотку ванильного сахара или корицы.
- После завершения программы «КАША» оставьте кашу на программе «ПОДОГРЕВ» на 10–15 минут для лучшего раскрытия вкуса.
- При подаче украсьте кашу свежими ягодами, фруктами или орехами по желанию.
- Для разнообразия вкуса можно добавить в готовую кашу изюм, курагу или другие сухофрукты.
- Чтобы каша не пригорала, смазывайте дно чаши небольшим количеством сливочного масла перед началом приготовления.
- Следите за количеством молока — оно не должно превышать максимальную отметку в чаше мультиварки.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Каша пшенная

Ингредиенты

Крупа пшенная	100 г
Молоко 2,5%	650 мл
Масло сливочное	20 г
Соль	По вкусу
Сахар	По вкусу



КАША



45 минут

Приготовление

1. Промойте крупу под проточной водой до прозрачности воды.
2. Выложите промытую крупу в чашу мультиварки.
3. Налейте необходимое количество молока.
4. Добавьте к ингредиентам сливочное масло, соль и сахар по вкусу.
5. Тщательно перемешайте все компоненты до равномерного распределения.
6. Закройте крышку мультиварки.
7. Установите программу «КАША» и время приготовления 45 минут.
8. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса предварительно обжарьте крупу 2–3 минуты на программе «ЖАРКА» без масла.
- Используйте молоко комнатной температуры для лучшего результата.
- Чтобы каша получилась нежной и однородной, смажьте дно чаши небольшим количеством сливочного масла перед началом приготовления.
- При желании можно добавить в кашу щепотку ванильного сахара или корицы для аромата.
- После завершения программы оставьте кашу на 10–15 минут на программе «ПОДОГРЕВ» для лучшего раскрытия вкуса.
- Подавайте кашу, украсив свежими ягодами, фруктами или орехами.
- Для разнообразия добавьте в готовую кашу сухофрукты, предварительно замочив их в теплой воде.
- Следите за уровнем жидкости — молоко не должно превышать максимальную отметку в чаше.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Каша рисовая с изюмом

Ингредиенты

Рис круглозерный шлифованный	100 г
Молоко 2,5%	650 мл
Масло сливочное	20 г
Изюм	20 г
Соль	По вкусу
Сахар	По вкусу



КАША



35 минут

Приготовление

1. Промойте рис и изюм, выложите их в чашу вашей мультиварки.
2. Выложите промытую крупу в чашу мультиварки.
3. Налейте необходимое количество молока.
4. Добавьте к ингредиентам сливочное масло, соль и сахар по вкусу.
5. Тщательно перемешайте все компоненты до равномерного распределения.
6. Закройте крышку мультиварки.
7. Установите в мультиварке программу «КАША» и время приготовления 35 минут.
8. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более нежной каши предварительно замочите изюм в теплой воде на 10–15 минут.
- Используйте круглозерный рис для получения более вязкой консистенции.
- Молоко лучше брать комнатной температуры, чтобы каша готовилась равномернее.
- Чтобы рис не пригорал, смажьте дно чаши небольшим количеством сливочного масла.
- Для улучшения вкуса можно добавить щепотку ванильного сахара.
- После окончания программы оставьте кашу на 10 минут на программе «ПОДОГРЕВ».
- При подаче украсьте кашу свежими ягодами или орехами.
- Следите за уровнем жидкости — молоко не должно превышать максимальную отметку в чаше.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Каша овсяная

Ингредиенты

Хлопья овсяные	100 г
Молоко	650 мл
Масло сливочное	20 г
Соль	По вкусу
Сахар	По вкусу



КАША



30 минут

Приготовление

1. Выложите овсяные хлопья в чашу вашей мультиварки. Затем налейте молоко, добавьте сливочное масло, соль и сахар по вкусу.
2. Тщательно перемешайте все ингредиенты до равномерного распределения.
3. Закройте крышку мультиварки.
4. Установите программу «КАША» и задайте время приготовления — 30 минут.
5. Дождитесь завершения программы.
6. По желанию в готовую кашу можно добавить свежие фрукты, ягоды или мед для дополнительного вкуса.

Дополнительные рекомендации

- Для более нежной консистенции используйте молоко комнатной температуры.
- Чтобы каша не пригорала, смажьте дно чаши небольшим количеством сливочного масла.
- При желании можно добавить щепотку ванильного сахара для аромата.
- После окончания программы оставьте кашу на 5–7 минут на программе «ПОДОГРЕВ».
- Используйте овсяные хлопья быстрого приготовления для сокращения времени готовки.
- Для разнообразия добавьте в кашу измельченные орехи или сухофрукты.
- Следите за уровнем жидкости — молоко не должно превышать максимальную отметку в чаше.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Крем-суп со шпинатом

Ингредиенты

Шпинат замороженный	200 г
Лук репчатый	100 г
Помидор	100 г
Сливки	100 г
Вода	300 мл
Масло сливочное	20 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Разморозьте шпинат, откиньте его на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Помидоры и лук нарежьте кубиками размером примерно 1 см.
2. Все ингредиенты, кроме сливок, выложите в чашу мультиварки и тщательно перемешайте.
3. Закройте крышку мультиварки.
4. Установите программу «СУП», время приготовления — 40 минут.
5. Дождитесь завершения программы.
6. В готовый суп добавьте сливки и взбейте блендером до получения однородной массы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса добавьте в суп немного сливочного масла перед взбиванием.
- При желании можно добавить любимые специи и соль по вкусу.
- Чтобы суп получился более нежным, используйте сливки жирностью 20%.
- Для дополнительной текстуры можно оставить несколько кусочков овощей непюрированными.
- Перед подачей украсьте суп свежей зеленью.
- Суп будет вкуснее, если дать ему настояться 5–10 минут после приготовления.
- При желании можно добавить в суп зубчик чеснока для пикантности.



СУП



40 минут

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Крем-суп овощной

Ингредиенты

Картофель	500 г
Морковь	120 г
Брокколи	200 г
Капуста цветная	200 г
Вода	1.5 л
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу
Специи	По вкусу



СУП



60 минут

Приготовление

1. Нарезьте картофель и морковь кубиками размером примерно 2 сантиметра.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки.
3. Залейте ингредиенты водой.
4. Добавьте соль и специи по вкусу.
5. Тщательно перемешайте все компоненты между собой.
6. Закройте крышку мультиварки.
7. Установите программу «СУП».
8. Выставьте время приготовления — 1 час.
9. Дождитесь завершения программы.
10. После сигнала о готовности перелейте суп в отдельную емкость и взбейте суп блендером до получения однородной массы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса добавьте в суп немного сливочного масла перед взбиванием.
- При желании можно добавить любимые специи и свежую зелень.
- Чтобы суп получился более нежным, используйте овощной или куриный бульон вместо воды.
- Для дополнительной текстуры можно оставить несколько кусочков овощей непюрированными.
- Перед подачей украсьте суп свежей зеленью и сливками.
- Суп будет вкуснее, если дать ему настояться 5–10 минут после приготовления.
- При желании можно добавить в суп зубчик чеснока для пикантности.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Крем-суп с семгой

Ингредиенты

Картофель	200 г
Кабачок	60 г
Лук репчатый	60 г
Морковь	60 г
Филе семги	300 г
Сливки 10%	100 мл
Вода	800 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



СУП



40 минут

Приготовление

1. Тщательно промойте рыбу под проточной водой.
2. Нарежьте рыбу и овощи кубиками размером 1,5–2 сантиметра.
3. Выложите все ингредиенты (кроме сливок) в чашу мультиварки.
4. Добавьте необходимое количество соли и специи по вкусу.
5. Залейте ингредиенты водой.
6. Тщательно перемешайте все компоненты.
7. Закройте крышку мультиварки.
8. Установите программу «СУП».
9. Выставьте время приготовления — 40 минут.
10. Дождитесь завершения программы.
11. После приготовления добавьте сливки и взбейте суп блендером до получения однородной массы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить немного свежей зелени (укроп, петрушка) за 5 минут до окончания приготовления.
- При желании можно добавить зубчик чеснока для пикантности.
- Для более кремовой консистенции можно увеличить количество сливок.
- По желанию можно добавить лавровый лист во время варки для аромата.
- При подаче украсьте суп мелко нарезанной зеленью и добавьте сухарики.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Крем-суп томатный

Ингредиенты

Помидор	500 г
Перец болгарский	80 г
Паста томатная	70 г
Лук репчатый	80 г
Вода	600 мл
Аджика	5 г
Масло оливковое	30 мл
Корень имбиря	10 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



5 минут



СУП



50 минут

Приготовление

1. Очистите имбирь и нарежьте его вместе с овощами средними кубиками размером 1,5–2 сантиметра.
2. В чашу мультиварки налейте оливковое масло.
3. Установите программу «ЖАРКА» на 5 минут и нажмите кнопку «Старт».
4. После начала обратного отсчета выложите лук в чашу мультиварки.
5. Обжарьте лук, периодически помешивая, до окончания программы.
6. Выложите в чашу все оставшиеся ингредиенты.
7. Добавьте томатную пасту, аджику, соль и специи.
8. Залейте ингредиенты водой и тщательно перемешайте.
9. Закройте крышку мультиварки.
10. Установите программу «СУП» на 50 минут и нажмите «Старт».
11. Дождитесь завершения программы.
12. После сигнала о готовности перелейте суп в отдельную емкость и взбейте суп блендером до получения однородной массы.

Дополнительные рекомендации

- Для усиления аромата можно добавить зубчик чеснока во время обжаривания лука.
- При желании можно добавить немного свежей зелени (укроп, петрушка) за 5 минут до окончания приготовления.
- Для более насыщенного вкуса можно добавить небольшой кусочек острого перца.
- При подаче украсьте суп свежей зеленью и добавьте ложку сметаны.
- Для более кремовой консистенции можно добавить немного сливок в готовый суп перед взбиванием.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Крем-суп тыквенный

Ингредиенты

Тыква	800 г
Апельсин	300 г
Лук репчатый	100 г
Вода	600 мл
Масло растительное	30 мл
Приправа карри	1 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



СУП



70 минут

Приготовление

1. Выжмите сок из апельсинов. Очистите тыкву от кожуры и нарежьте ее кубиками размером 2 сантиметра. Измельчите лук.
2. Выложите все ингредиенты (кроме сливок и сока) в чашу мультиварки.
3. Закройте крышку мультиварки.
4. Установите программу «СУП» на 1 час 10 минут.
5. За 10 минут до завершения программы добавьте апельсиновый сок, тщательно перемешайте и снова закройте крышку.
6. Дождитесь завершения программы.
7. В готовый суп добавьте сливки и взбейте блендером до получения однородной массы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного аромата можно добавить палочку корицы во время приготовления супа.
- При желании можно добавить немного имбиря для пикантности вкуса.
- Для более яркого цвета можно добавить щепотку куркумы.
- При подаче украсьте суп долькой апельсина и веточкой свежей мяты.
- Для более нежной консистенции можно увеличить количество сливок.
- По желанию можно добавить щепотку мускатного ореха для дополнительного аромата.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Суп фасолевый

Ингредиенты

Картофель	600 г
Лук репчатый	150 г
Фасоль красная консервированная	200 г
Морковь	200 г
Вода – 1,5 л	1.5 л
Масло растительное	30 мл
Петрушка	10 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Нарезьте лук и картофель соломкой, натрите морковь на крупной терке, измельчите петрушку, фасоль откиньте на дуршлаг.
2. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 10 минут.
3. После начала обратного отсчета выложите в чашу лук и морковь. Готовьте при открытой крышке, периодически помешивая, до завершения программы.
4. Добавьте в чашу картофель, петрушку, фасоль, соль и специи. Налейте воду и тщательно перемешайте.
5. Установите программу «СУП» на 1 час.
6. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить зубчик чеснока во время обжаривания овощей.
- При желании можно добавить лавровый лист для аромата.
- Для более яркого цвета и вкуса можно добавить немного томатной пасты.
- По желанию можно добавить щепотку карри или куркумы для дополнительного аромата.
- При подаче украсьте суп свежей зеленью.
- Для более насыщенного вкуса можно добавить небольшой кусочек острого перца.



ЖАРКА



10 минут



СУП



60 минут

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Суп с фрикадельками

Ингредиенты

Картофель	400 г
Фарш домашний	200 г
Лук репчатый	100 г
Морковь	100 г
Паста томатная	50 г
Масло сливочное	20 г
Чеснок	5 г
Вода – 1,5 л	1.5 л
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



10 минут



СУП



70 минут

Приготовление

1. Сформируйте из фарша фрикадельки размером с грецкий орех. Нарежьте лук, морковь и картофель кубиками или кружками размером 1,5–2 сантиметра, измельчите чеснок ножом.
2. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 10 минут. После начала обратного отсчета выложите в чашу лук и морковь. Готовьте при открытой крышке, периодически помешивая, до завершения программы.
3. Добавьте в чашу фрикадельки и оставшиеся овощи, залейте водой, добавьте томатную пасту, сливочное масло, соль и специи. Тщательно перемешайте и закройте крышку мультиварки.
4. Установите программу «СУП» на 1 час 10 минут.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист во время приготовления супа.
- При желании можно добавить щепотку карри или паприки для аромата.
- Для более яркого цвета можно добавить немного больше томатной пасты.
- По желанию можно добавить зубчик чеснока вместе с овощами при обжаривании.
- При подаче украсьте суп свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более кремовой консистенции можно добавить немного сливок за 5 минут до готовности.
- Можно добавить небольшой кусочек острого перца для пикантности вкуса.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Борщ

Ингредиенты

Картофель	500 г
Говядина (филе)	400 г
Капуста белокочанная	250 г
Морковь	100 г
Лук репчатый	100 г
Свекла	200 г
Паста томатная	80 г
Чеснок	10 г
Масло растительное	30 мл
Вода	2 л
Петрушка	По вкусу
Укроп	По вкусу
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



18 минут



СУП



90 минут

Приготовление

1. Натрите морковь на крупной терке, нарежьте лук соломкой, тонко нашинкуйте капусту, нарежьте соломкой картофель и свеклу, измельчите чеснок. Нарежьте мясо кубиками размером 1,5–2 сантиметра.
2. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 18 минут. После начала обратного отсчета выложите в чашу морковь, лук и свеклу. Готовьте при открытой крышке, периодически помешивая, до завершения программы.
3. За одну минуту до окончания программы добавьте томатную пасту. Затем выложите в чашу мясо, картофель, капусту, измельченный чеснок, соль и специи. Тщательно перемешайте и налейте воду. Закройте крышку мультиварки.
4. Установите программу «СУП» на 1 час 30 минут.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист во время приготовления супа.
- Для более насыщенного аромата можно добавить щепотку карри или паприки.
- Для более яркого цвета можно добавить немного больше томатной пасты.
- По желанию можно добавить зубчик чеснока вместе с овощами при обжаривании.
- При подаче украсьте суп свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более кремовой консистенции можно добавить немного сливок за 5 минут до готовности.
- Можно добавить небольшой кусочек острого перца для пикантности вкуса.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Суп с домашней лапшой

Ингредиенты

Курица (филе грудки)	200 г
Лапша домашняя отварная	190 г
Вода	1,5 л
Картофель	200 г
Лук репчатый	100 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



10 минут



СУП



60 минут

Приготовление

1. Промойте куриное филе и нарежьте его вместе с картофелем средней соломкой размером 0,8×5 сантиметров.
2. Нашинкуйте лук тонкой соломкой.
3. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 10 минут.
4. После начала обратного отсчета выложите в чашу лук. Готовьте при открытой крышке, периодически помешивая, до завершения программы.
5. Выложите в чашу куриное филе и картофель, добавьте соль и специи. Залейте водой и тщательно перемешайте. Закройте крышку мультиварки. Установите программу «СУП» на 1 час.
6. За 10 минут до завершения программы добавьте лапшу. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист во время приготовления супа.
- При желании можно добавить щепотку карри или паприки для аромата.
- Для более яркого цвета можно добавить немного томатной пасты.
- По желанию можно добавить зубчик чеснока вместе с луком при обжаривании.
- При подаче украсьте суп свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Можно добавить небольшой кусочек острого перца для пикантности вкуса.
- Для дополнительного аромата можно добавить душистый перец горошком.
- При желании можно добавить немного соевого соуса для более глубокого вкуса.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Суп грибной

Ингредиенты

Грибы замороженные	250 г
Картофель	500 г
Лук репчатый	100 г
Морковь	120 г
Масло растительное	30 мл
Вода	2 л
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



10 минут



СУП



70 минут

Приготовление

1. Разморозьте грибы, промойте их, откиньте на сито и дайте жидкости стечь. Нарежьте картофель, лук и морковь кубиками или кружками размером 1,5 сантиметра.
2. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 10 минут и нажмите кнопку «Старт».
3. После начала обратного отсчета выложите в чашу мультиварки морковь и лук. Готовьте, периодически помешивая, до завершения программы. Затем добавьте грибы, картофель, соль и специи, все тщательно перемешайте. Налейте воду и закройте крышку.
4. Установите программу «СУП» на 1 час 10 минут и нажмите «Старт».
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного грибного аромата можно добавить пару сушеных грибов, предварительно замочив их.
- При желании можно добавить зубчик чеснока во время обжаривания овощей.
- Для более яркого вкуса можно добавить немного черного перца горошком.
- При подаче украсьте суп свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более кремовой консистенции можно добавить немного сливок за 5 минут до готовности.
- Можно добавить лавровый лист во время варки для дополнительного аромата.
- По желанию можно добавить щепотку мускатного ореха для особого вкуса.
- Для более насыщенного бульона можно в начале приготовления добавить грибной кубик.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Бигос

Ингредиенты

Говядина (филе)	400 г
Капуста белокочанная	600 г
Лук репчатый	100 г
Морковь	100 г
Паста томатная	100 г
Масло растительное	30 мл
Вода	100 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



10 минут



ТУШЕНИЕ



80 минут

Приготовление

1. Промойте мясо. Нарежьте капусту и лук соломкой, говядину — на небольшие кусочки, морковь натрите на крупной терке.
2. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 10 минут. После начала обратного отсчета выложите в чашу морковь и лук. Готовьте при открытой крышке, периодически помешивая. За 3 минуты до завершения программы добавьте томатную пасту.
3. Выложите в чашу мультиварки мясо, капусту, добавьте соль и специи. Все тщательно перемешайте и налейте воду. Закройте крышку. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 1 час 20 минут.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист во время тушения.
- При желании можно добавить зубчик чеснока во время обжаривания овощей.
- Для более яркого аромата можно добавить щепотку карри или паприки.
- Можно добавить немного черного перца горошком для пикантности.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более сочного вкуса можно добавить немного больше воды.
- По желанию можно добавить ложку томатной пасты непосредственно перед тушением.
- Для более нежной консистенции можно добавить немного сметаны за 10 минут до готовности.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Говядина по-мексикански

Ингредиенты

Говядина (филе)	320 г
Баклажан	120 г
Помидор	350 г
Кабачок	220 г
Лук репчатый	200 г
Паста томатная	100 г
Перец чили зеленый	15 г
Чеснок	10 г
Масло растительное	20 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Промойте мясо. Нарежьте капусту и лук соломкой, говядину — на небольшие кусочки, морковь натрите на крупной терке.
2. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 10 минут. После начала обратного отсчета выложите в чашу морковь и лук. Готовьте при открытой крышке, периодически помешивая. За 3 минуты до завершения программы добавьте томатную пасту.
3. Выложите в чашу мультиварки мясо, капусту, добавьте соль и специи. Все тщательно перемешайте и налейте воду. Закрыйте крышку. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 1 час 20 минут.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист во время тушения.
- При желании можно добавить зубчик чеснока во время обжаривания овощей.
- Для более яркого аромата можно добавить щепотку карри или паприки.
- Можно добавить немного черного перца горошком для пикантности.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более сочного вкуса можно добавить немного больше воды.
- По желанию можно добавить ложку томатной пасты непосредственно перед тушением.
- Для более нежной консистенции можно добавить немного сметаны за 10 минут до готовности.



ЖАРКА



10 минут



ТУШЕНИЕ



80 минут

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Рулька

Ингредиенты

Рулька свиная	900 г
Лук репчатый	250 г
Масло растительное	30 мл
Чеснок	15 г
Вода	200 мл
Бasilik	5 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ТОМЛЕНИЕ



180 минут



ТУШЕНИЕ



80 минут

Приготовление

1. Промойте мясо. Нарезьте капусту и лук соломкой, говядину — на небольшие кусочки, морковь натрите на крупной терке.
2. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 10 минут. После начала обратного отсчета выложите в чашу морковь и лук. Готовьте при открытой крышке, периодически помешивая. За 3 минуты до завершения программы добавьте томатную пасту.
3. Выложите в чашу мультиварки мясо, капусту, добавьте соль и специи. Все тщательно перемешайте и налейте воду. Закройте крышку. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 1 час 20 минут.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист во время тушения.
- При желании можно добавить зубчик чеснока во время обжаривания овощей.
- Для более яркого аромата можно добавить щепотку карри или паприки.
- Можно добавить немного черного перца горошком для пикантности.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более сочного вкуса можно добавить немного больше воды.
- По желанию можно добавить ложку томатной пасты непосредственно перед тушением.
- Для более нежной консистенции можно добавить немного сметаны за 10 минут до готовности.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Свинина, тушенная с овощами

Ингредиенты

Свинина (филе)	1 кг
Картофель	450 г
Лук репчатый	100 г
Морковь	150 г
Корень сельдерея	30 г
Чеснок	10 г
Вода	400 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Нарезьте мясо и картофель кубиками или кружками, морковь — кубиками. Измельчите лук, чеснок и корень сельдерея.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте необходимое количество воды, соль и специи. Тщательно перемешайте. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТОМЛЕНИЕ» на 1 час.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации



ТОМЛЕНИЕ



60 минут

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- При желании можно добавить немного томатной пасты для более яркого цвета и вкуса.
- Для усиления аромата можно добавить щепотку карри или паприки.
- Можно добавить зубчик чеснока непосредственно в чашу перед приготовлением.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более сочного вкуса можно добавить немного больше воды или мясной бульон.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для пикантности.
- Для более нежной консистенции можно добавить ложку сметаны за 10 минут до готовности.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Куриные котлеты с сыром

Ингредиенты

Курица (филе грудки)	500 г
Сыр твердый	120 г
Масло сливочное	50 г
Сухари панировочные	130 г
Масло растительное	30 мл
Петрушка	10 г
Укроп	10 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



15 минут

Приготовление

1. Измельчите зелень. Натрите сыр на крупной терке, смешайте его с зеленью и сливочным маслом, добавьте соль. Из полученной сырной массы сформируйте шарики и поместите их в морозилку на 5 минут.
2. Пропустите куриное филе через мясорубку, добавьте соль и специи. Сформируйте из фарша лепешки, выложите на каждую лепешку сырный шарик, сформируйте котлеты и обваляйте их в панировочных сухарях.
3. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 15 минут. После начала обратного отсчета выложите котлеты в чашу. Закройте крышку мультиварки.
4. За 7 минут до завершения приготовления откройте крышку, переверните котлеты, затем снова закройте крышку.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить в фарш яйцо.
- При желании в сырную начинку можно добавить мелко нарезанный чеснок.
- Для более хрустящей корочки можно обвалять котлеты в панировочных сухарях. Для аромата в панировочные сухари можно добавить измельченные специи.
- Можно добавить в фарш измельченный лук для сочности.
- При формировании котлет можно добавить в фарш немного майонеза или сливок.
- Для более нежной консистенции можно добавить в фарш немного размоченного в молоке хлеба. Для более нежной консистенции можно добавить ложку сметаны за 10 минут до готовности.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Куриные голени крылышки с овощами

Ингредиенты

Голени куриные	300 г
Крылья куриные	300 г
Брокколи замороженная	100 г
Капуста цветная замороженная	100 г
Вода	150 мл
Масло растительное	50 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ТУШЕНИЕ



35 минут

Приготовление

1. Промойте голени и крылышки, натрите их солью и специями. Выложите в чашу мультиварки, добавьте растительное масло и воду.
2. Установите сверху контейнер для приготовления на пару с брокколи и цветной капустой. Посыпьте овощи солью и специями. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 35 минут.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить в фарш яйцо.
- При желании в сырную начинку можно добавить мелко нарезанный чеснок.
- Для более хрустящей корочки можно обваливать котлеты в панировочных сухарях. Для аромата в панировочные сухари можно добавить измельченные специи.
- Можно добавить в фарш измельченный лук для сочности.
- При формировании котлет можно добавить в фарш немного майонеза или сливок.
- Для более нежной консистенции можно добавить в фарш немного размоченного в молоке хлеба. Для более нежной консистенции можно добавить ложку сметаны за 10 минут до готовности.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Цыпленок с зеленью

Ингредиенты

Цыпленок	500 г
Соус соевый	70 мл
Чеснок	10 г
Петрушка	10 г
Укроп	10 г
Лук зеленый	10 г
Кинза	10 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Крупно нарежьте зелень, измельчите чеснок. Смешайте их с соевым соусом и специями. Натрите этой чесночной смесью цыпленка и оставьте его в маринаде на 20 минут.
2. Плотно заверните цыпленка в фольгу вместе с маринадом так, чтобы сок не вытек наружу. Выложите в чашу мультиварки и закройте крышку.
3. Установите программу «ВЫПЕЧКА» на 1 час 30 минут.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить в маринад немного меда.
- При желании в маринад можно добавить щепотку карри или паприки.
- Для более хрустящей корочки можно раскрыть фольгу за 15 минут до окончания приготовления.
- Можно добавить в маринад немного лимонного сока для легкой кислинки.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью и дольками лимона.
- Для более ароматного маринада можно добавить веточку розмарина или тимьяна.
- По желанию в маринад можно добавить измельченный имбирь.
- Для сочности можно положить внутрь цыпленка несколько кусочков сливочного масла.



ВЫПЕЧКА



90 минут



Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Бозбаш острый

Ингредиенты

Баранина (филе)	500 г
Картофель	500 г
Лук репчатый	150 г
Помидор	300 г
Вода	500 мл
Перец чили	50 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Промойте мясо и нарежьте его кусками размером 3×3 сантиметра. Нарежьте все овощи кубиками по 2–2,5 сантиметра.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте соль, специи и залейте водой. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТОМЛЕНИЕ» на 3 часа.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации



ТОМЛЕНИЕ



180 минут

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- При желании можно добавить немного томатной пасты для более яркого цвета и вкуса.
- Для усиления аромата можно добавить щепотку зиры или кориандра.
- Можно добавить зубчик чеснока для дополнительного аромата.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более сочного вкуса можно добавить немного больше воды или мясной бульон.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для пикантности.
- Для более нежной консистенции можно добавить ложку сметаны за 10 минут до готовности.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Баранина по-памирски

Ингредиенты

Баранина (филе)	800 г
Лук репчатый	250 г
Морковь	250 г
Жир бараний	100 г
Вода	150 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Промойте мясо и нарежьте его кубиками размером 1 сантиметр. Нарежьте лук и морковь кубиками по 0,5 сантиметра, бараний жир — кусочками 1–2 сантиметра.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте соль, специи и залейте водой. Тщательно перемешайте. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 2 часа.
4. Дождитесь завершения программы.



ТУШЕНИЕ



120 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- При желании можно обжарить мясо с жиром 10–15 минут перед тушением для усиления аромата.
- Для усиления аромата можно добавить щепотку зиры или кориандра.
- Можно добавить зубчик чеснока для дополнительного аромата.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более сочного вкуса можно добавить немного больше воды или мясной бульон.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для пикантности.
- Для более нежной консистенции можно добавить ложку сметаны за 10 минут до готовности.
- Можно добавить немного томатной пасты для более насыщенного цвета и вкуса.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Хаш особый

Ингредиенты

Баранина на кости	1 кг
Помидор	200 г
Лук репчатый	120 г
Морковь	100 г
Перец болгарский	100 г
Чеснок	20 г
Вода	300 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Промойте мясо и нарежьте его на порционные куски весом 70–80 граммов. Нарежьте помидоры, морковь, болгарский перец и лук кубиками по 2 сантиметра. Измельчите чеснок ножом.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Залейте водой, добавьте соль, специи и тщательно перемешайте. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТОМЛЕНИЕ» на 3 часа.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации



ТУШЕНИЕ



120 минут



Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

- Для более насыщенного вкуса можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- При желании можно обжарить мясо 10–15 минут перед тушением для усиления аромата.
- Для усиления аромата можно добавить щепотку зиры или кориандра.
- Можно добавить зубчик чеснока для дополнительного аромата.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для более сочного вкуса можно добавить немного больше воды или мясной бульон.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для пикантности.
- Для более нежной консистенции можно добавить ложку сметаны за 10 минут до готовности.
- Можно добавить немного томатной пасты для более насыщенного цвета и вкуса.
- Для более яркого вкуса можно предварительно обжарить овощи до золотистого цвета.

Медальоны из свинины

Ингредиенты

Свинина (шея)	400 г
Морковь	160 г
Паста томатная	80 г
Масло растительное	40 мл
Горчица	10 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



15 минут

Приготовление

1. Нарезьте свинину на стейки толщиной 2–2,5 сантиметра и слегка отбейте их. Натрите морковь на крупной терке, смешайте с томатной пастой и горчицей. Натрите мясо с обеих сторон солью и специями.
2. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Установите программу «ЖАРКА» на 15 минут.
3. После начала обратного отсчета выложите в чашу мясо, а сверху распределите морковную смесь. Закройте крышку мультиварки.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить мясо по 5 минут с каждой стороны перед добавлением моркови.
- При желании можно добавить измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно посыпать блюдо рубленой зеленью перед подачей.
- Можно добавить немного воды или бульона, если хотите получить более сочное блюдо.
- Для более яркого вкуса можно добавить в морковную смесь щепотку карри или паприки.
- По желанию можно посыпать блюдо тертым сыром за 5 минут до готовности.
- Для сочности можно добавить в морковную смесь немного майонеза или сметаны.
- Можно выложить сверху на морковь нарезанный полукольцами репчатый лук для дополнительной сладости.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Рагу со свинойной

Ингредиенты

Свинина (шея)	450 г
Картофель	1 кг
Лук репчатый	150 г
Перец болгарский	200 г
Помидор	200 г
Морковь	200 г
Чеснок	15 г
Петрушка	20 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Промойте мясо и нарежьте его кубиками размером 2×2 сантиметра. Нарежьте все овощи (картофель, лук, болгарский перец, морковь, помидоры) такими же кубиками. Измельчите зелень и чеснок ножом.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Тщательно перемешайте, добавьте соль и специи. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 1 час 20 минут.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить мясо 10–15 минут в программе «ЖАРКА» перед тушением.
- При желании можно добавить немного воды или бульона для более сочного результата.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку карри или паприки для более яркого вкуса.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью.
- Для сочности можно добавить столовую ложку томатной пасты.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для пикантности.
- Для более нежной консистенции можно добавить ложку сметаны за 10 минут до готовности.



ТУШЕНИЕ



80 минут

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Говядина с грибами и сельдереем

Ингредиенты

Говядина (филе)	600 г
Шампиньоны	140 г
Корень сельдерея	20 г
Корень имбиря	20 г
Вода	200 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

- Промойте мясо и нарежьте его кубиками размером 1 сантиметр. Нарежьте грибы дольками, измельчите корень имбиря и корень сельдерея ножом.
- Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте воду, соль, специи и тщательно перемешайте. Закройте крышку мультиварки.
- Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 2 часа.
- Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить мясо 10–15 минут в программе «ЖАРКА» перед тушением.
- При желании можно добавить немного соевого соуса для более глубокого вкуса.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку черного перца или других любимых специй.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью.
- Для сочности можно добавить столовую ложку томатной пасты.
- По желанию можно добавить зубчик чеснока для пикантности.
- Для более нежной консистенции можно добавить ложку сметаны за 10 минут до готовности.
- Можно добавить немного белого вина для более изысканного аромата.



ТУШЕНИЕ



120 минут

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Жаркое с картофелем на пару

Ингредиенты

Говядина (филе)	320 г
Картофель	300 г
Морковь	100 г
Лук репчатый	80 г
Вода	200 мл
Имбирь	30 г
Масло растительное	20 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Нарезьте говядину кубиками размером 1,5 сантиметра. Нарезьте лук и морковь кубиками по 0,5–1 сантиметру. Измельчите имбирь. Картофель промойте и разрежьте пополам.
2. Выложите мясо, лук, морковь и имбирь в чашу мультиварки. Добавьте воду, растительное масло, соль и специи. Тщательно перемешайте. Установите сверху контейнер для приготовления на пару с картофелем. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 1 час.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации



ТУШЕНИЕ



60 минут

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить мясо 10–15 минут в программе «ЖАРКА» перед тушением.
- При желании можно добавить немного томатной пасты для более яркого вкуса.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку карри или паприки для более пикантного вкуса.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью.
- Для сочности можно добавить столовую ложку сметаны за 10 минут до готовности.
- По желанию можно добавить зубчик чеснока для дополнительной пикантности.
- Для более нежной консистенции можно добавить немного бульона вместо воды.
- Можно посыпать картофель тертым сыром за 10 минут до готовности для создания золотистой корочки.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Картофель с баклажанами

Ингредиенты

Картофель	460 г
Баклажаны	400 г
Чеснок	15 г
Масло растительное	30 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Нарежьте картофель и баклажаны кубиками размером 1×1 сантиметр. Измельчите чеснок ножом.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте растительное масло и тщательно перемешайте. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 1 час.
4. Дождитесь завершения программы.



ТУШЕНИЕ



60 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить овощи 10–15 минут в программе «ЖАРКА» перед тушением.
- При желании можно добавить немного томатной пасты для более яркого вкуса.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку карри или паприки для более пикантного вкуса.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью.
- Для сочности можно добавить столовую ложку сметаны за 10 минут до готовности.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для дополнительной пикантности.
- Для более нежной консистенции можно добавить немного воды или бульона.
- Перед нарезкой баклажаны рекомендуется замочить в подсоленной воде на 20–30 минут, чтобы убрать горечь.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Тушеные свиные ребрышки

Ингредиенты

Свиные ребрышки	1,5 кг
Соус барбекю	200 мл
Вода	100 мл
Молотый кориандр	3 г
Чеснок	15 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Отделите ребрышки друг от друга. Очистите чеснок. Положите ребрышки в отдельную емкость, добавьте молотый кориандр, соль, специи и соус барбекю. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
2. Выложите замаринованные ребрышки в чашу мультиварки. Добавьте воду. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 3 часа.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации



ТУШЕНИЕ



180 минут

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить ребрышки 15–20 минут в программе «ЖАРКА» перед тушением.
- При желании можно добавить немного меда в соус барбекю для карамельной корочки.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить измельченный чеснок в маринад для дополнительной пикантности.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью.
- Для сочности можно добавить немного больше воды или мясного бульона.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для пикантности.
- За 30 минут до готовности можно раскрыть крышку и увеличить температуру для образования аппетитной корочки.
- Для более яркого вкуса можно предварительно обжарить ребрышки до золотистой корочки.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Свинные шашлычки

Ингредиенты

Свинина	280 г
Бекон	100 г
Перец болгарский	40 г
Кабачок	40 г
Лук репчатый	40 г
Масло растительное	50 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



15 минут

Приготовление

1. Нарежьте свинину крупными кубиками размером 2,5–3 сантиметра. Каждый кусок оберните полоской бекона. Нарежьте лук, кабачок и болгарский перец кубиками такого же размера (2,5–3 сантиметра).
2. На две шпажки нанизывайте ингредиенты в следующей последовательности: болгарский перец, кабачок, репчатый лук, свинина в беконе.
3. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Установите программу «ЖАРКА» на 15 минут. После начала обратного отсчета выложите шашлычки в чашу, посыпьте солью и специями. Закройте крышку мультиварки.
4. За 7 минут до окончания приготовления откройте крышку, аккуратно переверните шашлычки на другую сторону. Закройте крышку.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно замариновать свинину в специях и растительном масле на 30–60 минут.
- При желании можно добавить немного соевого соуса в маринад для более глубокого вкуса.
- Для усиления аромата можно добавить измельченный чеснок при мариновании мяса.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Можно добавить щепотку копченой паприки для более яркого аромата.
- По желанию можно посыпать шашлычки тертым сыром за 2–3 минуты до готовности.
- Для сочности можно добавить немного майонеза при мариновании мяса.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Запеканка с беконом

Ингредиенты

Макароны	150 г
Молоко	200 мл
Яйцо куриное	3 шт
Бекон х/к	150 г
Масло сливочное	По вкусу
Сухари панировочные	По вкусу
Вода	1 л
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ПАСТА



10 минут



ВЫПЕЧКА



40 минут

Приготовление

1. Налейте воду в чашу мультиварки и закройте крышку. Установите программу «ПАСТА» на 10 минут. После звукового сигнала откройте крышку, добавьте макароны, перемешайте и закройте крышку. Дождитесь завершения программы.
2. Готовые макароны откиньте на дуршлаг и промойте. Нарезьте бекон кубиками размером 1 см, смешайте с макаронами. Взбейте яйца с молоком, добавьте соль и специи.
3. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом и посыпьте панировочными сухарями. Выложите в чашу макароны с беконом, залейте яично-молочной смесью. Закройте крышку.
4. Установите программу «ВЫПЕЧКА» на 40 минут.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить мясо отдельно до золотистой корочки перед добавлением овощей.
- При желании можно добавить в плов барбарис и зиру для аутентичного вкуса.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку куркумы для красивого желтого цвета риса.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить немного мясного бульона вместо части воды.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Рагу из баранины

Ингредиенты

Баранина (филе)	400 г
Помидор	100 г
Кабачок	100 г
Баклажан	100 г
Лук репчатый	100 г
Морковь	100 г
Чеснок	50 г
Масло растительное	30 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ТОМЛЕНИЕ



120 минут

Приготовление

1. Промойте баранину и нарежьте ее кубиками размером 1,5–2 сантиметра. Нарежьте все овощи (помидоры, кабачок, баклажан, лук, морковь) такими же кубиками. Измельчите чеснок ножом.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте растительное масло, соль и специи. Тщательно перемешайте. Закройте крышку мультиварки.
3. Установите программу «ТОМЛЕНИЕ» на 2 часа.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить мясо 10–15 минут в программе «ЖАРКА» перед тушением.
- Перед нарезкой баклажаны рекомендуются замочить в подсоленной воде на 20–30 минут, чтобы убрать горечь.
- При желании можно добавить немного томатной пасты для более яркого вкуса.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку зиры или кориандра для более пикантного вкуса.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить столовую ложку сметаны за 10 минут до готовности.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для дополнительной пикантности.
- Для более нежной консистенции можно добавить немного воды или мясного бульона.
- Можно посыпать блюдо тертым сыром за 10 минут до готовности для создания аппетитной корочки.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Фетучини с говядиной

Ингредиенты

Говядина (вырезка)	350 г
Лук репчатый	200 г
Морковь	140 г
Помидор	150 г
Масло растительное	30 мл
Паста фетучини	126 г
Вода	1 л
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ПАСТА



10 минут



ЖАРКА



15 минут

Приготовление

1. Нарежьте говядину средними кубиками размером 1,5–3 сантиметра. Нарежьте лук полукольцами, натрите морковь на крупной терке, нарежьте помидоры брусочками.
2. Налейте воду в чашу мультиварки. Закройте крышку. Установите программу «ПАСТА» на 10 минут.
3. После звукового сигнала откройте крышку, выложите фетучини в кипящую воду, перемешайте. Закройте крышку. Дождитесь завершения программы. Готовую пасту откиньте на дуршлаг и промойте.
4. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Установите программу «ЖАРКА» на 15 минут.
5. После начала обратного отсчета выложите в чашу мультиварки мясо и овощи, добавьте соль и специи. Готовьте при открытой крышке до окончания программы, периодически помешивая.
6. Подавайте фетучини с приготовленной говядиной.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить мясо отдельно до золотистой корочки перед добавлением овощей.
- При желании можно добавить в соус немного томатной пасты для более яркого вкуса.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления мяса.
- Можно добавить щепотку черного перца или других любимых специй.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Куриные крылышки с аджикой

Ингредиенты

Курица (крылышки)	600 г
Аджика	10 г
Вода	1,5 л
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Промойте куриные крылышки, натрите их солью и специями. Выложите в чашу мультиварки, залейте водой. Закройте крышку.
2. Установите программу «ВАРКА» на 1 час.
3. Дождитесь завершения программы.
4. Готовые крылышки выньте из воды, натрите аджикой и дайте им пропитаться.



ВАРКА



60 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно обжарить крылышки в программе «Жарка» 10–15 минут до золотистой корочки.
- При желании можно добавить в воду при варке лавровый лист и душистый перец для аромата.
- Для пикантности можно добавить измельченный чеснок при натирании аджикой.
- Можно использовать разные виды аджики (острую, нежную, с травами) по вкусу.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для хрустящей корочки можно обвалять готовые крылышки в панировочных сухарях.
- По желанию можно добавить немного меда при натирании аджикой для карамельной нотки.
- Для более яркого вкуса можно замариновать крылышки в специях и аджике на 30–60 минут перед варкой.
- Можно подать крылышки с различными соусами (чесночным, томатным, сметанным).
- Для сочности можно полить готовые крылышки небольшим количеством бульона, в котором они варились.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Лазанья

Ингредиенты

Говядина (филе)	300 г
Паста для лазаньи	70 г
Паста томатная	100 г
Лук репчатый	70 г
Сыр твердый	70 г
Яйцо куриное	1 шт
Вода	1,5 л
Специи	По вкусу
Соль	По вкусу

Приготовление

1. Пропустите говядину через мясорубку вместе с луком. Натрите сыр на крупной терке. Смешайте фарш с яйцом, томатной пастой, солью и специями.
2. Налейте воду в чашу мультиварки. Установите сверху контейнер для приготовления на пару. Выкладывайте ингредиенты слоями: лист пасты, часть фарша, часть сыра. Повторите процедуру четыре раза. Закройте крышку.
3. Установите программу «НА ПАРУ» на 12 минут.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить фарш с луком на сковороде до готовности перед формированием слоев.
- При желании можно добавить в фарш измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить в фарш рубленую свежую зелень.
- Можно использовать разные виды твердого сыра (пармезан, грюйер, эменталь) по вкусу.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить в фарш немного сливок или сметаны.
- По желанию можно посыпать лазанью дополнительной порцией тертого сыра за 2–3 минуты до готовности.
- Для более нежной текстуры можно добавить в фарш панировочные сухари.
- Можно добавить в томатный соус немного сахара для баланса вкуса.
- Для более яркого аромата можно добавить в фарш щепотку мускатного ореха.



НА ПАРУ



12 минут

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Жаренные крылышки с чесноком

Ингредиенты

Куриные крылышки	700 г
Чеснок	30 г
Паприка	20 г
Растительное масло	40 мл
Лимонный сок	50 мл



ЖАРКА



18 минут

Приготовление

1. Промойте куриные крылышки и разделите их на фаланги. Уберите третью фалангу, а первую и вторую просушите бумажным полотенцем. Измельчите чеснок ножом.
2. В отдельной чаше замаринуйте крылья, добавив все ингредиенты. Тщательно перемешайте и оставьте мариноваться на 2 часа в холодильнике.
3. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Установите программу «ЖАРКА» на 18 минут.
4. После начала обратного отсчета выложите крылья в чашу мультиварки. Закройте крышку.
5. За 9 минут до окончания программы откройте крышку мультиварки и переверните крылья.
6. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить в маринад соевый соус.
- При желании можно добавить щепотку черного перца или других любимых специй.
- Для усиления аромата можно добавить немного меда в маринад для карамельной корочки.
- Можно использовать сухой чеснок вместо свежего для более длительного хранения маринада.
- Для сочности можно полить готовые крылья небольшим количеством маринада.
- По желанию можно добавить немного острого перца для пикантности.
- Для хрустящей корочки можно обвалять крылья в панировочных сухарях перед жаркой.
- Для более равномерного прожаривания старайтесь не перегружать чашу мультиварки.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Курица со сливками

Ингредиенты

Курица (филе грудки)	440 г
Сливки 33%	480 мл
Помидор	180 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Промойте куриное филе. Нарежьте курицу и помидоры кубиками размером 1,5–2 сантиметра.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте соль и специи, тщательно перемешайте. Закройте крышку.
3. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 20 минут.
4. Дождитесь завершения программы.



ТУШЕНИЕ



20 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить курицу 5–7 минут в программе «ЖАРКА» перед добавлением сливок.
- При желании можно добавить измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку прованских трав или итальянских специй для более яркого вкуса.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить столовую ложку сливочного масла за 5 минут до готовности.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для дополнительной пикантности.
- Для более нежной консистенции можно использовать сливки более высокой жирности.
- Можно посыпать блюдо тертым сыром за 5 минут до готовности.
- Для более густого соуса можно добавить немного муки при обжаривании курицы.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Курица с рисом

Ингредиенты

Курица (филе грудки)	370 г
Рис шлифованный	260 г
Перец болгарский	100 г
Помидор	140 г
Горошек зеленый консервированный	50 г
Морковь	200 г
Вода	330 мл
Масло растительное	30 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



КРУПЫ



30 минут

Приготовление

1. Промойте рис до прозрачной воды. Промойте куриное филе и нарежьте его кубиками размером 1 сантиметр. Нарежьте помидоры и болгарский перец соломкой размером 0,5×3 сантиметра. Натрите морковь на крупной терке. Слейте жидкость с консервированного горошка.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте растительное масло, соль и специи. Тщательно перемешайте и залейте водой. Закройте крышку.
3. Установите программу «КРУПЫ» на 30 минут.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить курицу 5–7 минут в программе «ЖАРКА» перед добавлением остальных ингредиентов.
- При желании можно добавить измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку карри или куркумы для более яркого цвета и вкуса.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить столовую ложку сливочного масла за 5 минут до готовности.
- По желанию можно добавить черный перец горошком для дополнительной пикантности.
- Для более рассыпчатого риса можно замочить его в теплой воде на 30 минут перед приготовлением.
- Можно добавить немного томатной пасты для более насыщенного вкуса.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Доро ват

Ингредиенты

Курица (филе грудки)	800 г
Помидоры консервированные	400 г
Лук репчатый	200 г
Чеснок	10 г
Масло растительное	30 мл
Корень имбиря	50 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Промойте куриное филе. Нарежьте лук кубиками размером 1 сантиметр, курицу — крупными кубиками. Измельчите чеснок и корень имбиря ножом.
2. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки. Добавьте растительное масло, соль и специи. Тщательно перемешайте. Закройте крышку.
3. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 1 час.
4. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить курицу 5–7 минут в программе «ЖАРКА» до золотистой корочки перед добавлением остальных ингредиентов.
- При желании можно добавить немного острого перца для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку карри или куркумы для более яркого вкуса.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить столовую ложку сметаны за 5 минут до готовности.
- По желанию можно добавить немного томатной пасты для более насыщенного соуса.
- Для более мягкого вкуса можно заменить консервированные помидоры свежими.
- Можно добавить немного меда для баланса вкуса.
- Для более густой консистенции можно добавить столовую ложку муки при обжаривании курицы.



ТУШЕНИЕ



60 минут

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Жареная индейка с соусом барбекю



Ингредиенты

Индейка (филе грудки)	300 г
Масло растительное	30 мл
Специи	По вкусу
Соль	По вкусу
Для соуса	
Масло растительное	30 мл
Корень имбиря	50 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Нарежьте филе индейки кубиками размером 2–2,5 сантиметра. Смешайте соус барбекю с горчицей для получения соуса.
2. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Установите программу «ЖАРКА» на 12 минут.
3. После начала обратного отсчета выложите индейку в чашу мультиварки. Добавьте соль и специи, тщательно перемешайте.
4. Готовьте при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания программы.
5. Подавайте готовое блюдо с приготовленным соусом.

Дополнительные рекомендации



ЖАРКА



12 минут

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно замариновать индейку в соусе на 30–60 минут.
- При желании можно добавить измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить рубленую свежую зелень при подаче.
- Можно использовать разные виды горчицы (дижонскую, острую) по вкусу.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить немного оливкового масла в соус.
- По желанию можно добавить щепотку копченой паприки в соус для более яркого вкуса.
- Для более нежной текстуры можно обваливать кусочки индейки в панировочных сухарях перед жаркой.
- Можно подать блюдо с различными гарнирами (рис, картофель, овощи).
- Для более насыщенного аромата можно добавить немного меда в соус.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Перепела фаршированные

Ингредиенты

Перепела	600 г
Перец болгарский	200 г
Кукуруза консервированная	150 г
Орехи грецкие	70 г
Вода	100 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Промойте тушки перепелов. Слейте жидкость с консервированной кукурузы. Измельчите грецкие орехи ножом. Нарежьте болгарский перец кубиками размером 0,5 сантиметра. Смешайте перец с кукурузой и орехами.
2. Нафаршируйте перепелов полученной смесью, закрепите брюшки зубочистками. Натрите тушки солью и специями. Выложите перепелов в чашу мультиварки, добавьте воду. Закройте крышку.
3. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 1 час.
4. Дождитесь завершения программы.



ТУШЕНИЕ



60 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить перепелов 5–7 минут в программе «Жарка» до золотистой корочки перед тушением.
- При желании можно добавить в начинку измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в начале приготовления.
- Можно добавить щепотку прованских трав или итальянских специй в начинку.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить столовую ложку сливочного масла за 5 минут до готовности.
- По желанию можно добавить немного меда в начинку для карамельной нотки.
- Для более нежной консистенции можно добавить немного сметаны в начинку.
- Можно подать перепелов с различными гарнирами (рис, картофель, овощи).

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Люля-кебаб

Ингредиенты

Баранина (филе)	350 г
Лук репчатый	85 г
Масло растительное	30 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



16 минут

Приготовление

1. Пропустите баранину и репчатый лук через мясорубку. Добавьте соль и специи, тщательно вымесите фарш до однородной массы. Сформируйте из фарша четыре колбаски.
2. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Установите программу «ЖАРКА» на 16 минут.
3. После начала обратного отсчета выложите колбаски в чашу мультиварки. Закройте крышку.
4. За 8 минут до окончания программы откройте крышку мультиварки, переверните колбаски на другую сторону, закройте крышку.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить в фарш измельченный чеснок.
- При желании можно добавить в фарш рубленую зелень (укроп, петрушку).
- Для усиления аромата можно добавить щепотку зиры или кориандра.
- Можно сформировать колбаски разной формы (круглые, овальные, продолговатые).
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью.
- Для сочности можно добавить в фарш немного панировочных сухарей или хлебного мякиша.
- По желанию можно обвалить колбаски в панировочных сухарях перед жаркой.
- Для более хрустящей корочки можно обвалить колбаски в муке.
- Можно подать колбаски с различными соусами (томатный, сметанный, чесночный).

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Фаршированные перцы

Ингредиенты

Перец болгарский	500 г
Фарш домашний	600 г
Рис отварной	150 г
Вода	150 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Смешайте фарш с отварным рисом. Добавьте соль и специи, тщательно перемешайте до однородной массы.
2. Болгарский перец очистите от сердцевины и семян. Наполните подготовленные перцы получившимся фаршем. Выложите фаршированные перцы в чашу мультиварки.
3. Добавьте воду в чашу. Закройте крышку.
4. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 40 минут.
5. Дождитесь завершения программы.



ТУШЕНИЕ



40 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить фарш с луком 5–7 минут перед смешиванием с рисом.
- При желании можно добавить в фарш измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить рубленую свежую зелень в фарш.
- Можно использовать разные виды фарша (говяжий, свиной, куриный) по вкусу.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить в фарш одно яйцо.
- По желанию можно добавить томатную пасту для более насыщенного вкуса.
- Для более нежной консистенции можно добавить в фарш немного панировочных сухарей.
- Можно подать перцы со сметаной или томатным соусом.
- Для более яркого вкуса можно добавить в фарш щепотку карри или паприки.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Стейк из форели

Ингредиенты

Форель (стейк)	280 г
Масло растительное	30 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ТУШЕНИЕ



40 минут

Приготовление

1. Натрите стейк форели солью и специями со всех сторон.
2. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Установите программу «ЖАРКА» на 14 минут.
3. После начала обратного отсчета выложите стейк в чашу мультиварки. Закройте крышку.
4. За 7 минут до завершения приготовления откройте крышку, переверните стейк на другую сторону, закройте крышку.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно обжарить фарш с луком 5–7 минут перед смешиванием с рисом.
- При желании можно добавить в фарш измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить рубленую свежую зелень в фарш.
- Можно использовать разные виды фарша (говяжий, свиной, куриный) по вкусу.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Для сочности можно добавить в фарш одно яйцо.
- По желанию можно добавить томатную пасту для более насыщенного вкуса.
- Для более нежной консистенции можно добавить в фарш немного панировочных сухарей.
- Можно подать перцы со сметаной или томатным соусом.
- Для более яркого вкуса можно добавить в фарш щепотку карри или паприки.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Форель фаршированная

Ингредиенты

Форель радужная	800 г
Лук репчатый	50 г
Помидор	70 г
Сыр твердый	20 г
Каперсы	20 г
Укроп	10 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Выпотрошите форель, очистите от чешуи и тщательно промойте рыбу. Нарежьте помидоры и лук кубиками размером 0,5 сантиметра. Измельчите укроп, натрите сыр на крупной терке.
2. Смешайте помидоры, сыр, зелень, лук и каперсы. Полученной смесью нафаршируйте рыбу. Натрите форель солью и специями снаружи и внутри.
3. Заверните подготовленную рыбу в два слоя фольги и выложите в чашу мультиварки. Закройте крышку.
4. Установите программу «ВЫПЕЧКА» на 1 час 20 минут.
5. Дождитесь завершения программы.



ВЫПЕЧКА



80 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно замариновать рыбу в лимонном соке с травами на 30 минут.
- При желании можно добавить в начинку немного майонеза или сметаны для сочности.
- Для усиления аромата можно положить в брюшко рыбы несколько веточек свежего тимьяна или розмарина.
- Можно использовать различные специи (белый перец, паприку, кориандр) по вкусу.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью и ломтиками лимона.
- Для более нежной текстуры можно добавить в начинку размягченное сливочное масло.
- По желанию можно полить рыбу оливковым маслом перед заворачиванием в фольгу.
- Для более хрустящей корочки можно посыпать рыбу панировочными сухарями перед заворачиванием.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Судак жареный

Ингредиенты

Тушка судака	230 г
Масло растительное	60 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



14 минут

Приготовление

1. Выпотрошите судака, очистите от чешуи и тщательно промойте рыбу. Натрите тушку солью и специями со всех сторон.
2. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Установите программу «ЖАРКА» на 14 минут.
3. После начала обратного отсчета выложите рыбу в чашу мультиварки. Закройте крышку.
4. За 7 минут до завершения приготовления откройте крышку, переверните рыбу на другую сторону, закройте крышку.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно замариновать рыбу в лимонном соке с травами на 15–20 минут.
- При желании можно обвалить рыбу в муке перед жаркой для получения хрустящей корочки.
- Для усиления аромата можно посыпать рыбу рубленным свежим укропом перед подачей.
- Можно использовать различные специи (розмарин, тимьян, черный перец) по вкусу.
- При подаче украсьте блюдо лимоном и свежей зеленью.
- Для сочности можно смазать рыбу оливковым маслом перед жаркой.
- По желанию можно добавить чеснок, обжарив его вместе с рыбой.
- Для более нежного вкуса можно сбрызнуть рыбу белым вином перед жаркой.
- Можно подать рыбу с различными соусами (сливочным, чесночным, томатным).

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Ассорти рыбное

Ингредиенты

Тилапия (филе)	230 г
Семга (филе)	200 г
Сливки 10%	100 мл
Сыр твердый	100 г
Яйцо куриное	50 г (1 шт)
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Нарежьте филе тилапии и семги кубиками размером 2 сантиметра. Натрите твердый сыр на крупной терке.
2. Выложите рыбу и яйцо в чашу мультиварки, тщательно перемешайте.
3. Добавьте сливки, соль и специи по вкусу. Посыпьте сверху натертым сыром.
4. Закройте крышку мультиварки.
5. Установите программу «ТУШЕНИЕ» на 30 минут.
6. Дождитесь завершения программы.



ТУШЕНИЕ



30 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно замариновать рыбу в лимонном соке с травами на 15–20 минут.
- При желании можно добавить в блюдо измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно посыпать готовое блюдо свежей зеленью (укроп, петрушка).
- Можно использовать различные специи (белый перец, паприку, кориандр) по вкусу.
- Для более нежной консистенции можно добавить еще одно яйцо.
- По желанию можно добавить немного тертого мускатного ореха для аромата.
- Для более сочного результата можно добавить ложку майонеза в сливочную смесь.
- Можно выложить рыбу слоями, чередуя с сыром для более эффектного вида.
- При подаче украсьте блюдо свежими овощами или зеленью.
- Для более плотной текстуры можно добавить немного муки в сливочную смесь.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Жаренный картофель с грибами

Ингредиенты

Картофель	400 г
Шампиньоны	130 г
Лук репчатый	50 г
Масло растительное	60 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



18 минут

Приготовление

1. Нарежьте картофель соломкой толщиной 1,5–2 сантиметра. Шампиньоны нарежьте дольками, лук — тонкой соломкой.
2. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Установите программу «ЖАРКА» на 18 минут.
3. После начала обратного отсчета выложите в чашу мультиварки картофель, лук и грибы. Добавьте соль и специи, тщательно перемешайте.
4. Готовьте при открытой крышке, периодически помешивая, до завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более хрустящей корочки можно предварительно обсушить картофель бумажным полотенцем.
- При желании можно добавить измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно посыпать блюдо свежей зеленью при подаче.
- Можно использовать различные специи (черный перец, паприка, тимьян) по вкусу.
- Для более насыщенного вкуса можно обжарить лук отдельно до золотистого цвета перед добавлением картофеля.
- По желанию можно добавить немного сливочного масла для более нежного вкуса.
- Для сочности можно добавить ложку сметаны за 5 минут до готовности.
- Можно посыпать готовое блюдо тертым сыром для создания хрустящей корочки.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью и зеленым луком.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Запеченный картофель в фольге

Ингредиенты

Картофель	600 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ВЫПЕЧКА



120 минут

Приготовление

1. Тщательно промойте картофель. Посыпьте каждый клубень солью и специями.
2. Заверните каждый клубень в отдельный лист фольги.
3. Выложите завернутый картофель в чашу мультиварки. Закройте крышку.
4. Установите программу «ВЫПЕЧКА» на 2 часа.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно смазать картофель растительным маслом перед заворачиванием в фольгу.
- При желании можно добавить измельченный чеснок между слоями картофеля перед заворачиванием в фольгу.
- Для усиления аромата можно положить внутрь фольги веточку розмарина или тимьяна.
- Можно использовать различные специи (черный перец, паприка, куркума) по вкусу.
- Для более нежной текстуры выбирайте картофель одинаковых размеров для равномерного приготовления.
- По желанию можно сделать небольшой надрез на каждом клубне перед запеканием.
- Для сочности можно добавить кусочек сливочного масла внутрь фольги.
- При подаче можно разрезать картофель и добавить кусочек сливочного масла.
- Можно посыпать готовый картофель свежей зеленью и зеленым луком.
- Для разнообразия можно добавить внутрь фольги немного сыра или бекона перед запеканием.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Драники

Ингредиенты

Картофель	270 г
Сливочное масло	30 г
Яйцо куриное	25 г (1/2 шт.)
Мука	10 г
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ЖАРКА



15 минут

Приготовление

1. Натрите картофель на крупной терке. Смешайте с яйцом, солью и мукой до однородной массы.
2. В чашу мультиварки выложите сливочное масло. Установите программу «ЖАРКА» на 15 минут.
3. После начала обратного отсчета выложите в чашу три равные порции картофельной массы, формируя драники. Закройте крышку.
4. За 7 минут до завершения приготовления откройте крышку, переверните драники на другую сторону, закройте крышку.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более хрустящей корочки можно добавить в картофельную массу немного панировочных сухарей.
- При желании можно добавить в массу измельченный чеснок или зеленый лук.
- Для усиления аромата можно посыпать готовые драники свежей зеленью.
- Можно использовать различные специи (черный перец, паприка, куркума) по вкусу.
- Для более нежной текстуры рекомендуется отжать натертый картофель от лишней жидкости.
- По желанию можно добавить в массу тертый сыр для более насыщенного вкуса.
- Для сочности можно добавить еще одно яйцо.
- При подаче можно полить драники сметаной или сметанным соусом.
- Можно подавать драники со свежими овощами или салатом.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Гуляш

Ингредиенты

Говядина (филе)	450 г
Перец болгарский	200 г
Вино красное сухое	30 мл
Паста томатная	70 г
Лук репчатый	100 г
Вода	2 л
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Нарежьте говядину кубиками размером 3 сантиметра. Болгарский перец и репчатый лук нарежьте тонкой соломкой.
2. Смешайте все ингредиенты, кроме воды, в отдельной емкости. Выложите смесь в специальный пакет и запечатайте в вакууматоре. Уберите пакет в холодильник на 4 часа для маринования.
3. Налейте воду в чашу мультиварки. Поместите вакуумный пакет с мясом и овощами в воду.
4. Закройте крышку мультиварки. Установите программу «ВАКУУМ» на 3 часа 30 минут.
5. Дождитесь завершения программы.



ВАКУУМ



210 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно увеличить время маринования до 6–8 часов.
- При желании можно добавить в маринад измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить лавровый лист в пакет с мясом.
- Можно использовать различные специи (черный перец, паприка, тимьян) по вкусу.
- Для более мягкого мяса можно добавить в маринад немного соевого соуса.
- По желанию можно заменить томатную пасту свежими помидорами.
- Для сочности можно добавить в маринад немного оливкового масла.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью и ломтиками лимона.
- Можно подать мясо с различными гарнирами (рис, картофель, овощи).

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Курица с пряными травами

Ингредиенты

Курица (филе грудки)	500 г
Соус соевый	30 мл
Травы прованские	3 г
Вода	1,5 л
Перец молотый	По вкусу



ВАКУУМ



120 минут

Приготовление

1. Куриное филе натрите прованскими травами и молотым перцем. Залейте соевым соусом.
2. Поместите курицу в специальный вакуумный пакет и тщательно запечатайте. Уберите пакет в холодильник на 3 часа для маринования.
3. Налейте воду в чашу мультиварки. Поместите запечатанный пакет с курицей в воду.
4. Закройте крышку мультиварки. Установите программу «ВАКУУМ» на 2 часа.
5. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно увеличить время маринования до 4–5 часов.
- При желании можно добавить в маринад измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно добавить немного меда в соевый соус.
- Можно использовать различные специи (кориандр, паприка, тимьян) по вкусу.
- Для более мягкого мяса можно добавить в маринад немного оливкового масла.
- При подаче украсьте блюдо свежей зеленью и ломтиками лимона.
- Можно подать курицу с различными гарнирами (рис, картофель, овощи).
- Для более яркого вкуса можно добавить в маринад немного имбиря.
- Перед подачей дайте мясу немного остыть в пакете.
- Для разнообразия можно добавить в маринад немного горчицы.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Куриный рулет с зеленью

Ингредиенты

Курица (филе бедра)	300 г
Сыр твердый	30 г
Лук зеленый	10 г
Укроп	5 г
Вода	1,5 л
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ВАКУУМ



60 минут

Приготовление

1. Натрите твердый сыр на крупной терке. Измельчите зелень (зеленый лук и укроп), перемешайте ее с тертым сыром.
2. Филе куриных бедрышек тонко отбейте. Добавьте соль и специи по вкусу.
3. Выложите на отбитое куриное филе подготовленную начинку из сыра и зелени, разровняйте ее по поверхности.
4. Сверните курицу в рулет. Поместите рулет в специальный вакуумный пакет и тщательно запечатайте.
5. Налейте воду в чашу мультиварки. Поместите запечатанный пакет с рулетом в воду.
6. Закройте крышку мультиварки. Установите программу «ВАКУУМ» на 1 час.
7. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно замариновать куриное филе в специях на 30–60 минут.
- При желании можно добавить в начинку измельченный чеснок для пикантности.
- Для усиления аромата можно посыпать рулет свежей зеленью при подаче.
- Можно использовать различные специи (черный перец, паприка, тимьян) по вкусу.
- Для более нежной текстуры можно добавить в начинку немного майонеза или сметаны.
- По желанию можно обернуть рулет в бекон перед заворачиванием в пакет.
- Для сочности можно добавить в начинку кусочек сливочного масла.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Пюре картофельное

Ингредиенты

Картофель	600 г
Масло сливочное	50 г
Молоко	300 мл
Вода	300 мл
Соль	По вкусу



ВАРКА



40 минут

Приготовление

1. Нарезьте картофель крупными кубиками.
2. Выложите картофель в чашу мультиварки. Добавьте молоко, воду, сливочное масло и соль по вкусу.
3. Закройте крышку мультиварки.
4. Установите программу «ВАРКА» на 40 минут.
5. Дождитесь завершения программы.
6. Слейте лишнюю жидкость, оставив примерно 150 мл.
7. Из готового картофеля приготовьте пюре.

Дополнительные рекомендации

- Для более нежного вкуса можно использовать только молоко вместо смеси молока и воды.
- Можно добавить в пюре сырое яйцо для более нежной текстуры.
- Для сочности можно увеличить количество сливочного масла.
- Можно добавить в пюре тертый сыр для более насыщенного вкуса.
- Чтобы пюре получилось без комочков, используйте картофелемялку с мелкими отверстиями.
- Для более воздушной консистенции можно взбить пюре миксером.

Советы по выбору картофеля

- Выбирайте картофель с высоким содержанием крахмала для лучшего разваривания.
- Очищенный картофель лучше готовить сразу, чтобы он не потемнел.
- Если картофель варится для пюре, не допускайте переваривания, чтобы избежать потери формы.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Рис отварной

Ингредиенты

Рис длинно-зерный шлифованный	260 г
Вода	360 мл
Масло сливочное	20 г
Соль	По вкусу



ВАРКА



40 минут

Приготовление

1. Тщательно промойте рис под проточной водой до прозрачности воды.
2. Выложите промытый рис в чашу мультиварки.
3. Добавьте необходимое количество воды, соль и сливочное масло.
4. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
5. Закройте крышку мультиварки.
6. Установите программу «КРУПЫ» на 25 минут.
7. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более рассыпчатого риса можно замочить его в воде на 30 минут перед приготовлением.
- Для улучшения вкуса можно использовать подсоленную кипящую воду вместо холодной.
- Чтобы рис не слипался, можно смазать чашу мультиварки маслом перед выкладыванием риса.
- После приготовления дайте рису «отдохнуть» 5–10 минут с закрытой крышкой.
- Для более насыщенного вкуса можно обжарить рис в масле 2–3 минуты перед добавлением воды.

Советы по выбору картофеля

- Выбирайте качественный шлифованный рис без повреждений.
- Длиннозерный рис лучше подходит для приготовления рассыпчатого блюда.
- Проверяйте срок годности продукта перед покупкой.
- Храните рис в сухом прохладном месте в герметичной таре.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Котлеты куриные с рисом

Ингредиенты

Курица (филе грудки)	600 г
Рис шлифованный	300 г
Лук репчатый	100 г
Чеснок	5 г
Вода	480 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Тщательно промойте куриное филе.
2. Пропустите через мясорубку курицу, репчатый лук и чеснок.
3. Добавьте в получившийся фарш соль и специи, тщательно вымесите до однородной массы.
4. Промойте рис до прозрачной воды.
5. Выложите промытый рис в чашу мультиварки, добавьте соль, залейте водой.
6. Установите на чашу контейнер для приготовления на пару.
7. Сформируйте из фарша котлеты и выложите их в контейнер.
8. Закройте крышку мультиварки.
9. Установите программу «КРУПЫ» на 25 минут.
10. Дождитесь завершения программы.



КРУПЫ



25 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более сочных котлет можно добавить в фарш одно яйцо.
- При желании в фарш можно добавить измельченную зелень для аромата.
- Для улучшения вкуса в фарш можно добавить немного панировочных сухарей.
- Рис можно предварительно обжарить на сковороде для более рассыпчатого результата.
- Для более насыщенного вкуса можно использовать разные виды специй (черный перец, паприка, куркума).
- При подаче можно полить котлеты соусом (томатный, сметанный).
- Для разнообразия в фарш можно добавить тертый сыр.
- Чтобы котлеты не разваливались, фарш нужно хорошо отбить перед формированием.
- Для более нежной текстуры фарш можно охладить перед формированием котлет.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Семга с овощами

Ингредиенты

Семга (филе)	250 г
Перец болгарский	100 г
Фасоль стручковая замороженная	100 г
Брокколи замороженная	100 г
Вода	500 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Филе семги натрите солью и специями со всех сторон.
2. Болгарский перец нарежьте крупными кубиками.
3. В чашу мультиварки налейте воду.
4. Установите контейнер для приготовления на пару.
5. Выложите в контейнер рыбу и подготовленные овощи.
6. Посыпьте ингредиенты солью и специями по вкусу.
7. Закройте крышку мультиварки.
8. Установите программу «НА ПАРУ» на 25 минут.
9. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно предварительно замариновать рыбу в лимонном соке на 15–20 минут.
- При желании можно добавить в воду для пара немного соевого соуса для аромата.
- Для усиления вкуса можно сбрызнуть рыбу оливковым маслом перед приготовлением.
- Можно использовать различные специи (черный перец, паприка, тимьян) по вкусу.
- Замороженные овощи не требуют предварительной разморозки.

Советы по приготовлению

- Выбирайте свежую рыбу с ярким цветом и приятным запахом.
- Следите за уровнем воды в чаше — она не должна касаться контейнера.
- Размещайте продукты в контейнере так, чтобы пар равномерно их обволакивал.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



НА ПАРУ



25 минут



ОВОЦИ

Ингредиенты

Картофель	150 г
Перец болгарский	120 г
Фасоль стручковая	100 г
Брокколи замороженная	100 г
Вода	500 мл
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу

Приготовление

1. Нарезьте картофель кубиками размером 2 сантиметра.
2. Очистите болгарский перец от семян и перегородок, нарежьте кубиками размером 3 сантиметра.
3. В чашу мультиварки налейте воду.
4. Установите контейнер для приготовления на пару.
5. Равномерно выложите в контейнер все подготовленные овощи.
6. Добавьте соль и специи по вкусу.
7. Закройте крышку мультиварки.
8. Установите программу «НА ПАРУ» на 20 минут.
9. Дождитесь завершения программы.



НА ПАРУ



20 минут

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить в воду для пара немного лаврового листа.
- При желании можно сбрызнуть овощи оливковым маслом перед приготовлением.
- Можно использовать различные специи (черный перец, паприка, тимьян) по вкусу.
- Замороженные овощи не требуют предварительной разморозки.
- Чтобы овощи сохранили яркий цвет, текстуру и питательные свойства, не переваривайте их.

Советы по приготовлению

- Выбирайте свежие овощи с ярким цветом и без повреждений.
- Следите за уровнем воды в чаше — она не должна касаться контейнера.
- Размещайте овощи в контейнере так, чтобы пар равномерно их обволакивал.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Наггетсы куриные

Ингредиенты

Курица (филе грудки)	340 г
Яйцо куриное	3 шт
Масло растительное	700 мл
Сухари панировочные	По вкусу
Соль	По вкусу
Специи	По вкусу



ФРИТЮР



15 минут

Приготовление

1. Нарезьте куриное филе кубиками размером 2,5–3 сантиметра.
2. Взбейте яйца до однородной массы.
3. Натрите каждый кусок филе солью и специями.
4. Обмакните каждый кусок филе в яичную массу, затем обваляйте в панировочных сухарях.
5. Выложите подготовленные наггетсы в корзину для жарки в один слой.
6. Налейте растительное масло в чашу мультиварки.
7. Установите программу «ФРИТЮР» на 15 минут.
8. После начала обратного отсчета опустите корзину с наггетсами в масло.
9. Готовьте с открытой крышкой до окончания программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более хрустящей корочки можно сделать двойную панировку: сначала обвалить в сухарях, затем в яйце и снова в сухарях.
- При желании можно добавить в панировочные сухари измельченные травы или специи для аромата.
- Для усиления вкуса можно мариновать куриное филе в специях 15–20 минут перед панировкой.
- Можно использовать различные специи (паприка, черный перец, чеснок в порошке) по вкусу.
- Для более нежной текстуры можно добавить в яичную массу щепотку соды.
- По желанию можно добавить в панировку тертый сыр для пикантности.
- При подаче можно украсить блюдо свежей зеленью.
- Можно подавать с различными соусами (томатный, чесночный, сметанный).

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Куриные крылышки

Ингредиенты

Курица (крылья)	350 г
Масло растительное	700 мл
Специи	По вкусу
Соль	По вкусу



ФРИТЮР



20 минут

Приготовление

1. Тщательно промойте куриные крылышки.
2. Отделите третью фалангу каждого крыла.
3. Натрите крылышки солью и специями со всех сторон.
4. Выложите подготовленные крылышки в корзину для жарки в один слой.
5. Налейте растительное масло в чашу мультиварки.
6. Установите программу «ФРИТЮР» на 20 минут.
7. После начала обратного отсчета опустите корзину с крылышками в масло.
8. Готовьте с открытой крышкой до окончания программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более хрустящей корочки можно предварительно обвалить крылышки в муке или панировочных сухарях.
- При желании можно замариновать крылышки в специях и соусе на 30–60 минут перед жаркой.
- Можно добавить в специи копченую паприку для особого аромата.
- Для более равномерного прожаривания переворачивайте крылышки в середине процесса.
- По желанию можно сделать двойную панировку для более хрустящей корочки.
- При подаче можно украсить блюдо свежей зеленью.
- Следите за температурой масла — оно должно быть достаточно горячим, но не дымиться.
- После приготовления выложите крылышки на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Картофель фри

Ингредиенты

Картофель фри	200 г
Масло растительное	700 мл
Специи	По вкусу
Соль	По вкусу



ФРИТЮР



10 минут

Приготовление

1. Выложите картофель фри в корзину для жарки.
2. Добавьте соль и специи по вкусу, тщательно перемешайте.
3. Налейте растительное масло в чашу мультиварки.
4. Установите программу «ФРИТЮР» на 10 минут.
5. После начала обратного отсчета опустите корзину с картофелем в масло.
6. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более хрустящей корочки можно предварительно обсушить картофель бумажным полотенцем.
- При желании можно обвалить картофель в панировочных сухарях перед жаркой.
- Для усиления вкуса можно добавить любимые специи (паприка, чеснок в порошке, черный перец).
- Можно использовать смесь разных масел для более насыщенного вкуса.
- Для равномерного обжаривания не перегружайте корзину картофелем.
- По желанию можно добавить немного куркумы для красивого золотистого цвета.
- При подаче можно посыпать свежей зеленью или тертым сыром.
- Следите за температурой масла — оно должно быть достаточно горячим, но не дымиться.
- После приготовления выложите картофель на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Белый

Ингредиенты

Мука пшеничная в/с	660 г
Дрожжи сухие	7 г
Масло растительное	30 мл
Вода	370 мл
Соль	10 г
Сахар	25 г



ХЛЕБ



180 минут

Приготовление

1. В отдельной емкости смешайте муку, соль, сахар и дрожжи.
2. Постоянно помешивая, тонкой струйкой влейте воду и растительное масло.
3. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок емкости.
4. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом.
5. Выложите тесто в чашу и разровняйте.
6. Закройте крышку мультиварки.
7. Установите программу «ХЛЕБ» на 3 часа.
8. За 1 час до окончания приготовления откройте крышку и переверните хлеб.
9. Закройте крышку и продолжайте готовить до окончания программы.
10. Готовый хлеб достаньте из чаши и оставьте на 30 минут для остывания.

Дополнительные рекомендации

- Для более пышного хлеба используйте теплую (35–40 °С) воду.
- При желании можно добавить в тесто семена (кунжут, семечки) или специи.
- Для улучшения вкуса можно добавить в тесто немного сливочного масла.
- Если тесто слишком липкое, добавьте немного муки.
- Для более румяной корочки можно смазать хлеб яйцом перед выпечкой.
- Можно экспериментировать с количеством сахара для разной степени сладости.
- Для цельнозернового варианта замените часть муки на цельнозерновую.
- При первом подъеме теста можно дать ему постоять 15–20 минут перед выкладыванием в мультиварку.
- Храните готовый хлеб в хлебнице или пакете при комнатной температуре.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Овсяный

Ингредиенты

Мука пшеничная	580 г
Дрожжи сухие	20 г
Хлопья овсяные помол №2	100 г
Семена подсолнечника очищенные	50 г
Масло растительное	30 мл
Вода	420 мл
Соль	10 г
Сахар	20 г

Приготовление

1. В отдельной емкости смешайте муку, овсяные хлопья, сахар, соль, семена подсолнечника и дрожжи.
2. Постоянно помешивая, добавьте 20 мл растительного масла и воду.
3. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок емкости.
4. Чашу мультиварки смажьте оставшимися 10 мл растительного масла.
5. Выложите тесто в чашу и разровняйте поверхность.
6. Закройте крышку мультиварки.
7. Установите программу «ХЛЕБ» на 2 часа 30 минут.
8. За 30 минут до завершения приготовления откройте крышку и переверните хлеб.
9. Закройте крышку и продолжайте готовить до окончания программы.



ХЛЕБ



150 минут

Дополнительные рекомендации

- Овсяные хлопья лучше предварительно измельчить в кофемолке для более однородной текстуры.
- Семена подсолнечника можно слегка обжарить для усиления аромата.
- Для более хрустящей корочки можно посыпать верх хлеба семенами перед выпечкой.
- При желании можно добавить в тесто изюм или сухофрукты.
- Если тесто получается слишком липким, добавьте немного муки.
- Для лучшего подъема теста используйте теплую воду (35–40°C).
- Можно экспериментировать с количеством сахара для разной степени сладости.
- Для более нежной текстуры добавьте немного сливочного масла.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Дрожжевое

Ингредиенты

Мука	600 г
Дрожжи сухие	15 г
Масло растительное	10 мл
Вода	300 мл
Соль	5 г
Сахар	20 г



НАСТРОЙКИ



60 минут

Приготовление

1. В отдельной емкости смешайте муку, соль, сахар и дрожжи.
2. Продолжая помешивать, тонкой струйкой влейте воду комнатной температуры.
3. Руками вымесите тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок емкости.
4. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом.
5. Выложите тесто в чашу мультиварки.
6. Закройте крышку.
7. Включите программу «НАСТРОЙКИ».
8. Установите температуру 35 °С.
9. Установите время приготовления 1 час.
10. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более пышного хлеба используйте теплую (35–40 °С) воду.
- При желании можно добавить в тесто семена (кунжут, семечки) или специи.
- Для улучшения вкуса можно добавить в тесто немного сливочного масла.
- Если тесто слишком липкое, добавьте немного муки.
- Для более румяной корочки можно смазать хлеб яйцом перед выпечкой.
- Можно экспериментировать с количеством сахара для разной степени сладости.
- Для цельнозернового варианта замените часть муки на цельнозерновую.
- При первом подъеме теста можно дать ему постоять 15–20 минут перед выкладыванием в мультиварку.
- Храните готовый хлеб в хлебнице или пакете при комнатной температуре.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.

Яблочный киш

Ингредиенты

Масло сливочное	10 г
Сахар	200 г
Яйцо куриное	5 шт
Мука пшеничная	180 г
Разрыхлитель	10 г
Яблоко	430 г
Корица	1 г



ХЛЕБ



60 минут

Приготовление

1. Яблоки очистите от сердцевин и семян, нарежьте кубиками размером 1 см.
2. В отдельной емкости взбейте яйца с сахаром до образования стойкой пены.
3. Постоянно помешивая, добавьте муку, разрыхлитель и корицу.
4. Тщательно перемешайте все ингредиенты до получения однородной массы.
5. Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом.
6. На дно чаши влейте небольшое количество теста.
7. Выложите подготовленные яблоки.
8. Залейте яблоки оставшейся частью теста.
9. Закройте крышку мультиварки.
10. Установите программу «ВЫПЕЧКА» на 1 час.
11. Дождитесь завершения программы.

Дополнительные рекомендации

- Для более насыщенного вкуса можно добавить в тесто ванильный сахар.
- Яблоки можно предварительно посыпать корицей для усиления аромата.
- При желании можно добавить в тесто измельченную цедру лимона.
- Для более нежной текстуры можно добавить в тесто немного сливочного масла.
- Тесто должно полностью покрывать яблоки, чтобы они не подгорели.
- Готовность пирога можно проверить деревянной шпажкой — она должна выходить сухой.
- Перед нарезкой дайте пирогу остыть 10–15 минут.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Бисквит

Ингредиенты

Куриное яйцо	5 шт
Сливочное масло	10 г
Сахар	150 г
Мука пшеничная	180 г



НАСТРОЙКИ



60 минут

Приготовление

1. В отдельной миске взбейте яйца с сахаром до однородной массы.
2. Постоянно помешивая, добавьте муку.
3. Тщательно перемешайте все ингредиенты до получения однородной массы.
4. Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом.
5. На дно чаши выложите тесто, равномерно распределите.
6. Закройте крышку мультиварки.
7. Установите программу «ВЫПЕЧКА» на 1 час.
8. Дождитесь завершения программы.
9. После сигнала оставьте бисквит в мультиварке на 15 минут.

Дополнительные рекомендации

- Яйца должны быть комнатной температуры для лучшего взбивания.
- Муку обязательно просейте для воздушности теста.
- Взбивайте яйца с сахаром до образования пышной светлой массы.
- Не открывайте крышку во время выпекания, чтобы бисквит не осел.
- Для более пышного бисквита можно добавить щепотку разрыхлителя.
- Тесто должно быть однородной консистенции без комочков.
- Смазывайте чашу маслом равномерно, чтобы бисквит не прилип.
- После выпекания дайте бисквиту остыть в мультиварке.
- Остывший бисквит легче извлекается из формы.
- Храните готовый бисквит в холодильнике до 3 дней.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Чизкейк

Ингредиенты

Песочное печенье	220 г
Масло сливочное	100 г
Сливочный сыр	350 г
Сахар	100 г
Сливки 22%	100 мл
Яйцо	2 шт
Цедра лимона	8 г
Мука	15 г



ПИРОГ



60 минут

Приготовление

1. Песочное печенье измельчите в блендере до состояния крошки.
2. Добавьте размягченное сливочное масло и тщательно перемешайте до однородной массы.
3. Устелите чашу мультиварки бумагой для выпечки.
4. Выложите получившуюся крошку в чашу и утрамбуйте руками, формируя ровный корж с бортиками по бокам.
5. При помощи миксера взбейте сливочный сыр с сахаром до однородности.
6. Добавьте сливки и цедру лимона, продолжайте взбивать.
7. По одному введите яйца, тщательно взбивая после каждого добавления.
8. Готовой начинкой заполните основу в чаше мультиварки.
9. Закройте крышку мультиварки.
10. Установите программу «ПИРОГ» на 1 час.
11. Дождитесь завершения программы.
12. После сигнала оставьте чизкейк в мультиварке на 15 минут.
13. Выньте чашу и дайте чизкейку остыть при комнатной температуре.
14. Поместите чизкейк в холодильник минимум на 5–6 часов.

Дополнительные рекомендации

- Печенье можно измельчить скалкой, если нет блендера.
- Масло должно быть комнатной температуры для лучшего смешивания.
- Сливочный сыр также должен быть комнатной температуры.
- Цедру лимона можно заменить ванильным экстрактом.
- Для более насыщенного лимонного вкуса можно добавить немного сока лимона.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Пицца

Ингредиенты

Для теста	
Дрожжевое тесто	170 г
Для начинки	
Колбаса полукопченая	40 г
Сыр твердый	40 г
Помидор	40 г
Оливки	15 г
Для соуса	
Паста томатная	10 г
Майонез	10 г
Специи	По вкусу
Соль	По вкусу

Приготовление

1. Подготовьте начинку: нарежьте помидоры и колбасу кружочками, оливки — тонкими колечками.
2. Приготовьте соус: смешайте томатную пасту с майонезом, добавьте соль и специи, перемешайте до однородной массы.
3. Раскатайте дрожжевое тесто в круг, равный диаметру чаши мультиварки, толщиной 0,5 см.
4. Натрите сыр на крупной терке.
5. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом.
6. Выложите тесто на дно чаши.
7. Смажьте тесто приготовленным соусом.
8. Равномерно распределите начинку по всей поверхности теста.
9. Посыпьте начинку натертым сыром.
10. Закройте крышку мультиварки.
11. Установите программу «ВЫПЕЧКА» на 25 минут.
12. Дождитесь завершения программы.



ВЫПЕЧКА



25 минут

Дополнительные рекомендации

- Тесто должно быть комнатной температуры для лучшей раскатки.
- Нарезайте колбасу и помидоры одинаковой толщины для равномерного приготовления.
- Оливки можно заменить маслинами по вкусу.
- Для более насыщенного вкуса можно добавить чеснок в соус.
- Сыр лучше натереть непосредственно перед использованием.
- Соус можно разнообразить, добавив свежую зелень.
- При желании можно добавить грибы или другие овощи в начинку.
- Следите за толщиной теста — она должна быть равномерной.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Свиная вырезка, запеченная с травами

Ингредиенты

Свинина (шея)	700 г
Чеснок	6 г
Вода	200 мл
Масло оливковое	30 мл
Базилик	1 г
Имбирь	1 г
Кинза	1 г
Соль	По вкусу

Приготовление

1. Сделайте надрезы на мясе и нашпигуйте его зубчиками чеснока.
2. Смешайте оливковое масло, соль и приправы. Натрите этой смесью мясо со всех сторон.
3. Уберите мясо в холодильник мариноваться на 4–8 часов.
4. Выложите мясо в чашу мультиварки. Включите программу «НАСТРОЙКИ», установите температуру 160 °C и время приготовления 15 минут.
5. Готовьте при открытой крышке, периодически переворачивая мясо.
6. Добавьте в чашу 200 мл воды, закройте крышку. Установите программу «ТОМЛЕНИЕ» на 2 часа.
7. Дождитесь завершения программы.



НАСТРОЙКИ



15 минут



160 °C



ТОМЛЕНИЕ



60 минут

Дополнительные рекомендации

- Для лучшего маринования можно оставить мясо в холодильнике на всю ночь.
- Перед маринованием мясо должно быть комнатной температуры.
- Чеснок можно нарезать тонкими пластинками для равномерного распределения.
- Приправы можно регулировать по вкусу, добавляя больше или меньше.
- Для более насыщенного вкуса можно добавить черный перец.
- Воду можно заменить на бульон для более богатого вкуса.
- Мясо должно быть без костей и жил для равномерного приготовления.
- Готовность мяса можно проверить, проколов его — сок должен быть прозрачным.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Салат с креветками

Ингредиенты

Креветки очищенные	100 г
Вода	1 л
Помидор	80 г
Масло оливковое	5 мл
Бasilik	5 г
Авокадо	80 г
Салат листовой	20 г
Корень имбиря	2 г
Соль	По вкусу



ВЫПЕЧКА



25 минут

Приготовление

1. Подготовьте все ингредиенты:
 - авокадо очистите от кожуры, удалите косточку, нарежьте кубиками размером 1 см;
 - имбирь очистите и натрите на мелкой терке;
 - помидоры нарежьте кубиками размером 1 см;
 - базилик мелко измельчите;
 - салат нарвите руками.
2. В чашу мультиварки налейте воду, выложите креветки.
3. Закройте крышку мультиварки.
4. Включите программу «НАСТРОЙКИ».
5. Установите температуру 90 °С и время приготовления 15 минут.
6. Дождитесь завершения программы.
7. Откиньте готовые креветки на дуршлаг, остудите.
8. Смешайте креветки с подготовленными ингредиентами.
9. Добавьте оливковое масло и тщательно перемешайте.

Дополнительные рекомендации

- Авокадо лучше использовать спелый, но не переспевший.
- Креветки можно использовать как свежие, так и замороженные.
- Для более яркого вкуса можно добавить лимонный сок.
- Помидоры лучше использовать сочные, мясистые.
- Базилик можно заменить на другую свежую зелень по вкусу.
- Салат можно использовать любой листовой.
- Оливковое масло можно заменить на другое растительное по желанию.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Йогурт с фруктами

Ингредиенты

Молоко	350 мл
Сливки 10%	350 мл
Простокваша 2,5%	300 мл
Яблоко зеленое	100 г



ЙОГУРТ



720 минут

Приготовление

1. Очистите яблоки от сердцевинки и нарежьте кубиками размером 1,5 см.
2. Доведите молоко до комнатной температуры.
3. Смешайте молоко со сливками и простоквашей до однородной массы.
4. Добавьте нарезанные яблоки в молочную смесь.
5. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
6. Перелейте смесь в чашу мультиварки.
7. Закройте крышку мультиварки.
8. Установите программу «ЙОГУРТ».
9. Установите время приготовления — 12 часов.
10. Дождитесь завершения программы.
11. Поместите готовый йогурт в холодильник на 3 часа.

Дополнительные рекомендации

- Все молочные продукты должны быть комнатной температуры.
- Выбирайте свежие, сочные зеленые яблоки.
- Размер кубиков яблок влияет на текстуру готового продукта.
- Можно добавить мед или сахар по вкусу.
- Вместо яблок можно использовать другие фрукты.
- Для более густой консистенции можно увеличить количество простокваши.
- Храните готовый йогурт в холодильнике не более 5 дней.
- Перед употреблением можно добавить орехи или сухофрукты.
- При желании добавьте ванилин для аромата.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Йогурт классический

Ингредиенты

Молоко	350 мл
Сливки 10%	350 мл
Простокваша 2,5%	300 мл



ЙОГУРТ



720 минут

Приготовление

1. Доведите все ингредиенты до комнатной температуры, смешайте их и перелейте в чашу мультиварки. Закройте крышку.
2. Установите программу «ЙОГУРТ», время приготовления — 12 часов. Дождитесь завершения программы.
3. Поместите готовый йогурт в холодильник на 3 часа.

Дополнительные рекомендации

- Все ингредиенты должны быть комнатной температуры.
- Используйте только свежие молочные продукты.
- После приготовления дайте йогурту хорошо остыть в холодильнике.
- Храните готовый йогурт в холодильнике не более 5 дней.
- Проверяйте качество исходных продуктов перед приготовлением.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Пюре фруктовое

Ингредиенты

Груши	240 г
Яблоки зеленые	240 г
Вода	600 мл
Сироп фруктозный	3 мл



НА ПАРУ



20 минут

Приготовление

1. Очистите фрукты от кожуры и сердцевины.
2. Нарежьте фрукты кубиками размером 3 см.
3. В чашу мультиварки налейте воду.
4. Установите контейнер для приготовления на пару.
5. Выложите в контейнер нарезанные фрукты.
6. Полейте фрукты фруктозным сиропом.
7. Закройте крышку мультиварки.
8. Установите программу «НА ПАРУ».
9. Установите время приготовления 20 минут.
10. Дождитесь завершения программы.
11. Переложите готовые фрукты в отдельную емкость.
12. Взбейте фрукты блендером до однородной массы.

Дополнительные рекомендации

- В наших рецептах для самых маленьких вместо соли и сахара мы используем фруктозный сироп и солевой раствор.
 - Для приготовления фруктозного сиропа нужно в 50 мл теплой воды растворить 100 г фруктозы.
- Не готовьте эти растворы сразу в большом количестве — в процессе хранения в них могут появиться бактерии и другие микроорганизмы.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Пюре овощное

Ингредиенты

Картофель	70 г
Капуста бело- кочанная	70 г
Морковь	70 г
Вода	200 мл
Масло сливоч- ное	5 г
Сироп фрукто- зный	5 мл
Раствор соле- вой	3 мл



ТУШЕНИЕ



25 минут

Приготовление

1. Замочите овощи в воде на 1 час.
2. Нарежьте овощи кубиками размером 1 см.
3. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом.
4. Выложите овощи в чашу.
5. Залейте воду, добавьте фруктозный сироп и солевой раствор.
6. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
7. Закройте крышку мультиварки.
8. Установите программу «ТУШЕНИЕ».
9. Установите время приготовления — 30 минут.
10. Дождитесь завершения программы.
11. Переложите готовые овощи в отдельную емкость.
12. Залейте овощи полученным отваром.
13. Взбейте блендером до однородной массы.

Дополнительные рекомендации

- В наших рецептах для самых маленьких вместо соли и сахара мы используем фруктозный сироп и солевой раствор.
 - Для приготовления фруктозного сиропа нужно в 50 мл теплой воды растворить 100 г фруктозы.
 - Для приготовления солевого раствора нужно в 50 мл теплой воды растворить 15 г соли.
- Не готовьте эти растворы сразу в большом количестве — в процессе хранения в них могут появиться бактерии и другие микроорганизмы.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



Бульон мясной

Ингредиенты

Говядина (филе)	100 г
Лук репчатый	10 г
Морковь	10 г
Вода	400 мл
Петрушка	5 г
Раствор солевой	3 мл
Раствор солевой	3 мл



ВАРКА



60 минут

Приготовление

1. Промойте мясо и нарежьте кубиками или кружками размером 1 см.
2. Промойте овощи, замочите их в воде на 1 час.
3. Нарежьте овощи кубиками размером 0,5–1 см.
4. Крупно нарежьте петрушку.
5. Выложите мясо, овощи и зелень в чашу мультиварки.
6. Залейте ингредиенты водой.
7. Добавьте солевой раствор.
8. Тщательно перемешайте все компоненты.
9. Установите программу «ВАРКА».
10. Установите время приготовления — 1 час.
11. Дождитесь завершения программы.
12. Процедите бульон.

Дополнительные рекомендации

- В наших рецептах для самых маленьких вместо соли и сахара мы используем фруктозный сироп и солевой раствор.
 - Для приготовления солевого раствора нужно в 50 мл теплой воды растворить 15 г соли.
- Не готовьте эти растворы сразу в большом количестве — в процессе хранения в них могут появиться бактерии и другие микроорганизмы.

Меняйте время приготовления в зависимости от посуды и размера порции.



С ЗАБОТОЙ О ВАС