

# DEXP

Книга  
рецептов  
для мультиварки





# СОДЕРЖАНИЕ

## Каши

Каша гречневая	5
Каша геркулесовая	6
Каша рисовая молочная	7
	8

## Супы

Борщ	9
Харчо	10
Суп гороховый с копчёными рёбрышками	11
Рассольник	12
Суп сырный	13
Суп весенний	14
Суп-пюре грибной	15
	16

## Вторые блюда

Курица со сливками	17
Гуляш из говядины	18
Плов с морепродуктами	19
Плов с овощами	20
Мясо по-гречески	21
Говядина с лапшой	22
Свинина с картофелем	23
Свинина по-деревенски	24
Картофель с беконом	25
Куриное рагу по-китайски	26
Треска в пикантном соусе	27
Куриная печень в сливках	28
	29

Кальмары в сметане	30
Омлет	31
Овощи в сливочном соусе	32

## Копчение

Курица копчёная	33
Форель копчёная	34
	35

## Блюда на пару

Овощи на пару	36
Треска на пару	37
Котлеты куриные на пару	38
	39

## Закуски и салаты

Паштет из куриной печени	40
Лечо	41
	42

## Выпечка

Бисквит классический	43
Пицца с салями	44
	45

## Десерты

Шоколадная панна котта	46
	47

## Напитки

Морс брусничный	48
Тархун	49
	50

## **Консервация**

Икра кабачковая	52
Маринад для огурцов	53
Маринад для помидоров	54

## **Детское меню**

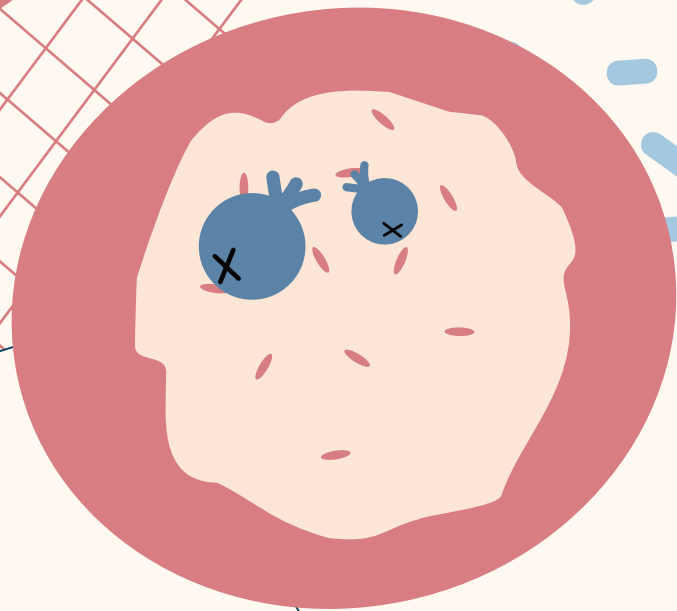
Каша рисовая протёртая	56
Пюре овощное	57
Суп-пюре из цветной капусты и кабачка	58
Пюре из яблок и груш	59
Отвар из шиповника	60

## **Заметки**

**62**



КАШИ





## Ингредиенты

150 г  
500 мл  
20 г

Крупа гречневая (ядрица)  
Молоко 2,5%  
Масло сливочное  
Соль  
Сахар

# ГРЕЧНЕВАЯ КАША

35 мин

1. Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и тщательно перемешать.
2. Закрывать крышку. Установить программу МОЛОЧНАЯ КАША. Время приготовления — 35 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: вкус каши будет насыщеннее, если приготовить её на топлёном молоке

# ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША

20 мин

1. Овсяные хлопья выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль и сахар, тщательно перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу МОЛОЧНАЯ КАША. Время приготовления — 20 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: в готовую кашу можно добавить дольки свежих фруктов

## Ингредиенты

Хлопья овсяные  
(помол №1)

100 г

Молоко 2,5%

500 мл

Масло сливочное

20 г

Соль

Сахар



## Ингредиенты

100 г  
650 мл  
50 г

Рис шлифованный  
Молоко 2,5%  
Масло сливочное  
Соль  
Сахар

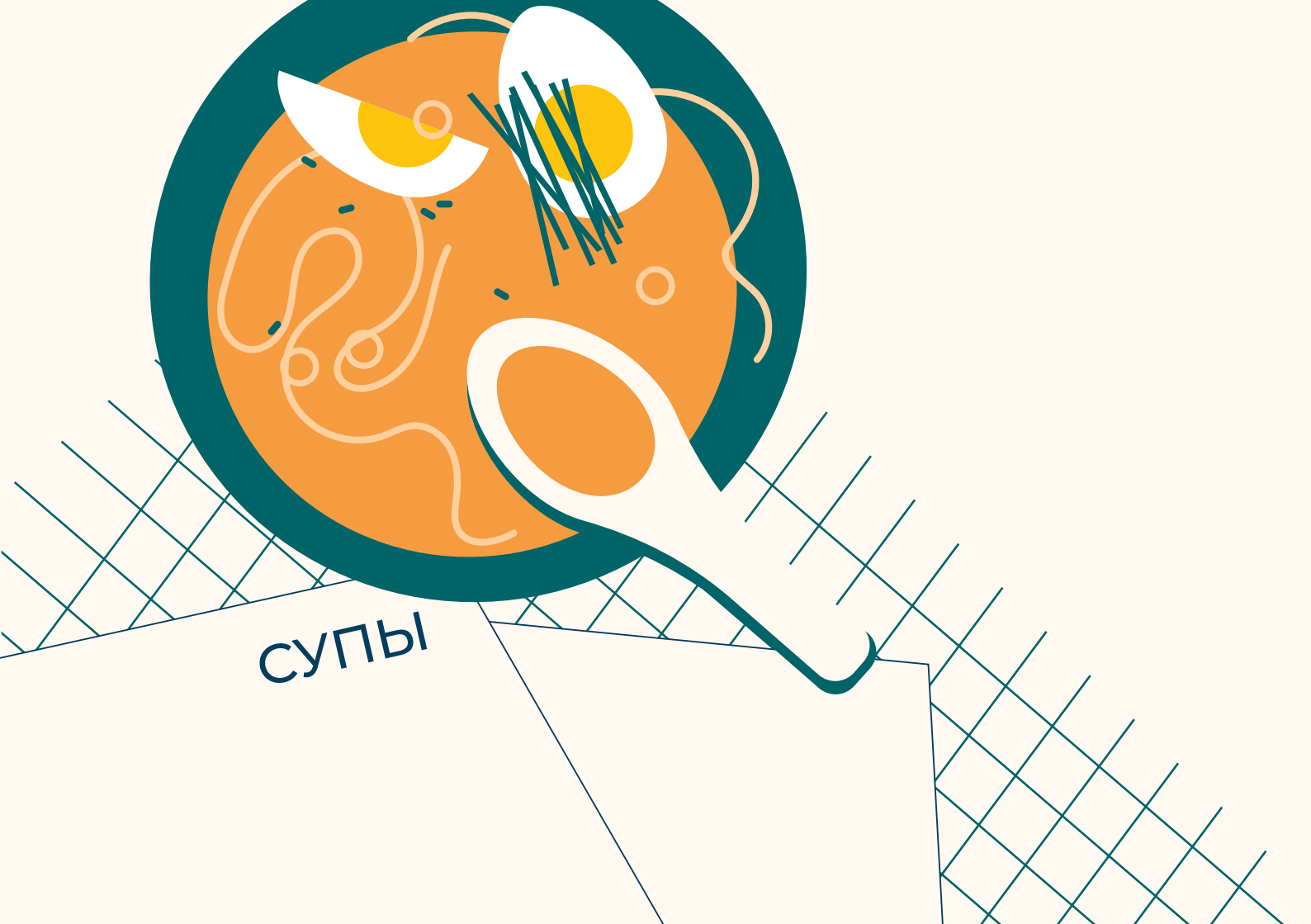
# РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ КАША

33 мин



1. Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и тщательно перемешать.
2. Закрывать крышку. Установить программу МОЛОЧНАЯ КАША. Время приготовления — 33 минуты. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: в готовую кашу можно добавить орехи и сухофрукты, вкус каши станет насыщеннее и ароматнее



СУПЫ



## Ингредиенты

250 г	Говядина (филе)
300 г	Картофель
150 г	Свёкла
50 г	Капуста белокочанная
80 г	Лук репчатый
80 г	Морковь
80 г	Томатная паста
10 г	Чеснок
40 мл	Масло растительное
1,5 л	Вода
	Соль, специи

# БОРЩ

1 час 28 мин

1. Говядину промыть. Мясо, лук, свёклу, морковь, капусту и картофель нарезать средней соломкой, чеснок измельчить ножом.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу ЖАРКА, время приготовления — 15 минут. Нажать кнопку СТАРТ. Готовить при открытой крышке. После звукового сигнала в чашу выложить лук, морковь и томатную пасту, перемешать. Готовить, периодически помешивая, до окончания программы.
3. Нажать ОТМЕНА, в чашу мультиварки добавить все оставшиеся ингредиенты и перемешать. Закрыть крышку. Установить программу СУП, время приготовления — 1 час 10 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте борщ с чесночными пампушками

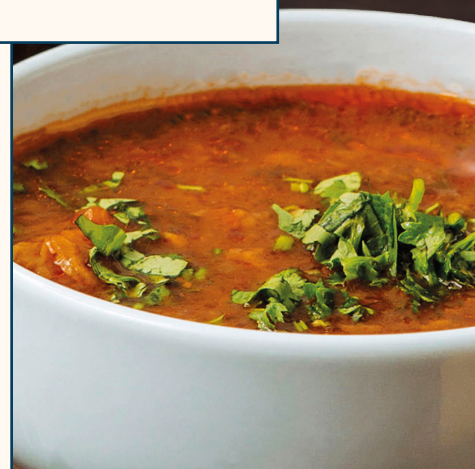
# ХАРЧО

1 час 28 мин

1. Баранину и картофель промыть, рис промыть до прозрачной воды. Лук почистить. Мясо и картофель нарезать кубиками по 1-1,5 см, лук нарезать по 0,5 см, чеснок измельчить ножом.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу ЖАРКА, время приготовления — 10 минут. Нажать кнопку СТАРТ. Готовить при открытой крышке. После звукового сигнала в чашу выложить лук и томатную пасту, перемешать. Готовить, периодически помешивая, до окончания программы.
3. Нажать ОТМЕНА, в чашу мультиварки добавить все оставшиеся ингредиенты и перемешать. Закрывать крышку. Установить программу СУП, время приготовления — 1 час 10 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

## Ингредиенты

Баранина (филе)	500 г
Картофель	400 г
Лук репчатый	150 г
Томатная паста	80 г
Рис шлифованный	70 г
Чеснок	15 г
Масло растительное	50 мл
Вода	1,5 л
Соль, специи	



Совет: блюдо станет более ароматным, если в готовый суп добавить шафран и молотый базилик



## Ингредиенты

300 г	Рёбра свиные копчёные
180 г	Горох (шлифованный целый)
200 г	Картофель
200 г	Лук репчатый
100 г	Морковь
150 г	Вода
1 – 1,5 л	Соль, специи



# ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЁНЫМИ РЁБРЫШКАМИ

1 час

1. Горох замочить в горячей воде (95 °С) на 1 час. Картофель нарезать кубиками по 1-1,5 см, морковь и лук — кубиками по 0,5-0,8 см. Рёбра промыть и отделить друг от друга, при необходимости разрубить пополам.
2. С гороха слить воду, все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу СУП, время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: готовый суп подавайте  
с гренками из белого хлеба



# РАССОЛЬНИК

————— 2 часа 8 мин

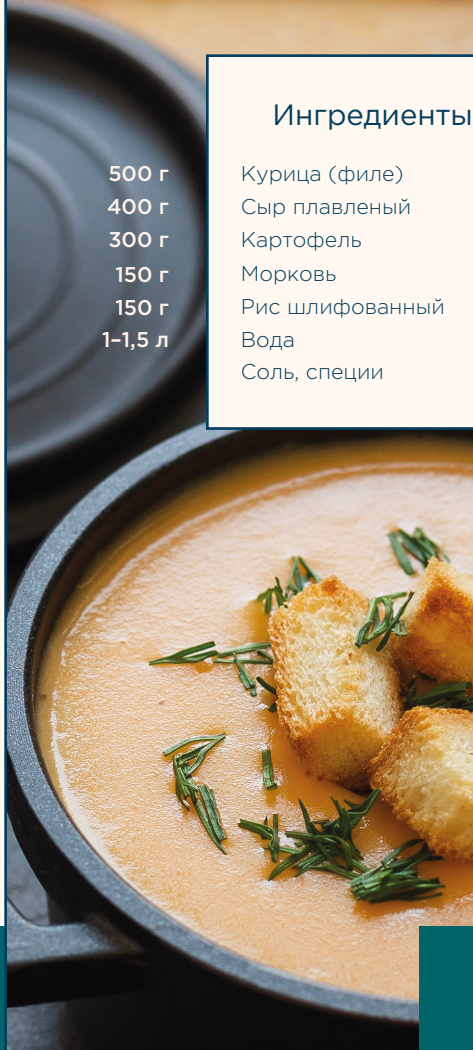
1. Говядину, картофель и морковь промыть. Затем мясо и картофель нарезать кубиками по 1,5 см, а морковь, лук и огурцы — кубиками по 0,5–1 см. Перловую крупу промыть до прозрачной воды, чеснок измельчить ножом.
2. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Установить программу ЖАРКА и готовить 12 минут при открытой крышке. После звукового сигнала в чашу выложить морковь, лук, огурцы, добавить томатную пасту и перемешать. Готовить, помешивая. За 5 минут до завершения приготовления добавить огуречный рассол и закрыть крышку. Готовить, до окончания программы, периодически помешивая.
3. Затем нажать кнопку ОТМЕНА, в чашу мультиварки выложить все оставшиеся ингредиенты и перемешать. Закрыть крышку. Установить программу СУП, время приготовления — 1 час 10 минут. За 40 минут до завершения приготовления аккуратно открыть крышку, снять с бульона белковую пенку, перемешать. Закрыть крышку, готовить до окончания программы. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

## Ингредиенты

Говядина (филе)	250 г
Картофель	300 г
Лук репчатый	100 г
Огурцы солёные	100 г
Морковь	80 г
Томатная паста	80 г
Крупа перловая	70 г
Чеснок	10 г
Огуречный рассол	100 мл
Масло растительное	40 мл
Вода	1,7 л
Соль, специи	



**Совет:** для приданияпряного аромата, можно добавить к овощам измельчённый корень сельдерея



## Ингредиенты

500 г	Курица (филе)
400 г	Сыр плавленый
300 г	Картофель
150 г	Морковь
150 г	Рис шлифованный
1-1,5 л	Вода
	Соль, специи

# СЫРНЫЙ СУП

1 час

1. Рис промыть до прозрачной воды. Курицу промыть, нарезать кубиками по 1,5 см, а картофель и морковь — кубиками по 1 см.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сыр, соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу СУП. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: в готовый суп можете добавить щепотку сыра «Пармезан» – это сделает его более пикантным

# ВЕСЕННИЙ СУП

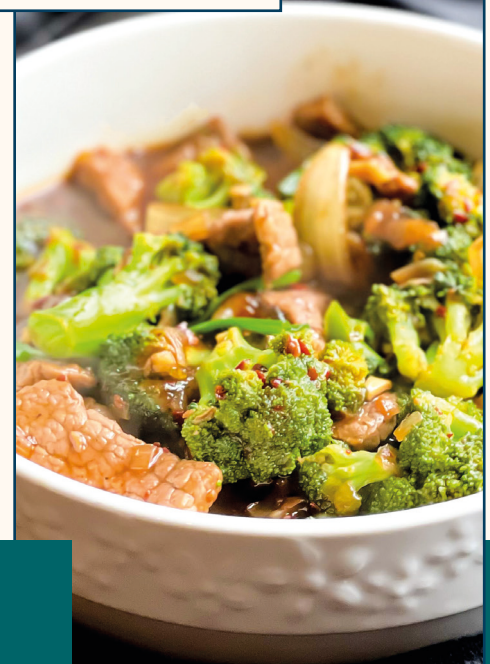
1 час

## Ингредиенты

Грудка индейки (филе)	150 г
Картофель	300 г
Капуста цветная	200 г
Капуста брокколи	200 г
Вода	1 л
Соль, специи	

1. Филе промыть, вместе с картофелем нарезать соломкой 1x4 см, цветную капусту и брокколи разделить на соцветия.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу СУП. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: если заменить картофель на цукини, суп получится более лёгким



## Ингредиенты

300 г	Шампиньоны свежие
100 г	Лук
200 г	Сливки 22%
400 мл	Вода
	Соль, специи

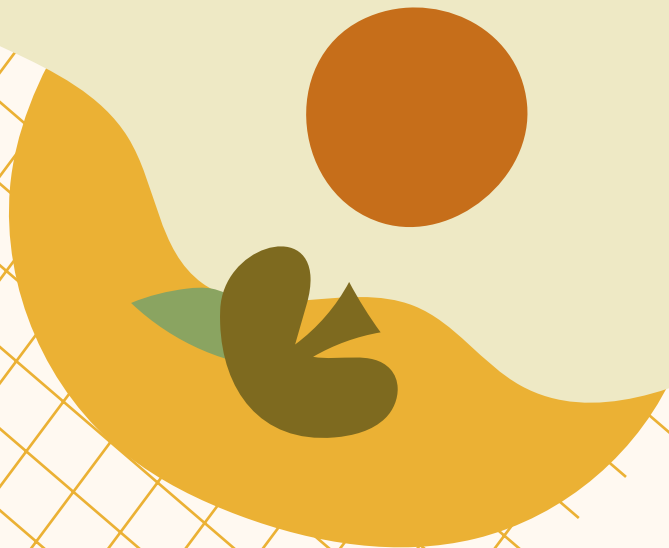
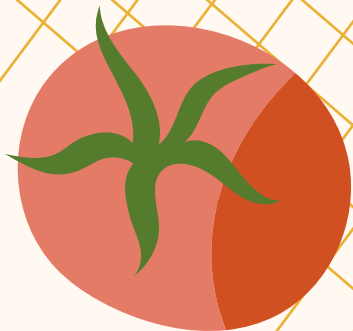


# ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ

1 час

1. Грибы разрезать на четыре части, лук нарезать кубиками по 0,5 см.
2. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу СУП. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы. Готовый суп перелейте в отдельную ёмкость, добавьте сливки и взбейте блендером до однородной массы.

Совет: украсьте суп обжаренными шампиньонами



ВТОРЫЕ  
БЛЮДА

## Ингредиенты

440 г  
200 мл  
100 мл  
60 г

Курица (филе)  
Сливки 33%  
Молоко  
Лук порей  
Соль, специи

# КУРИЦА СО СЛИВКАМИ

35 мин

1. Курицу промыть, нарезать кубиками по 1,5 см, лук-порей нарезать мелкой соломкой.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать.
3. Закрывать крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 35 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: из специй подойдут майоран и чабрец

# ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ

1 час

## Ингредиенты

Говядина	700 г
Лук репчатый	200 г
Томатная паста	100 г
Чеснок	20 г
Масло растительное	40 мл
Вода	200 мл
Соль, специи	

1. Говядину промыть. Мясо и лук нарезать кубиками по 1,5–2 см, чеснок измельчить ножом.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.



Совет: из специй подойдут тимьян, паприка и майоран



## Ингредиенты

300 г	Коктейль из морепродуктов
300 г	Рис шлифованный
120 г	Морковь
100 г	Лук репчатый
70 мл	Масло растительное
360 мл	Вода
	Соль, специи

# ПЛОВ С МОРЕПРОДУКТАМИ

40 мин

1. Лук и морковь нарезать мелкой соломкой, выложить в чашу мультиварки, добавить коктейль из морепродуктов, соль, специи и перемешать. Сверху выложить рис, разровнять и залить водой.
2. Закрыть крышку. Установить программу ПЛОВ. Время приготовления — 40 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: готовое блюдо можете украсить отварными креветками и мидиями



# ПЛОВ С ОВОЩАМИ

40 мин

1. Рис промыть до прозрачной воды. Морковь, лук и перец нарезать кубиками по 0,5 см. С кукурузы слить жидкость.
2. Все овощи выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Сверху на овощи выложить рис, разровнять лопаткой, затем залить водой.
3. Закрыть крышку. Установить программу ПЛОВ. Время приготовления — 40 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

## Ингредиенты

Рис шлифованный	260 г
Кукуруза консервированная	100 г
Перец болгарский	100 г
Морковь	70 г
Лук репчатый	70 г
Масло растительное	70 мл
Вода	330 мл
Соль, специи	



Совет: при приготовлении можете добавить чернослив, так вкус плова будет более пикантным

## Ингредиенты

380 г	Телятина (филе)
100 г	Морковь
100 г	Лук репчатый
240 мл	Красное сухое вино
4 г	Чеснок
	Соль, специи

# МЯСО ПО-ГРЕЧЕСКИ

1 час

1. Мясо промыть, нарезать кубиками по 2-2,5 см, лук и морковь нарезать кубиками по 1 см, зубчики чеснока разрезать пополам.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить вино, соль, специи и перемешать.
3. Закрывать крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: на гарнир можете подать отварной картофель или картофельное пюре



# ГОВЯДИНА С ЛАПШОЙ

1 час

1. Мясо промыть, вместе с помидорами, луком и морковью нарезать кубиками по 1 см, чеснок измельчить ножом.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить лапшу, майонез, воду, соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

## Ингредиенты

Говядина (филе)	400 г
Помидоры	200 г
Лук репчатый	150 г
Майонез	50 г
Морковь	100 г
Лапша пшеничная	80 г
Чеснок	10 г
Вода	200 мл
Соль, специи	



Совет: если замените майонез сметаной, блюдо получится более лёгким

## Ингредиенты

350 г	Свинина (филе)
200 г	Болгарский перец
150 г	Помидоры
100 г	Картофель
100 г	Морковь
60 г	Горошек зелёный консервированный
50 г	Лук репчатый
50 г	Имбирь (корень)
200 мл	Вода
	Соль, специи

# СВИНИНА С КАРТОФЕЛЕМ

1 час

1. С горошка слить жидкость, мясо промыть и нарезать кубиками по 1,5–2 см, морковь натереть на крупной тёрке, картофель нарезать дольками, лук, перец и помидоры — кубиками по 1,5 см, имбирь очистить и измельчить ножом.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте блюдо с горчичным соусом

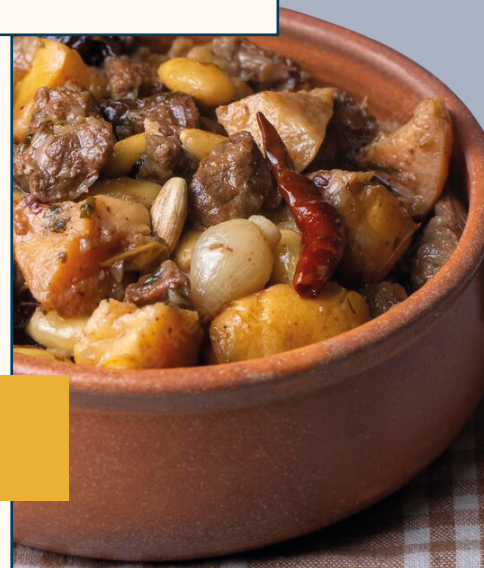
# СВИНИНА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

1 час

1. Мясо промыть и нарезать кубиками по 2 см, картофель, сельдерей, морковь, капусту, лук репчатый, лук-порей и чеснок измельчить ножом. С кукурузы слить жидкость.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

## Ингредиенты

Свинина (филе)	400 г
Капуста белокочанная	300 г
Картофель	200 г
Морковь	100 г
Лук репчатый	100 г
Сельдерей (корень)	60 г
Лук-порей	60 г
Кукуруза консервированная	50 г
Чеснок	10 г
Вода	400 мл
Соль, специи	



Совет: подавайте блюдо со сливочно-чесочным соусом



## Ингредиенты

400 г  
300 г  
200 мл

Картофель  
Бекон варёно-копчёный  
Вода  
Соль, специи

# КАРТОФЕЛЬ С БЕКОНОМ

1 час

1. Картофель нарезать кубиками по 2,5 см, бекон — кубиками по 1 см.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте блюдо с салатом из свежих овощей



# КУРИНОЕ РАГУ ПО-КИТАЙСКИ

1 час

1. Курицу промыть и нарезать соломкой 0,8x3 см, перец, кабачок, помидоры и баклажаны — соломкой 1x4 см. С зелёного горошка слить жидкость.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

## Ингредиенты

Куриная грудка (филе)	350 г
Перец болгарский	200 г
Кабачок	200 г
Помидоры	150 г
Баклажаны	100 г
Горошек зелёный консервированный	50 г
Соус терияки	30 мл
Вода	250 мл
Соль, специи	

Совет: подавайте рагу отдельно как самостоятельное блюдо или с гарниром из риса



## Ингредиенты

450 г	Треска (филе)
300 г	Помидоры
100 г	Сыр твёрдый
50 г	Лук репчатый
60 г	Майонез 67%
	Соль, специи



# ТРЕСКА В ПИКАНТНОМ СОУСЕ

1 час

1. Филе (без костей и кожи) промыть и нарезать кубиками по 2,5–3 см, помидоры — кубиками по 2–2,5 см, лук нашинкуйте тонкой соломкой, сыр натрите на крупной тёрке.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: при подаче украсьте блюдо оливками, зеленью петрушки и дольками варёного яйца



# КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ В СЛИВКАХ

1 час

1. Рис промыть до прозрачной воды. Печень промыть, нарезать кубиками по 1-1,5 см, лук измельчить ножом.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, сливки, масло, соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

## Ингредиенты

Куриная печень	250 г
Рис шлифованный	200 г
Лук репчатый	100 г
Сливки 33%	150 мл
Масло оливковое	20 мл
Вода	200 мл
Соль, специи	



Совет: вкус блюда подчеркнут базилик, гвоздика, майоран и смесь перцев



## Ингредиенты

400 г	Кальмары (кольца)
150 г	Лук репчатый
100 г	Морковь
400 г	Сметана
20 г	Укроп свежий
	Соль, специи

# КОЛЬЦА КАЛЬМАРА В СМЕТАНЕ

1 час

1. Кальмар нарезать кольцами. Лук нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке, укроп измельчить ножом.
2. В чашу мультиварки выложить кольца кальмара, сверху распределить остальные ингредиенты.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: украсьте каперсами или тёртым сыром чеддер

# ОМЛЕТ

20 мин

## Ингредиенты

Яйцо  
Молоко 2,5%  
Масло сливочное  
Соль, специи

9 шт  
400 мл

1. Яйца, молоко, соль и специи взбить венчиком до однородной массы. Чашу мультиварки смазать маслом. Полученную смесь вылить в чашу.
2. Закрыть крышку, установить программу ВЫПЕЧКА. Время приготовления — 20 мин. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: вкус омлета станет более пикантным, если добавить в него помидоры, ветчину и шампиньоны



## Ингредиенты

150 г	Кукуруза консервированная
150 г	Фасоль белая консервированная
120 г	Лук репчатый
100 г	Тыква
100 г	Морковь
300 мл	Сливки 33%
	Зелень свежая
100 мл	Вода
	Соль, специи



# ОВОЩИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

1 час

1. Тыкву очистить от кожицы и нарезать кубиками по 0,5 см, лук и морковь — полукольцами, зелень измельчить ножом. С фасоли и кукурузы слить жидкость.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, сливки, соль, специи.
3. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: для приготовления этого блюда используйте сливки жирностью не менее 33%, сливки меньшей жирности могут свернуться



КОПЧЕНИЕ



## Ингредиенты

500 г  
13 мл

Курица (филе)  
Жидкий дым  
Соль, специи

# КУРИЦА КОПЧЁНАЯ

50 мин

1. Курицу промыть, нарезать на порционные куски весом 100 г, натереть солью, специями и жидким дымом. Подготовленные куски курицы завернуть в лист фольги в 2–3 слоя и выложить в чашу мультиварки.
2. Закрывать крышку. Установить программу **ВЫПЕЧКА**, время приготовления — 50 минут. Нажать кнопку **СТАРТ**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте с дижонской горчицей

# ФОРЕЛЬ КОПЧЁНАЯ

40 мин

## Ингредиенты

Форель (стейк)

Жидкий дым

Соль, специи

300 г

10 мл

1. Рыбу (без кожи и костей) промыть, натереть солью, специями и жидким дымом. Рыбу завернуть в лист фольги и выложить в чашу мультиварки.
2. Закрыть крышку, установить программу **ВЫПЕЧКА**, время приготовления — 40 минут. Нажать кнопку **СТАРТ**, готовить до окончания программы.

Совет: готовую форель можно украсить дольками апельсина и маслинами







БЛЮДА  
НА ПАРУ



# ОВОЩИ НА ПАРУ

15 МИН

1. Картофель нарезать кубиками по 2 см, болгарский перец нарезать кубиками по 3 см.
2. В чашу мультиварки налить воду, установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него все овощи, добавить соль, специи и перемешать.
3. Закрыть крышку. Установить программу НА ПАРУ. Время приготовления — 15 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: блюдо можно заправить соевым соусом или стружкой сыра

## Ингредиенты

Картофель	150 г
Перец болгарский	120 г
Фасоль стручковая	100 г
Брокколи (замороженные)	100 г
Вода	500 мл
Соль, специи	



## Ингредиенты

300 г	Треска (филе)
100 г	Перец болгарский
100 г	Морковь (мини)
100 г	Фасоль стручковая (замороженная)
500 мл	Вода
	Соль, специи

# ТРЕСКА НА ПАРУ

20 мин

1. Филе (без кожи и костей) промыть. Фасоль разморозить, дать стечь лишней воде. Перец нарезать кубиками по 0,5 см.
2. В чашу мультиварки налить воду, установить на неё контейнер-мультиварку, выложить рыбу и овощи, посыпать солью и специями.
3. Закрыть крышку. Установить программу НА ПАРУ. Время приготовления — 20 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: вкус блюда получится более изысканным, если приправить его белым перцем и молотым мускатным орехом

# КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НА ПАРУ

20 мин

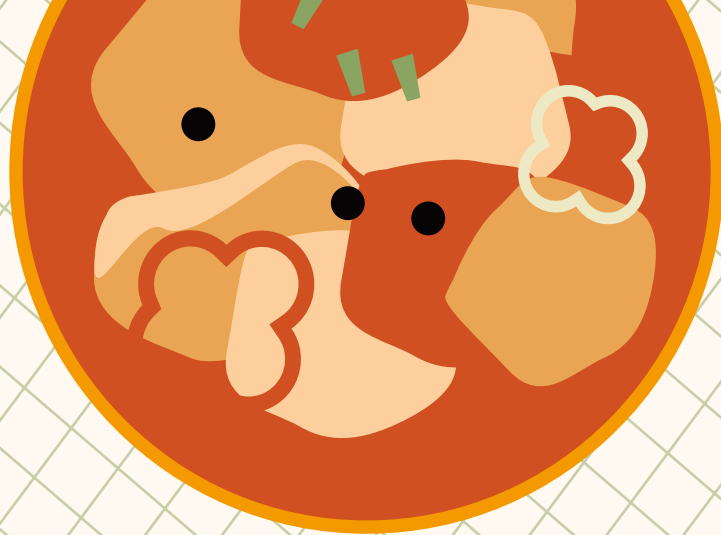
## Ингредиенты

Куриные бедра (филе)	400 г
Яйцо (1 шт)	60 г
Лук репчатый	100 г
Чеснок	6 г
Вода	500 мл
Соль, специи	

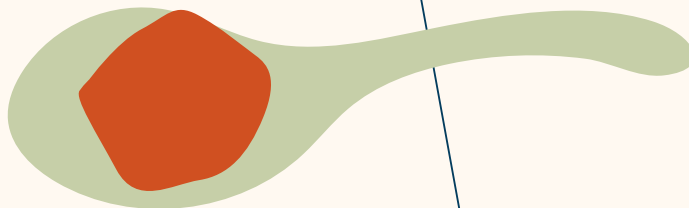
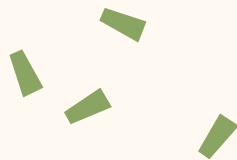
1. Филе промыть, вместе с чесноком и луком пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, специи, вымесить фарш и сформировать котлеты в форме шайбы толщиной 2–2,5 см.
2. В чашу мультиварки налить воду, установить на неё контейнер-пароварку, выложить котлеты в один слой.
3. Закрыть крышку. Установить программу НА ПАРУ. Время приготовления — 20 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте блюдо с медово-горчичным соусом или соусом барбекю





ЗАКУСКИ



# ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

18 мин

1. Лук нарезать крупными кольцами. Печень промыть и очистить.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло. Клапан сброса давления оставить в открытом положении или снять. Установить программу ЖАРКА. После звукового сигнала выложить лук и печень. Готовить при открытой крышке 18 минут, периодически помешивая, до окончания программы.
3. По завершению программы отключить режим подогрева. Готовую печень остудить, выложить в отдельную ёмкость, добавить сливочное масло, сливки, соль, специи и взбить блендером до однородной массы.

## Ингредиенты

Куриная печень	380 г
Лук репчатый	100 г
Масло сливочное	30 г
Сливки 10 %	40 мл
Масло растительное	20 г
Мускатный орех тёртый	
Соль, специи	



Совет: из специй подойдут базилик и тмин

## Ингредиенты

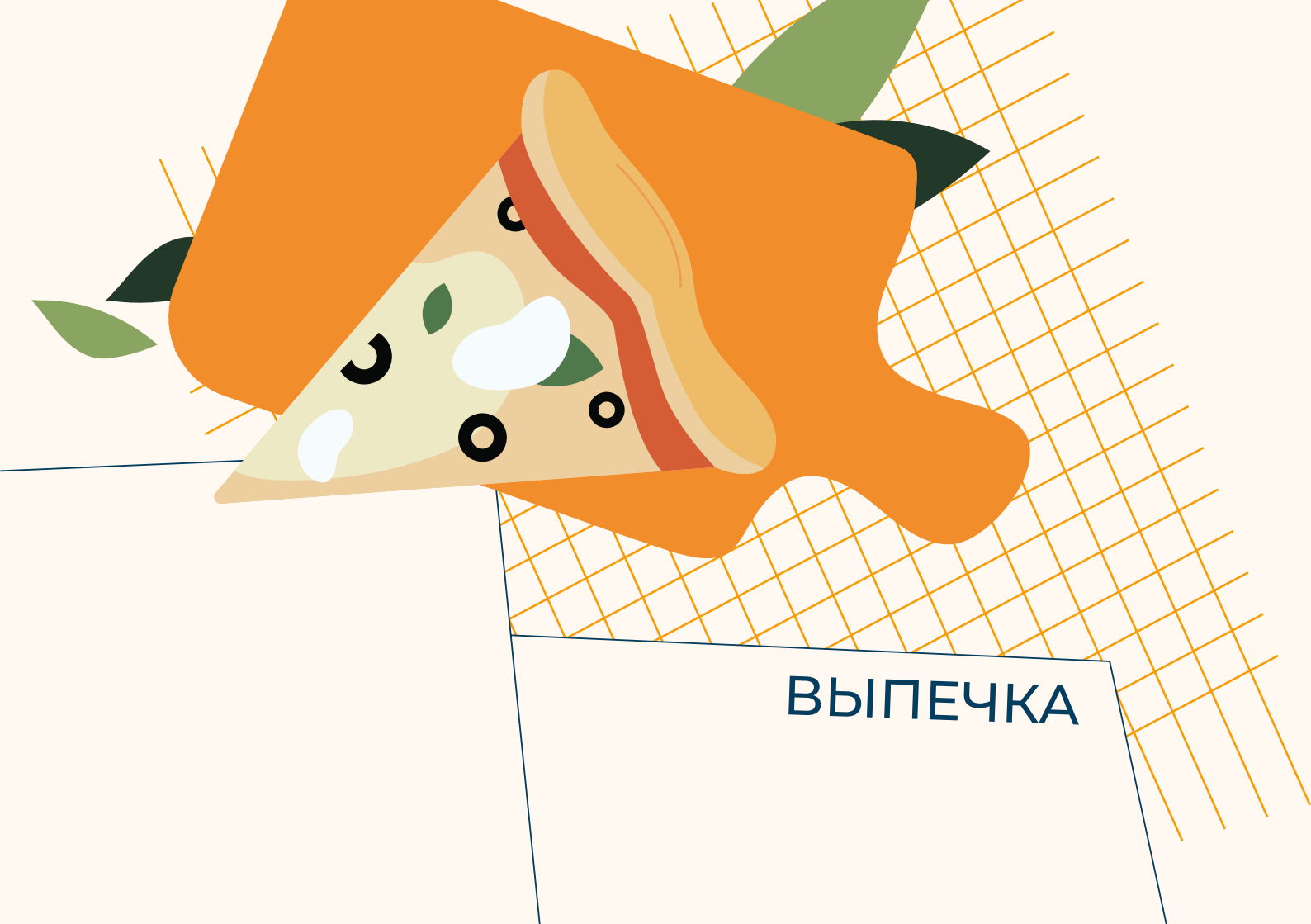
200 г	Помидоры
200 г	Лук репчатый
200 г	Перец болгарский
100 г	Морковь
100 г	Цукини
100 г	Томатная паста
	Соль, специи

# ЛЕЧО

1 час

1. Овощи нарезать кубиками по 1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать.
2. Установить программу ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: для остроты добавить перец чили



ВЫПЕЧКА



## Ингредиенты

180 г	Мука пшеничная в/с
250 г	Яйцо (5 шт)
150 г	Сахар
10 г	Масло сливочное
2 г	Разрыхлитель



# КЛАССИЧЕСКИЙ БИСКВИТ

50 мин

1. В отдельной ёмкости взбить яйца с сахаром до устойчивой пены. Постоянно помешивая, добавить муку, разрыхлитель и тщательно перемешать до однородной массы.
2. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить получившееся тесто. Закрывать крышку. Установить программу ВЫПЕЧКА. Время приготовления — 50 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы. Готовый бисквит оставить в мультиварке на 15 минут.

Совет: бисквит можно украсить взбитыми сливками и свежими ягодами

# ПИЦЦА С САЛЯМИ

30 мин

1. Для начинки: салями нарезать мелкой соломкой, помидоры — кружками, оливки — колечками. Сыр натереть на крупной тёрке.  
Для соуса: томатную пасту смешать с майонезом, солью и специями до однородной массы.
2. Дрожжевое тесто раскатать в круг, равный диаметру чаши, толщиной 0,5 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, на дно выложить тесто, смазать его соусом, сверху выложить начинку и посыпать сыром.
3. Закрыть крышку. Установить программу ВЫПЕЧКА. Время приготовления — 30 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

## Ингредиенты

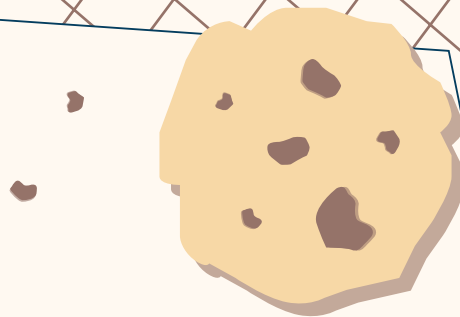
Тесто дрожжевое	250 г
Масло сливочное	15 г
Сыр твёрдый	60 г
Помидоры черри	60 г
Салями	40 г
Томатная паста	20 г
Майонез	20 г
Оливки	15 г
Соль, специи	



Совет: в соус для пиццы можно добавить смесь итальянских трав



ДЕСЕРТЫ



# ШОКОЛАДНАЯ ПАННА КОТТА

15 мин

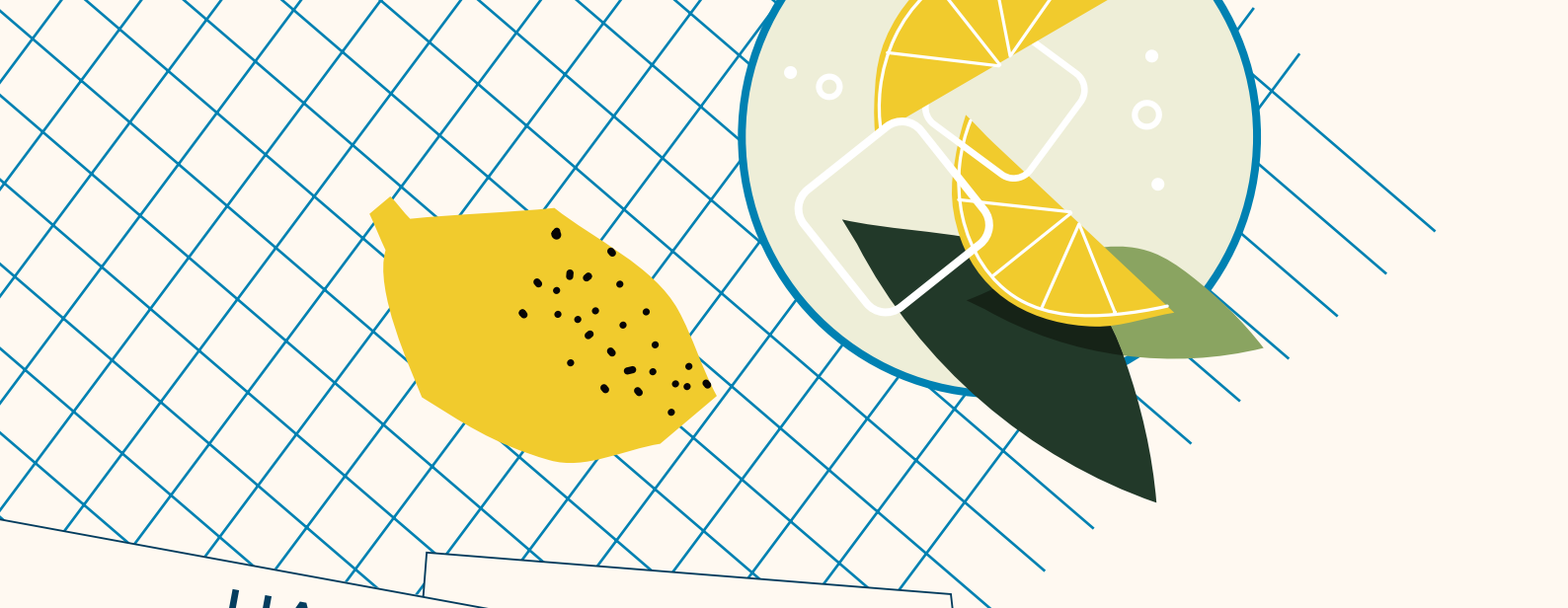
1. Шоколад натереть на мелкой тёрке. Желатин замочить в холодной воде на 1 минуту и отжать. В чашу мультиварки налить молоко и сливки, добавить тёртый шоколад, сахар, ванилин и перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу МУЛЬТИПОВАР, температуру 90 °С. Время приготовления — 15 мин. Нажать кнопку СТАРТ. Готовить до окончания программы.
3. Открыть крышку, перемешать содержимое венчиком, добавить желатин и снова перемешать до полного растворения желатина. Готовую массу разлить по формочкам и убрать в холодильник до застывания на 3–4 часа.

## Ингредиенты

Сливки 33%	400 мл
Молоко 2,5%	120 мл
Шоколад тёмный горький	100 г
Сахар	50 г
Желатин листовой	12 г
Ванилин	1 г



Совет: подавайте с шоколадным топингом и дроблёными фисташками



НАПИТКИ

# БРУСНИЧНЫЙ МОРС

15 мин

## Ингредиенты

Брусника	500 г
Мёд	80 г
Сахар	50 г
Вода	2 л

1. Ягоды промыть. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу СУП. Время приготовления — 15 мин. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: для этого морса лучше всего подойдет цветочный мед



## Ингредиенты

300 г

Тархун (зелень)

100 г

Лимон

100 г

Лайм

200 г

Сахар

1,6 л

Вода

# ТАРХУН

30 мин

1. Зелень тархуна нарвать руками. Из лимона и лайма выдавить сок. В чашу мультиварки выложить тархун, добавить сок лимона и лайма, сахар, залить водой и перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу СУП. Время приготовления — 30 мин. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: при подаче добавить в напиток лёд, украсьте бокал долькой лимона и веточкой мяты





КОНСЕРВАЦИЯ

## Ингредиенты

1,5 кг	Кабачки
500 г	Морковь
200 г	Лук репчатый
40 г	Чеснок
18 г	Соль
12 г	Сахар
2 г	Перец чёрный молотый
150 мл	Масло растительное
14 мл	Уксус 9%



Совет: подавайте  
с кукурузной лепёшкой

# КАБАЧКОВАЯ ИКРА

40 мин

1. Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 1,5–2 см. Морковь натереть на крупной тёрке, лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить ножом.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу ЖАРКА, время приготовления — 20 мин. Готовить при открытой крышке. После звукового сигнала в чашу выложить кабачки, лук, морковь и чеснок. Готовить до окончания программы, периодически помешивая.
3. Готовые овощи пропустить через мясорубку, выложить в чашу мультиварки, добавить соль, сахар, перец, уксус и тщательно перемешать. Закрыть крышку. Установить программу ТУШЕНИЕ, время приготовления — 20 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

# МАРИНАД ДЛЯ ОГУРЦОВ

40 мин

## Ингредиенты

Вода	2 л
Уксус 9%	200 мл
Соль	160 г
Сахар	130 г
Лавровый лист	2 г
Перец чёрный горошек	1,5 г

1. Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки и перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу приготовления ВАРКА. Время приготовления — 40 мин. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: в одном литре воды растворите 30 г соли и в течение 30 минут вымочите в этом растворе огурцы, чтобы они не потеряли упругость после консервации



## Ингредиенты

3 л  
250 мл  
60 г  
55 г  
0,5 г

Вода  
Уксус 9%  
Сахар  
Соль  
Лавровый лист

# МАРИНАД ДЛЯ ПОМИДОРОВ

40 мин

1. Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки, залить водой и тщательно перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу ВАРКА. Время приготовления — 40 мин. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: чтобы помидоры были более пикантные на вкус, сделайте в них небольшие надрезы и вставьте зубчики чеснока. На дно банки уложите веточки укропа.

ДЕТСКОЕ  
МЕНЮ





## Ингредиенты

30 г  
100 мл  
5 г  
250 мл

Рис нешлифованный  
Молоко 2,5%  
Масло сливочное  
Вода

Соль и сахар добавлять в зависимости от предпочтений родителей и возраста ребёнка. При вводе прикорма не рекомендуется добавлять вкусовые добавки.

# КАША РИСОВАЯ ПРОТЁРТАЯ

25 мин

1. Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить рис, залить молоком и водой, перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу МОЛОЧНАЯ КАША. Время приготовления — 25 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: с 8 месяцев

# ПЮРЕ ОВОЩНОЕ

40 мин

1. Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки и перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу приготовления ВАРКА. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы.

Совет: с 6 месяцев

## Ингредиенты

Морковь	70 г
Капуста белокочанная	70 г
Картофель	70 г
Масло сливочное	5 г
Вода	200 мл

Соль и сахар добавлять в зависимости от предпочтений родителей и возраста ребёнка. При вводе прикорма не рекомендуется добавлять вкусовые добавки.







## Ингредиенты

100 г  
100 г  
5 г  
200 мл

Цветная капуста  
Кабачок  
Масло сливочное  
Вода

Соль и сахар добавлять в зависимости от предпочтений родителей и возраста ребёнка. При вводе прикорма не рекомендуется добавлять вкусовые добавки.

# СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И КАБАЧКА

30 мин

1. Кабачок очистить от кожуры, нарезать кубиками по 1 см, капусту измельчить ножом. Овощи замочить в холодной воде на 1 час. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в неё выложить овощи, залить водой, перемешать.
2. Закрыть крышку, установить программу СУП. Время приготовления — 30 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с 6 месяцев

# ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ

25 мин

1. Фрукты очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 3 см, в чашу залить воду. Установить в чашу мультиварки контейнер-пароварку, выложить в неё фрукты.
2. Закрывать крышку. Установить программу НА ПАРУ. Время приготовления — 25 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы. Готовые фрукты переложить в отдельную емкость, взбить блендером до однородной массы.

## Ингредиенты

Груша зелёных сортов	240 г
Яблоко зелёных сортов	240 г
Вода	500 мл

Соль и сахар добавлять в зависимости от предпочтений родителей и возраста ребёнка. При вводе прикорма не рекомендуется добавлять вкусовые добавки.



Совет: с 8 месяцев



20 г  
300 мл

## Ингредиенты

Плоды шиповника  
Вода

Соль и сахар добавлять в зависимости от предпочтений родителей и возраста ребёнка. При вводе прикорма не рекомендуется добавлять вкусовые добавки.

# ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА

20 мин

1. Плоды шиповника перебрать и промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар и перемешать.
2. Закрыть крышку, установить программу СУП. Время приготовления — 20 минут. Нажать кнопку СТАРТ, готовить до окончания программы. Готовый отвар оставить на 6-8 часов, затем процедить через марлю.

Совет: с 6 месяцев.



# ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---













