

DEXP

Книга
рецептов
для мультиварки-
скороварки



СОДЕРЖАНИЕ

Каши

	5	
Каша гречневая	6	
Каша геркулесовая	7	
Каша рисовая молочная	8	

Супы

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

Вторые блюда

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

Кальмары в сметане	30	
Омлет	31	
Овощи в сливочном соусе	32	

Копчение

	33	
Курица копчёная	34	
Форель копчёная	35	

Блюда на пару

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

Закуски и салаты

	40	
Паштет из куриной печени	41	
Лечо	42	

Выпечка

	43	
Бисквит классический	44	
Пицца с салями	45	

Десерты

	46	
Шоколадная панна котта	47	

Напитки

	48	
Морс брусничный	49	
Тархун	50	

Консервация

Икра кабачковая	52
Маринад для огурцов	53
Маринад для помидоров	54

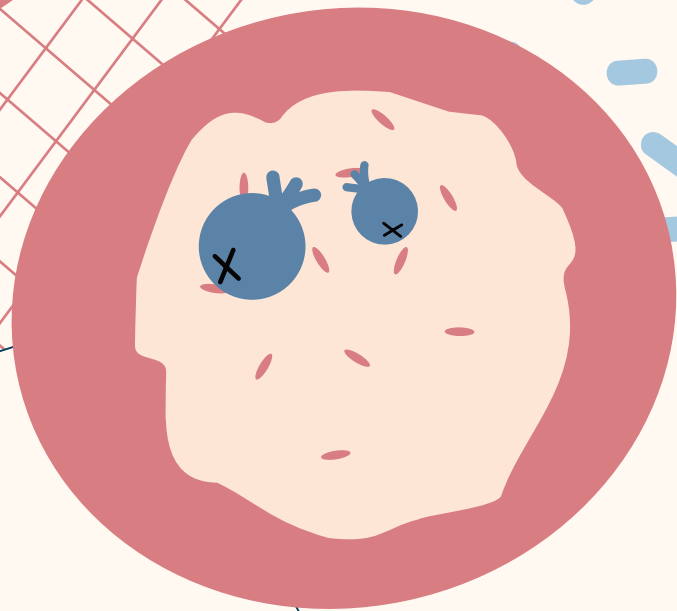
Детское меню

Каша рисовая протёртая	56
Пюре овощное	57
Пюре из яблок и груш	58
Суп-пюре из цветной капусты и кабачка	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 (13) МОЛОЧНАЯ КАША, время приготовления — 35 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

Совет: вкус каши будет насыщеннее, если приготовить ее на топленом молоке

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША

20 мин

1. Овсяные хлопья выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль и сахар, тщательно перемешать.
2. Закрывать крышку. Установить программу (13) МОЛОЧНАЯ КАША, время приготовления — 20 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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

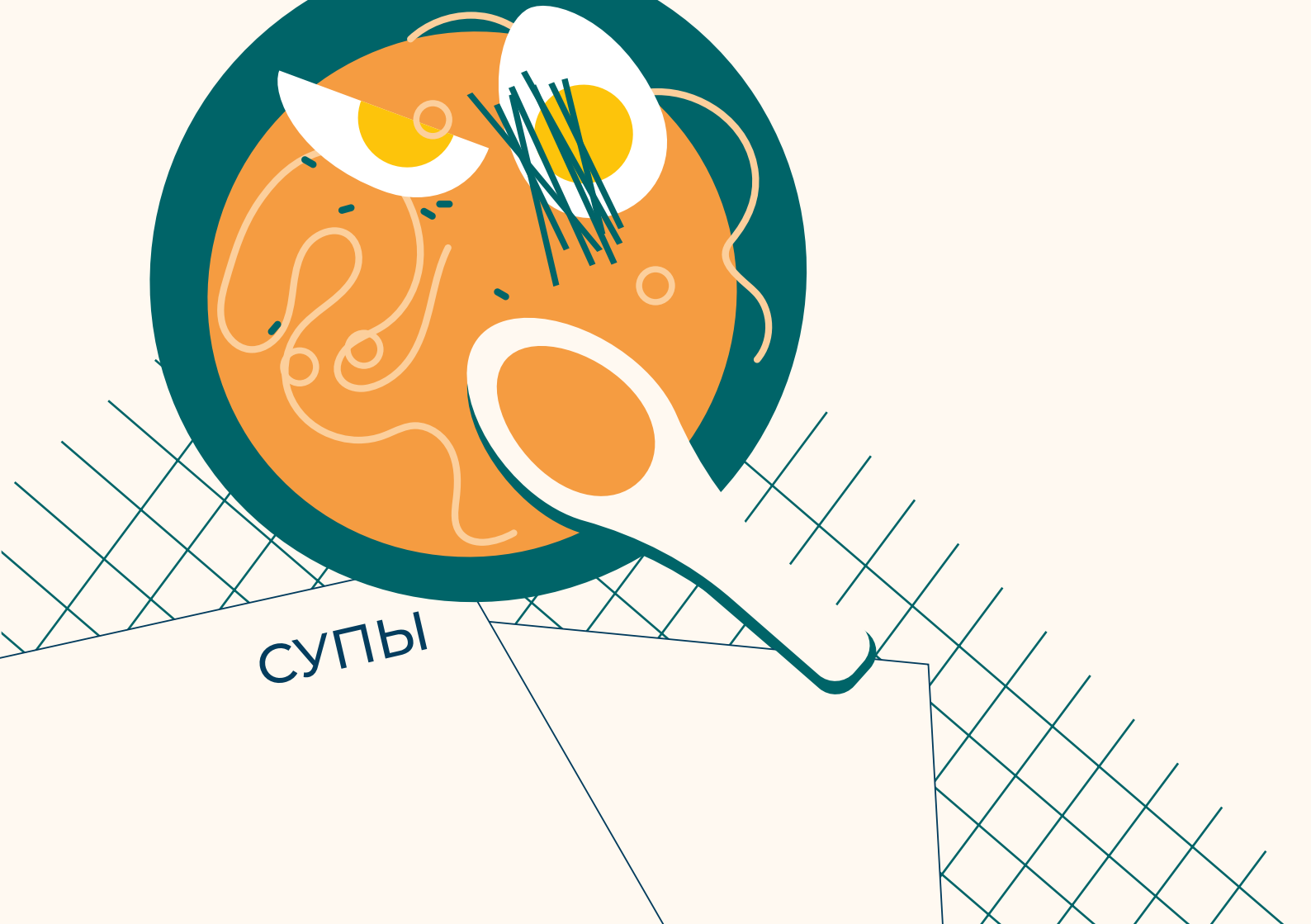


РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ КАША

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 (13) МОЛОЧНАЯ КАША, время приготовления — 33 минуты. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 25 мин

1. Говядину промыть. Мясо, лук, свеклу, морковь, капусту и картофель нарезать средней соломкой, чеснок измельчить ножом.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу (05) ЖАРКА. В чашу выложить лук, морковь и томатную пасту, перемешать. Время приготовления — 15 минут. Готовить при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания программы.
3. Нажать ОТМЕНА, в чашу мультиварки добавить оставшиеся ингредиенты и перемешать. Закрывать крышку. Установить программу (12) СУП, время приготовления — 1 час 10 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

Совет: подавайте борщ с чесночными пампушками

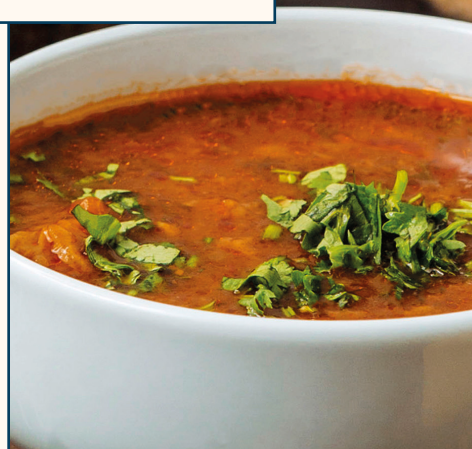
ХАРЧО

1 час 20 мин

1. Баранину и картофель промыть, рис промыть до прозрачной воды. Мясо и картофель нарезать кубиками по 1–1,5 см, лук нарезать кубиками по 0,5 см, чеснок измельчить ножом.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло. Установить программу (05) ЖАРКА, в чашу выложить лук, томатную пасту и перемешать. Время приготовления — 10 минут. Готовить при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания программы.
3. Нажать кнопку ОТМЕНА, в чашу мультиварки добавить все оставшиеся ингредиенты и перемешать. Закрывать крышку. Установить программу (12) СУП, время приготовления — 1 час 10 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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


РАССОЛЬНИК

1 час 22 мин

Ингредиенты

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

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 налить растительное масло. Установить программу (05) ЖАРКА. В чашу выложить морковь, лук, огурцы, добавить томатную пасту и перемешать. Время приготовления — 12 минут. Готовить при открытой крышке, помешивая. За 5 минут до завершения приготовления открыть крышку, добавить огуречный рассол и закрыть крышку. Готовить до окончания программы, периодически помешивая.
3. Затем нажать кнопку ОТМЕНА, в чашу мультиварки выложить оставшиеся ингредиенты и перемешать. Закрывать крышку. Установить программу (12) СУП, время приготовления — 1 час 10 минут. За 40 минут до завершения приготовления аккуратно открыть крышку, снять с бульона белковую пенку, перемешать. Закрывать крышку, готовить до окончания программы. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.



Совет: для придания пряного аромата, можно добавить к овощам измельченный корень сельдерея

ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЁНЫМИ РЁБРЫШКАМИ

1 час

Ингредиенты

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

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 (12) СУП, время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.



Совет: готовый суп подавайте с гренками из белого хлеба

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 (12) СУП. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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

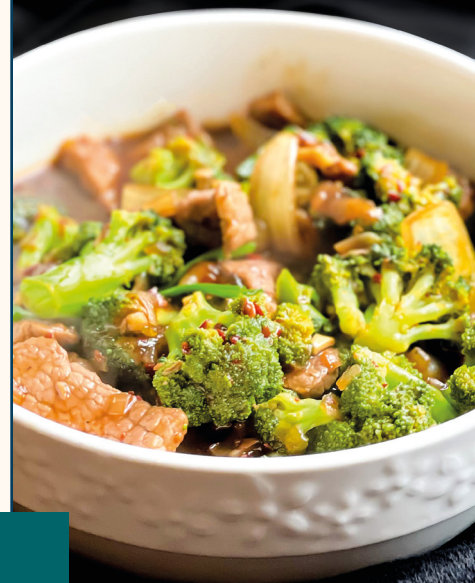
ВЕСЕННИЙ СУП

1 час

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 (12) СУП. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

Ингредиенты

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



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

Ингредиенты

300 г
100 г
200 г
400 мл

Шампиньоны свежие
Лук
Сливки 22%
Вода
Соль, специи

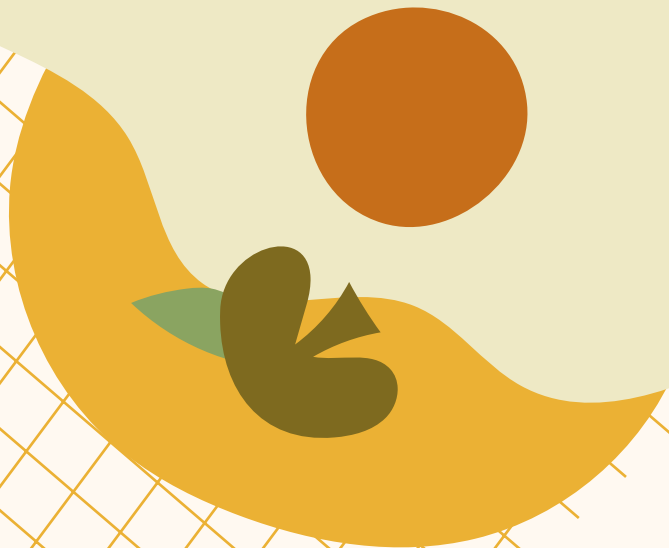
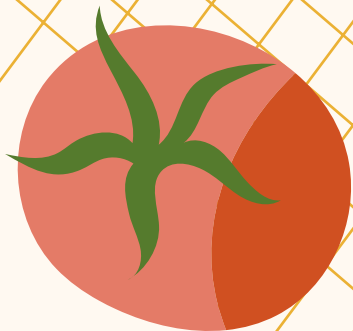


ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ

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 (12) СУП. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать. 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. Закрыть крышку. Установить программу (02) ПТИЦА. Время приготовления — 35 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

Совет: из специй подойдут майоран и чабрец

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ

1 час

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 (01) МЯСО. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

Ингредиенты

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



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 (09) ПЛОВ. Время приготовления — 40 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 (09) ПЛОВ. Время приготовления — 40 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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. Закрыть крышку. Установить программу (01) МЯСО. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 (01) МЯСО. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 терке, 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 (01) МЯСО, время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 (01) МЯСО. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 (14) ТУШЕНИЕ. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 (02) ПТИЦА. Время приготовления 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 (11) РЫБА. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.



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 (14) ТУШЕНИЕ. Время приготовления – 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 тёрке, укроп измельчить ножом.
2. В чашу мультиварки выложить кольца кальмара, сверху распределить остальные ингредиенты.
3. Закрыть крышку. Установить программу (11) РЫБА. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 и готовить в режиме РУЧНОЙ. Уровень давления выставить на низкий.

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 (03) ОВОЩИ. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку. Готовое блюдо перемешать.

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

40 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. Закрыть крышку и готовить в режиме РУЧНОЙ. Уровень давления выставить на низкий.

Совет: подавайте с дижонской горчицей

ФОРЕЛЬ КОПЧЁНАЯ

40 мин

Ингредиенты

Форель (стейк)

Жидкий дым

Соль, специи

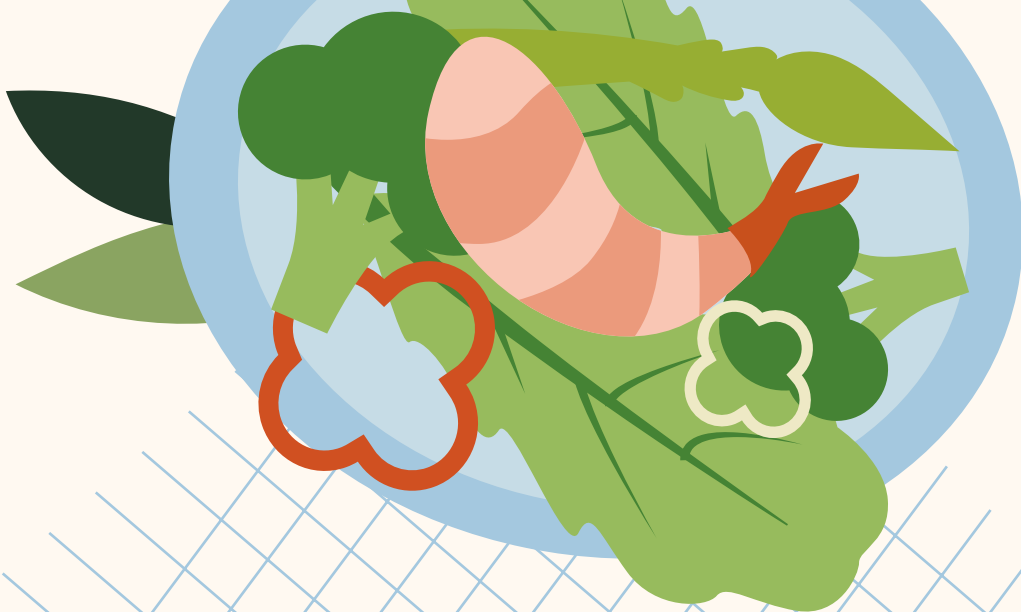
300 г

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. Закрывать крышку и готовить в режиме РУЧНОЙ. Уровень давления выставить на низкий.

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. Клапан сброса давления оставить в открытом положении или снять. Установить программу (04) НА ПАРУ, время приготовления — 15 минут. 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 (04) НА ПАРУ, время приготовления — 20 минут. Клапан сброса давления оставить в открытом положении или снять. 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

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 нее контейнер-пароварку, выложить котлеты в один слой.
3. Установить программу (04) НА ПАРУ. Время приготовления — 20 минут. Клапан сброса давления оставить в открытом положении или снять. Готовить до окончания программы.

Ингредиенты

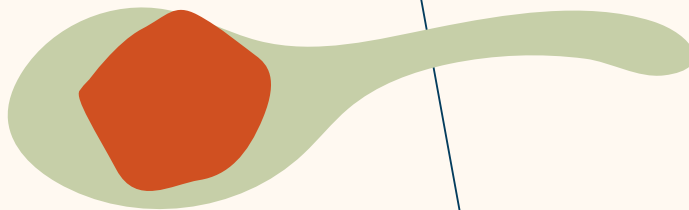
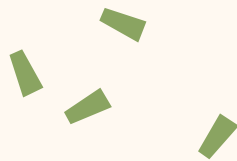
Куриные бёдра (филе)	400 г
Яйцо (1 шт)	60 г
Лук репчатый	100 г
Чеснок	6 г
Вода	500 мл
Соль, специи	



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



ЗАКУСКИ



ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

18 мин

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	

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.



Совет: из специй подойдут базилик и тмин

Ингредиенты

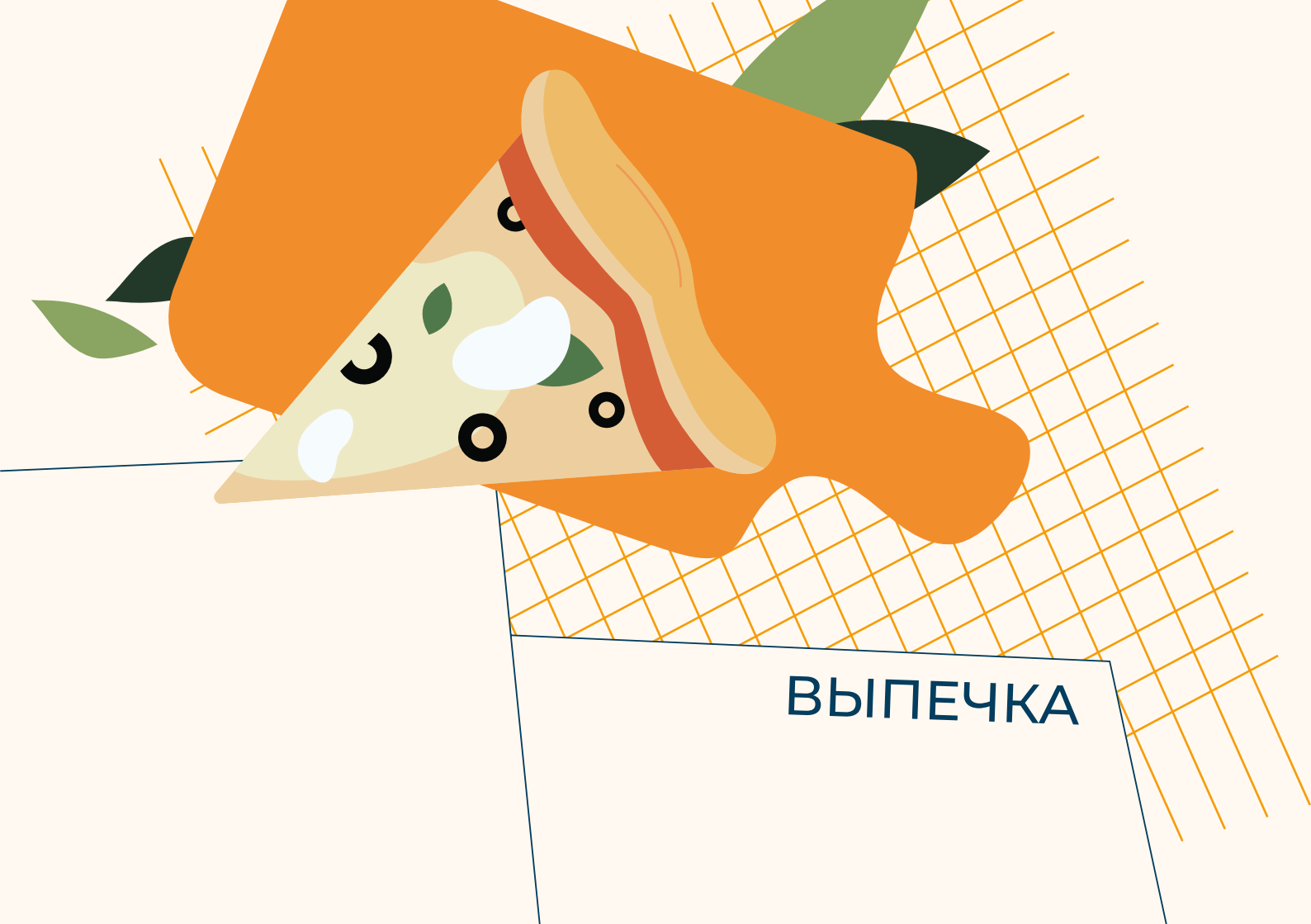
200 г	Помидоры
200 г	Лук репчатый
200 г	Перец болгарский
100 г	Морковь
100 г	Цукини
100 г	Томатная паста
	Соль, специи

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 (03) ОВОЩИ. Время приготовления — 1 час. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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. Закрыть крышку. Готовить в режиме РУЧНОЙ. Уровень давления выставить на низкий, время приготовления — 50 мин. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления. 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. Предварительно необходимо снять паровой клапан. Готовить в режиме РУЧНОЙ. Уровень давления выставить на низкий. Время приготовления — 30 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления и открыть крышку.

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

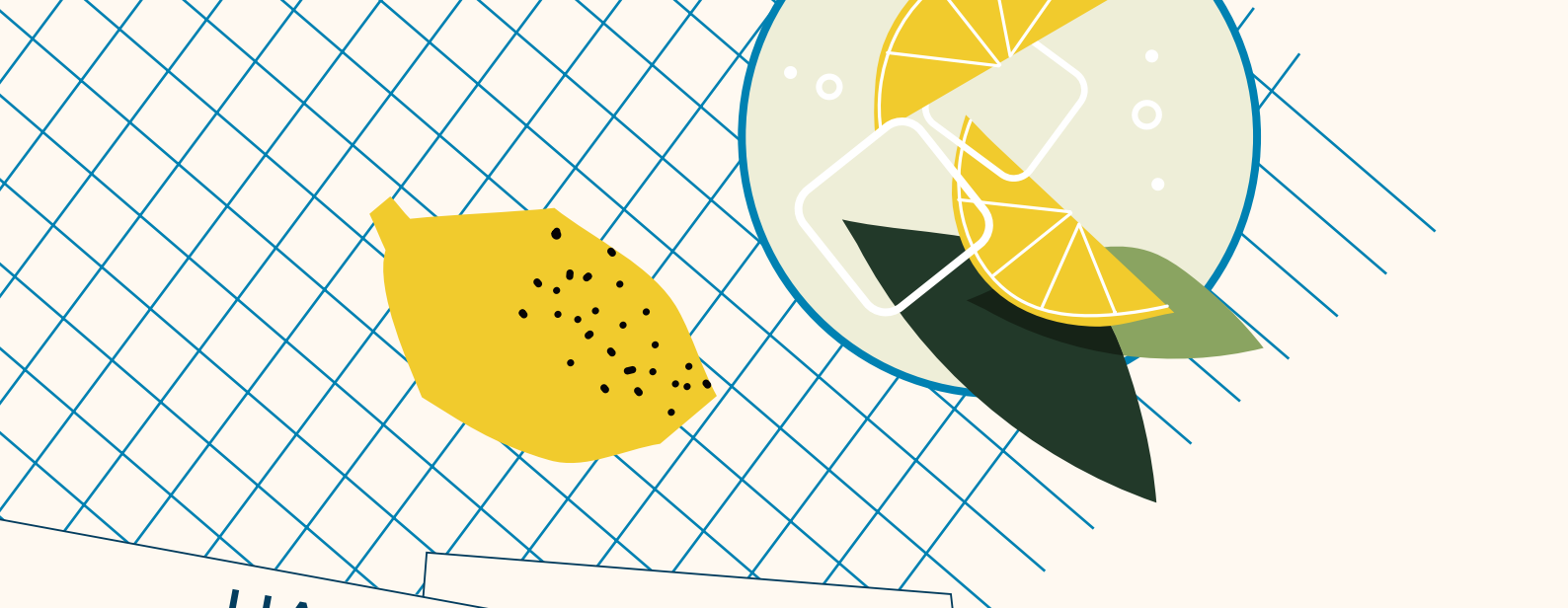
1. Шоколад натереть на мелкой тёрке. Желатин замочить в холодной воде на 1 минуту и отжать. В чашу мультиварки налить молоко и сливки, добавить тёртый шоколад, сахар, ванилин и перемешать.
2. Готовить при открытой крышке в режиме РУЧНОЙ. Уровень давления выставить на низкий. Время приготовления — 15 мин.
3. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и 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 (12) СУП. Время приготовления — 15 мин. По завершению отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления. Оставить морс в чаше мультиварки на 20 минут, после чего процедить.

Совет: для этого морса лучше всего подойдет цветочный мёд



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 (12) СУП. Время приготовления — 30 мин. По завершению отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления. Готовый напиток процедить и охладить.

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 терке, лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить ножом.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить кабачки, лук, морковь и чеснок. Закрывать крышку. Установить программу (05) ЖАРКА, время приготовления — 20 мин. Готовить при открытой крышке, периодически помешивая.
3. Готовые овощи пропустить через мясорубку, выложить в чашу мультиварки, добавить соль, сахар, перец, уксус и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Установить программу (14) ТУШЕНИЕ, время приготовления — 20 минут. Готовить до окончания программы. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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 выложить в чашу мультиварки и перемешать.
2. Закрывать крышку. Установить программу приготовления (10) ВАРКА. Время приготовления — 40 мин. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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

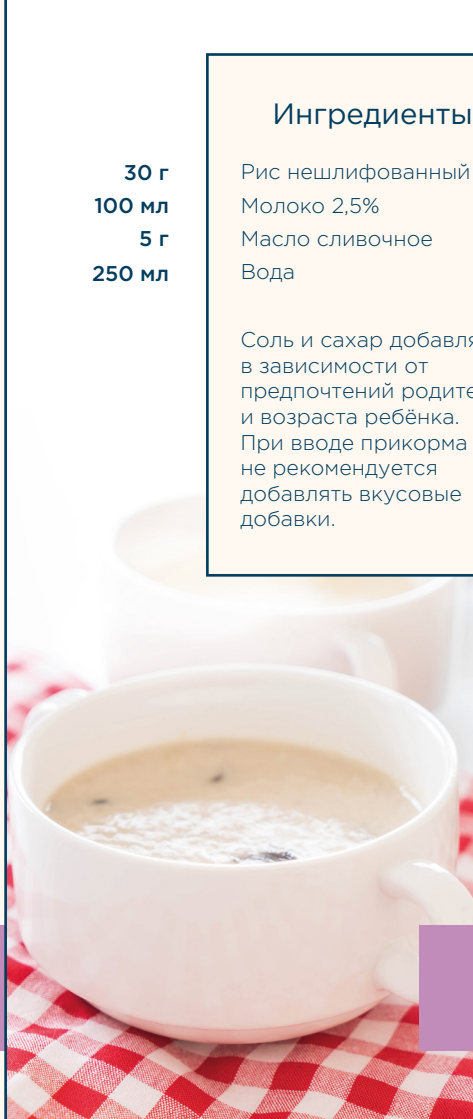
1. Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки, залить водой и тщательно перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу (10) ВАРКА. Время приготовления — 40 мин. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

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. Закрывать крышку. Установить программу (13) МОЛОЧНАЯ КАША. Время приготовления — 25 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать.

Совет: с 8 месяцев

ПЮРЕ ОВОЩНОЕ

40 мин

1. Овощи замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить овощи, залить водой, перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу (03) ОВОЩИ, время приготовления — 40 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку. Готовые овощи переложить в отдельную ёмкость и взбить блендером до однородной массы.

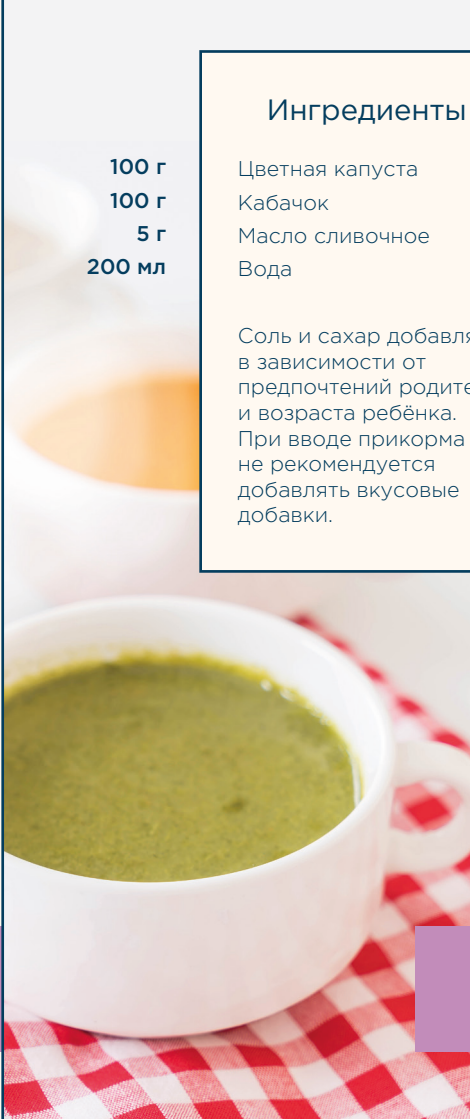
Совет: с 6 месяцев

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 нее выложить овощи, залить водой, перемешать.
2. Закрыть крышку, установить программу (12) СУП. Время приготовления — 30 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать. 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 нее фрукты.
2. Закрыть крышку. Установить программу (04) НА ПАРУ. Время приготовления — 25 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать. 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 (12) СУП. Время приготовления — 20 минут. По завершению программы отключить режим подогрева, повернуть клапан для сброса давления. Дождаться сброса давления, открыть крышку и перемешать. Готовый отвар оставить на 6-8 часов, затем процедить через марлю.

Совет: с 6 месяцев.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

