

REDMOND

series MultiPRO

Мультиварка
RMC-01

160
рецептов

- Детское питание
- Блюда для всей семьи



ПРОФЕССИОНАЛ НА ВАШЕЙ КУХНЕ !

REDMOND

series multiPRO

REDMOND

Старт
Подогрев

Тепло
Отмена

Меню

Час

Установка
Таймер

Мин



7 АВТОМАТИЧЕСКИХ
ПРОГРАММ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Перед вами — настольная книга шеф-повара. Да-да, именно так вас теперь будут называть друзья и близкие, отведав блюда, приготовленные вами с помощью мультиварки REDMOND RMC-01. Она поможет приготовить разнообразные блюда, от самых простых до изысканных и экзотических. С этого момента любая еда, приготовленная вами, всегда будет произведением кулинарного искусства.

Отличительной особенностью мультиварки REDMOND RMC-01 является ее универсальность и компактность. Это небольшое устройство, сочетающее в себе функционал многих громоздких кухонных приборов, позволит вам варить суп или кашу, жарить или готовить на пару мясо, рыбу и морепродукты, тушить овощи, печь, готовить десерты и многое-многое другое. Мультиварка REDMOND RMC-01 также станет незаменимым помощником для людей, заботящихся о своем здоровье: пища, приготовленная в ней, не только вкусная, но и полезная. Приготовление продуктов в мультиварке позволяет сохранить в них большое количество витаминов и полезных веществ.

Для молодой мамы мультиварка REDMOND RMC-01 — просто находка! Ни одна кастрюля не позволит вам варить молочную кашу и одновременно заниматься другими делами. Разнообразные программы существенно расширяют рацион ребенка. Можно готовить полезную еду, варить молочные каши, печь пышные кексы, делать паштеты, пюре, десерты, стерилизовать бутылочки на пару, пастеризовать, подогревать детское питание — и все это каждый день без ущерба для личного времени и заботе о малыше.

О МУЛЬТИВАРКАХ **REDMOND**



Мультиварка REDMOND RMC-01 — многофункциональное устройство нового поколения, в котором новейшие разработки в области кухонной техники совмещены с идеей о здоровом питании. Готовить вкусные и полезные блюда для малыша поможет мультиварка REDMOND RMC-01. Она подарит вам возможность проводить больше времени с ребенком. С ее помощью вы за короткое время научитесь готовить настоящие гастрономические изыски прямо у себя дома. Жарить, тушить, варить, печь, готовить на пару и не только теперь можно в одной компактной мультиварке.

САЙТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА REDMOND
В РОССИИ:

multivarka.pro

- Он-лайн консультации шеф-повара компании
- Множество вкусных рецептов, включая подробные видеорецепты
- Советы по эксплуатации
- Новости, акции и конкурсы
- Информация о новых разработках
- Вся техническая документация, инструкции, книги рецептов
- Форум

Служба поддержки пользователей
в России: **8-800-200-77-21**.
Звонок по России бесплатный.

Консультация шеф-повара по вопросам
приготовления: **8-800-555-77-41**.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Модельный ряд мультиварок REDMOND	4
Описание модели	6
Комплектация	11
Фотоменю	15
Рекомендации и требования к процессу приготовления блюд	21

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Прикорм	22
Молочные каши	64
Супы	70
Вторые блюда	76
Салаты	86
Выпечка	88
Десерты	91
Напитки	93

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

Стерилизация	97
Пастеризация	99
Подогрев детского питания	100

БЛЮДА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Супы	102
Вторые блюда	121
Гарниры	163
Закуски	168
Выпечка	170
Десерты	177
Кисломолочные продукты	180
Напитки	185
Таблица калорийности	188

Модельный ряд мультиварок REDMOND

С мультиваркой REDMOND приготовление вкусной и полезной пищи станет для вас любимым ежедневным занятием. Специальные автоматические программы значительно сократят ваше время на готовку, при этом в каждом продукте сохранятся все витамины и микроэлементы. Рецепты книги, которую вы держите в руках, разработаны профессиональными поварами.

Полезную информацию о мультиварках, новинках и акциях, рецепты разнообразных блюд и кулинарные видеоролики вы сможете найти на официальном сайте, который посвящен мультиваркам REDMOND в России, — www.multivarka.pro.



Мультиварка RMC-M70



- Потребляемая мощность 860 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное керамическое ANATO® (Корея)
- МУЛЬТИПОВАР выбор температуры приготовления в диапазоне 35-160°C, с шагом в 5°C
- 42 программы приготовления:
 - 16 автоматических
 - 26 программ ручной настройки
- Русифицированный ЖК-дисплей
- 3D нагрев (нижний, боковой, верхний)
- Функция отложенного старта, до 24 часов, 2 таймера
- Функция поддержания температуры готовых блюд, до 24 часов
- Ручное отключение функции поддержания температуры
- Функция разогрева
- Запоминание последнего времени приготовления во всех программах
- Дополнительные возможности: приготовление йогурта, фондю, расстойка теста, жарка во фритюре, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, консервация, подогрев детского питания
- Энергонезависимая память
- Тактильные символы на основных кнопках управления
- Книга «200 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M4502



- Потребляемая мощность 860 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное Teflon® от Du Pont™
- МУЛЬТИПОВАР выбор температуры приготовления в диапазоне 40-160°C, с шагом в 20°C
- 34 программы приготовления:
 - 16 автоматических
 - 18 программ ручной настройки
- Русифицированный ЖК-дисплей
- 3D нагрев (нижний, боковой, верхний)
- Функция отложенного старта, до 24 ч, 2 таймера
- Функция поддержания температуры готовых блюд, до 24 ч
- Функция разогрева блюд
- Энергонезависимая память
- Дополнительные возможности: приготовление йогурта, фондю, расстойка теста, жарка во фритюре, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, консервация, подогрев детского питания
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка-скороварка RMC-M4504



- Потребляемая мощность 900 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное тефлоновое
- Технология приготовления под давлением / без давления
- Количество автоматических программ приготовления: 5 под давлением, 5 без давления
- Цифровой светодиодный дисплей
- Регулировка времени приготовления на всех программах в диапазоне 5-120 минут
- Функция поддержания температуры готовых блюд, до 4 часов
- Функция отложенного старта, до 9 часов
- Функция подогрева блюд
- Дополнительные возможности: приготовление фондю, стерилизация, консервация, жарка, запекание в фольге, приготовление джемов, варенья, детского питания
- 4-уровневая система защиты
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M20



- Потребляемая мощность 800 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное тефлоновое
- 10 автоматических программ приготовления: йогурт, варка на пару, жарка, тушение, рис, выпечка, плов, молочная каша, гречка, суп
- Цифровой светодиодный дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд, до 24 часов
- Функция отложенного старта, до 24 часов
- Функция подогрева блюд
- Дополнительные возможности: приготовление йогурта, фондю, расстойка теста, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, консервация, подогрев детского питания
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-4503



- Потребляемая мощность 800 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное тефлоновое
- 10 автоматических программ приготовления: варка на пару, жарка, тушение, рис, выпечка, плов, молочная каша, гречка, суп, подогрев
- Цифровой светодиодный дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд, до 24 часов
- Функция отложенного старта, до 24 часов
- Функция подогрева блюд
- Съёмный паровой клапан
- Дополнительные возможности: приготовление фондю, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, консервация, подогрев детского питания
- Гарантия 25 месяцев
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 12 месяцев

Мультиварка RMC-M4505



- Потребляемая мощность 500 Вт
- Объем чаши 3 л
- Покрытие чаши антипригарное тефлоновое
- 10 автоматических программ приготовления: варка на пару, жарка, тушение, рис, выпечка, плов, молочная каша, гречка, суп, подогрев
- Цифровой светодиодный дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд, до 24 часов
- Функция отложенного старта, до 24 часов
- Функция подогрева блюд
- Съёмный паровой клапан
- Дополнительные возможности: приготовление фондю, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, консервация, подогрев детского питания
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 12 месяцев



МУЛЬТИВАРКА REDMOND RMC-01

Она создана для того, чтобы вы могли реализовать свой кулинарный талант в полном объеме. С этого момента приготовление пищи станет для вас приятным, а может, и любимым делом.

С мультиваркой **REDMOND RMC-01** вы узнаете, что такое настоящая здоровая пища. На вашем столе появится множество изысканных блюд, которые обогатят ваш рацион. Разнообразьте свое питание кулинарными шедеврами! Процесс приготовления в мультиварке **REDMOND RMC-01** полностью автоматизирован.

В комплекте с мультиваркой идет чаша с антипригарным покрытием, контейнер для приготовления на пару, черпак, плоская ложка и мерный стакан.

7 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ



Детское питание



Молочная каша



Рис • Крупы



Суп • Тушение



Пар



Йогурт



Выпечка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

Стерилизация

Пастеризация

Подогрев детского питания

БЛЮДА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Описание некоторых программ



Программа **СУП • ТУШЕНИЕ** — для приготовления бульонов, супов, крем-супов и супов-пюре, а также компотов и других напитков.



Программа **ПАР** — для приготовления диетических блюд, мантов, парового мяса, птицы и рыбы, котлет и гарниров. Эта программа оптимальна для тех, кто следит за рационом питания и предпочитает не использовать пищевые добавки.



Программа **ЙОГУРТ** — для приготовления йогурта и подогрева детского питания.



Специально разработанная программа **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ** очень полезна для молодой мамы. С ее помощью можно легко приготовить любые блюда для малыша: детские молочные каши, бульоны и отвары, нежные фруктовые, овощные и мясные пюре, компоты и многое другое. Эта программа предназначена для щадящей обработки продуктов, которые сохраняют все полезные свойства. Проводите как можно больше времени с малышом, а о его полезном, полноценном, здоровом и вкусном питании позаботится мультиварка REDMOND RMC-01.

Мультиварка RMC-M01

Технические характеристики

- Мощность: 350 Вт
- Максимальный объем чаши: 2 л
- Чаша с антипригарным керамическим покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Тип управления — электронный
- Цифровой дисплей с подсветкой
- Автоматические программы приготовления:
 - РИС - КРУПЫ
 - ЙОГУРТ
 - ПАР
 - МОЛОЧНАЯ КАША
 - СУП - ТУШЕНИЕ
 - ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ
 - ВЫПЕЧКА
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция подогрева блюд
- Функция отложенного старта



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ФУНКЦИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ГОТОВЫХ БЛЮД (АВТОПОДОГРЕВ)

Включается автоматически сразу по завершении работы программы приготовления и поддерживает температуру готового блюда в пределах 70-75°C в течение 24 часов. На дисплее отображается прямой отсчет времени поддержания тепла.

ФУНКЦИЯ РАЗОГРЕВА БЛЮД

Наличие данной функции позволяет сохранить блюдо горячим в течение 24 часов после приготовления. Даже если вы задержались, дома вас будет ждать горячая еда.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

С помощью мультиварки **REDMOND RMC-01** в программе **ЙОГУРТ** вы можете готовить домашние кисломолочные продукты, а так же легко расстивать тесто.

Существует несколько видов фондю, наиболее известны швейцарский, французский, итальянский, китайский. С помощью программы **ПАР** вы можете приготовить фондю у себя дома.



Мультиварки **REDMOND серии multiPRO** — революция в кухонной технике. Эти многофункциональные и простые в использовании приборы призваны сделать процесс приготовления пищи максимально быстрым и удобным, с сохранением витаминов и микроэлементов в каждом продукте. Теперь ваши блюда будут не только вкусными, но и полезными.



СТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

Простой и изящный корпус мультиварки REDMOND RMC-01, современный дизайн и плавные формы отлично впишутся практически в любой кухонный интерьер. На лицевой панели расположен цифровой дисплей с меню на русском языке.

БАЗОВАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ

Чаша емкостью 2 литра с антипригарным керамическим покрытием



Контейнер для приготовления на пару



Мерный стакан



Плоская ложка и черпак



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ

Чтобы сделать приготовление блюд в мультиварке более удобным, вы можете приобрести данную комплектацию в интернет-магазине представительства www.multivarka.pro или в магазинах наших дилеров.



Щипцы для чаши
RAM-CL1

Щипцы подходят для всех типов чаш. Благодаря прорезиненным захватам щипцы не скользят и не царапают поверхность чаш. Достаточно одного движения, чтобы достать горячую чашу из мультиварки. Складная конструкция щипцов идеально подходит для компактного хранения и транспортировки.



Баночки для йогурта
RAM-G1

Комплект баночек для йогурта. Четыре стеклянные баночки (объемом 180 мл каждая) сохраняют натуральные свойства домашнего йогурта. С помощью маркера даты можно указывать срок хранения йогурта или дату его приготовления.

REDMOND

Для самых маленьких

Кормление малыша — целая наука, которую приходится постигать каждой молодой маме. В первые шесть месяцев жизни главным продуктом в рационе ребенка остается грудное молоко, качество которого напрямую зависит от питания мамы. Особенно полезны в этот период блюда, приготовленные на пару без добавления приправ и специй.

До года ребенок должен получать пищу в строго установленные часы. Благодаря функции **Отложенный старт** и мультиварка поможет вам приготовить продукты к нужному времени, тем самым не нарушая рацион малыша.

Очень полезны для вскармливания детей раннего возраста кисломолочные продукты. Содержащиеся в них ферменты и молочная кислота стимулируют секрецию желудочного сока, нежно створаживают белки молока и тем самым улучшают процессы пищеварения. Кисломолочные продукты нивелируют брожение в кишечнике, подавляя и вытесняя патогенную микрофлору.

Программы мультиварки позволяют готовить в домашних условиях натуральный йогурт и ряженку, а значит, у вас не будет необходимости кормить ребенка покупными кисломолочными продуктами.

Ближе к году в меню малыша появляются молочные каши, протертые ягоды, перемолотое мясо, тушеные блюда из овощей и фруктов, приготовленные заботливыми маминими руками. В этом деле точные пропорции и особая тепловая обработка каждого продукта имеют первостепенное значение.

Готовить вкусные и полезные блюда для малыша поможет мультиварка **REDMOND RMC-01**, оснащенная 7 автоматическими программами приготовления. Она подарит вам возможность проводить больше времени с ребенком за веселыми и познавательными играми, потому что процесс приготовления в мультиварке очень прост. Достаточно выложить ингредиенты в чашу и запустить нужную программу. Молочные каши, фруктовое и овощное пюре, йогурт, блюда на пару и многое другое можно готовить нажатием одной кнопки!

В мультиварке можно не только готовить, но и подогревать детское питание и стерилизовать бутылочки.

Для придания вкуса блюдам из детского рациона используется фруктозный сироп и солевой раствор.

Для приготовления **солевого раствора** необходимо в 50 мл теплой воды растворить 15 г соли.

Для приготовления **фруктозного сиропа** необходимо в 50 мл теплой воды растворить 100 г фруктозы.

Стоит учесть, что эти растворы в большом количестве сразу готовить не следует. Желательно это делать по необходимости, так как в процессе хранения в них могут появиться бактерии и другие микроорганизмы.





«Мне очень нравится китайская кухня: много овощей, яичная и рисовая лапша, морепродукты, мясо. И все это сдобрено кисло-сладким соусом или дерзким имбирем. Навероятно эмоциональные блюда... для готовки которых нужна специальная посуда и особый температурный режим. С мультиваркой достаточно нажать пару кнопок, чтобы получить сое из курицы или сычуаньскую хрустящую утку. На выходе блюда ароматные и сочные, словно их приготовил настоящий повар из Китая».



«Мультиварка привлекла мое внимание функцией поддержания температуры готовых блюд. Она позволяет сохранять пищу горячей в течение 24 часов! А это так актуально, когда дома собираются по торжественному случаю. Можно готовить в любое время и оставаться уверенным в том, что к приходу гостей блюдо будет нужной температуры».



«С приобретением мультиварки ваша жизнь станет полнее и насыщеннее. Теперь время, которое раньше уходило на готовку и стояние у плиты, вы сможете посвятить своим любимым делам и интересам. Приготовление в мультиварке не требует вашего контроля: достаточно выложить ингредиенты в чашу и включить нужную программу приготовления. Доверьтесь мультиварке REDMOND, и она вас не подведет!»



«С появлением на кухне мультиварки можно забыть о каплях жира, которые обычно разлетаются в разные стороны, когда жарить мясо или рыбу. И вы никогда не почувствуете запаха готовящегося блюда, потому что крышка мультиварки очень герметична. Каждый день вы будете открывать для себя новые положительные стороны обладания этой кухонной техникой».



ДЕТСКОЕ МЕНЮ

ПРИКОРМ



Отвар из круп



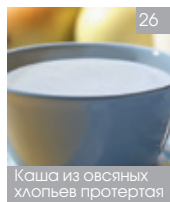
Каша манная 5-процентная



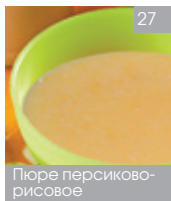
Каша манная 10-процентная



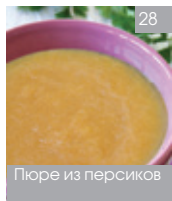
Каша рисовая протертая



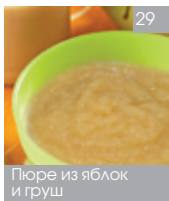
Каша из овсяных хлопьев протертая



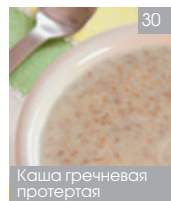
Пюре персиково-рисовое



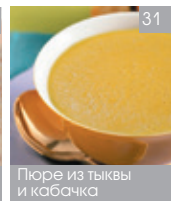
Пюре из персиков



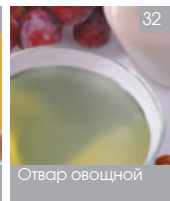
Пюре из яблок и груш



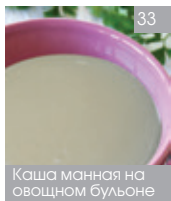
Каша гречневая протертая



Пюре из тыквы и кабачка



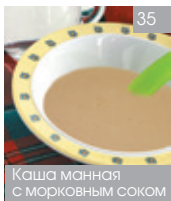
Отвар овощной



Каша манная на овощном бульоне



Каша манная с яблочным пюре



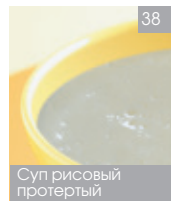
Каша манная с морковным соком



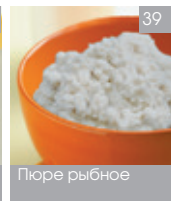
Каша рисовая с тыквой



Каша из гречневой и рисовой муки



Суп рисовый протертый



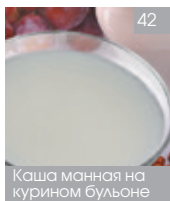
Пюре рыбное



Отвар из шиповника



Каша пшеничная протертая



Каша манная на курином бульоне



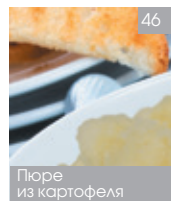
Суп-пюре из цветной капусты и кабачка



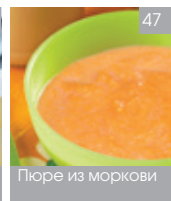
Суп-пюре из шпината



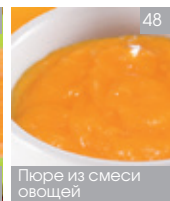
Суп-пюре из моркови и риса



Пюре из картофеля



Пюре из моркови

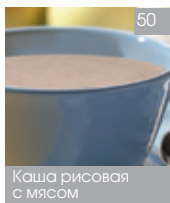


Пюре из смеси овощей



49

Каша рисовая с творогом



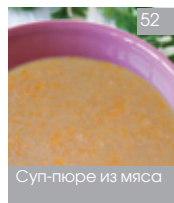
50

Каша рисовая с мясом



51

Бульон мясной



52

Суп-пюре из мяса



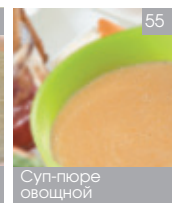
53

Суп-пюре из курицы



54

Суп-пюре из печени



55

Суп-пюре овощной



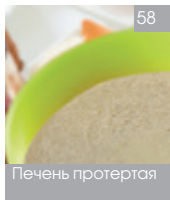
56

Суп картофельный протертый



57

Котлеты из мяса паровые



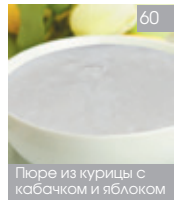
58

Печень протертая



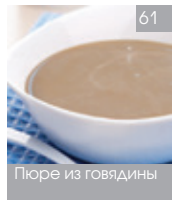
59

Суфле из кролика



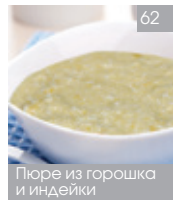
60

Пюре из курицы с кабачком и яблоком



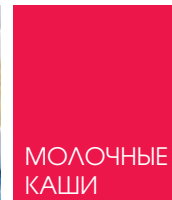
61

Пюре из говядины

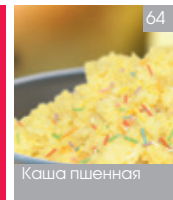


62

Пюре из горошка и индейки



МОЛОЧНЫЕ КАШИ



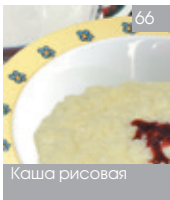
64

Каша пшенная



65

Каша кукурузная



66

Каша рисовая



67

Каша гречневая



68

Каша тыквенная

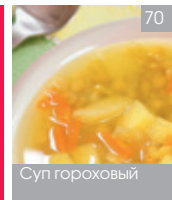


69

Каша геркулесовая

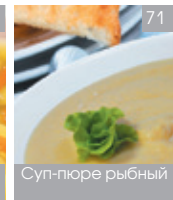


СУПЫ



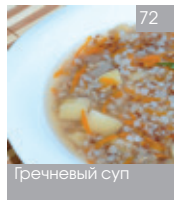
70

Суп гороховый



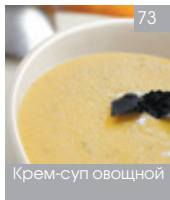
71

Суп-пюре рыбный



72

Гречневый суп



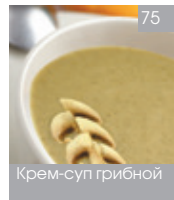
73

Крем-суп овощной



74

Суп щавелевый



75

Крем-суп грибной



ВТОРЫЕ БЛЮДА



76

Индейка с кабачками



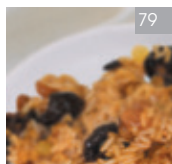
77

Ежики в сливочном соусе



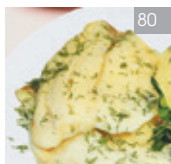
78

Плов с овощами



79

Плов с фруктами



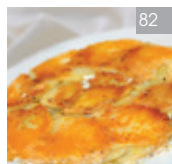
80

Тилапия на пару с картофельным пюре



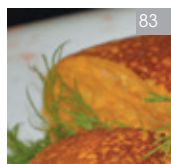
81

Запеканка картофельная с грибами



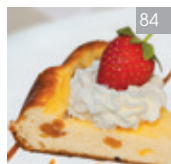
82

Запеканка картофельная



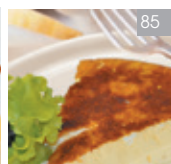
83

Запеканка морковная



84

Запеканка творожная

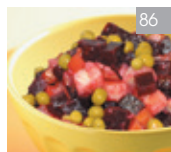


85

Омлет

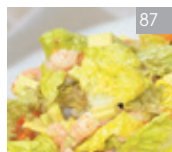


САЛАТЫ



86

Винегрет



87

Салат с креветками и авокадо

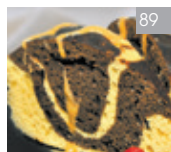


ВЫПЕЧКА



88

Бисквит классический



89

Торт «Зебра»

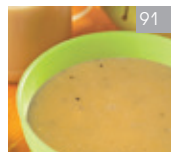


90

Кекс бананово-ореховый



ДЕСЕРТЫ



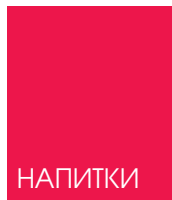
91

Пюре фруктовое

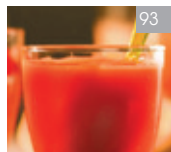


92

Паннакотта шоколадная

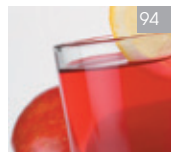


НАПИТКИ



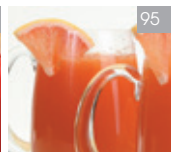
93

Малиновый кисель



94

Напиток фруктовый



95

Компот из сухофруктов

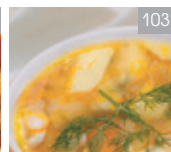
БЛЮДА
ДЛЯ ВСЕЙ
СЕМЬИ

СУПЫ



102

Суп-гуляш острый



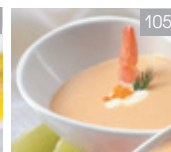
103

Суп с беконом



104

Суп сливочный



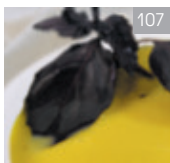
105

Суп сливочный с креветками



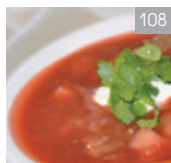
106

Суп-пюре с кальмарами



107

Суп тыквенный



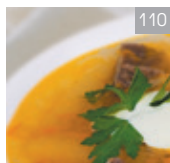
108

Борщ



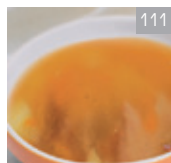
109

Рассольник



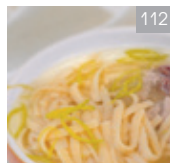
110

Щи из свежей капусты



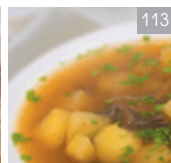
111

Суп гороховый



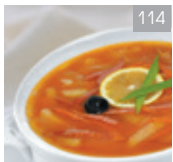
112

Суп-лапша домашний



113

Суп грибной



114

Солянка



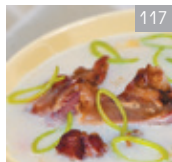
115

Суп харчо



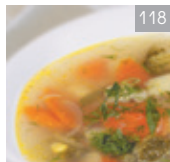
116

Суп с фрикадельками



117

Суп сырный с копченостями



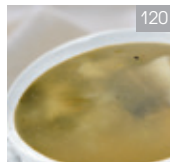
118

Фитнес-суп овощной



119

Суп сырный



120

Уха



ВТОРЫЕ БЛЮДА



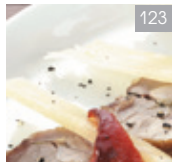
121

Говядина со сметаной



122

Свинина с овощами



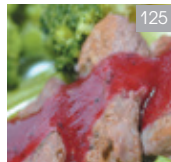
123

Буженина



124

Рагу с мясом



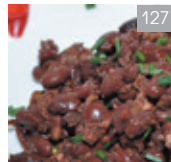
125

Свинина в ягодном соусе с овощами на пару



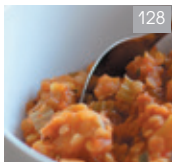
126

Свинина в апельсиновом соусе



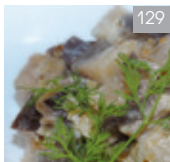
127

Лобio



128

Чевиче с курицей



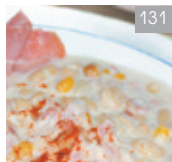
129

Баклажаны тушеные



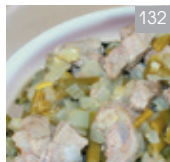
130

Квашеная капуста тушеная с курицей



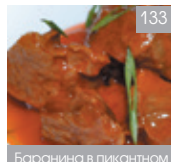
131

Фасоль с беконом в сливочном соусе



132

Фасоль со свиной



133

Баранина в пикантном соусе с картофелем на пару



134

Печень тушеная с луком

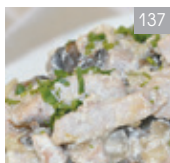


135

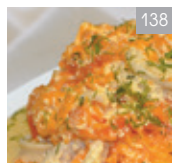
Куриные голени барбекю



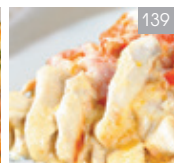
136 Желудки куриные тушеные



137 Свинина в сливках



138 Кальмары в сметане



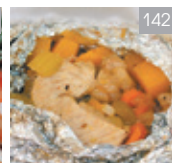
139 Курица со сливками



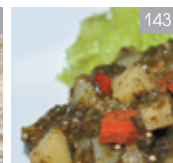
140 Свинина копченая



141 Свинина со шпинатом и томатом



142 Свинина в фольге



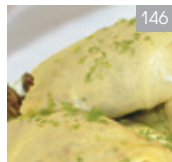
143 Рагу овощное



144 Гуляш по-средиземноморски



145 Гуляш из говядины



146 Голубцы



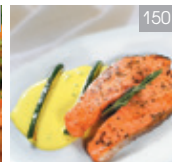
147 Перцы фаршированные



148 Ассорти рыбное



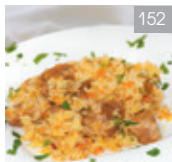
149 Жаркое с грибами



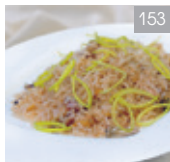
150 Форель копченая



151 Курица копченая



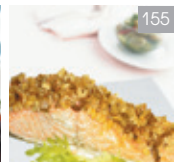
152 Плов со свинойной



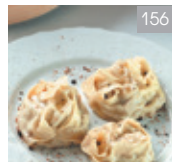
153 Плов с морепродуктами



154 Тефтели в белом соусе



155 Семга под ореховой корочкой



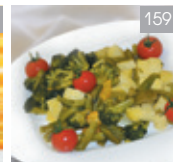
156 Манты



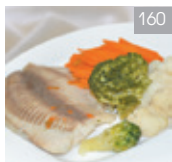
157 Котлеты куриные на пару с рисом



158 Омлет классический



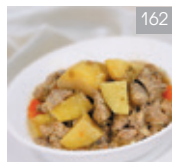
159 Овощи на пару



160 Тилапия на пару



161 Семга на пару с картофелем



162 Свинина на пару с картофелем

ГАРНИРЫ



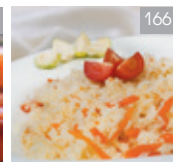
163 Греча рассыпчатая



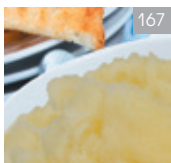
164 Рис отварной рассыпчатый



165 Фасоль красная отварная



166 Рис для гарнира



167

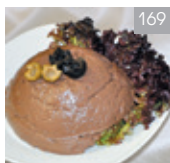
Пюре
картофельное

ЗАКУСКИ



168

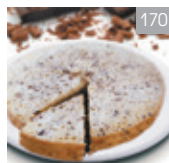
Фондю сырное



169

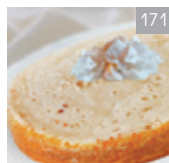
Паштет
из куриной печени

ВЫПЕЧКА

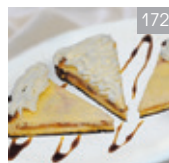


170

Кекс шоколадный



171

Шарлотка
с яблоками

172

Пирог творожный



173

Кекс медовый



174

Тесто дрожжевое



175

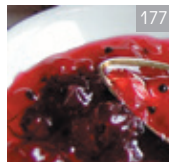
Хлеб белый



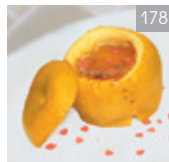
176

Пирог рыбный

ДЕСЕРТЫ



177

Варенье из лесных
ягод

178

Яблоки медовые



179

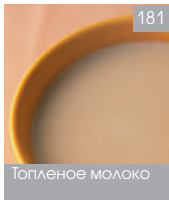
Фондю
шоколадное

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



180

Творог



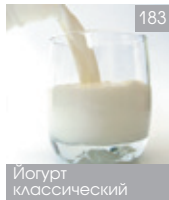
181

Топленое молоко



182

Ряженка



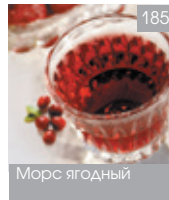
183

Йогурт
классический

184

Йогурт с фруктами

НАПИТКИ



185

Морс ягодный



186

Глинтвейн



187

Напиток «Тархун»

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

В рецептах этой книги указан вес очищенных и полностью подготовленных продуктов. Блюда по рецептам, изложенным в данной книге, приготовлены при соблюдении веса используемых ингредиентов и степени измельчения продуктов, согласно рецепту. С изменением указанных показателей время приготовления блюд может меняться, и к их готовности следует подходить индивидуально. На период приготовления также может влиять географическая зона, срок производства и степень охлаждения продукта. При неполной готовности следует увеличить время приготовления блюда до необходимого по вашему вкусу.



ДЕТСКОЕ МЕНЮ
ПРИКОРМ

Отвар из крупы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа гречневая — 20 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 300 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гречневую крупу промыть до прозрачной воды. В чашу мультиварки налить воду, засыпать гречневую крупу, добавить солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления отвар процедить через сито, слегка протирая разваренную крупу. Этот отвар можно приготовить также из рисовой или пшенной круп.

Совет: с четырех месяцев.

Каша манная 5-процентная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 150 мл
- Крупа манная — 20 г
- Масло сливочное — 10 г
- Фруктозный сироп — 3 мл
- Вода — 150 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить воду и молоко, засыпать манную крупу, добавить фруктозный сироп, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Прикорм



Совет: с четырех месяцев.

Каша манная 10-процентная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 100 мл
- Крупа манная — 30 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Вода — 250 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить воду и молоко, засыпать манную крупу, добавить фруктозный сироп, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер** затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито.

Совет: с четырех месяцев.

Каша рисовая протертая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 100 мл
- Рис круглозерный — 30 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить воду и молоко, засыпать рис, добавить фруктозный сироп, солевой раствор, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый рис вместе с отваром протереть через сито.

Прикорм



Совет: с четырех месяцев.



Каша из овсяных хлопьев протертая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 100 мл
- Хлопья овсяные — 30 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 300 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить воду и молоко, засыпать овсяные хлопья, добавить фруктозный сироп, солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито.

Совет: с четырех месяцев.

Пюре персиково-рисовое

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Персики — 180 г
- Рис круглозерный — 30 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Вода — 250 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Персики ошпарить кипятком, снять кожицу, удалить косточку. В чашу мультиварки засыпать рис, залить водой, добавить фруктозный сироп и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. За 5 минут до окончания приготовления добавить персики, перемешать и готовить до окончания программы. Готовые рис и персики протереть через сито.

Прикорм



Совет: с четырех месяцев.



Пюре из персиков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Персики — 460 г
- Фруктозный сироп — 3 мл
- Вода — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Персики ошпарить кипятком, снять кожицу, удалить косточку, натереть на мелкой терке. В чашу мультиварки выложить персики, залить водой, добавить фруктозный сироп, перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовое пюре перемешать.

Совет: с четырех месяцев.

Пюре из яблок и груш

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Груши зеленых сортов — 240 г
- Яблоки зеленых сортов — 240 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Вода — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты очистить от кожицы, сердцевин и семян, натереть на мелкой терке. В чашу мультиварки выложить фрукты, залить водой, добавить фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовые фрукты перемешать и протереть через сито.



Совет: с четырех месяцев.



Каша гречневая протертая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 130 мл
- Крупа гречневая — 30 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гречневую крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить водой и молоком, добавить фруктозный сироп, солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу вместе с отваром протереть через сито.

Совет: с пяти месяцев.

Пюре из тыквы и кабачка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 200 мл
- Тыква — 150 г
- Кабачок — 100 г
- Масло сливочное — 6 г
- Фруктозный сироп — 5 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи очистить от кожуры и сердцевинки, нарезать кубиками по 0,5 см, вымочить в холодной воде 1 час. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить овощи, залить молоком, добавить сироп и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовые овощи переложить в отдельную емкость, залить получившимся отваром и взбить блендером до однородной массы.



Прикорм

Совет: с пяти месяцев.

Отвар овощной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 70 г
- Капуста — 70 г
- Картофель — 70 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 500 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить овощи, налить воду, добавить солевой раствор, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый отвар процедить через сито.

Совет: с шести месяцев.

Каша манная на овощном бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 120 г
- Картофель — 110 г
- Крупа манная — 15 г
- Масло сливочное — 5 г
- Соль — 3 г
- Вода — 350 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи промыть, замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. В чашу мультиварки выложить овощи, налить воду, добавить соль, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. После окончания приготовления отвар процедить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, залить в нее отвар, засыпать крупу, перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито.



Прикорм

Совет: с шести месяцев.



Каша манная с яблочным пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 200 мл
- Яблоко — 210 г
- Крупа манная — 20 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Вода — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить воду и молоко, засыпать крупу, добавить фруктозный сироп, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Яблоко очистить от кожуры и семян, натереть на мелкой терке до консистенции пюре. За 5 минут до окончания приготовления добавить яблочное пюре, перемешать. Готовую кашу протереть через сито.

Совет: с шести месяцев.

Каша манная с морковным соком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 400 мл
- Морковь — 120 г
- Крупа манная — 20 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 2 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь замочить в холодной воде на 1 час, затем натереть на мелкой терке, отжать сок. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить молоко, засыпать крупу, добавить фруктозный сироп, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. В готовую кашу добавить морковный сок, перемешать, протереть через сито.



Совет: с шести месяцев.



Каша рисовая с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 400 мл
- Тыква — 100 г
- Рис круглозерный — 40 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Тыкву замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, засыпать рис, выложить тыкву, налить воду и молоко, добавить фруктозный сироп, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления рис и тыкву переложить в отдельную емкость, залить получившимся отваром и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с шести месяцев.

Каша из гречневой и рисовой муки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 150 мл
- Гречневая мука — 10 г
- Рисовая мука — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 50 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гречневую и рисовую муку смешать с водой, перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить молоко, добавить фруктозный сироп, солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопки Час и Мин установить 10 минут. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. За 5 минут до окончания приготовления добавить смесь из муки и тщательно перемешать до однородной массы. Готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Прикорм



Совет: с шести месяцев.



Суп рисовый протертый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 150 мл
- Рис круглозерный — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 2 мл
- Вода — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить воду и молоко, засыпать рис, добавить фруктозный сироп, солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп протереть через сито.

Совет: с шести месяцев.

Пюре рыбное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе трески — 150 г
- Молоко 2,5% — 80 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 300 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу очистить от кожи и костей, промыть. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, в него выложить рыбу, полить солевым раствором. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую рыбу переложить в отдельную емкость, залить молоком и взбить блендером до однородной массы.



Прикорм

Совет: с шести месяцев.



Отвар шиповника

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Плоды шиповника — 20 г
- Вода — 300 мл
- Сахар по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Плоды шиповника перебрать и промыть. В чашу мультиварки выложить плоды, залить водой, добавить сахар, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления оставить на 6-8 часов настаиваться, после процедить через марлю.

Совет: с семи месяцев.

Каша пшеничная протертая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 150 мл
- Пшеница — 30 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Пшеницу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить водой и молоком, добавить фруктозный сироп, солевой раствор, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу вместе с отваром протереть через сито.



Прикорм

Совет: с семи месяцев.

Каша манная на курином бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе — 100 г
- Крупа манная — 20 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 450 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промыть, нарезать на кубики по 0,5 см, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить солевой раствор, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. После окончания приготовления бульон процедить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее залить бульон, засыпать крупу и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито.

Совет: с семи месяцев.

Суп-пюре из шпината

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шпинат (замороженный) — 200 г
- Молоко 2,5% — 100 мл
- Мука пшеничная — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шпинат разморозить, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Муку смешать с водой и молоком, тщательно перемешать до однородной массы. В чашу мультиварки выложить шпинат, залить мучной смесью, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Прикорм



Совет: с семи месяцев.

Пюре из картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 200 г
- Молоко 2,5% — 50 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 50 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать на кубики по 0,5 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить картофель, залить молоком и водой, добавить солевой раствор. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления картофель протереть через сито, залить получившимся отваром и тщательно перемешать.

Совет: с семи месяцев.

Пюре из моркови

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 200 г
- Молоко 2,5% — 50 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 50 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь замочить в холодной воде на 1 час, затем натереть на крупной терке. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить морковь, залить молоком и водой, добавить солевой раствор. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления морковь протереть через сито, залить получившимся отваром и тщательно перемешать.

Прикорм



Совет: с семи месяцев.



Пюре из смеси овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 70 г
- Капуста белокочанная — 70 г
- Картофель — 70 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить овощи, налить воду, добавить солевой раствор, фруктозный сироп, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовое пюре выложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с семи месяцев.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цветная капуста — 100 г
- Кабачки — 100 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5-1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить овощи, налить воду, добавить солевой раствор, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить получившийся отвар и взбить блендером до однородной массы.



Прикорм

Совет: с семи-восьми месяцев.



Пюре из моркови и риса

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 150 мл
- Морковь — 60 г
- Рис круглозерный — 25 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 150 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Морковь замочить в холодной воде на 1 час, затем натереть на крупной терке. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, засыпать рис, выложить морковь, налить воду и молоко, добавить фруктозный сироп, солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/ Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с семи-восьми месяцев.

Каша рисовая с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог — 50 г
- Рис круглозерный — 30 г
- Масло сливочное — 6 г
- Фруктоза — 5 г
- Вода — 300 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее налить воду, выложить рис, добавить фруктозу, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления рис вместе с отваром перелить в отдельную емкость, добавить творог и взбить блендером до однородной массы.



Прикорм

Совет: с восьми месяцев.



Каша рисовая с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе говядины — 100 г
- Рис круглозерный — 40 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 500 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Филе говядины промыть, затем пропустить через мясорубку 2 раза. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить рис, фарш, налить воду, добавить солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления рис и фарш переложить в отдельную емкость, залить получившимся бульоном и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

Бульон мясной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе говядины — 100 г
- Морковь — 10 г
- Лук репчатый — 10 г
- Петрушка — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 400 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать на кубики по 0,5-1 см, петрушку крупно нарезать ножом. Филе говядины промыть, затем нарезать на кубики по 0,5-1 см. В чашу мультиварки выложить мясо, овощи, петрушку, налить воду, добавить солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления бульон процедить.



Совет: с восьми месяцев.



Суп-пюре из мяса

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе говядины — 100 г
- Морковь — 20 г
- Лук репчатый — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе говядины промыть, пропустить через мясорубку 2 раза. Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать на кубики по 0,5,-1 см. В чашу мультиварки налить воду, выложить фарш, овощи, добавить солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

Суп-пюре из курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе куриное — 70 г
- Молоко 2,5% — 50 мл
- Лук репчатый — 5 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 2 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук замочить в холодной воде на 1 час. Филе курицы промыть, пропустить вместе с луком через мясорубку 2 раза. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, налить воду и молоко, добавить солевой раствор, выложить фарш и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.



Прикорм

Совет: с восьми месяцев.



Суп-пюре из печени

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Овощной отвар — 200 мл (см. рецепт овощного отвара на стр. 32)
- Молоко 2,5% — 50 мл
- Печень телячья — 50 г
- Белый хлеб (мякиш) — 50 г
- Яйцо (желток) — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб замочить в молоке на 10 минут. Печень очистить от пленки, удалить протоки, промыть, пропустить вместе с хлебом через мясорубку, добавить желток, перемешать и протереть через сито. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить печеночную массу, залить овощным отваром, добавить солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и тщательно перемешать.

Совет: с восьми месяцев.

Суп-пюре овощной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 50 мл
- Картофель — 20 г
- Капуста белокочанная — 20 г
- Морковь — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 4 мл
- Вода — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать на кубики по 0,5-1 см. В чашу мультиварки выложить овощи, налить воду и молоко, добавить солевой раствор, сливочное масло, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 мин.** Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Прикорм



Совет: с восьми месяцев.



Суп картофельный протертый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 200 г
- Молоко 2,5% — 100 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 150 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать на кубики по 1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить картофель, налить воду и молоко, добавить солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 мин**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп протереть через сито.

Совет: с восьми месяцев.

Котлеты из мяса паровые

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе говядины — 190 г
- Хлеб пшеничный — 30 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 360 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб замочить в 60 мл воды на 10 мин. Филе говядины промыть, нарезать кубиками по 2–2,5 см, пропустить вместе с хлебом через мясорубку 2 раза. В фарш добавить солевой раствор, вымесить до однородной массы, сформировать котлеты. В чашу мультиварки налить 300 мл воды, установить контейнер-пароварку, в него выложить котлеты. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажать кнопку **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Прикорм

Совет: с восьми месяцев.



Печень протертая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень телячья — 100 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень очистить от пленки, удалить протоки, промыть, пропустить через мясорубку. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее налить воду, выложить печень, добавить солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую массу тщательно взбить венчиком до однородного состояния.

Совет: с восьми месяцев.

Суфле из кролика

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе кролика — 160 г
- Молоко 2,5% — 60 мл
- Яйцо (желток) — 10 г (1 шт)
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 300 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе кролика промыть, пропустить через мясорубку 2 раза, добавить молоко, желток, солевой раствор, вымесить до однородной массы, разложить по формочкам. В чашу мультиварки налить воду, установить контейнер-пароварку. В емкость выложить формочки с суфле. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Прикорм

Совет: с восьми месяцев.



Пюре из курицы, кабачков и яблок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 70 г
- Яблоко — 70 г
- Кабачок — 70 г
- Вода — 250 мл
- Солевой раствор — 5 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промыть, нарезать кубиками по 0,5 - 1 см. Яблоко и кабачок очистить от кожицы, вырезать сердцевину. Нарезать овощи кубиками по 1 см. Мясо, яблоко и кабачок выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить солевой раствор. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. По окончании приготовления мясо, кабачок и яблоко переложить в отдельную емкость, залить получившимся бульоном и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с девяти месяцев.

Пюре из говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бульон мясной — 100 мл
- Филе говядины — 60 г
- Масло сливочное — 5г
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе говядины промыть, нарезать на кубики по 2 – 2,5 см, пропустить через мясорубку 2 раза. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить фарш, залить бульон, добавить солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления фарш вместе с отваром выложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.



Прикорм

Совет: с девяти месяцев.



Пюре из горошка и индейки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе индейки — 100 г
- Горошек зеленый консервированный — 50 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Горошек откинуть на сито, дать стечь жидкости. Филе индейки промыть, пропустить через мясорубку. В чашу мультиварки выложить фарш, горошек, залить воду, добавить солевой раствор, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления индейку с горошком выложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с одиннадцати месяцев.



ДЕТСКОЕ МЕНЮ



Каша пшенная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 480 мл
- Пшено — 80 г
- Масло сливочное — 10 г
- Сахар, соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Пшено промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее залить молоко, выложить пшено, добавить сахар, соль, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу перемешать.

Совет: подавайте кашу со свежими ягодами.

Каша кукурузная

Молочные каши

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 480 мл
- Крупа кукурузная — 80 г
- Масло сливочное — 10 г
- Сахар, соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее залить молоко, выложить крупу, добавить сахар, соль, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу перемешать.



Совет: добавьте в кашу кусочки свежих фруктов.



Каша рисовая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 570 мл
- Рис круглозерный — 100 г
- Масло сливочное — 7 г
- Сахар, соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее залить молоко, выложить рис, добавить сахар, соль, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу перемешать.

Совет: каша станет ароматнее, если в нее добавить щепотку корицы.

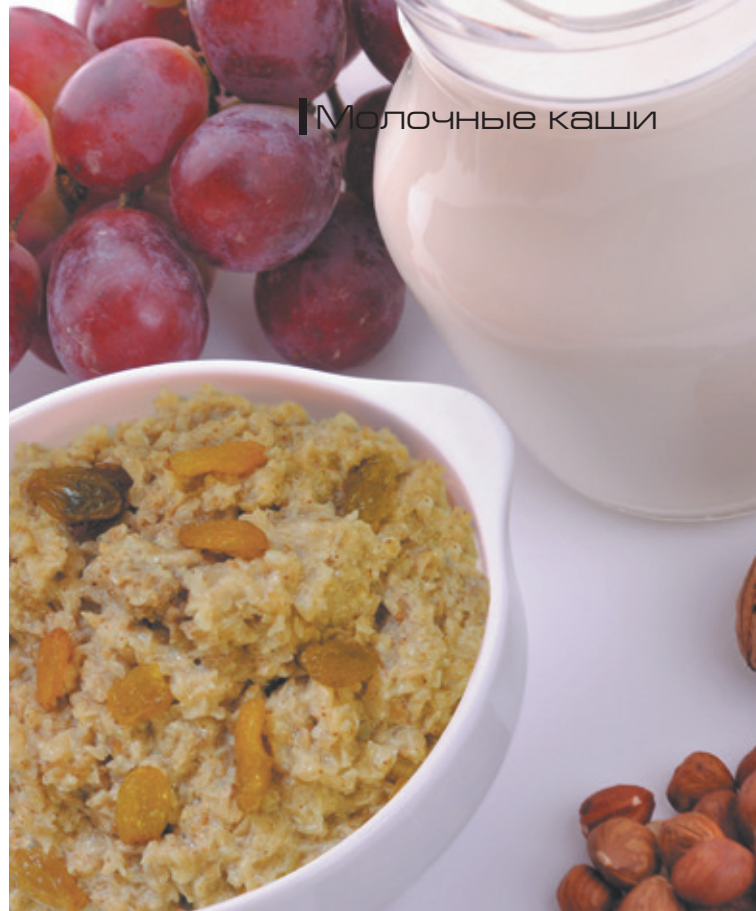
Каша гречневая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 500 мл
- Крупа гречневая — 150 г
- Масло сливочное — 10 г
- Сахар, соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, залить молоко, выложить крупу, добавить сахар, соль, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу перемешать.



Молочные каши

Совет: вкус каши будет особенно насыщенным, если приготовить ее на топленом молоке.



Каша тыквенная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 450 мл
- Тыква — 250 г
- Сливки 33% — 80 мл
- Масло сливочное — 30 г
- Мед — 20 г
- Сахар, соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 0,5 см, выложить в чашу мультиварки, добавить молоко, сливки, мед, соль, сахар, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/ Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: если добавить в кашу ванильный сахар, она станет более ароматной.

Каша геркулесовая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 400 мл
- Хлопья овсяные — 80 г
- Масло сливочное — 7 г
- Сахар по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее залить молоко, засыпать хлопья, добавить сахар, соль, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу перемешать.



Молочные каши

Совет: вкус каши подчеркнут изюм и ванильный сахар.



Суп гороховый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Горох шлифованный целый — 100 г
- Картофель — 330 г
- Морковь — 100 г
- Вода — 700 мл
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Горох замочить в горячей воде на 1 час. Картофель нарезать кубиками по 0,5-1 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать на кубики по 0,5 см. В чашу мультиварки выложить горох и овощи, залить водой, добавить соль, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте к столу с пшеничными сухариками.

Суп-пюре рыбный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель (филе) — 300 г
- Картофель — 150 г
- Морковь — 120 г
- Лук репчатый — 60 г
- Сливки 10% — 100 мл
- Вода — 400 мл
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, нарезать на кубики по 2 см. Овощи нарезать на кубики по 1-1,5 см. В чашу мультиварки выложить овощи, рыбу, залить водой, добавить соль, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 мин**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.



Супы

Совет: В качестве приправ к этому блюду подойдут молотый перец красный, петрушка и тимьян.



Гречневый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 200 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 80 г
- Гречка — 80 г
- Вода — 900 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупку промыть до прозрачной воды. Лук измельчить ножом. Морковь натереть на крупной терке. В чашу залить воду, выложить все ингредиенты, добавить соль, специи, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить время **1 час 10 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: суп будет более сытным, если сварить его не на воде, а на курином бульоне.

Крем-суп овощной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цукини — 170 г
- Картофель — 150 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 50 г
- Сливки 10% — 80 мл
- Вода — 200 мл
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи нарезать кубиками по 1,5 см. В чашу мультиварки выложить овощи, залить воду, добавить соль, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.



| Супы

Совет: подавайте с пшеничными гренками.



Суп щавелевый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 120 г
- Щавель свежий — 120 г
- Картофель — 80 г
- Лук репчатый — 50 г
- Яйцо вареное (вкрутую) — 50 г (1 шт)
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Говядину, лук и картофель нарезать соломкой 0,5х3 см. Щавель нарезать соломкой 1 х 3 см. Овощи и мясо выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи. Перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Яйцо разрезать вдоль на 4 части. Подавая суп, добавить по дольке яйца в каждую порцию.

Совет: в суп можно добавить не уже вареное яйцо, а вбить сырое яйцо во время варки.

Крем-суп грибной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны — 300 г
- Картофель — 220 г
- Лук репчатый — 80 г
- Сливки 10% — 100 мл
- Вода — 400 мл
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шампиньоны промыть, разрезать вдоль на 4 части. Лук и картофель нарезать на кубики по 3 см. В чашу мультиварки выложить овощи, грибы, залить водой, добавить соль, перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.



Супы

Совет: украсьте готовый суп дольками обжаренных шампиньонов.



Индейка с кабачками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка (филе) — 300 г
- Кабачки — 300 г
- Шампиньоны — 150 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 100 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками 1–1,5 см. Лук измельчить ножом. Грибы разрезать на 4 части. В чашу выложить все ингредиенты, залить водой, добавить соль, специи, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить время **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: при подаче в блюдо можно добавить вяленые помидоры.

Ежики в сливочном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе говядины — 400 г
- Сливки 33% — 150 мл
- Рис отварной — 100 г
- Лук репчатый — 80 г
- Яйцо куриное — 50 г (1 шт)
- Мука пшеничная — 15 г
- Масло сливочное — 7 г
- Вода — 50 мл
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, вместе с луком нарезать на кубики по 2 см, пропустить через мясорубку 2 раза, добавить в фарш яйцо, соль, рис, перемешать до однородной массы, сформировать небольшие тефтели. Для соуса: сливки, воду, соль тщательно перемешать. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить ежики и залить сливочной смесью. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить режим **СУП/ТУШЕНИЕ**, Нажать кнопку **Установка/таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**, за 5 минут до окончания режима ежики переложить на тарелку, добавить в чашу мультиварки муку, перемешать до однородной массы. Закрывать крышку, готовить до окончания режима. Получившийся соус перелить в отдельную емкость и взбить венчиком до однородной массы. Готовое блюдо полить соусом.



Вторые блюда

Совет: на гарнир подайте картофельное пюре и свежие овощи.



Плов с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис (шлифованный) — 170 г
- Горошек зеленый (консервированный) — 60 г
- Перец болгарский — 60 г
- Морковь — 50 г
- Лук-порей (белая часть) — 50 г
- Масло растительное — 20 мл
- Вода — 220 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Перец очистить от сердцевины и семян, нарезать кубиками 1 x 1,5 см, морковь нарезать кубиками 1 x 1 см. Лук-порей нарезать кольцами по 0,3 см. С горошка слить жидкость. Все овощи выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Сверху на овощи выложить рис и разровнять. Залить водой, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый плов перемешать.

Совет: чтобы придать плову пикантный вкус, добавьте в него барбарис.

Плов с фруктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис (шлифованный) — 130 г
- Яблоки — 30 г
- Курага — 30 г
- Изюм — 30 г
- Чернослив — 30 г
- Орехи грецкие — 30 г
- Мед — 20 г
- Вода — 170 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Яблоки очистить от сердцевины. Курагу, изюм и чернослив замочить в кипятке на 5 минут, затем промыть и откинуть на сито, нарезать соломкой по 0,3 см. Яблоки нарезать кубиками 1 x 1 см, орехи измельчить ножом. В чашу мультиварки ровным слоем выложить фрукты, сухофрукты, орехи, залить медом и перемешать. Сверху на фрукты выложить рис и разровнять. Залить водой, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **45 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый плов перемешать.

Вторые блюда



Совет: украсьте готовый плов фисташками и орехами кешью.



Тилапия на пару с картофельным пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 600 г
- Филе тилапии — 150 г
- Яйцо куриное — 50 г (1 шт)
- Масло сливочное — 10 г
- Вода — 500 мл
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе тилапии промыть, натереть солью, картофель разрезать на 4 части. В чашу мультиварки выложить картофель, залить водой, добавить соль. Установить в чашу мультиварки контейнер-пароварку, выложить в него рыбу. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления рыбу выложить на тарелку, картофель переложить в отдельную емкость, добавить масло, яйцо, взбить блендером до состояния пюре.

Совет: выложите на готовое блюдо кусочек сливочного масла и украсьте веточкой фенхеля.

Запеканка картофельная с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 300 г
- Шампиньоны — 200 г
- Яйцо куриное — 100 г (2 шт.)
- Масло сливочное — 6 г
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы измельчить ножом. Картофель натереть на мелкой терке, отжать сок, добавить яйцо, соль, перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее грибы, добавить соль, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 мин**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить при закрытой крышке, во время приготовления 2-3 раз открыть крышку и перемешать грибы. Готовые грибы отложить в отдельную емкость, в чашу мультиварки выложить картофельной массы, разровнять, затем выложить грибы, разровнять, следом выложить оставшуюся картофельную массу, снова разровнять. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 мин**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления достать чашу из мультиварки и оставить остывать запеканку на 15 минут.

Вторые блюда



Совет: перед подачей посыпьте блюдо тертым сыром.



Запеканка картофельная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 400 г
- Яйцо куриное — 150 г (3 шт.)
- Сахар — 50 г
- Крупа манная — 40 г
- Масло сливочное — 6 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель натереть на мелкой терке, отжать сок. Отделить белки от желтков. В белки добавить сахар, взбить миксером до образования пышной густой пены. Желтки и крупу добавить в картофель, перемешать до однородной массы. Взбитые белки соединить с картофельной массой и тщательно вымесить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить картофельную массу, разровнять. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления достать чашу из мультиварки и оставить остывать запеканку на 10-15 минут.

Совет: подавайте запеканку с нарезкой из свежих овощей.

Запеканка морковная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 400 г
- Яйцо куриное — 150 г (3 шт.)
- Сахар — 50 г
- Крупа манная — 40 г
- Масло сливочное — 6 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь натереть на мелкой терке, отжать сок, добавить крупу. Отделить белки от желтков. В белки добавить сахар, взбить миксером до образования пышной густой пены. Желтки добавить в морковь, перемешать до однородной массы. Взбитые белки соединить с морковной массой и тщательно вымесить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее морковную массу, разровнять. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления достать чашу из мультиварки и оставить остывать запеканку на 10-15 минут.



Вторые блюда

Совет: подавайте запеканку со сметаной.



Запеканка творожная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог — 300 г
- Яйцо куриное — 150 г (3 шт)
- Сахар — 50 г
- Крупа манная — 40 г
- Масло сливочное — 6 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белки отделить от желтков. В белки добавить сахар, взбить миксером до образования пышной густой пены. Творог растереть с желтками, добавить крупу и перемешать до однородной массы. Взбитые белки соединить с творожной массой и тщательно вымесить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее массу, разровнять. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатиюм кнопку **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления достать чашу из мультиварки и оставить остывать запеканку на 10-15 минут.

Совет: при подаче украсьте запеканку взбитыми сливками и посыпьте какао.

Омлет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 200 мл
- Яйцо куриное — 250 г (5 шт.)
- Масло сливочное — 6 г
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В яйца добавить соль, тщательно взбить венчиком, добавить молоко, перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, перелить в нее смесь. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления достать чашу из мультиварки и оставить остывать омлет на 3-5 минут.

Вторые блюда



Совет: посыпьте готовый омлет тертым сыром.



Винегрет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 220 г
- Свекла — 130 г
- Морковь — 130 г
- Горошек зеленый консервированный — 50 г
- Масло растительное — 50 мл
- Вода — 1200 мл
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу разрезать пополам. В чашу мультиварки выложить свеклу и морковь, залить 700 мл воды. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**, кнопкой **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. После окончания приготовления овощи выложить в отдельную емкость, слить из чаши воду. В чашу мультиварки выложить картофель, залить 500 мл водой. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления картофель выложить в отдельную емкость. Овощи остудить, очистить от кожуры и нарезать кубиками по 0,5-1 см, добавить горошек, масло, соль и тщательно перемешать.

Совет: такой винегрет, без соленых огурцов и капусты, рекомендован именно для детского питания.

Салат с креветками и авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки салатные (очищенные) — 100 г
- Авокадо — 80 г
- Помидоры — 80 г
- Базилик свежий — 5 г
- Листья салата — 20 г
- Оливковое масло — 5 мл
- Корень имбиря — 2 г
- Вода — 1 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку, нарезать мелкими кубиками по 1 см. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Помидоры нарезать мелкими кубиками по 1 см, базилик измельчить ножом, салат нарвать руками. В чашу мультиварки залить воду и выложить креветки. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**, готовить до окончания программы. Затем креветки откинуть на дуршлаг, остудить, смешать с остальными ингредиентами и сбрызнуть оливковым маслом.



Совет: вместо авокадо можно использовать манго - это придаст салату сладковатый вкус.



Бисквит классический

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо куриное — 150 г (3 шт.)
- Мука пшеничная — 100 г
- Сахар — 80 г
- Масло сливочное — 6 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белки отделить от желтков. В белки добавить сахар, взбить миксером до образования пышной густой пены. Не переставая взбивать, ввести муку и довести до однородной консистенции. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее яичную массу. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажать кнопку **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления достать чашу из мультиварки и оставить остывать бисквит на 10-15 минут.

Совет: украсьте бисквит взбитыми сливками, тертым шоколадом и свежими ягодами.

Торт «Зебра»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сметана 20% — 300 г
- Яйцо куриное — 250 г (5 шт.)
- Сахар — 250 г
- Мука пшеничная — 150 г
- Масло сливочное — 100 г
- Какао — 16 г
- Разрыхлитель — 7 г
- Ванильный сахар — 6 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Приготовить крем: смешать сметану, 150 г сахара и ванильный сахар до однородной массы. В отдельной емкости взбить миксером 100 г сахара с яйцом до пышной густой пены, не переставая взбивать, добавить 80 г растопленного сливочного масла, муку, разрыхлитель и вымесить до однородной массы. Получившееся тесто разделить на две равные части, в одну добавить какао и вымесить до однородной массы. Чашу мультиварки смазать 20 г сливочного масла, выложить слоями тесто с какао и светлое тесто. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Нажать кнопку **Тепло/Отмена** и перевернуть пирог. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый корж смазать подготовленным кремом и оставить пропитываться на 3 часа.



Совет: украсьте торт растопленным шоколадом.



Кекс бананово-ореховый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (высший сорт) — 230 г
- Банан — 220 г
- Грецкие орехи — 80 г
- Сахар — 75 г
- Масло сливочное — 60 г
- Яйцо — 50 г (1 шт)
- Разрыхлитель — 10 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло размягчить. Яйцо взбить с сахаром до стойкой пены. При постоянном помешивании добавить сливочное масло, муку и разрыхлитель. Грецкий орех и банан пропустить через мясорубку, получившуюся смесь аккуратно вмешать в тесто и перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить на дно тесто и разровнять. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: кекс получится сочнее, если его разделить на коржи и пропитать вишневым сиропом.

Пюре фруктовое

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Киви — 150 г
- Яблоки — 150 г
- Груши — 150 г
- Апельсины — 80 г
- Сахар по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты очистить от кожуры, у яблок и груш удалить сердцевину, все нарезать кубиками по 0,5-1 см. Выложить фрукты в чашу мультиварки, добавить сахар, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После окончания приготовления фрукты переложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Десерты



Совет: чтобы пюре стало более ароматным, добавьте в него щепотку корицы.



Паннакотта шоколадная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сливки 35% — 400 мл
- Молоко 2,5% — 120 мл
- Шоколад черный (горький) — 100 г
- Сахар — 50 г
- Желатин листовой — 12 г
- Ванилин — 1 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад натереть на мелкой терке. Желатин залить холодной водой на 1 минуту и отжать. В чашу мультиварки залить молоко и сливки, добавить тертый шоколад, сахар, ванилин и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. За 5 минут до окончания приготовления открыть крышку, добавить желатин и размешать до однородной массы. Закрывать крышку и готовить до окончания программы. Готовую смесь разлить по формочкам и поставить в холодильник на 5 часов до полного застывания.

Совет: подавайте этот десерт с свежими фруктами.

Малиновый кисель

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Малина свежая — 400 г
- Крахмал кукурузный — 25 г
- Вода — 700 мл
- Сахар

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Малину измельчить в блендере, получившуюся массу протереть через сито. Крахмал развести в 100 мл воды. В чашу мультиварки выложить малиновое пюре, добавить сахар, залить 600 мл воды и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установить/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить время **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. За 5 минут до окончания приготовления открыть крышку и тонкой струйкой при постоянном помешивании залить растворенный в воде крахмал, тщательно перемешать. Закрывать крышку, готовить до окончания программы.



Совет: при подаче добавьте в кисель свежие ягоды и украсьте мятой.



Напиток фруктовый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сахар — 130 г
- Клубника — 40 г
- Вишня без косточек — 40 г
- Слива без косточек — 40 г
- Черная смородина — 40 г
- Ежевика — 40 г
- Вода — 1 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки, залить водой и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: напиток получится с кислинкой, если добавить в него сок цитрусовых.

Компот из сухофруктов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сухофрукты — 250 г
- Сахар — 130 г
- Вода — 1 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сухофрукты промыть, откинуть на сито и дать воде стечь. Выложить сухофрукты в чашу мультиварки, добавить сахар, залить водой и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Совет: перед тем, как подавать компот, дайте ему настояться.

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ



Стерилизация

Пока иммунитет малыша не окреп в достаточной степени, стерилизация поможет защитить его от вредных бактерий. Наиболее эффективными считаются способы стерилизации с помощью воды или пара. В мультиварке **REDMOND RMC-01** можно создать водяной (медицинский) способ стерилизации, который является быстрым, простым и эффективным.

Для бутылочек и крупных предметов:

1. Бутылочки для кормления наполните водой*, герметично закройте их крышками и разместите в чаше.
2. Наполните чашу водой до уровня максимальной отметки шкалы, расположенной на внутренней поверхности чаши. Установите чашу в мультиварку.
3. Нажатием кнопки **МЕНЮ** установите программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Оставьте без изменения время работы по умолчанию (1 час).
4. Нажмите кнопку **СТАРТ/ПОДОГРЕВ**. На дисплее будет отображен обратный отсчет времени.

По окончании работы программы выньте бутылочки из чаши и оставьте их закрытыми. В таком виде они будут стерильны до 12 часов.

*Вода должна доходить до горлышка бутылок.



Для сосок и мелких предметов:

1. Более мелкие предметы (соски, столовые приборы, прорезыватели и т. д.) разместите в контейнере-пароварке.
2. Налейте в чашу 600 мл воды, установите чашу в мультиварку.
3. Установите контейнер-пароварку в чашу.
4. Нажатием кнопки **МЕНЮ** установите программу **ПАР**. Кнопками **ЧАС** и **МИН** установите время работы программы **30 минут**.
5. Нажмите кнопку **СТАРТ/ПОДОГРЕВ**. На дисплее будет отображен обратный отсчет времени.

По окончании работы программы все заложенные в контейнер предметы будут простерилизованы.



Пастеризация

Пастеризация — это процесс однократного нагревания жидких продуктов до 60 °С в течение 1 часа либо до температуры 70-80 °С в течение 30 минут. Применяется для обеззараживания продуктов, а также для продления срока их хранения. Пищевая ценность продуктов при пастеризации практически не изменяется, сохраняются все вкусовые качества и ценные компоненты (витамины, ферменты). Пастеризованные продукты необходимо хранить при пониженных температурах не более 24 часов.

1. Залейте продукт в чашу, но не выше максимальной отметки шкалы, расположенной на внутренней поверхности чаши.
2. Нажатием кнопки **ТЕПЛО/ОТМЕНА** включите режим поддержания тепла.
3. По истечении времени пастеризации нажатием кнопки **ТЕПЛО/ОТМЕНА** отключите режим поддержания тепла. Храните пастеризованный продукт в холодном месте.



НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ ПАСТЕРИЗАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМА ПРОДУКТА:

Объем, л	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4
Время пастеризации, мин	60	65	70	80	90	95	100

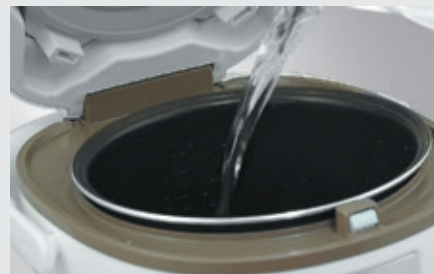
Подогрев детского питания

В мультиварке **REDMOND RMC-01** можно создать эффект водяной бани. Это быстрый и безопасный способ равномерно подогреть молочную смесь или баночки с детским питанием до комфортной для ребенка температуры.

1. Налейте в чашу 1 л воды, установите чашу в мультиварку.
2. Установите в чашу емкость с разогреваемым продуктом.
3. Нажатием кнопки **МЕНЮ** установите программу **ЙОГУРТ**. Кнопками **ЧАС** и **МИН** установите время работы программы **30 минут**.
4. Нажмите кнопку **СТАРТ/ПОДОГРЕВ**. На дисплее будет отображен обратный отсчет времени.
5. По окончании работы программы продукт будет разогрет до 37-39 °С.

Минимальное время разогрева составляет 30 минут. При необходимости время разогрева в этой программе может быть увеличено до 12 часов.

Перед употреблением обязательно встряхните емкость с продуктом!





БЛЮДА
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Суп-гуляш острый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 150 г
- Картофель — 70 г
- Морковь — 70 г
- Лук репчатый — 70 г
- Помидоры — 70 г
- Цукини — 70 г
- Томатная паста — 70 г
- Чеснок — 6 г
- Перец чили (1 шт.) — 6 г
- Вода — 700 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину промыть. Мясо, картофель, помидоры и цукини нарезать кубиками по 2-2,5 см, морковь и лук — кубиками по 1-1,5 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 40 минут**. За 5 минут до окончания приготовления откройте крышку и добавьте мелконарезанный перец чили. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте с картофельным пюре.

Суп с беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бекон варено-копченый — 150 г
- Картофель — 100 г
- Морковь — 60 г
- Лук репчатый — 60 г
- Вода — 900 мл
- Зелень свежая – 10 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бекон нарезать кубиками по 1 см, картофель — кубиками по 1,5 см, морковь и лук — кубиками по 0,5 см. Зелень измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Совет: бекон можно заменить копченой куриной грудкой.



Суп сливочный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сливки 10% — 300 мл
- Лосось (филе) — 200 г
- Картофель — 100 г
- Морковь — 80 г
- Лук репчатый — 80 г
- Соевый соус — 40 мл
- Вода — 200 мл
- Специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу без кожи и костей промыть, нарезать кубиками по 1,5 см, картофель, лук, морковь — кубиками по 1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и сливками, добавить соевый соус, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, кнопками **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость взбить блендером до однородной массы.

Совет: Подавать с пшеничными гренками.

Суп сливочный с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки салатные (очищенные) — 300 г
- Сливки 10% — 200 мл
- Картофель — 100 г
- Кукуруза консервированная — 80 г
- Лук репчатый — 80 г
- Масло сливочное — 15 г
- Чеснок — 4 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С кукурузы слить жидкость. Картофель нарезать кубиками по 1,5-2 см, лук и чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, кнопками **Час** и **Мин** установить **1 час 10 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки, взбить блендером до однородной массы.



Совет: готовый суп подавайте с дольками лайма и красной икрой.



Суп-пюре с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кальмары (кольца) — 200 г
- Сливки 33% — 150 мл
- Морковь — 150 г
- Картофель — 120 г
- Лук репчатый — 100 г
- Масло сливочное — 20 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кольца кальмаров разрезать на 4 части, картофель нарезать кубиками по 1 см, морковь и лук — кубиками по 0,5 см. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.

Совет: если добавить 2-3 чайные ложки лимонного сока, вкус супа станет более оригинальным.

Суп тыквенный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сливки 33% — 300 мл
- Тыква — 200 г
- Сок апельсина — 100 мл
- Лук репчатый — 100 г
- Орехи кедровые — 80 г
- Базилик сушеный — 10 г
- Вода — 300 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 0,5 см, лук измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и сливками, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Супы



Совет: перед подачей посыпать жареными тыквенными семечками.



Борщ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 120 г
- Картофель — 150 г
- Капуста белокочанная — 70 г
- Свекла — 60 г
- Лук репчатый — 30 г
- Морковь — 30 г
- Томатная паста — 30 г
- Чеснок — 2 г
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи
- Зелень

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Говядину, лук, свеклу, морковь, капусту и картофель нарезать соломкой 0,5x3 см. Чеснок и зелень измельчить ножом. Говядину, лук, свеклу, капусту, морковь и картофель выложить в чашу мультиварки, залить водой. Добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. В готовый борщ добавить чеснок, зелень и перемешать.

Совет: подавайте к борщу чесночные пампушки.

Рассольник

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 70 г
- Картофель — 120 г
- Крупа перловая — 60 г
- Лук репчатый — 30 г
- Огурцы соленые — 30 г
- Огуречный рассол — 30 мл
- Томатная паста — 20 г
- Морковь — 20 г
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1,5-2 см, картофель нарезать кубиком по 1,5-2 см. Морковь, лук и огурцы нарезать кубиками по 0,5-1 см. Перловую крупу промыть до прозрачной воды. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи. Перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **2 часа**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Совет: чтобы придать рассольнику насыщенный аромат, добавьте в него измельченный стебель сельдерея.



Щи из свежей капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 150 г
- Капуста белокочанная — 100 г
- Картофель — 60 г
- Морковь — 40 г
- Лук репчатый — 30 г
- Чеснок — 2 г
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1,5-2 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой 0,3 см, капусту тонко нашинковать, картофель нарезать соломкой 0,3x5 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте щи со сметаной, украсив порезанными пополам отварными яйцами.

Суп гороховый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ребрышки свиные копченые — 90 г
- Колбаса копченая — 30 г
- Картофель — 210 г
- Горох шлифованный целый — 90 г
- Лук репчатый — 60 г
- Морковь — 30 г
- Масло растительное — 10 мл
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Горох замочить в горячей воде (85°C) на 1 час, затем слить воду. Ребрышки промыть, отделить друг от друга. Морковь, лук, колбасу и картофель нарезать кубиками 1x1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **2 часа**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Супы



Совет: готовый суп подавайте с обжаренными ломтиками бекона и пшеничными гренками.



Суп-лапша домашний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 80 г
- Картофель — 80 г
- Лапша домашняя — 70 г
- Лук репчатый — 40 г
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промытое куриное филе и картофель нарезать соломкой 0,8x5 см, лук нарезать соломкой 0,3 см. Все ингредиенты (кроме лапши) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи. Перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. За 40 минут до окончания приготовления открыть крышку и положить в бульон лапшу. Перемешать и закрыть крышку. Готовить до окончания программы.

Совет: при подаче украсить отварными перепелиными яйцами и мелко нарезанной зеленью.

Суп грибной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 200 г
- Грибы (свежемороженые) — 130 г
- Морковь — 50 г
- Лук репчатый — 40 г
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы разморозить, промыть, откинуть на сито и дать стечь воде. Картофель, лук и морковь нарезать кубиками 1,5х1,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи. Перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Супы



Совет: при желании вы можете использовать сушеные грибы, но этом случае их следует замочить в холодной воде на 1 час и промыть.



Солянка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина — 130 г
- Курица копченая — 60 г
- Колбаски охотничьи — 50 г
- Картофель — 180 г
- Морковь — 50 г
- Лук репчатый — 30 г
- Томатная паста — 30 г
- Рассол огуречный — 30 мл
- Масло растительное — 20 мл
- Вода — 0,7 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Говядину, колбаски, курицу, морковь, лук, картофель, нарезать соломкой по 0,5 см толщиной. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, залить водой. Добавить огуречный рассол, томатную пасту, растительное масло, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: готовую солянку подавайте с долькой лимона, измельченной свежей зеленью, оливками и сметаной.

Суп харчо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (филе) — 210 г
- Картофель — 220 г
- Лук репчатый — 80 г
- Рис длиннозерный (пропаренный) — 40 г
- Томатная паста — 30 г
- Чеснок — 5 г
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Баранину промыть. Мясо и картофель нарезать кубиками по 1,5-2 см, лук — кубиками по 0,5 см. Чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль и специи. Перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Совет: если в готовый суп добавить щепотку шафрана и базилика, блюдо станет более ароматным.



Суп с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш домашний — 80 г
- Картофель — 160 г
- Лук репчатый — 40 г
- Морковь — 40 г
- Томатная паста — 20 г
- Масло сливочное — 10 г
- Чеснок — 2 г
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Из фарша сформировать фрикадельки размером с грецкий орех. Лук, морковь и картофель нарезать кубиками по 1,5-2 см. Чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, сливочное масло, соль и специи. Перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: вкус блюда будет интереснее, если фарш лучше приготовить из разных видов мяса — говядины, баранины и свинины.

Суп сырный с копченостями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ребрышки свиные копченые — 120 г
- Картофель — 160 г
- Морковь — 110 г
- Лук репчатый — 100 г
- Сыр плавленый сливочный — 50 г
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ребра промыть, отделить друг от друга. Картофель нарезать кубиками по 0,5-1 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой 0,5х3 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сыр, соль и специи. Перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Супы



Совет: для придания блюду нотки пикантности подавайте к этому блюду чесночные гренки, а суп посыпьте тертым пармезаном.



Фитнес-суп овощной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 80 г
- Лук репчатый — 40 г
- Морковь — 40 г
- Капуста брокколи — 40 г
- Капуста цветная — 40 г
- Кукуруза (консервированная) — 20 г
- Лук зеленый — 3 г
- Вода — 0,6 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С кукурузы слить жидкость. Картофель и морковь нарезать кубиками 0,5х0,5 см. Репчатый и зеленый лук измельчить ножом. Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия. Все ингредиенты (кроме зеленого лука) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи. Перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп посыпать зеленым луком.

Совет: при подаче добавьте в суп кубики сыра тофу.

Суп сырный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 300 г
- Сливки 22% — 220 мл
- Сыр чеддер оранжевый — 150 г
- Сыр плавленый сливочный — 150 г
- Кабачок — 100 г
- Чеснок — 5 г
- Вода — 0,5 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель разрезать на 4 части, нарезать мелкими кубиками. Чеснок измельчить ножом, сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и сливками, добавить соль и специи. Тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перемешать, перелить в отдельную емкость, взбить блендером и процедить через сито.



Совет: готовое блюдо подавайте с отварными креветками, консервированной кукурузой и зеленью базилика.



Уха

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Минтай (филе) — 80 г
- Окунь (филе) — 80 г
- Картофель — 200 г
- Лук репчатый — 40 г
- Вода — 0,8 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе рыбы промыть, вместе с картофелем нарезать кубиками по 2 см, лук измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи. Перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: при подаче добавьте в уху кусочек сливочного масла.

Говядина со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (вырезка) — 300 г
- Сметана 20% — 200 мл
- Лук репчатый — 120 г
- Масло сливочное — 30 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать широкими кусками толщиной 1,5-2 см, отбить до толщины 5-8 мм, нарезать брусочками длиной 3-4 см. Лук нарезать соломкой. В чашу мультиварки выложить сливочное масло, мясо и лук. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. За 20 минут до окончания приготовления открыть крышку, добавить сметану, соль, специи и перемешать. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте говядину с жареными грибами, нарезкой из соленых огурцов и отварным картофелем.



Свинина с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 200 г
- Перец болгарский — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Кабачок — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Свинину, перец, помидоры, кабачки и лук нарезать кубиками по 2-2,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: к этому блюду отлично подойдут сушеный чеснок, карри и молотый имбирь.

Буженина

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (шея) — 600 г
- Горчица — 50 г
- Морковь — 30 г
- Чеснок — 20 г
- Вода — 150 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Морковь нарезать брусочками 1x2 см. В мясе сделать надрезы, нашпиговать морковь, чесноком, натереть солью, специями, горчицей, поставить в холодильник мариноваться на 2 часа. Затем мясо выложить в рукав для выпекания, закрепить его края. Выложить мясо в чашу мультиварки, залить водой. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **2 часа 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Совет: нарезку из буженины украсьте дольками лимона и оливками.



Рагу с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 240 г
- Картофель — 530 г
- Морковь — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Перец болгарский — 100 г
- Лук репчатый — 80 г
- Чеснок — 5 г
- Зелень — 5 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Свинину и овощи нарезать кубиками 2х2 см. Зелень и чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи. Перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: свинину можно заменить менее жирным мясом — например, говядиной. В этом случае перед добавлением овощей мясо следует слегка обжарить.

Свинина в ягодном соусе с овощами на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (вырезка) — 500 г
- Клюква (заморозка) — 200 г
- Брусника (заморозка) — 200 г
- Помидор — 100 г
- Брокколи — 100 г
- Морковь — 100 г
- Перец болгарский — 100 г
- Спаржа (стебли) — 50 г
- Масло оливковое — 50 мл
- Базилик красный — 50 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть, очистить от жил и нарезать на порционные куски поперек волокон толщиной 1 см. Перец очистить от сердцевины и семян, нарезать дольками по 2 см. Брокколи разделить на соцветия, из моркови калибровочным ножом вырезать шарики. Приготовить соус: помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян. В отдельную чашу выложить подготовленные помидоры, бруснику, клюкву, базилик и измельчить блендером до однородной массы. Готовый соус протереть через сито. В чашу мультиварки налить оливковое масло, ровным слоем выложить подготовленную вырезку и залить ягодным соусом, добавить соль и специи. Сверху установить контейнер-пароварку и выложить в него ровным слоем перец, спаржу, морковь, брокколи. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопка **Час** и **Мин** установить **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: чтобы блюдо приобрело оригинальный вкус, добавьте в него кусочки ананаса.



Свинина в апельсиновом соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 400 г
- Апельсины — 100 г
- Курага — 100 г
- Мед — 30 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 2 см, апельсины — кубиками по 1,5-2 см, курагу нашинковать тонкой соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте блюдо с гарниром из тушеного картофеля.

Лобио

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фасоль красная консервированная — 440 г
- Томатная паста — 200 г
- Лук репчатый — 160 г
- Орехи грецкие — 120 г
- Кинза — 25 г
- Вода — 150 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фасоль промыть, откинуть на сито, дать стечь жидкости. Лук, орехи, кинзу измельчить ножом. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установить/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить время **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: можно взять фасоль, консервированную в томатном соусе - в этом случае ее нужно готовить вместе с соусом.



Чечевица с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе куриное — 400 г
- Помидоры — 120 г
- Чечевица — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Болгарский перец — 100 г
- Масло растительное — 20 мл
- Вода — 150 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чечевицу промыть до прозрачной воды. Мясо промыть, нарезать соломкой 0,5х3 см. Перец очистить от семян, вместе с луком и помидорами нарезать соломкой 0,5х3 см. В чашу мультиварки налить масло, выложить мясо, лук, перец, помидоры, добавить соль, специи, перемешать. Сверху равномерно распределить чечевицу, залить водой. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить время **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**, готовить до окончания программы. Готовую чечевицу с курицей перемешать.

Совет: чтобы придать блюду аппетитный насыщенный цвет, добавьте в него щепотку карри.

Баклажаны тушеные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны — 600 г
- Лук репчатый — 120 г
- Сметана 20% — 100 г
- Масло растительное — 30 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны нарезать кубиками по 1,5 см, лук измельчить ножом. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить масло, соль, специи. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить время **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. За 20 минут до готовности добавить сметану, перемешать, закрыть крышку, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: чтобы вкус блюда стал пикантнее, добавьте в него измельченный чеснок.



Квашеная капуста тушеная с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста квашеная — 400 г
- Курица (филе) — 300 г
- Морковь — 100 г
- Томатная паста — 60 г
- Вода — 100 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе курицы промыть, нарезать кубиками 1–1,5 см. Морковь натереть на крупной терке. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить томатную пасту, соль, специи, залить водой, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить время **2 часа**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: если в блюдо добавить кусочки копченой куриной грудки, оно станет более пряным и ароматным.

Фасоль с беконом в сливочном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фасоль белая консервированная — 240 г
- Сливки 22% — 200 мл
- Бекон — 120 г
- Кукуруза консервированная — 120 г
- Лук репчатый — 120 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С фасоли и кукурузы слить жидкость, бекон нарезать тонкой соломкой, лук нарезать мелкими кубиками. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить сливки, соль, специи и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: перед подачей посыпьте блюдо тертым сыром пармезан.



Фасоль со свиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиная (филе) — 450 г
- Фасоль стручковая свежая — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Кинза свежая — 70 г
- Масло оливковое — 60 мл
- Бальзамический уксус — 60 мл
- Аджика — 7 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 2-2,5 см. Лук и кинзу измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло, уксус, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте к этому блюду соус на основе томатов.

Баранина в пикантном соусе с картофелем на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина — 500 г
- Картофель — 350 г
- Томатная паста — 120 г
- Мед — 50 г
- Масло растительное — 50 мл
- Соевый соус — 30 мл
- Горчица — 20 г
- Аджика — 10 г
- Тимьян — 5 г
- Розмарин — 5 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранину промыть, очистить от сухожилий, нарезать большими кубиками по 7 см. Смешать томатную пасту, соевый соус, мед, растительное масло, горчицу, аджику, специи и воду. Картофель нарезать кружочками толщиной 1 см. В чашу мультиварки выложить баранину, залить их соусом, добавить по веточке тимьяна и розмарина. Сверху на чашу установить контейнер-пароварку, выложить в него картофель в один слой, посыпать солью. Закрыть крышкой, кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Вторые блюда

Совет: молотая паприка оттенит вкус этого блюда.



Печень тушеная с луком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень говяжья — 400 г
- Лук репчатый — 150 г
- Масло растительное – 50 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень промыть, удалить прожилки, срезать пленку. Лук и печень нарезать соломкой 0,5 см. В чашу мультиварки налить растительное масло и выложить на дно лук, печень, добавить соль и специи, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовое блюдо тщательно перемешать.

Совет: подавайте с чесночным соусом.

Куриные голени барбекю

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные голени — 350 г
- Соус барбекю с ароматом копчения — 150 г
- Чеснок — 10 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Голени промыть. Чеснок натереть на мелкой терке и смешать с соусом, добавить соль и специи. Голени замариновать в соусе на 1 час. В чашу мультиварки налить растительное масло, на дно выложить голени. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте с картофелем айдахо и горчичным соусом.



Желудки куриные тушеные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные желудки — 250 г
- Помидоры — 140 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 70 г
- Перец болгарский — 60 г
- Вода — 150 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец очистить от семян и сердцевины. Желудки промыть. Овощи и желудки нарезать соломкой по 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: чтобы вкус блюда стал более насыщенным, добавьте измельченный чеснок.

Свинина в сливках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 280 г
- Лук репчатый — 150 г
- Сливки 33% — 90 мл
- Шампиньоны свежие — 50 г
- Чеснок — 6 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Свинину, лук и грибы нарезать соломкой 0,5 см, чеснок — пластинками. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сливки, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: к этому блюду подойдет салат из рукколы.



Кальмары в сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кольца кальмара (свежемороженые) — 260 г
- Сметана — 220 г
- Помидоры — 160 г
- Морковь — 100 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кольца кальмара разморозить, промыть, откинуть на сито и дать стечь жидкость. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры нарезать соломкой толщиной по 0,5 см. Кольца кальмара, помидоры и морковь выложить в чашу мультиварки, добавить сметану, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: из специй к этому блюду лучше всего подойдут базилик и шафран.

Курица со сливками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 440 г
- Сливки 33% — 480 мл
- Помидоры — 180 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе курицы промыть, нарезать кубиками по 1,5-2 см, помидоры нарезать таким же образом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить сливками, добавить соль, специи. Перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: чтобы блюдо получилось более изысканным, при подаче посыпьте его тертым сыром пармезан.



Свинина копченая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (шея) — 380 г
- «Жидкий дым» — 7 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 2 см, натереть солью, специями и «жидким дымом». Мясо завернуть в лист фольги. Мясо выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: готовую свинину можно подать как отдельное блюдо, так и нарезкой в качестве закуски.

Свинина со шпинатом и томатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина — 500 г
- Помидоры — 300 г
- Шпинат свежемороженый — 100 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть, нарезать вместе с помидорами кубиками 1х1 см. Шпинат разморозить, отжать и дать стечь воде. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: приправьте блюдо прованскими травами.



Свинина в фольге

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 200 г
- Тыква — 100 г
- Стебель сельдерея — 70 г
- Морковь — 70 г
- Лук репчатый — 70 г
- Перец болгарский — 70 г
- Сок апельсина — 70 мл
- Вода — 150 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать на кусочки весом по 30-40 г. Тыкву очистить от кожуры и семян. Тыкву, морковь, сельдерей, лук и перец нарезать кубиками по 1 см. Все ингредиенты (кроме воды) выложить на двухслойный лист фольги и полить соком апельсина. Фольгу завернуть, оставив небольшое отверстие сверху. В чашу мультиварки налить воды и выложить свинину с овощами. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **2 часа 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: приправьте блюдо щепоткой розмарина и сушеного базилика.

Рагу овощное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 240 г
- Капуста белокочанная — 200 г
- Баклажаны — 160 г
- Морковь — 60 г
- Помидоры — 60 г
- Лук репчатый — 40 г
- Масло сливочное — 20 г
- Чеснок — 5 г
- Вода — 80 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель, баклажаны, помидоры и капусту нарезать кубиками 2x2 см. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой по 0,3 см. Чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль, специи, измельченный чеснок. Перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: к этому рагу отлично подойдут прованские травы.



Гуляш по-средиземноморски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Минтай (филе) — 200 г
- Перец болгарский — 160 г
- Помидоры — 100 г
- Лук репчатый — 60 г
- Томатная паста — 60 г
- Чеснок — 5 г
- Вода — 100 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть. Перец очистить от сердцевины и семян. Филе рыбы, лук, перец и помидоры нарезать кубиками по 2 см. Чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи. Перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажати-ем кнопку **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: при желании минтай можно заменить любой другой белой рыбой (кроме щуки).

Гуляш из говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 450 г
- Лук репчатый — 130 г
- Томатная паста — 60 г
- Масло растительное — 40 мл
- Чеснок — 10 г
- Вода — 130 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промытое мясо, лук нарезать кубиками по 1,5-2 см, чеснок измельчить ножом. Мясо и лук выложить в чашу мультиварки, добавить воду, растительное масло, соль и специи, чеснок, томатную пасту и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **2 часа**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте гуляш с картофельным пюре.



Голубцы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш домашний — 260 г
- Капуста белокочанная (крупные листья) — 130 г
- Лук репчатый — 100 г
- Рис отварной — 60 г
- Яйцо — 25 г (0,5 шт.)
- Чеснок — 5 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капустные листья выдержать 5 минут в кипятке (95°C), крупные прожилки отбить. Фарш, лук и чеснок пропустить через мясорубку, добавить соль, специи, рис и яйцо, все тщательно перемешать. На каждый капустный лист выложить небольшую порцию фарша и плотно завернуть. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него сформированные голубцы швом вниз. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: вместо мясного фарша можно использовать начинку из овощей, грибов и отварного риса.

Перцы фаршированные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш домашний — 600 г
- Перец болгарский — 500 г (3 шт.)
- Рис отварной — 150 г
- Вода — 150 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш смешать с отварным рисом, добавить соль, специи и перемешать. Перцы очистить от сердцевины и семян, наполнить каждый фаршем и установить в чашу мультиварки. Залить водой, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: выбирайте перцы различных цветов — так блюдо будет выглядеть ярче и аппетитнее.



Ассорти рыбное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тилапия (филе) — 230 г
- Семга (филе) — 200 г
- Сыр твердый — 100 г
- Сливки 10% — 100 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, нарезать кубиками по 1-1,5 см. Сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты (кроме сыра) выложить в чашу мультиварки. Залить сливками, добавить соль, специи и перемешать. Сверху посыпать тертым сыром. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку Старт/Подогрев. Готовить до окончания программы.

Совет: перед подачей украсьте блюдо оливками, маслинами и красным базиликом.

Жаркое с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 400 г
- Шампиньоны — 180 г
- Морковь — 100 г
- Белое сухое вино — 100 мл
- Соевый соус — 80 мл
- Масло растительное — 40 мл
- Имбирь (корень) — 30 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 1-1,5 см, морковь — кубиками по 1 см, шампиньоны — дольками, имбирь измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло, вино, соус, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: вкус блюда подчеркнет белый молотый перец.



Форель копченая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель (стейк) — 300 г
- «Жидкий дым» — 10 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью, специями и «жидким дымом», завернуть в лист фольги, выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: перед подачей сбрызните форель лимонным соком.

Курица копченая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе, грудка) — 300 г
- «Жидкий дым» — 7 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть, нарезать на порционные куски весом по 100 г, натереть солью, специями и «Жидким дымом». Куски курицы завернуть в лист фольги, выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 10 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте с маринованными овощами.



Плов со свинойной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиная (шейка) — 250 г
- Рис (нешлифованный) — 200 г
- Морковь — 130 г
- Лук репчатый — 90 г
- Масло растительное — 20 мл
- Чеснок — 10 г
- Вода — 230 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Мясо промыть, нарезать кубиками по 2-2,5 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой по 0,3 см, чеснок промыть, измельчить ножом. Мясо, морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Сверху на мясо выложить рис и разровнять, заложить в него зубчики чеснока. Залить водой, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый плов перемешать.

Совет: для придания плову золотистого цвета добавьте в него карри.

Плов с морепродуктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Коктейль из морепродуктов (замороженный) — 200 г
- Рис (нешлифованный) — 200 г
- Морковь — 80 г
- Лук репчатый — 60 г
- Вода — 240 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морепродукты разморозить, откинуть на сито и дать стечь лишней воде. Рис промыть до прозрачной воды. Лук и морковь нарезать соломкой по 0,3 см, выложить в чашу мультиварки, добавить морепродукты, соль, специи и перемешать. Сверху выложить рис и разровнять. Залить водой, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый плов перемешать.

Вторые блюда



Совет: коктейль из морепродуктов можно собрать самостоятельно из крабового мяса, мидий, кальмаров и креветок.



Тефтели в белом соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш домашний — 160 г
- Сметана 20% — 200 г
- Молоко 2,5% — 40 мл
- Хлеб пшеничный — 40 г
- Лук репчатый — 40 г
- Масло сливочное — 20 г
- Мука — 15 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб замочить в воде на 5 минут и хорошо отжать. Фарш с репчатым луком и хлебом пропустить через мясорубку, добавить соль, специи и молоко. Вымесить до однородной массы, сформировать тефтели диаметром 5 см. Сметану, муку и воду смешать в отдельной посуде до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, на дно выложить тефтели и залить смесью муки, сметаны и воды. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: готовые тефтели посыпьте тертым сыром.

Семга под ореховой корочкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга (стейк) — 200 г
- Грецкие орехи — 10 г
- Кедровые орехи — 10 г
- Вода — 0,4 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью и специями. Грецкий орех измельчить ножом. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него рыбу, посыпать орехами и слегка примять. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: рыба получится ароматнее, если орехи смешать с небольшим количеством апельсиновой цедры.



Манты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- Мука пшеничная — 250 г
- Яйцо — 50 г (1 шт.)
- Масло растительное — 10 мл
- Вода — 100 мл
- Соль по вкусу

Для фарша:

- Говядина (филе) — 150 г
- Свинина (филе) — 150 г
- Яйцо — 50 г (1 шт.)
- Лук репчатый — 50 г
- Чеснок — 3 г
- Вода — 400 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замесить тесто: в муке сделать небольшое углубление, аккуратно вбить в него яйца, добавить растительное масло, воду, соль и перемешать. Вымешивать до однородной консистенции. Лук нарезать на 4 части, мясо промыть, нарезать кубиками по 2,5 см. Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить яйца, соль, специи и перемешать. Раскатать тесто слоем толщиной 0,2 см, вырезать из него кружки. В середину каждого кружочка выложить небольшую порцию мясного фарша и круговым движением сверху защипнуть края теста. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него манты. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: манты получатся более сочными, если в фарш добавить немного соевого соуса.

Котлеты куриные на пару с рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 200 г
- Рис (шлифованный) — 130 г
- Лук репчатый — 30 г
- Чеснок — 2 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нарезать на 4 части. Филе курицы промыть и нарезать на кубики по 2,5 см, вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку, добавить соль, специи и вымесить фарш, сформировать котлеты. Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и перемешать. На чашу установить контейнер-пароварку, выложить в него котлеты. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: рис получится золотистым, если в него добавить щепотку карри.



Омлет классический

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 300 г (6 шт.)
- Молоко 2,5% — 300 мл
- Масло сливочное — 20 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца с молоком взбить венчиком до однородной массы, добавить соль и специи, перемешать. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, влить молочно-яичную смесь. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: готовый омлет посыпьте тертым сыром.

Овощи на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 100 г
- Перец болгарский — 80 г
- Фасоль стручковая (свежезамороженная) — 60 г
- Брокколи (свежезамороженная) — 60 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать кубиками по 2 см. Фасоль и брокколи разморозить, дать стечь воде, брокколи разделить на соцветия. Болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать кубиками по 3 см. В чашу мультиварки налить воду, установить контейнер-пароварку, выложить в него все ингредиенты, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатиюм кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: картофель в этом блюде можно заменить кабачками или баклажанами.



Тилапия на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тилапия (филе) — 80 г
- Морковь — 60 г
- Брокколи (свежемороженая) — 60 г
- Цветная капуста (свежемороженая) — 60 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью и специями. Брокколи и цветную капусту разморозить, откинуть на сито, дать стечь воде, разделить на соцветия. Морковь нарезать кружочками по 0,2-0,3 см. В чашу мультиварки налить воду, установить контейнер-пароварку, выложить в него по порядку морковь, рыбу, брокколи и цветную капусту, посыпать солью и специями. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** **установить** 40 минут. **Нажать кнопку** **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: к этому блюду отлично подойдут базилик и майоран.

Семга на пару с картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга (стейк) — 130 г
- Картофель — 200 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью и специями. Картофель нарезать кубиками 4x4 см. В чашу мультиварки налить воду, установить контейнер-пароварку, выложить в него рыбу и картофель. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После этого семгу переложить на тарелку, картофель откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

Вторые блюда



Совет: к этому блюду лучше всего подойдет сливочный соус.



Свинина на пару с картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 130 г
- Картофель — 200 г
- Горчица — 10 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать на стейки толщиной около 2 см. Натереть солью, специями и горчицей. Поставить в холодильник на 2 часа. Картофель нарезать кубиками 4x4 см. В чашу мультиварки налить воду, установить контейнер-пароварку, выложить в него свинину и картофель. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После этого свинину переложить на тарелку, картофель откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

Совет: подавайте к этому блюду соус ткемали.

Греча рассыпчатая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Греча (ядрица) — 170 г
- Масло сливочное — 10 г
- Вода — 400 мл
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупку промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее гречу, залить водой, добавить соль и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую гречу перемешать.

Гарниры



Совет: выложите на готовую гречу кусочек сливочного масла.



Рис отварной рассыпчатый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис (пропаренный) — 170 г
- Масло сливочное — 10 г
- Вода — 250 мл
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее рис, залить водой, добавить соль и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, кнопкой **Мин** установить **35 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый рис перемешать.

Совет: рис получится золотистым, если в него добавить щепотку карри.

Фасоль красная отварная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фасоль красная — 350 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фасоль залить кипятком и дать постоять 1 час, затем откинуть на сито и дать воде стечь. В чашу мультиварки выложить фасоль, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовую фасоль откинуть на сито и дать стечь жидкости.



Совет: из специй к этому блюду лучше всего подойдут тимьян и розмарин.



Рис для гарнира

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис (шлифованный) — 130 г
- Морковь — 90 г
- Лук репчатый — 30 г
- Оливки — 30 г
- Масло оливковое — 20 мл
- Чеснок — 3 г
- Вода — 180 мл
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Морковь и чеснок натереть на крупной терке. Лук нарезать кубиками по 0,5 см, оливки разрезать пополам. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи, перемешать и разровнять лопаткой. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС-КРУПЫ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажать кнопку **Час** и **Мин** установить **35 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый рис перемешать.

Совет: в блюдо можно добавить болгарский перец и зеленый консервированный горошек.

Пюре картофельное

Гарниры

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 400 г
- Молоко 2,5% — 200 мл
- Масло сливочное — 40 г
- Вода — 200 мл
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель разрезать на 6 частей, выложить в чашу мультиварки, залить молоком и водой, добавить сливочное масло и соль. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Из готового картофеля сделать пюре.



Совет: пюре получится более пышным, если взбить его блендером.



Фондю сырное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сыр чеддер — 350 г
- Вино сухое белое — 150 мл
- Сливки 22% — 75 мл
- Крахмал — 10 г
- Чеснок — 10 г
- Лимонный сок — 5 мл
- Вода — 50 мл
- Сахар по вкусу
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыр натереть на мелкой терке, чеснок измельчить ножом. Сливки, воду, крахмал и сахар смешать в отдельной емкости до однородной массы. В чашу мультиварки налить вино. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ПАР**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить время **15 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. За 6 минут до окончания приготовления открыть крышку, добавить в вино чеснок, сыр, постоянно помешивая до получения однородной массы. Не прекращая помешивать, добавить лимонный сок, соль и специи. За 3 минуты до окончания программы добавить смесь из воды, сливок и крахмала. Вымешать до однородной массы, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

Совет: готовое фондю подавайте к столу с пшеничными сухариками.

Паштет из куриной печени

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень куриная — 380 г
- Лук репчатый — 100 г
- Крупа манная — 40 г
- Сливки 10% — 40 мл
- Масло сливочное — 10 г
- Мускатный орех (тертый) 1 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук разрезать на 4 части, печень промыть и нарезать на кусочки по 20 г. Куриную печень, лук дважды пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить сливки, манную крупу, соль, специи, тертый мускатный орех (на кончике ножа) и взбить миксером до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить на дно полученную массу и разровнять. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопки **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подгрев**. Готовить до окончания программы.



Совет: из специй лучше использовать базилик и тмин.

Кекс шоколадный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 100 г (2 шт)
- Масло сливочное — 100 г
- Сахар — 100 г
- Мука пшеничная (высший сорт) — 75 г
- Шоколад черный (горький) — 40 г
- Разрыхлитель — 7 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад натереть на мелкой терке. Сливочное масло размягчить. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить во взбитые яйца сливочное масло, муку, тертый шоколад, разрыхлитель и тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить в нее получившееся тесто. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: готовый кекс можно украсить взбитыми сливками и свежими фруктами.

Шарлотка с яблоками

Выпечка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки — 280 г
- Яйцо — 150 г (3 шт.)
- Сахар — 130 г
- Мука пшеничная (высший сорт) — 120 г
- Разрыхлитель — 7 г
- Масло сливочное — 5 г
- Корица по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистить от семян, нарезать ломтиками по 0,5 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить на дно яблоки и разровнять. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить во взбитые яйца муку, разрыхлитель, корицу и тщательно перемешать до однородной массы. Получившимся тестом залить яблоки. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Совет: вместо яблок можно использовать груши.



Пирог творожный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 9% — 330 г
- Яйцо — 150 г (3 шт)
- Апельсин — 80 г
- Клубника (свежая) — 30 г
- Сахар — 30 г
- Мука — 30 г
- Масло сливочное — 5 г
- Соль по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белки отделить от желтков. В белки добавить соль и взбить миксером до стойкой пены. Апельсин очистить от кожуры, вместе с клубникой нарезать ломтиками по 0,3 см. Творог, желтки, сахар и муку смешать миксером до однородной массы. В творожную массу добавить взбитые белки, аккуратно перемешать лопаткой. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить половину творожной массы на дно, разровнять. Сверху выложить слоями апельсины и клубнику. Оставшуюся часть творожной массы выложить сверху и разровнять. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы, после чего оставить готовый пирог в мультиварке на 15 минут.

Совет: для начинки можно использовать любые свежие фрукты.

Кекс медовый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (высший сорт) — 200 г
- Мед — 160 г
- Сметана 20% — 130 г
- Яйцо — 50 г (1 шт.)
- Масло сливочное — 30 г
- Разрыхлитель — 3 г
- Сахар ванильный — 0,5 г
- Соль — 0,5 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйцо взбить с солью до стойкой пены. Не переставая взбивать, добавить мед, сметану, разрыхлитель и ванильный сахар. Затем, продолжая взбивать, понемногу добавлять муку и вымесить до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и вылить получившееся тесто. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Выпечка

Совет: готовый кекс посыпьте корицей.



Тесто дрожжевое

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (высший сорт) — 200 г
- Дрожжи (сухие) — 5 г
- Сахар — 5 г
- Соль — 1 г
- Вода — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В отдельной емкости смешать муку, соль, сахар и дрожжи. Помешивая, тонкой струйкой влить воду (комнатной температуры). Вымесить тесто руками, пока оно не начнет отставать от стенок емкости. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить в нее замешанное тесто. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ЙОГУРТ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **2 часа**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: дрожжевое тесто прекрасно подойдет для выпечки пирогов и пиццы.

Хлеб белый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (высший сорт) — 250 г
- Масло растительное — 10 мл
- Дрожжи (сухие) — 4 г
- Сахар — 2 г
- Соль — 1 г
- Вода — 150 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В отдельной емкости смешать муку, соль, сахар и дрожжи. Не переставая помешивать, влить тонкой струйкой воду комнатной температуры и растительное масло. Вымесить тесто руками, пока оно не начнет отставать от стенок емкости. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить в нее тесто и разровнять. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ЙОГУРТ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала нажать кнопку **Тепло/Отмена**. Не открывая крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**, готовить до окончания программы. После звукового сигнала нажать кнопку **Тепло/Отмена**. Открыть крышку, аккуратно перевернуть хлеб и закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**, готовить до окончания программы. Готовый хлеб вынуть из чаши и дать ему остыть в течение 30 минут.

Выпечка



Совет: этот хлеб можно использовать как основу для канапе или тартинки.



Пирог рыбный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тесто слоеное (заморозка) — 500 г
- Сайра консервированная — 200 г
- Картофель — 80 г
- Яйцо отварное — 50 г (1 шт.)
- Лук зеленый — 30 г
- Масло сливочное — 5 г
- Соль, специи по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Консервированную рыбу размять вилкой, картофель нарезать тонкими кружочками. Яйцо натереть на крупной терке, зеленый лук измельчить ножом. Рыбу, яйцо и зеленый лук перемешать до однородной массы. Тесто разделить на две части и раскатать толщиной в 1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить первую часть теста, сверху равномерно распределить рыбную массу, затем выложить кружочки картофеля, посыпать солью и специями. Накрыть второй частью теста, защипать края и сделать несколько проколов вилкой. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Нажать кнопку **Тепло/Отмена** и перевернуть пирог. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** выбрать программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: сайру можно заменить любой другой консервированной рыбой или отварить рыбу для начинки самостоятельно.

Варенье из лесных ягод

Десерты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сбор лесных ягод — 600 г
- Сахар — 600 г
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В чашу мультиварки выложить сбор лесных ягод, добавить сахар, залить водой и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Совет: для приготовления варенья можно использовать любые лесные ягоды.



Яблоки медовые

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки — 300 г
- Мед — 60 г
- Корица (молотая) по вкусу

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С яблока срезать верхнюю часть, вырезать сердцевину. В образовавшуюся выемку залить мед и добавить щепотку корицы. Накрывать яблоко отрезанной верхней частью и установить в чашу мультиварки так, чтобы мед не вытек. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **Выпечка**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 50 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: очищая яблоко от сердцевины, не делайте стенки слишком тонкими, чтобы мед не вытек сквозь трещины.

Фондю шоколадное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шоколад черный (горький) — 200 г
- Сливки 22% — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Плитку шоколада разломать на дольки, выложить в чашу мультиварки и залить сливками. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажать кнопок **Час** и **Мин** установить **10 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Помешивать растапливаемую массу при открытой крышке до окончания программы.

Десерты



Совет: чтобы оттенить вкус шоколада, добавьте в фондю немного апельсинового ликера.



Кисломолочные
продукты

Творог

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кефир 1 — л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В чашу мультиварки налить кефир. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить время **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый творог откинуть на марлю и дать стечь сыворотке.

Совет: подавайте со свежими ягодами и дроблеными орехами.

Топленое молоко

ИНГРЕДИЕНТЫ:


- Молоко топленое — 1 л
- Сливки 10% — 200 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В чашу мультиварки налить топленое молоко, добавить сливки и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить 4 часа. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Кисломолочные
продукты

Совет: при желании добавьте в молоко мед.



Кисломолочные
продукты

Ряженка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко топленое — 1 л
- Сметана 20% — 350 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В чашу мультиварки налить топленое молоко, добавить сметану и перемешать до однородной массы. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **10 часов**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте с дроблеными орехами кешью.

Йогурт классический

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Простокваша 2,5% — 350 мл
- Молоко 3,2% — 300 мл
- Сливки 10% — 300 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко, сливки и простоквашу комнатной температуры смешать в отдельной емкости до однородной массы, перелить в чашу мультиварки. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ЙОГУРТ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, кнопками **Час** и **Мин** установить **12 часов**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый йогурт перемешать, разлить по баночкам, накрыть баночки крышками и поставить в холодильник на 3-4 часа.

Кисломолочные
продукты



Совет: для приготовления йогурта используйте ингредиенты комнатной температуры.

Йогурт с фруктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Простокваша 2,5% — 350 мл
- Молоко 3,2% — 300 мл
- Сливки 10% — 300 мл
- Яблоки зеленые — 100 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистить от семян и сердцевины, нарезать кубиками 1x1 см. Молоко, сливки и простоквашу комнатной температуры смешать в отдельной емкости, перелить в чашу мультиварки, добавить яблоки и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ЙОГУРТ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **12 часов**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы. Готовый йогурт перемешать, разлить по баночкам, накрыть крышками и поставить в холодильник на 3-4 часа.

Совет: вместо яблок можно использовать любые другие фрукты.

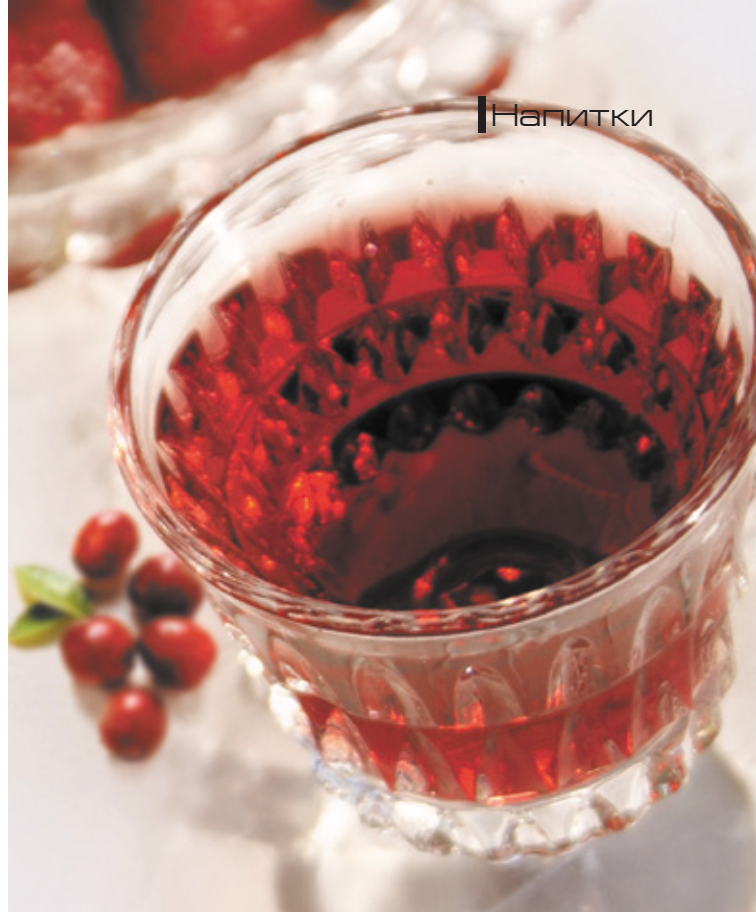
Морс ягодный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Брусника — 250 г
- Мед — 40 г
- Вода — 1 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды промыть. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.



Напитки

Совет: вместо брусники можно использовать любые другие ягоды или смесь ягод.



Глинтвейн

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вино красное — 700 мл
- Сахар — 100 г
- Изюм — 10 г
- Имбирь — 5 г
- Померанцевая корка — 5 г
- Корица — 5 г
- Кардамон — 5 г
- Гвоздика — 5 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить вином и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовить до окончания программы.

Совет: украсьте бокал долькой лимона или апельсина.

Напиток «Тархун»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Эстрагон (тархун) свежий — 200 г
- Лайм — 100 г
- Лимон — 100 г
- Сахар — 100 г
- Вода — 1 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Зелень тархуна нарвать руками. Из лимона и лайма выдавить сок. В чашу мультиварки выложить эстрагон, добавить сок лимона, лайма, сахар, залить водой и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП-ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка/Таймер**, затем нажатием кнопок **Час** и **Мин** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт/Подогрев**. Готовый напиток процедить и охладить.

Напитки



Совет: при подаче добавьте в бокал лед и мяту.

Таблица калорийности

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Авокадо	2	15,3	4,1	169
Аджика	1	3,7	5,8	59
Апельсин	0,9	0,2	8,1	40
Ананас (консервированный)	0,4	0,2	11,5	49
Брусника	0,7	0	8,6	40
Базилик	1,2	0,1	5,1	24
Бальзамический уксус	0,5	0	17	88
Бананы	1,5	0,1	21	89
Баранина (филе)	17	14,4	0	198
Бекон	10	52,7	0	514
Брокколи	4,4	2	5	33
Вино белое сухое	0	0	0,2	66
Вино красное сухое	0,2	0	0,3	64
Ветчина	22,6	20,9	0	279
Виноград	0,6	0,2	16,8	65
Гусь	15,2	39	0	412
Горчица	5,7	6,4	22	162
Гранатовый соус	0	0	62,5	250
Гвоздика	6	20,1	27	323
Геркулес	11	6,2	50	305
Говядина (суловой набор)	20,2	2,8	0	106
Говядина (филе)	20,2	2,8	0	106
Горох (сушеный)	20,5	2	48,6	298
Горох (зеленый)	5	0,2	12,8	73
Готовая мучная смесь для кекса	6,9	0,6	79,6	346,8
Гречневая крупа	12,6	3,3	62,1	335
Грибы	2,1	0,7	1	18,7
Груша	0,4	0,3	9,8	42

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Дрожжи	12,7	2,7	0	75,1
Дыня	0,6	0,3	0,6	33
Желатин	87,2	0,4	0,7	355
Жир свиной	0	99,7	0	897
Изюм	1,8	0	7,2	262
Имбирь молотый	1,8	1,8	15,8	80
Индейка (филе)	19,5	22	0	276
Йогурт без добавок	5	1,5	3,5	51
Какао	3,5	2,7	84,5	367
Кунжут	19	48	13,5	562
Кефир	3	0,1	3,8	30
Капуста брюссельская	4,8	0	5,9	43
Капуста квашеная	1,8	0	2,2	19
Клюква сушеная	0,45	1,23	76,67	303
Кукуруза (в початках)	8,3	1,2	71,6	325
Кролик	20,7	9,3	0	148,67
Коньяк	0	0	1,5	240
Кабачок	0,6	0,3	4,9	23
Кальмары	18	14,2	0	110
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	27
Капуста цветная	2,5	0,3	4,2	30
Кардамон	10,8	6,7	68,5	311
Киви	1	0,6	10,3	48
Картофель	2	0,4	16,3	80
Кетчуп	1	0	22	105
Клубника	0,8	0,4	6,3	36
Колбаса подкопченнная	27,4	24,3	0	326
Колбаски охотничьи	27,4	24,3	0	326

Таблица калорийности

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Кориандр молотый	1,5	0	5	25
Корица	3,9	3,2	3,2	261
Креветки	17,8	1,1	0	81
Крупа кукурузная	8,3	1,2	71,6	337
Крупа пшеничная	11,5	3,3	66,5	348
Кукуруза (консервированная)	2,2	0,4	11,2	58
Курага	5,2	0	55	234
Курица (голень)	25,2	7,4	0	170
Курица (желудок)	21	6,4	0,6	130
Курица копченая	19	9	0	157,4
Курица (крылья)	21,3	11	0	185
Курица (сердце)	12,7	11,5	0,7	157
Курица (филе)	25,2	7,4	0	170
Лапша пшеничная	10	4	54	294
Лимонный сок	0,9	0,1	3	16
Лист салата	1,5	0,2	2,3	17
Листья винограда	0,6	0,6	15,4	70
Лосось (филе)	19,9	13,6	0	201
Лук зеленый	3,7	0,4	8	49
Лук репчатый	1,4	0	9,1	41
Лимон	0,9	0	3,6	31
Лисички	1,6	1,1	1,5	20
Макароны	17,5	47,5	2	505
Молоко сухое	27	24	38,7	479
Мускатный орех	15	20	9	500
Миндаль	18,6	57,7	16,2	645
Мясной бульон	2,5	1,5	0,5	27,5
Майонез	2,8	67	2,6	624

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Манная крупа	10,3	1	67,7	328
Маргарин	0,3	82	21	743
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Масло растительное	0	99,9	0	899
Масло сливочное	0,5	82,5	0	748
Мед	0,7	0	80,3	314
Минтай	15,9	0,9	0	71,7
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,7	58
Морепродукты	19,9	0,8	1,1	91
Морковь	1,3	0,1	7,2	34
Мука пшеничная	10,3	1,1	68,9	334
Мука ржаная	6,9	1,4	67,3	304
Мука гречневая	13	6,8	64,9	369
Мука рисовая	9	2	79	347
Мука кукурузная	9,2	2,5	65,2	333
Нектарины	0,9	0,2	11,8	48
Огурцы	0,8	0,1	2,6	14
Огурцы соленые	0,8	0,1	1,6	13
Оливки	1,4	12,7	1,3	123
Орех грецкий	15,6	62	18,3	700
Орех кедровый	12	61	12	629
Окунь	17,6	5,5	0	117
Патока	0	0,3	78	296
Панировочные сухари	13,9	2,5	72,5	372
Персик	0,9	0,1	9,5	43
Пиво	0,3	0	4,6	42
Перепела	21,76	4,53	0	134
Палочки корицы	3,9	3,2	79,8	261

Таблица калорийности

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Паприка	1,3	0	5,3	27
Пекинская капуста	1,2	0,2	3,2	12
Перец болгарский	1,3	0	5,3	27
Перец чили	2	0,2	9,5	40
Перловая крупа	9,3	1,1	66,5	320
Петрушка свежая	3,7	7,6	0,4	47
Печень куриная	20,4	5,9	1,4	140
Помидоры	1,1	0	3,8	20
Разрыхлитель теста	0,2	0	19,6	79,1
Ребра свиные копченые	10	52,7	0	514
Рис	2,4	0,2	24,9	113
Рожь	12,5	1,9	68,5	283
Репка	1,5	0	2,2	28
Соус барбекю	0,6	0,7	39,4	166
Сайра (консервированная)	18,3	23,3	0	283
Сахар	0	0	99,8	379
Свекла	1,5	0,1	9,1	42
Свинина (ноги)	23,5	15,6	0	234
Свинина (ребра)	10	52,7	0	514
Свинина (фарш)	10,8	44,3	0	449,2
Свинина (филе)	15	27,2	0	305
Свинина (шея)	13,6	31,9	0	343
Семга	20,8	15,1	0	140
Сельдь	17	8,5	0	145
Сливки 10%	3	10	4	118
Сливки 33%	2,5	33	3	337
Смесь «8 злаков»	8,4	0,9	5,9	245
Сметана 20%	2,8	20	3,2	206

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Соевый соус	2,3	0	43	183
Сухари панировочные	8	9	53	348
Сыр плавленый	24	13,5	0	226
Сыр твердый	23	29	0	360
Сахар ванильный	0	0	94,8	379
Семечки	28	46,7	15,7	600
Сахар коричневый	0	0	99,6	398
Сухое молоко	35,7	0,8	51,2	360
Сельдерей	0	0	2	8
Смородина	1	0,2	7,3	38
Сок ананасовый	0,3	0	13,4	54
Сосиски	12	23	0	252
Солод	10,28	1,84	71,2	361
Сухой эстрагон	1,5	0	5	25
Сыворотка	0,8	0,2	3,5	21,8
Тмин	17,8	33,25	27,85	375
Телятина	20,5	2,4	0	105
Творог	16,7	9	159	9
Тесто дрожжевое	6,8	2,3	48	244
Тесто на воде и муке	10	4	54	294
Тесто слоеное	6	25,9	34,8	400
Тилапия (филе)	20,1	1,7	0	96
Томатная паста	4,8	0	19	99
Тунец	22,7	0,7	0	96
Тыква	1	0,1	4,2	25
Треска (филе)	19	0,6	0	69
Фарш домашний (смешанный)	13,5	31,6	0	343,3
Яйцо (60 г)	12,7	11,5	0,7	157

ВКУСНО ГОТОВИТЬ — ЛЕГКО!
РЕАЛИЗУЙТЕ ТВОРЧЕСКИЙ ПОЛЕТ ВАШЕЙ
ФАНАЗИИ ВМЕСТЕ С МУЛЬТИВАРКАМИ
REDMOND.



REDMOND Industrial Group LLC, USA
www.multivarka.pro
www.redmondshop.com
www.service.redmond-ig.ru

Printed in Finland 

Дата выпуска: 08.10.2012.