

# REDMOND

series MultiPRO

МУЛЬТИВАРКА-  
СКОРОВАРКА

**RMC-M4504**

120  
рецептов

ПРОФЕССИОНАЛ НА ВАШЕЙ КУХНЕ



# REDMOND

series MultiPRO

Rice Meat Veggie Soup  
Stew DelayTime Time

Function

Time Delay Time

5 АВТОМАТИЧЕСКИХ  
ПРОГРАММ

Открывая эту книгу, вы открываете ресторан у себя дома. Отныне слово «шеф-повар» будет звучать для вас как наивысшая похвала, ведь с этого момента еда перестанет быть набором продуктов и с легкостью превратится в изысканные блюда. Вам нужно лишь нажать кнопку на мультиварке-скороварке. Благодаря здоровой пище ваша жизнь полностью изменится.

Не секрет: человек – то, что он ест. Все блюда, приготовленные в скороварке, сохраняют полезные вещества, содержащиеся в продуктах, чтобы вы могли наслаждаться здоровой пищей и чувствовать себя прекрасно. Представьте – отныне на вашем столе будет только вкусная еда. Заманчиво?! И это еще не все.

Вам больше никогда не придется ломать голову над тем, что приготовить, и часами возиться у плиты, изобретая деликатес. Импровизировать теперь так просто! Откройте эту книгу, найдите рецепт, сложите продукты в мультиварку-скороварку, нажмите кнопку и отправляйтесь заниматься приятными для вас делами. Потратьте это время на себя! Хорошая идея? И еще кое-что.

Представьте, что вам больше не понадобится армия громоздкой и шумной кухонной техники. Мультиварка-скороварка станет той самой «изюминкой», которая сделает вашу кухню удобной и комфортной. Ваши близкие будут в восторге от нового вкуса привычной еды. Этот маленький стильный горшочек умеет готовить не только щи да кашу, но и изыски, которые под силу сотворить только опытному шеф-повару. Вам останется лишь принимать комплименты!

# О МУЛЬТИВАРКАХ **REDMOND**



Мультиварка-скороварка REDMOND RMC-M4504 — многофункциональное устройство нового поколения, в котором новейшие разработки в области кухонной техники совмещены с идеей о здоровом питании. С ее помощью вы за короткое время научитесь готовить гастрономические изыски 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**

- Множество вкусных рецептов, включая подробные видеорецепты
- Возможность общения с шеф-поваром компании
- Советы по эксплуатации
- Новости, акции и конкурсы
- Информация о новых разработках
- Вся техническая документация, инструкции
- 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

Описание модели.....	6
Фотоменю.....	11
<b>Рекомендации и требования к процессу приготовления блюд.....</b>	<b>15</b>
Каши.....	16
Супы.....	21
Вторые блюда.....	36
Тушеные блюда.....	81
Блюда на пару.....	85
Гарниры.....	88
Закуски и салаты.....	91
Выпечка и десерты.....	99
Напитки.....	109
Консервация.....	111
Детское меню.....	118
Калорийность.....	139

## 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, а для их «тестирования» были приглашены обычные, неискушенные в кулинарном искусстве люди.

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](http://www.multivarka.pro).



### Мультиварка RMC-M4505



- Мощность 500 Вт
- Общий объем чаши — 3 л
- Чаша с антипригарным тефлоновым покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Электронный тип управления
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- 10 автоматических программ: варка на пару, жарка, тушение, выпечка, рис, плов, молочная каша, гречка, суп, подогрев

### Мультиварка RMC-M70



- Мощность 860 Вт
- Общий объем чаши — 5 л
- Чаша с антипригарным керамическим покрытием
- Съёмный паровой клапан
- ЖК-дисплей
- Микропроцессорный тип управления
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- Выбор вида продукта
- Подогрев
- Отключение автоподогрева
- Выбор температуры приготовления
- Запоминание настроек приготовления последнего блюда на каждой программе
- 42 программы — 26 ручной настройки и 16 автоматических: пар (мясо, рыба, овощи), жарка (мясо, рыба, овощи), паста, тушение (мясо, рыба, овощи), рис/крупа, плов, молочная каша, суп, выпечка, мультиповар (диапазон изменения температуры — от 35 до 160 °С)

Мультиварка-скороварка  
**RMC-M4502**



- Мощность 860 Вт
- Общий объем чаши — 5 л
- Чаша с антипригарным покрытием Du Pont
- Съёмный паровой клапан
- ЖК-дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- Выбор вида продукта
- 16 автоматических программ:  
**пар (мясо, рыба, овощи), жарка (мясо, рыба, овощи), паста, тушение (мясо, рыба, овощи), обычная варка, экспресс-варка, каша, выпечка, суп, мультиповар (диапазон изменения температуры — от 40 до 160 °С, диапазон изменения времени — от 5 минут до 12 часов)**
- Подогрев

Мультиварка **RMC-M20**



- Мощность 800 Вт
- Общий объем чаши — 5 л
- Чаша с антипригарным тефлоновым покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Электронный тип управления
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- 10 автоматических программ:  
**варка на пару, жарка, тушение, выпечка, рис, плов, молочная каша, гречка, суп, йогурт**

Мультиварка **RMC-4503**



- Мощность 800 Вт
- Общий объем чаши — 5 л
- Чаша с антипригарным тефлоновым покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Электронный тип управления
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- 10 автоматических программ:  
**варка на пару, тушение, жарка, выпечка, рис, плов, молочная каша, гречка, суп, подогрев**

Мультиварка **RMC-M10**



- Мощность 500 Вт
- Общий объем чаши — 3 л
- Чаша с антипригарным тефлоновым покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Электронный тип управления
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- 10 автоматических программ:  
**варка на пару, жарка, тушение, выпечка, рис, плов, молочная каша, гречка, суп, йогурт**

чаша объемом 5 литров  
с антипригарным покрытием

крышка  
из нержавеющей  
стали

2 режима работы  
клапана при  
низком и высоком  
давлении

электронная панель  
управления

корпус из нержавеющей  
стали

цифровой LED-дисплей

Дизайн мультиварки-скороварки **REDMOND RMC-M4504** выполнен в стиле High-Tech и удачно сочетается практически с любым интерьерным решением.

# 5 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ



Рис



Мясо



Овощи



Суп



Тушение

СОКРАЩЕНИЕ  
ВРЕМЕНИ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
ДО 70%



## Мультиварка-скороварка REDMOND RMC-M4504

Многофункциональная кухонная техника нового поколения, которая заботится о вашем здоровье. Благодаря особой технологии приготовления блюд под давлением ваше питание полностью изменится.

Вы узнаете, что такое настоящая здоровая пища. На вашем столе появится множество изысканных блюд, которые обогатят ваш рацион. Разнообразьте свое питание кулинарными шедеврами!

Отныне и каждый день вы будете наслаждаться вкусной и здоровой пищей из свежих продуктов. С мультиваркой-скороваркой **REDMOND RMC-M4504** вы станете гурманом. Готовьте быстро, легко и вкусно!



## ФУНКЦИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ГОТОВЫХ БЛЮД

Функция запускается автоматически после того, как блюдо готово, и поддерживает постоянную температуру в течение четырех часов.

## ФУНКЦИЯ ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ

Функция позволяет отложить процесс приготовления на 9 часов. Мультиварка-скороварка запускается автоматически, по таймеру, в установленное время.

## КОМФОРТ И УДОБСТВО

Чаша с двухслойным антипригарным покрытием легко моется и не впитывает запахи продуктов. Конструкция съемной крышки облегчает ее очистку. Благодаря герметичному устройству мультиварки-скороварки на кухне отсутствуют запахи. Мультиварка-скороварка **REDMOND RMC-M4504** заменяет большое количество кухонной техники и экономит пространство. Она имеет функции духового шкафа, плиты, пароварки и кашеварки.

Уникальные мультиварки-скороварки **REDMOND** серии **multiPRO** обретают все большую популярность среди ценителей здорового питания во всем мире. Совмещая в себе функции целого ряда бытовой техники, они экономят пространство на любой кухне и личное время своих владельцев. Приготовленные в мультиварке-скороварке блюда расширят детский рацион и разнообразят диетическое меню.

## КОМПЛЕКТАЦИЯ

Чаша емкостью 5 литров с антипригарным покрытием



Подставка для приготовления на пару



Мерный стакан  
Плоская ложка



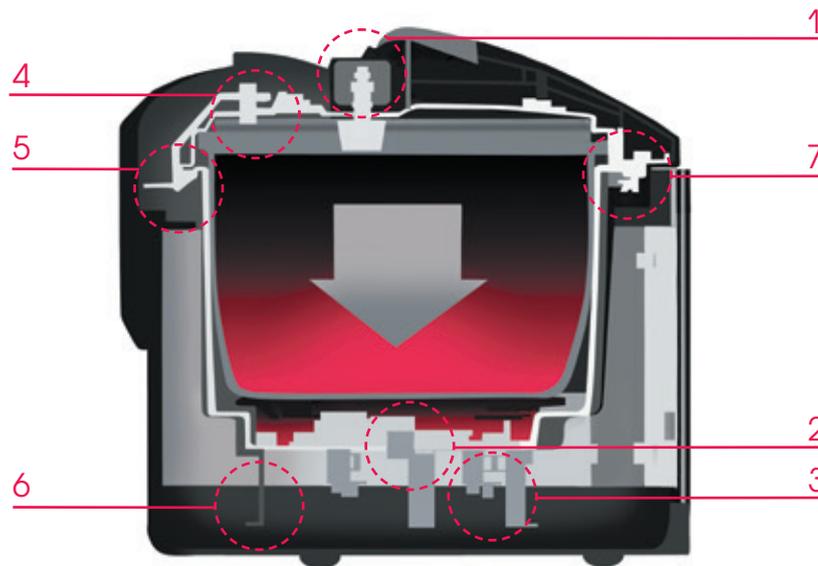
## БЕЗОПАСНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Модель **REDMOND RMC-M4504** оснащена семиуровневой системой защиты. Автоматическая регулировка нагрева чаши контролирует работу мультиварки-скороварки при помощи парового клапана. Система останавливает процесс приготовления, если давление в чаше станет избыточным и температура превысит норму. Процесс возобновится, когда параметры вернуться в необходимые пределы. Лифтовая защита автоматически отключит мультиварку-скороварку в случае отказа всех остальных систем.

## ТЕХНОЛОГИЯ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Технология приготовления пищи под давлением в мультиварке-скороварке **REDMOND RMC-M4504** позволяет готовить блюда в несколько раз быстрее, сохраняя при этом все питательные свойства продукта. Высокое давление создает в варочной чаше герметичное пространство, горячий пар обеззараживает продукт, не повреждая его структуру и сохраняя витамины. Блюдо готовится быстро и без добавления соли, сахара, масла и улучшителей вкуса.

# МНОГОУРОВНЕВАЯ СИСТЕМА ЗАЩИТЫ



1. Клапан выпуска пара
2. Отключение нагрева при избыточном давлении
3. Температурный датчик
4. Система контроля установки чаши/крышки

5. Система блокировки крышки
6. Температурный предохранитель
7. Лифтовая защита

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПОВАРОВ

---



«Мой вам совет: хотите научиться хорошо готовить – поставьте на кухне мультиварку-скороварку. Как только вы приготовите свое первое блюдо, вы поймете, что ваше призвание – кулинария. Я пользуюсь ей и дома, и в своем ресторане. Мультиварка-скороварка помогает мне изобретать рецепты и импровизировать со вкусовыми качествами разных продуктов. А это уже не ремесло, это творчество!»



«Я люблю пробовать все новое. Недавно обнаружил, что у мультиварки-скороварки появились новые чаши, которые можно купить отдельно. Теперь я пользуюсь сразу несколькими чашами – тефлоновой и керамической. Продукты в них прожариваются и тушатся равномерно, не окисляются и сохраняют вкус. Ничего не прилипает и не пригорает! Все чаши подходят не только для мультиварки-скороварки, но и для духовки. Кстати, их можно мыть в посудомоечной машине.»



«Поверьте на слово, к мультиварке-скороварке быстро привыкаешь. Я опытный повар, все рецепты держу в голове, состав блюд знаю наизубок. Просто закладываю нужные ингредиенты в мультиварку-скороварку и нажимаю кнопку. Даже фартук надевать не надо. Не представляю, как можно без нее обходиться!»



«Эта электронная «кастрюля» – настоящая находка! Меня впечатлил процесс приготовления. Он полностью автоматизированный, начиная с закладки продуктов и заканчивая подогревом готового блюда в течение 4-х часов. Сложили продукты в мультиварку-скороварку, нажали кнопку и ушли заниматься своими делами. Она сама все приготовит и будет поддерживать блюдо теплым до вашего возвращения.»

Каши



16

Каша тыквенная



17

Каша рисовая



18

Каша геркулесовая



19

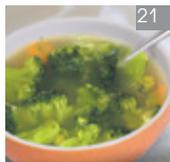
Каша манная



20

Каша кукурузная

Супы



21

Летний суп



22

Хаш



23

Гороховый суп



24

Суп-пюре грибной



25

Сырный суп с копченостями



26

Щи из свежей капусты



27

Фитнес-суп



28

Борщ из свежей капусты



29

Суп-лапша домашний



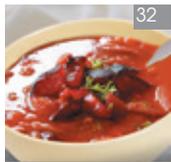
30

Суп грибной



31

Овощной крем-суп



32

Харчо



33

Суп нежный с рыбой



34

Уха



35

Суп из свинины

Вторые  
Блюда



36

Рагу охотничье



37

Куриные голени под сыром



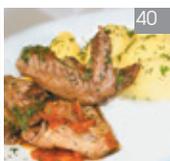
38

Омлет нежный



39

Рагу с мясом



40

Куриные крылья в маринаде



41

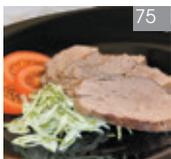
Рис с морепродуктами



42

Жаркое с грибами





75

Антрекот свиной



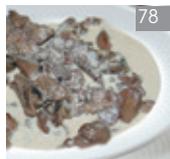
76

Свинина в пиве



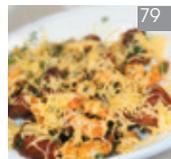
77

Рис с куриной печенью



78

Печень куриная с грибами



79

Креветки под сыром



80

Суши

## Тушеные блюда



81

Гуляш по-гречески



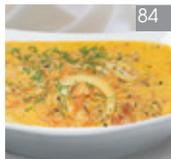
82

Мясное ассорти



83

Колбаски с овощами



84

Кальмары в сливках

## Блюда на пару



85

Овощи на пару



86

Тилапия паровая



87

Котлеты на пару

## Гарниры



88

Кукуруза по-болгарски



89

Рис для гарнира



90

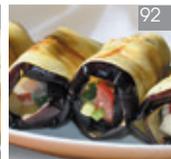
Гречка с грибами

## Закуски и салаты



91

Бочонки с мясом



92

Рулеты из баклажанов



93

Паштет из куриной печени



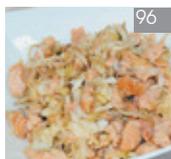
94

Долма



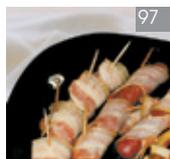
95

Креветки в чесночном соусе



96

Салат с семгой и фасолью



97

Шикарные колбаски



98

Фондю сырное

## Выпечка и десерты



99

Запеканка творожная



100

Запеканка картофельная



101

Бисквит классический



102

Бисквит слоеный фруктово-ягодный



103

Бисквит кофейный



104

Бисквит лимонный



105

Запеченные яблоки с медом



106

Запеченные яблоки с орехами



107

Пюре фруктовое



108

Пюре банановое



## Напитки



109

Напиток фруктовый



110

Напиток «Ягодка»

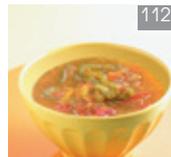


## Консервация



111

Лечо домашнее



112

Лечо по-казански



113

Икра кабачковая



114

Маринад для грибов



115

Маринад для огурцов



116

Маринад для помидоров



## Детское меню



120

Каша манная 5%-ная



121

Каша рисовая протертая



122

Пюре из яблок и груш



123

Каша гречневая протертая



124

Каша манная на овощном бульоне



125

Каша манная с яблочным пюре



126

Каша из гречневой и рисовой муки



127

Пюре рыбное



128

Каша манная на курином бульоне



129

Суп-пюре из цветной капусты и кабачка



130

Пюре из смеси овощей



131

Отвар из шиповника



132

Каша рисовая с творогом



133

Бульон мясной



134

Суп-пюре  
из курицы

135

Суп-пюре  
из печени

136

Суп картофельный  
протертый

137

Котлеты из мяса  
паровые

138

Пюре из горошка  
и индейки

## РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Рецепты блюд, изложенные 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.





## Каша тыквенная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква — 250 г
- Молоко 3,2 % — 400 мл
- Соль, сахар

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву промыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками размером 1x1 см, выложить в чашу скороварки. Залить молоком, добавить соль и сахар, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: при подаче добавьте в кашу сливочное масло, мед и орехи. Украсьте свежими ягодами.

# Каша рисовая

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис — 150 г
- Молоко 2,5 % — 750 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Соль, сахар

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар.

## Каша



Совет: каша получится более ароматной и сладкой, если добавить в нее цукаты.



## Каша геркулесовая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Геркулес — 150 г
- Молоко 2,5 % — 750 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Соль, сахар

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Геркулес выложить в чашу скороварки, добавить сливочное масло, залить молоком, перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрит**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **6 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: добавьте в кашу курагу, нарезанную соломкой, и изюм. Украсьте ягодами, вареньем и листиком свежей мяты.

# Каша манная

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Манная крупа — 90 г
- Молоко 2,5 % — 1 л
- Масло сливочное — 20 г
- Соль, сахар

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу засыпать в чашу скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар и соль. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовую кашу хорошо перемешать.



Совет: подавайте манную кашу горячей, добавив кедровые орешки и курагу. Украсьте кашу свежими ягодами.



## Каша кукурузная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % — 750 мл
- Кукурузная крупа — 150 г
- Масло сливочное — 20 г
- Соль, сахар

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль и сахар, тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: перед подачей добавьте в кашу кедровые орешки и украсьте листиками свежей мяты.

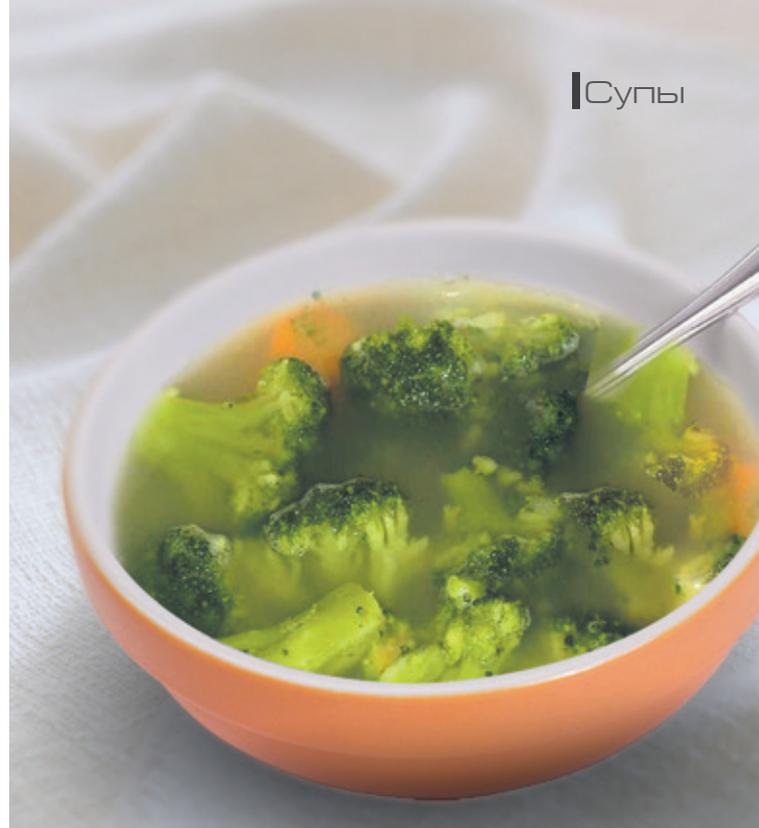
# Летний суп

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста цветная — 150 г
- Брокколи — 80 г
- Картофель — 150 г
- Куриная грудка — 150 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть. Картофель нарезать кубиками размером 1х1 см, куриное филе — соломкой шириной 0,5 см. Цветную капусту разделить на мелкие соцветия. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: добавьте в готовый суп свежую измельченную зелень. Она придаст блюду аромат.



## Хаш

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина — 700 г
- Помидоры — 340 г
- Лук репчатый — 400 г
- Болгарский перец — 200 г
- Морковь — 250 г
- Петрушка — 30 г
- Укроп — 30 г
- Свежий базилик — 15 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Баранину нарезать крупными кубиками по 2,5-3 см, овощи — кубиками размером 3х3 см, зелень измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **1 час**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: хорошим дополнением к этому блюду станет свежая лепешка армянского лаваша.

# Гороховый суп

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Горох — 300 г
- Колбаски охотничьи — 200 г
- Картофель — 400 г
- Морковь — 120 г
- Лук репчатый — 50 г
- Растительное масло — 30 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Горох замочить в горячей воде (95 °С) на 1 час. Лук измельчить ножом, морковь натереть на крупной терке, колбаски нарезать кружочками. Картофель нарезать брусочками 0,5х3 см. Овощи и колбаски выложить в чашу скороварки, добавить растительное масло. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Обжаривать при открытой крышке. За 17 минут до окончания приготовления добавить картофель. С гороха слить воду, добавить в чашу скороварки. Залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: подавайте суп со сметаной, свежей зеленью и хрустящими сухариками из белого хлеба.



## Суп-пюре грибной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны свежие — 200 г
- Картофель — 300 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 50 г
- Сливки 10 % — 200 мл
- Растительное масло — 30 мл
- Вода — 100 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шампиньоны разрезать на 4 части, лук измельчить ножом, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать мелкими кубиками размером 1-1,5 см. Выложить ингредиенты в чашу скороварки, добавить растительное масло. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Обжаривать при открытой крышке. За 17 минут до окончания приготовления добавить картофель, соль и специи. Залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.

Совет: не используйте замороженные грибы, иначе суп получится слишком водянистым. Подавайте суп с хрустящими гренками или сухариками, украсив жареными грибами.

# Сырный суп с копченостями

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 400 г
- Морковь — 270 г
- Лук репчатый — 250 г
- Ребра свиные копченые — 300 г
- Сыр плавленый — 100 г
- Растительное масло — 30 мл
- Вода — 1 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ребра промыть, отделить друг от друга. Картофель нарезать кубиками по 0,5-1 см, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать мелкой соломкой 0,5х3 см. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить масло и перемешать. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Обжарить овощи при открытой крышке. За 10 минут до окончания приготовления выложить в чашу скороварки картофель и свиные ребра. Добавить соль, специи и залить водой. Перемешать и закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: подавайте суп со сметаной, свежей зеленью, хрустящими гренками или сухариками.



## Щи из свежей капусты

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста белокочанная — 350 г
- Лук репчатый — 250 г
- Морковь — 200 г
- Растительное масло — 20 мл
- Вода — 1,5 л

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь, лук и капусту нарезать тонкой соломкой. Морковь и лук выложить в чашу скороварки, добавить масло. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Обжарить овощи при открытой крышке. За 15 минут до окончания приготовления выложить в чашу скороварки мясо и капусту, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: подавайте щи со сметаной или сливками жирностью 20-33 %.

# Фитнес-суп

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Картофель — 200 г
- Лук зеленый — 10 г
- Брокколи — 100 г
- Цветная капуста — 100 г
- Кукуруза консервированная — 50 г
- Растительное масло — 20 мл
- Соль, специи
- Вода — 1,5 л

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С кукурузы слить жидкость. Морковь и лук нашинковать полукольцами, картофель нарезать брусочками 0,5х3 см, цветную капусту разделить на соцветия, зелень измельчить ножом. Морковь и лук выложить в чашу скороварки, добавить масло. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **20 минут**. Обжарить овощи при открытой крышке. За 15 минут до окончания приготовления добавить остальные овощи — картофель, капусту, кукурузу. Залить водой, добавить соль и специи. Перемешать, закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: подавайте этот суп с зеленым луком и свежей зеленью.



Совет: подавайте борщ с чесночными пампушками и сметаной.

## Борщ из свежей капусты

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина — 400 г
- Картофель — 300 г
- Свекла — 200 г
- Морковь — 100 г
- Капуста белокочанная — 250 г
- Лук репчатый — 100 г
- Томатная паста — 80 г
- Растительное масло — 50 мл
- Вода — 2 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать вместе с луком, свеклой, морковью, капустой и картофелем соломкой по 0,5 см. Морковь, свеклу и лук выложить в чашу скороварки, добавить растительное масло. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **35 минут**. Овощи обжарить при открытой крышке. За 30 минут до окончания приготовления добавить томатную пасту и 4-5 ст. л. воды. Тушить 5 минут. Выложить в чашу скороварки говядину, картофель и капусту. Залить водой, добавить соль и специи. Перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

# Суп-лапша домашний

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе — 300 г
- Лапша — 120 г
- Лук репчатый — 100 г
- Петрушка — 10 г
- Укроп — 10 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промыть, нарезать тонкой соломкой размером 0,5 см, лук и зелень измельчить. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль, специи. Залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: добавьте в суп чеснок, тогда суп получится более ароматным. Чтобы не испортить внешний вид супа, чеснок не нужно измельчать. Просто положите целые зубчики, а затем выловите их из супа.



## Суп грибной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибной сбор — 250 г
- Картофель — 500 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 120 г
- Растительное масло — 30 мл
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы разрезать на четыре части, картофель нарезать кубиками размером 3х3 см. Морковь и лук нарезать соломкой 0,3х2 см, выложить в чашу скороварки, добавить масло. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Обжарить морковь и лук при открытой крышке. За 15 минут до окончания приготовления выложить в чашу скороварки остальные ингредиенты, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: грибы нужно обязательно обжарить перед тем, как положить в суп. Перед подачей заправьте суп сметаной.

# Овощной крем-суп

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 150 г
- Морковь — 50 г
- Брокколи — 200 г
- Цветная капуста — 200 г
- Молоко 2,5 % — 100 мл
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и морковь нарезать кубиками размером 0,5-1 см, цветную капусту разделить на мелкие соцветия. Овощи выложить в чашу скороварки, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. В готовый суп добавить молоко, взбить блендером до однородной массы.



Совет: подавайте крем-суп, украсив его кунжутными семечками и свежей зеленью.



## Харчо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис — 150 г
- Картофель — 500 г
- Лук репчатый — 200 г
- Говядина (филе) — 500 г
- Томатная паста — 120 г
- Чеснок — 6 г
- Растительное масло — 30 мл
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи, лавровый лист, зелень

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук и морковь нарезать мелкими кубиками 0,5x0,5 см, картофель нарезать на кубики 1,5-2 см, рис промыть до прозрачной воды, говядину промыть и нарезать на кубики 2,5-3 см, зелень измельчить ножом. Лук и морковь выложить в чашу скороварки, добавить растительное масло. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **30 минут**. Обжарить овощи при открытой крышке. За 25 минут до окончания приготовления добавить томатную пасту и обжарить еще 5 минут. выложить картофель, мясо, рис, соль, специи, лавровый лист и измельченную зелень, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: суп получится более наваристым, если вместо говядины использовать баранину.

# Суп нежный с рыбой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга — 300 г
- Картофель — 200 г
- Кабачок — 60 г
- Лук репчатый — 60 г
- Морковь — 60 г
- Сливки 10 % — 100 мл
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть. Семгу с овощами нарезать кубиками размером 1х1 см, выложить в чашу скороварки, добавить соль и специи, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: для аромата в этот суп можно добавить имбирь и майоран.



## Уха

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель — 200 г
- Минтай — 200 г
- Картофель — 500 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 2 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть. Лук измельчить ножом, картофель и рыбу нарезать кубиками размером 1х1 см. Выложить ингредиенты в чашу скороварки, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: свежую рыбу в ухе можно заменить консервированной. В этом случае соли нужно добавлять в два раза меньше.

# Суп из свинины

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина — 200 г
- Картофель — 400 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 150 г
- Масло оливковое — 20 мл
- Вода — 700 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть, нарезать вместе с картофелем и луком соломкой 2х5 см. Морковь натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить оливковое масло. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **25 минут**. Обжарить овощи при открытой крышке. За 20 минут до окончания приготовления добавить свинину, обжарить еще 5 минут. Выложить на мясо картофель, соль и специи. Залить водой. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: репчатый лук можно легко удалить из супа, если во время приготовления не крошить его, а варить целой головкой.



## Рагу охотничье

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перец болгарский — 100 г
- Лук репчатый — 70 г
- Помидоры — 140 г
- Капуста белокочанная — 140 г
- Кабачки — 100 г
- Колбаски охотничьи — 150 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи и колбаски нарезать кубиками размером 1-1,5 см, выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи. Перемешать и закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: готовое рагу можно подать со сметаной и свежей зеленью.

# Куриные голени под сыром

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные голени — 370 г
- Сметана 10% — 50 мл
- Аджика — 10 г
- Сыр — 40 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Приготовить маринад; сметану смешать с аджикой, добавить соль и специи. Куриные голени промыть, обмазать маринадом, выложить в чашу скороварки и залить оставшимся маринадом. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовые голени посыпать тертым сыром.

Вторые блюда



Совет: если в маринад добавить соус терияки, мясо получится более острым, в этом случае солить блюдо не рекомендуется. В качестве гарнира к этому блюду подавайте ризотто или вареную кукурузу.



## Омлет нежный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Колбаски охотничьи — 100 г
- Яйца — 10 шт
- Молоко 2,5 % — 500 мл
- Сливочное масло — 10 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Колбаски нарезать кружочками. Яйца смешать с молоком, взбить миксером до однородной массы, добавить колбаски и специи. Чашу скороварки смазать сливочным маслом и вылить в нее полученную смесь. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВО-ЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **25 минут**. Готовить до окончания программы.

Совет: добавляйте в омлет только свежую зелень.

# Рагу с мясом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе свинины — 400 г
- Картофель — 400 г
- Лук репчатый — 300 г
- Морковь — 250 г
- Помидоры — 250 г
- Перец болгарский — 200 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть. Картофель и мясо нарезать кубиками размером 2x2 см. Перец, морковь, лук и помидоры нарезать кубиками размером 1x1 см. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: подавайте рагу с нарезкой из свежих овощей, выложенных на листья салата.



## Куриные крылья в маринаде

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные крылья — 400 г
- Помидоры — 120 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 15 г
- Кетчуп — 50 г
- Зелень

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крылья промыть. Помидоры нарезать кубиками размером 1,5-2 см, лук, чеснок и зелень измельчить ножом, добавить соль, специи, кетчуп и хорошо перемешать. Крылья замариновать в маринаде на 20 минут. Выложить крылья с маринадом в чашу мультиварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **12 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: подавать с паровым картофелем.

# Рис с морепродуктами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис (пропаренный) — 200 г
- Морепродукты — 150 г
- Вода — 270 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Морепродукты промыть, выложить в чашу скороварки, добавить рис, соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Вторые блюда



Совет: если вы используете замороженный морской коктейль, разморозьте его, прежде чем добавлять в блюдо, иначе рис получится водянистым. Добавьте в рис карри, чтобы придать ему золотистый оттенок.



## Жаркое с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны свежие — 130 г
- Филе говядины — 170 г
- Лук репчатый — 150 г
- Морковь — 150 г
- Растительное масло — 30 мл
- Помидоры — 100 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину промыть. Мясо, помидоры, морковь и лук нарезать кубиками размером 2 см. Ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы.

Совет: блюдо получится более острым, если в него добавить тертый имбирь. Подавайте жаркое с картофелем, приготовленным на пару.

# Рыба в фольге

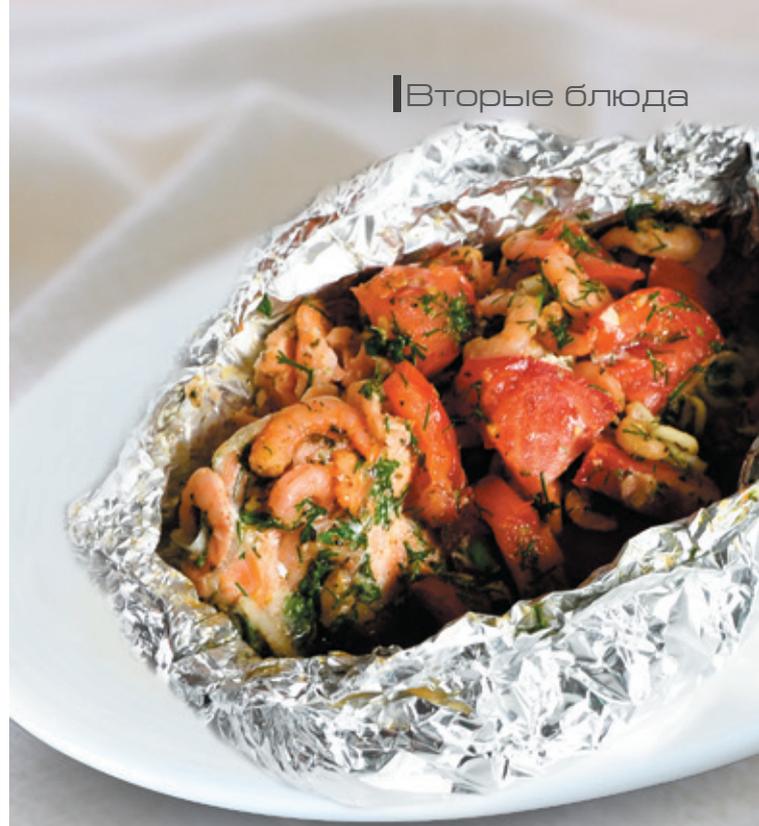
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе минтая — 160 г
- Помидоры — 150 г
- Морковь — 100 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры и морковь нарезать мелкими кубиками размером 1х1 см, рыбу промыть, нарезать продолговатыми кусочками размером 1,5х3 см. Из фольги сформировать прямоугольную тарелку, в центр выложить помидоры и морковь, добавить соль и специи. На овощи уложить рыбу, посолить. Поднять края фольги и собрать их так, чтобы в центре осталось отверстие, поместить в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **12 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала выпустить пар.

## Вторые блюда



Совет: посыпьте готовую рыбу апельсиновой цедрой и украсьте блюдо креветками и кедровыми орешками.



## Овощное рагу

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста белокочанная — 200 г
- Помидоры — 200 г
- Перец болгарский — 150 г
- Кабачок — 150 г
- Лук репчатый — 150 г
- Морковь — 150 г
- Баклажан — 150 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все овощи нарезать кубиками размером 2х2 см, выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: перед подачей украсьте рагу листиками свежей кинзы и розмарина.

# Бигус

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина — 230 г
- Капуста белокочанная — 330 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Томатная паста — 100 г
- Растительное масло — 50 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть. Нарезать мясо, капусту и лук соломкой размером 0,5х3 см. Морковь натереть на крупной терке. Выложить мясо в чашу скороварки, добавить томатную пасту и перемешать. Далее ингредиенты выкладывать слоями: лук, морковь, капусту. Добавить соль, специи и растительное масло. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы. Готовое блюдо хорошо перемешать.

Вторые блюда



Совет: чтобы придать блюду аромат, используйте лавровый лист и кориандр.



## Свинина со стручковой фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе свинины — 250 г
- Стручковая фасоль — 120 г
- Лук репчатый — 70 г
- Чеснок — 6 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать ножом на кубики размером 2x2,5 см. Лук и чеснок измельчить. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **7 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: подавайте свинину с картофелем, приготовленным на пару, и веточками свежей зелени.

# Плов с овощами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис — 260 г
- Картофель — 200 г
- Морковь — 70 г
- Лук-порей — 70 г
- Вода — 360 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Овощи нарезать мелкими кубиками размером 1 см, лук-порей — кольцами, выложить в чашу скороварки, добавить растительное масло, перемешать. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Обжаривать при открытой крышке. За 6 минут до окончания приготовления добавить рис, соль, специи и залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Вторые блюда



Совет: при приготовлении этого блюда воду можно заменить на овощной отвар.



Совет: подавайте голубцы с чесночным, сметанным или томатным соусом.

## Голубцы

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина — 550 г
- Рис — 100 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Листья капусты — 6 шт
- Лук — 50 г
- Чеснок — 6 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Капустные листья залить кипятком, оставить в горячей воде на 1,5-2 минуты, вынуть и охладить. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавить в фарш яйцо, соль и специи. Рис выложить в чашу скороварки, залить водой. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовый рис откинуть на дуршлаг, промыть. Смешать фарш с рисом. Завернуть фарш в капустные листья, уложить голубцы в чашу скороварки, добавить растительное масло, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

# Говядина в ягодах

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе говядины — 300 г
- Ягодный сбор — 100 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать крупными кубиками размером 2х2 см и выложить в чашу скороварки. Сверху уложить ягодный сбор. Закрывать крышку, клапан установить на значение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **12 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан на значение **Открыт** и выпустить пар.

Вторые блюда



Совет: это блюдо получится пикантным на вкус, если в него добавить мед, смешанный с дижонской горчицей, или 50 мл коньяка.



## Мясо по-мексикански

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе говядины — 300 г
- Баклажаны — 120 г
- Кабачки — 200 г
- Помидоры — 300 г
- Лук репчатый — 200 г
- Чеснок — 10 г
- Томатная паста — 100 г
- Зеленый перец чили — 20 г
- Порошок чили — 3 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе говядины промыть. Мясо и овощи нарезать ножом на кубики размером 2х2 см, перец чили измельчить. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль и специи, перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Готовить до окончания программы.

Совет: это блюдо достаточно острое. Если острота вам не по вкусу, исключите из рецепта перец чили и порошок чили.

# Картофельные и куриные котлеты

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные бедра — 500 г
- Лук репчатый — 250 г
- Картофель — 500 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Панировочные сухари — 100 г
- Молоко — 50 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, отделить от кости, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль и специи. Сформировать котлеты, обвалить их в сухарях. Картофель нарезать на кубики размером 2х2 см, выложить в чашу скороварки, залить водой на 1 см выше картофеля. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Сделать картофельное пюре, добавить молоко. Сформировать котлеты. Картофельные и куриные котлеты уложить в чашу скороварки, закрыть крышку. Установить клапан в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **10 минут**. Готовить до окончания режима, выпустить пар.

## Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо с соусом из сметаны, свежей зелени и чесноком.



# Колбаски в сырном соусе

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Колбаски охотничьи — 200 г
- Сыр плавленый — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Аджика — 5 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Колбаски нарезать кружочками толщиной 1 см, лук нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Колбаски и лук выложить в чашу скороварки. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Обжаривать при открытой крышке в течение 5 минут. В отдельной емкости смешать сыр и аджику. Сырную массу выложить на колбаски. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: блюдо не нужно солить и добавлять в него специи, в колбасках достаточно соли и приправ. Это блюдо можно подавать в качестве дополнения к пасте или рису.

# Куриные желудки

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные желудки — 300 г
- Говядина — 300 г
- Помидоры — 400 г
- Лук репчатый — 150 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные желудки промыть, нарезать соломкой толщиной 0,5 см, лук тонко нарезать, помидоры нарезать кубиками 1,5х1,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль и специи, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

## Вторые блюда



Совет: чтобы блюдо получилось более сочным, в него можно добавить сливки жирностью 33% и выше или белое сухое вино.



Совет: это блюдо можно использовать как самостоятельное, подавая его с гарниром, так и как начинку для фаршированных помидоров или кальмаров.

## Шпинат с беконом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шпинат — 200 г
- Бекон — 80 г
- Сыр твердый — 60 г
- Помидоры — 200 г
- Кедровые орешки — 40 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шпинат разморозить, слить воду. Кедровые орешки измельчить ножом. Бекон и помидоры нарезать мелкими кубиками размером 1,5х1,5 см. Сыр натереть на крупной терке. Выложить шпинат, бекон и помидоры в чашу скороварки, добавить соль и специи, перемешать. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Обжаривать при открытой крышке, постоянно помешивая до окончания программы. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и кедровыми орешками.

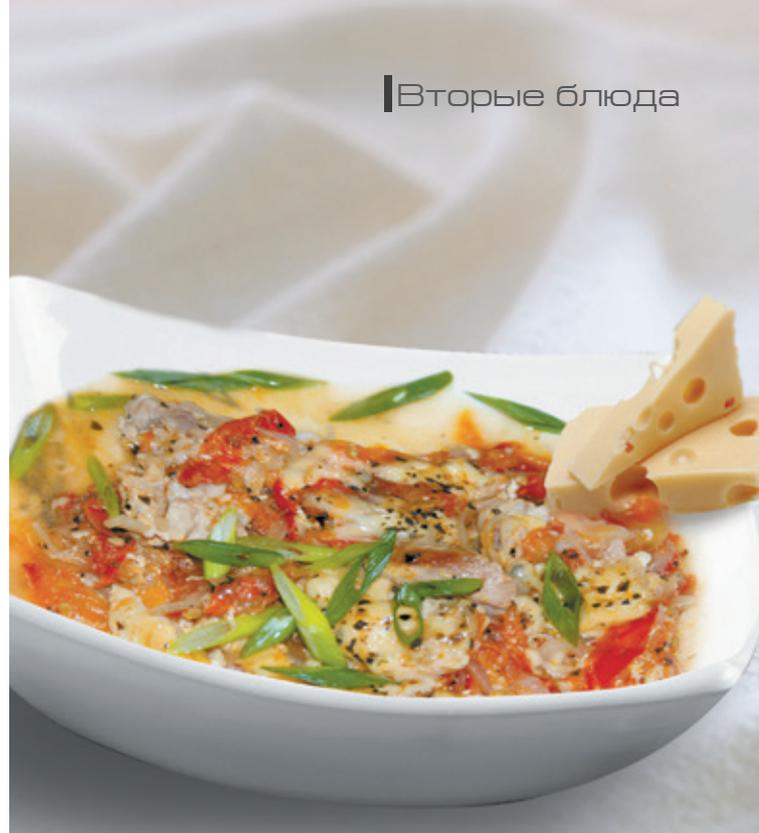
# Сырная индейка

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе индейки — 500 г
- Помидоры — 300 г
- Сыр твердый — 100 г
- Лук репчатый — 180 г
- Оливковое масло — 20 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе индейки промыть, нарезать вместе с луком и помидорами соломкой 0,5х3 см. Сыр натереть на терке. Филе и лук выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло, соль, специи. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Обжаривать индейку при открытой крышке до тех пор, пока мясо не побелеет. Добавить помидоры и тертый сыр. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: для этого блюда выбирайте филейную часть голени, а не грудинки, тогда блюдо получится более сочным.



## Говядина с картофелем

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина — 330 г
- Картофель — 450 г
- Шампиньоны свежие — 150 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину промыть. Мясо нарезать кубиками размером 1х1 см, картофель — кубиками размером 2х2 см. Шампиньоны нарезать дольками. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. За 10 минут до окончания приготовления клапан установить в положение **Открыт**. Готовить до окончания программы.

Совет: добавьте в блюдо чеснок — оно станет более ароматным.

# Мясо с картофелем и сыром

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе свинины — 500 г
- Картофель — 400 г
- Лук репчатый — 100 г
- Сыр твердый — 100 г
- Майонез — 100 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть. Свинину и картофель нарезать кубиками размером 2х2 см, лук нашинковать соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрит**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. За 10 минут до окончания приготовления клапан установить в положение **Открыт**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавать с соусом барбекю.



## Картофель с сыром и фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 540 г
- Сыр твердый — 100 г
- Фасоль стручковая — 150 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать соломкой, сыр натереть на крупной терке. Картофель выложить в чашу скороварки, добавить фасоль, соль и специи. Перемешать и посыпать тертым сыром. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы.

Совет: перед подачей картофель можно приправить оливковым маслом и украсить свежей зеленью.

# Жаркое

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе говядины — 300 г
- Лук репчатый — 160 г
- Морковь — 150 г
- Корень имбиря — 10 г
- Петрушка — 10 г
- Укроп — 10 г
- Лук зеленый — 10 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе говядины промыть. Мясо, морковь и лук нарезать маленькими кубиками 1,5х1,5 см. Имбирь и зелень измельчить ножом. Выложить ингредиенты в скороварку, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте жаркое с картофелем, приготовленным на пару, и нарезкой из свежих овощей.



Совет: в качестве гарнира к рыбе лучше всего подойдут овощи, приготовленные на пару.

## Форель жареная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель — 400 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленную форель промыть, нарезать на стейки весом 200 г, натереть солью, специями и выложить в чашу скороварки. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы.

# Жареный картофель с шампиньонами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 600 г
- Шампиньоны — 80 г
- Растительное масло — 20 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать дольками размером 1-1,5 см, шампиньоны разрезать на 4 части. Выложить ингредиенты в сковородку, добавить масло, соль и специи. Перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы.



Вторые блюда

Совет: шампиньоны можно заменить любыми лесными грибами, которые необходимо предварительно отварить.



# Свинина под сыром

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинная вырезка — 400 г
- Помидоры — 100 г
- Грибы — 100 г
- Сыр твердый — 100 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свиную вырезку промыть, сыр натереть на крупной терке. Мясо, грибы и помидоры нарезать кубиками размером 2 см, выложить в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовую свинину посыпать тертым сыром и перемешать.

Совет: подавайте свинину с нарезкой из свежих овощей.

# Гуляш по-средиземноморски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе минтая — 200 г
- Лук репчатый — 120 г
- Перец болгарский — 170 г
- Помидоры — 240 г
- Томатная паста — 100 г
- Шампиньоны свежие — 40 г
- Чеснок — 6 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе минтая промыть. Рыбу и овощи нарезать кубиками размером 2 см, выложить в чашу скороварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыть** и выпустить пар.

Вторые блюда



Совет: минтай можно заменить другой рыбой на ваш вкус. Подавайте гуляш горячим, посыпав его измельченной свежей зеленью.



Совет: манты получатся более сочными, если в фарш добавить половину чайной ложки соевого соуса.

## Манты

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- Мука пшеничная — 500 г
- Яйцо — 2 шт (100 г)
- Масло растительное — 15 мл
- Вода — 200 мл
- Соль

Для фарша:

- Говядина (филе) — 300 г
- Свинина (филе) — 300 г
- Яйцо — 100 г (2 шт)
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 5 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замесить тесто: в муке сделать небольшое углубление, аккуратно вбить в него яйца, добавить растительное масло, подсоленную воду и перемешать. Вымешивать до тех пор, пока тесто станет однородным. Приготовить фарш: мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить яйца, соль, специи и перемешать. Раскатать тесто тонким слоем и вырезать из него кружки. В середину каждого кружочка выложить небольшую порцию мясного фарша и круговым движением защипать края теста. В чашу скороварки налить воду, на дно установить решетку для приготовления на пару, выложить на нее манты. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы. После окончания программы установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

# Перцы фаршированные

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш — 400 г
- Рис (отварной) — 150 г
- Перец болгарский — 500 г
- Вода — 480 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перцы очистить от семян, не повреждая стенки. Фарш смешать с рисом, начинить им перцы. Уложить фаршированные перцы в чашу скороварки, добавить соль, специи, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Вторые блюда



Совет: если в воду добавить свежей измельченной зелени, перцы получатся более ароматными.



## Рагу из колбасок со сливками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Колбаски охотничьи — 300 г
- Перец болгарский — 150 г
- Помидоры — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Сливки 33 % — 250 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец очистить от семян. Все овощи нарезать средними кубиками размером 1,5х1,5 см. Колбаски нарезать кружочками толщиной 1 см. Все ингредиенты выложить в чашу сковородки, добавить сливки, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: в качестве специй добавляйте кинзу и базилик.

# Кальмары в вине

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кальмары — 200 г
- Морковь — 70 г
- Лук репчатый — 60 г
- Оливки — 30 г
- Томатная паста — 50 г
- Вино белое сухое — 150 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кальмары промыть, нарезать кольцами или тонкой соломкой шириной 0,5 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, залить вином, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: на гарнир подавайте к кальмарам рис или ризотто.



Совет: подавайте к рыбе картофель, приготовленный на пару. Готовое блюдо украсьте веточками свежей зелени.

## Семга под сливочным соусом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе семги — 300 г
- Грибы — 140 г
- Сливки 33 % — 200 мл
- Лук репчатый — 100 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см, натереть солью и специями. Приготовить соус: грибы и лук нарезать мелкими кубиками размером 1 см. Выложить грибы и лук в чашу мультиварки. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Обжаривать при открытой крышке. За 5 минут до окончания приготовления добавить сливки. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Готовить до окончания программы. Выложить грибной соус на тарелку. Рыбу выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы.

# Семга под ореховой корочкой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга — 540 г
- Орехи грецкие — 30 г
- Орехи кедровые — 30 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см, натереть солью и специями. Выложить рыбу в чашу скороварки, посыпать орехами и слегка примять. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: если в орехи добавить немного апельсиновой цедры, рыба получится более пикантной на вкус.



## Рыбное ассорти с сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга — 260 г
- Тилапия — 140 г
- Яйцо — 1 шт
- Сливки 33 % — 100 мл
- Сыр твердый — 70 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, нарезать мелкими кубиками, яйца взбить со сливками, сыр натереть на крупной терке. Семгу выложить в чашу скороварки, добавить соль и специи, залить смесью из яиц и сливок. Посыпать тертым сыром. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: тилапию можно заменить морским окунем. В качестве специй добавьте майоран.

# Куриные котлеты с картофелем

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе — 300 г
- Лук репчатый — 40 г
- Чеснок — 10 г
- Картофель — 300 г
- Растительное масло — 20 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промыть, картофель нарезать брусочками 1,5-2 см. Куриное филе пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить соль, специи и перемешать до однородной массы. Сформировать котлеты, выложить их в чашу скороварки. Картофель выложить к котлетам, добавить растительное масло. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Готовить до окончания программы.



Совет: подавайте это блюдо с листьями свежей зелени и сливочным соусом.



## Форель радужная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель — 300 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Форель выпотрошить и промыть, натереть солью и специями. Выложить рыбу в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы.

Совет: таким же образом можно приготовить фаршированную форель с начинкой из репчатого лука, помидоров и свежей зелени.

# Острые куриные сердечки

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные сердечки — 280 г
- Вино белое сухое — 150 мл
- Аджика — 20 г
- Растительное масло — 20 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные сердечки обработать, удалить жир, разрезать пополам и промыть. Выложить в чашу скороварки, залить вином, добавить растительное масло, аджику, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте острые куриные сердечки с нарезкой из свежих овощей.



Совет: подавайте блюдо с салатом из свежих овощей или рисом.

## Лосось по-царски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе лосося — 400 г
- Сметана — 120 г
- Сыр твердый — 100 г
- Сливочное масло — 100 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, нарезать на порционные куски толщиной 2 см. Сливочное масло нарезать кубиками размером 1,5х1,5 см, сыр натереть на крупной терке. На дно чаши скороварки выложить сливочное масло, сверху выложить сметану. На сметану уложить филе лосося, посыпать тертым сыром, солью и специями. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы.

# Антрекот свиной

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина — 300 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть, в куске сделать с обеих сторон надрезы, натереть солью, специями и выложить в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. За 10 минут до окончания приготовления установить клапан в положение **Открыть**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: это блюдо можно приготовить вместе с гарниром из картофеля. В этом случае картофель, нарезанный соломкой, нужно закладывать вместе с мясом.



## Свинина в пиве

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина — 500 г
- Чернослив — 100 г
- Пиво — 200 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину нарезать кубиками размером 2х2 см, чернослив нарезать соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль, специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: в этом блюде используйте живое пиво, а не пастеризованное. Подавайте свинину с картофелем, приготовленным на пару, и веточками свежей зелени.

# Рис с куриной печенью

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис (смесь белого и дикого) — 250 г
- Куриная печень — 300 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 300 мл
- Растительное масло — 45 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Печень промыть и нарезать вместе с луком соломкой шириной 0,5 см. Рис выложить в чашу скороварки, добавить соль, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовый рис выложить на тарелку. Печень и лук выложить в чашу скороварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы при открытой крышке, периодически помешивая.



Совет: если к печени добавить свежие помидоры, блюдо получится более сочным.



## Печень куриная с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень куриная — 300 г
- Шампиньоны — 100 г
- Сливки 33 % — 100 мл
- Растительное масло — 50 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриную печень промыть и нарезать соломкой размером 0,5х3 см, шампиньоны нарезать дольками. Выложить все ингредиенты в чашу скороварки, добавить растительное масло, соль и специи. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Обжаривать при открытой крышке. За 5 минут до окончания приготовления добавить сливки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Готовить до окончания программы.

Совет: если к печени добавить свежие помидоры, блюдо получится более сочным.

# Креветки под сыром

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки — 150 г
- Помидоры — 140 г
- Лук репчатый — 50 г
- Сыр твердый — 30 г
- Томатная паста — 50 г
- Оливковое масло — 30 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки промыть и очистить. Помидоры и лук нарезать кубикам размером 1,5-2 см. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры и лук выложить в чашу скороварки, добавить креветки и оливковое масло. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Обжаривать ингредиенты при открытой крышке. За 5 минут до окончания приготовления добавить томатную пасту и сыр. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Вторые блюда



Совет: если заменить томатную пасту кетчупом, блюдо получится более острым.



## Суши

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Соус для риса — 40 мл:

- Вода — 0,5 ст (100 мл)
- Рисовый уксус (на 100 мл воды) — 50 мл
- Сахар (на 100 мл воды) — 90 г
- Соль (на 100 мл воды) — 35 г
- Комбу (на 100 мл воды) — 10 г
- Рис — 250 г
- Вода — 1,6 ст (300 мл)
- Рыба (сельдь, тунец) — 200 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу скороварки, залить водой. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Рис выложить на тарелку и дать остыть. Приготовить соус: в скороварку налить воду, добавить рисовый уксус, сахар и соль. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Варить заправку при открытой крышке до полного растворения сахара и соли. В конце приготовления добавить комбу. Рисовый соус остудить, добавить в рис и перемешивать до полного впитывания. Сформировать суши.

Совет: настоящая рисовая заправка должна быть сделана только на основе рисового уксуса. Этот рис подходит для приготовления суши и роллов.

# Гуляш по-гречески

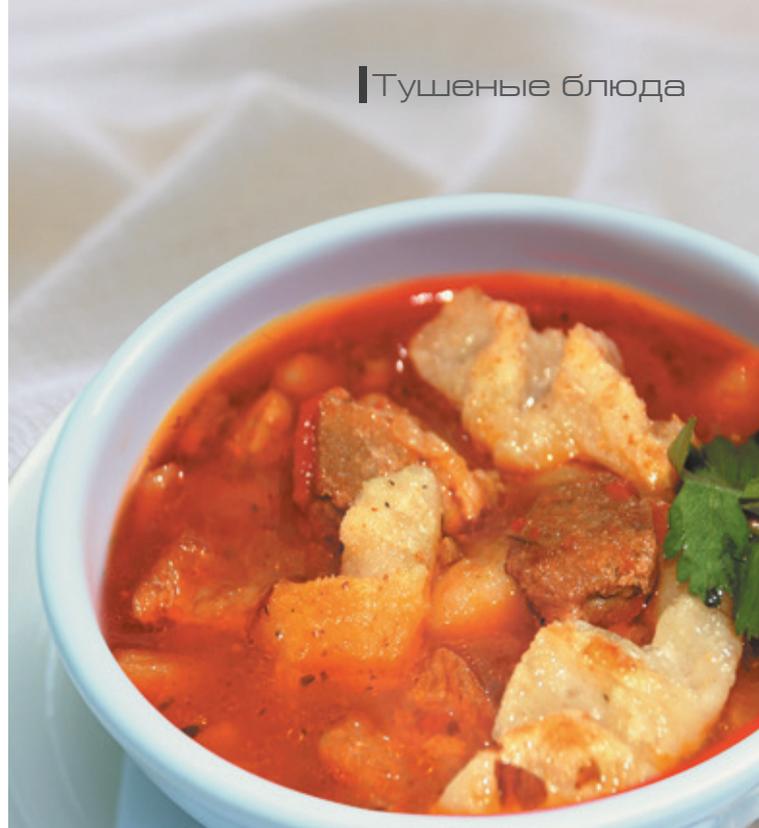
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (вырезка) — 350 г
- Лук репчатый — 200 г
- Чеснок — 12 г
- Вино красное сухое — 60 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Говядину нарезать кубиками размером 2х2 см, лук нарезать кубиками 1х1 см. Ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить измельченный чеснок, соль и специи, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Тушеные блюда



Совет: во время приготовления в блюдо можно добавить палочку гвоздики. Подавайте гуляш с отварным картофелем, веточками свежей зелени и нарезкой из свежих овощей.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные сердечки — 140 г
- Филе свинины — 150 г
- Колбаски охотничьи — 140 г
- Томатная паста — 50 г
- Соевый соус — 50 мл
- Бальзамический уксус — 10 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные сердечки промыть и разрезать пополам вдоль, свинину промыть, нарезать кубиками размером 1,5х1,5 см. Колбаски нарезать кружочками. Приготовить маринад: томатную пасту смешать с соевым соусом, бальзамическим уксусом, солью и специями. Замариновать мясо на 15-20 минут. Выложить замаринованное мясо и колбаски в чашу скороварки. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: если добавить в маринад дольку лимона и свежий базилик, мясо получится более сочным.

# Колбаски с овощами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Охотничьи колбаски — 400 г
- Сливки — 0,5 ст (100 мл)
- Помидоры — 200 г
- Фасоль консервированная — 200 г
- Фасоль стручковая — 50 г
- Морковь — 50 г
- Брокколи — 50 г
- Цветная капуста — 50 г
- Кукуруза консервированная — 50 г
- Чеснок — 10 г
- Аджика — 20 г
- Укроп — 20 г
- Лук зеленый — 20 г
- Петрушка — 20 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Колбаски, помидоры и морковь нарезать кубиками размером 2 см, чеснок и свежую зелень измельчить ножом, цветную капусту разделить на соцветия. Консервированную фасоль и кукурузу откинуть на дуршлаг и слить воду. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **12 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

## Тушеные блюда



Совет: в качестве специй используйте кинзу. Если во время приготовления соль заменить соевым соусом, вкус блюда станет более мягким.



Совет: в качестве специй к этому блюду лучше всего подойдут майоран и базилик.

## Кальмары в сливках

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кальмары — 200 г
- Помидоры — 200 г
- Сливки 10 % — 200 мл
- Морковь — 150 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кальмары промыть, нарезать кольцами толщиной 0,5 см, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать соломкой шириной 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыть** и выпустить пар.

# Овощи на пару

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 150 г
- Морковь — 100 г
- Цветная капуста — 50 г
- Брокколи — 50 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и морковь нарезать крупными кубиками размером 2х2 см. Цветную капусту разделить на соцветия. Овощи выложить на подставку для приготовления на пару, посыпать солью и специями. В чашу скороварки налить воду, сверху установить подставку с овощами. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

## Блюда на пару



Совет: овощи на пару станут отличным гарниром к любому мясному и рыбному блюду.



## Тилапия паровая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тилапия — 400 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тилапию промыть, натереть солью, специями и уложить на подставку для приготовления на пару. В чашу скороварки налить воду, сверху установить подставку с рыбой. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: в качестве гарнира к рыбе лучше всего подойдут овощи, приготовленные на пару.

# Котлеты на пару

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина — 400 г
- Яйца — 2 шт (100 г)
- Лук репчатый — 70 г
- Чеснок — 10 г
- Соль, специи
- Вода — 200 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавить в фарш яйца, соль и специи, вымесить до однородной массы. Сформировать котлеты, выложить их на подставку для приготовления на пару. В чашу скороварки налить воду, сверху установить подставку с котлетами. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы. Установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Блюда на пару



Совет: подавайте котлеты с картофельным пюре или рисом.



# Кукуруза по-болгарски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры — 200 г
- Перец болгарский — 200 г
- Кукуруза консервированная — 200 г
- Растительное масло — 20 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец очистить от семян и вместе с помидорами нарезать кубиками 1х1 см. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Выложить все ингредиенты в чашу скороварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыть** и выпустить пар.

Совет: если добавить в блюдо картофель, оно получится более сытным.

# Рис для гарнира

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис — 200 г
- Морковь — 130 г
- Лук репчатый — 50 г
- Чеснок — 5 г
- Масло оливковое — 50 мл
- Вода — 400 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Морковь натереть на крупной терке, лук и чеснок измельчить, оливки разрезать вдоль пополам. Рис выложить в чашу скороварки. Овощи выложить к рису, добавить соль, специи, залить водой, перемешать и разровнять. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрит**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: блюдо получится более насыщенным, если морковь и лук спассеровать.



## Гречка с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Гречневая крупа — 300 г
- Лук репчатый — 70 г
- Шампиньоны — 100 г
- Растительное масло — 30 мл
- Вода — 370 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гречневую крупу промыть до прозрачной воды. Грибы нарезать дольками, лук нарезать мелкими кубиками размером 0,5 см. Выложить грибы и лук в чашу скороварки, добавить растительное масло. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Обжаривать при открытой крышке, периодически помешивая. За 17 минут до окончания приготовления выложить в чашу скороварки гречку, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: при подаче добавьте в блюдо кусочек сливочного масла.

# Бочонки с мясом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кабачки — 400 г
- Филе свинины — 60 г
- Помидоры — 30 г
- Сыр твердый — 10 г
- Чеснок — 5 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе свинины промыть. Из кабачков сделать бочонки: срезать основание и удалить мякоть. Сыр натереть на крупной терке. Мясо и помидоры нарезать мелкими кубиками размером 1-1,5 см, добавить тертый сыр, соль и специи. Наполнить бочонки начинкой и установить их в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **7 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала выпустить пар.

## Закуски и салаты



Совет: выбирайте для этого блюда маленькие кабачки одинакового размера. Очищая кабачки от зерен, не делайте стенки слишком тонкими.



# Рулеты из баклажанов

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны — 200 г
- Помидоры — 200 г
- Чеснок — 20 г
- Сыр твердый — 100 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры нарезать мелкими кубиками размером 1 см, чеснок измельчить ножом, сыр натереть на крупной терке. Баклажаны нарезать вдоль на тонкие широкие полоски. Помидоры, чеснок и сыр смешать. Завернуть начинку в баклажаны, сформировать рулетики и скрепить края зубочистками. Выложить рулеты в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы.

Совет: блюдо получится более пряным, если во время приготовления в начинку добавить целые кедровые орешки.

# Паштет из куриной печени

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень куриная — 300 г
- Сливки 33 % — 100 мл
- Лук репчатый — 50 г
- Растительное масло — 30 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень промыть, нарезать кубиками размером 2х2 см, лук измельчить ножом. Выложить ингредиенты в чашу скороварки, добавить растительное масло, все перемешать. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **13 минут**. Обжарить в течение 5 минут при открытой крышке, периодически помешивая. Добавить сливки, соль и специи. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовую печень измельчить блендером.



Совет: подавайте паштет с кусочками ржаного хлеба.



Совет: подавайте долму со сметаной.

## Долма

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Листья винограда — 300 г
- Рис (отварной) — 200 г
- Морковь — 100 г
- Брокколи — 100 г
- Вода — 300 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь натереть на крупной терке, брокколи измельчить. Подготовить виноградные листья. Свежие листья залить кипятком на 3-4 минуты, соленые и консервированные листья залить большим количеством воды и оставить на ночь, чтобы из них вышла лишняя соль. Рис выложить в чашу скороварки, добавить морковь и брокколи. Залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **6 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Начинку остудить и завернуть в виноградные листья. Долму выложить в чашу скороварки. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Установить время приготовления на **10 минут**.

# Креветки в чесночном соусе

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки — 400 г
- Чеснок — 40 г
- Соевый соус — 30 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки промыть, очистить и выложить в чашу скороварки. Добавить измельченный чеснок, залить соевым соусом. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Обжаривать креветки в течение 5 минут при открытой крышке.



Совет: это блюдо можно подавать с гарниром из риса и овощей или в качестве закуски.



## Салат с семгой и фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга — 150 г
- Фасоль (пророщенная) — 20 г
- Пекинская капуста — 150 г
- Соевый соус — 20 мл
- Растительное масло — 20 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Семгу промыть, нарезать кубиками размером 2х2 см, пекинскую капусту нарезать тонкой соломкой. Семгу выложить в чашу сковородки, добавить растительное масло, соевый соус и специи. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Обжарить рыбу при открытой крышке до готовности и выложить на тарелку. Выложить овощи к рыбе, посолить, перемешать.

Совет: добавьте в салат свежие помидоры, украсьте готовое блюдо кунжутными семечками.

# Шикарные колбаски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Колбаски охотничьи — 240 г
- Бекон варено-копченый — 200 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Колбаски завернуть в бекон, заколоть края бекона зубочистками, выложить в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**.



Совет: это блюдо можно приготовить вместе с гарниром из картофеля. В этом случае картофель, нарезанный соломкой, нужно закладывать вместе с колбасками.



Совет: готовое фондю подавать к столу с белым французским хлебом.

## Фондю сырное

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сыр «Чеддер» — 350 г
- Чеснок — 10 г
- Белое сухое вино — 150 мл
- Сливки 22 % — 75 мл
- Крахмал — 10 г
- Вода — 50 мл
- Соль, сахар, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыр натереть на мелкой терке, чеснок измельчить ножом. Сливки, воду, крахмал и сахар смешать в отдельной емкости до однородной массы. В чашу скороварки вылить вино. В **Меню** выбрать программу **ТУШЕНИЕ**, нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Когда вино закипит, выложить все ингредиенты и перемешать венчиком до однородной массы.

# Запеканка творожная

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог — 500 г
- Сахар — 50 г
- Яйца — 3 шт (150 г)
- Манная крупа — 40 г
- Изюм — 50 г
- Соль

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отделить желтки от белков. Смешать желтки с творогом, сахаром и манкой. Белки взбить с солью до образования густой пены и добавить в творожную массу. Чашу скороварки смазать сливочным маслом, выложить творожную массу и разровнять. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **50 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала выпустить пар, открыть крышку и оставить остывать на 15 минут.



Совет: если творог слишком сухой, в него можно добавить две столовые ложки кефира или сметаны.



Совет: подавайте к горячей запеканке сливочный соус.

## Запеканка картофельная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 1 кг
- Мясной фарш — 500 г
- Лук репчатый — 200 г
- Сыр твердый — 100 г
- Помидоры — 200 г
- Манная крупа — 20 г
- Растительное масло — 20 мл
- Сливочное масло — 10 г
- Яйца — 2 шт (100 г)
- Вода — 700 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук измельчить ножом. Картофель нарезать кубиками размером 1,5-2 см, сыр натереть на крупной терке. Картофель выложить в чашу скороварки, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**, установить время приготовления на **5 минут**. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Приготовить пюре, добавить в него 1 яйцо, сливочное масло и манку. В фарш добавить лук, яйцо, растительное масло, выложить в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**, нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Фарш выложить на отдельную тарелку. Чашу скороварки смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями. Выложить в чашу скороварки слоями: картофельное пюре, мясной фарш, посыпать тертым сыром. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар, открыть крышку и оставить запеканку остывать на 25 минут.

# Бисквит классический

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 5 шт (250 г)
- Сахар — 200 г
- Масло сливочное — 100 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Мука — 200 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло растопить. Приготовить тесто для бисквита: яйца взбить с сахаром до пышной белой пены, добавить растопленное сливочное масло, всыпать муку, разрыхлитель и замесить миксером жидкое тесто. Смазать чашу сковородки сливочным маслом, вылить тесто. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **50 минут**. Готовить до окончания программы.



Совет: бисквит получится более сочным, если во время приготовления в тесто добавить сухофрукты или ягоды из варенья.



# Бисквит слоеный фруктово-ягодный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 10 шт (500 г)
- Сахар — 400 г
- Мука — 400 г
- Масло сливочное — 200 г
- Банан — 2 шт (300 г)
- Груша — 1 шт (150 г)
- Ягодный сбор — 100 г
- Разрыхлитель — 5 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло растопить. Грушу нарезать пластинками, банан — кружочками. Приготовить тесто для бисквита: яйца взбить с сахаром до образования пышной белой пены, добавить растопленное сливочное масло, разрыхлитель, всыпать муку и замесить жидкое тесто. Тесто разделить на три равных части. Чашу скороварки смазать сливочным маслом, вылить в нее первую часть теста. Сверху уложить грушу. Залить вторым слоем теста, сверху выложить банан. Залить третьим слоем теста, выложить ягоды и разровнять. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **1 час**. Готовить до окончания программы.

Совет: ягоды в бисквите должны быть цельными — свежими или из варенья. Грушу и банан можно заменить другими фруктами, например, яблоками.

# Бисквит кофейный

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 5 шт (250 г)
- Сахар — 200 г
- Масло сливочное — 100 г
- Мука — 200 г
- Кофе быстрорастворимый — 5 г
- Разрыхлитель — 5 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло растопить и охладить. Яйца взбить с сахаром до образования густой пены, добавить сливочное масло, кофе и разрыхлитель. Всыпать муку, замесить миксером жидкое тесто. Смазать чашу скороварки сливочным маслом, вылить тесто. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **40 минут**. Готовить до окончания программы.



Выпечка и десерты

Совет: перед подачей полейте бисквит растопленным шоколадом.



## БИСКВИТ ЛИМОННЫЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 4 шт (200 г)
- Сахар — 200 г
- Мука — 200 г
- Лимонный сок — 20 мл
- Лимонная цедра — 10 г
- Разрыхлитель — 5 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца и сахар взбить миксером до густой пены. Добавить сок лимона, цедру, муку, разрыхлитель и замесить миксером жидкое тесто. Вылить тесто в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **40 минут**. Готовить до окончания программы.

Совет: вместо лимонного сока и цедры можно использовать сок и цедру апельсина.

# Запеченные яблоки с медом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки (сорт Гренни Смит) — 300 г
- Мед — 10 г
- Корица — 1 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистить от сердцевины. В углубление выложить мед, посыпать корицей. Уложить яблоки в чашу скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **13 минут**. Готовить до окончания программы.



Совет: очищая яблоки от сердцевины, постарайтесь не делать стенки тоньше 0,5 см, иначе во время приготовления они потрескаются, и начинка выльется.



Совет: в начинку можно добавить корицу и мед. Перед подачей посыпьте яблоки кунжутными семечками.

## Запеченные яблоки с орехами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки — 300 г
- Курага — 3 г
- Грецкий орех — 3 г
- Кедровый орех — 3 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистить от сердцевин. Курагу нашинковать тонкой соломкой шириной 0,5 см. Приготовить начинку: смешать измельченные грецкие орехи с кедровыми орешками и курагой. Выложить начинку в углубление яблок, уложить яблоки в чашу скороварки. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Открыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **13 минут**. Готовить до окончания программы.

# Пюре фруктовое

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

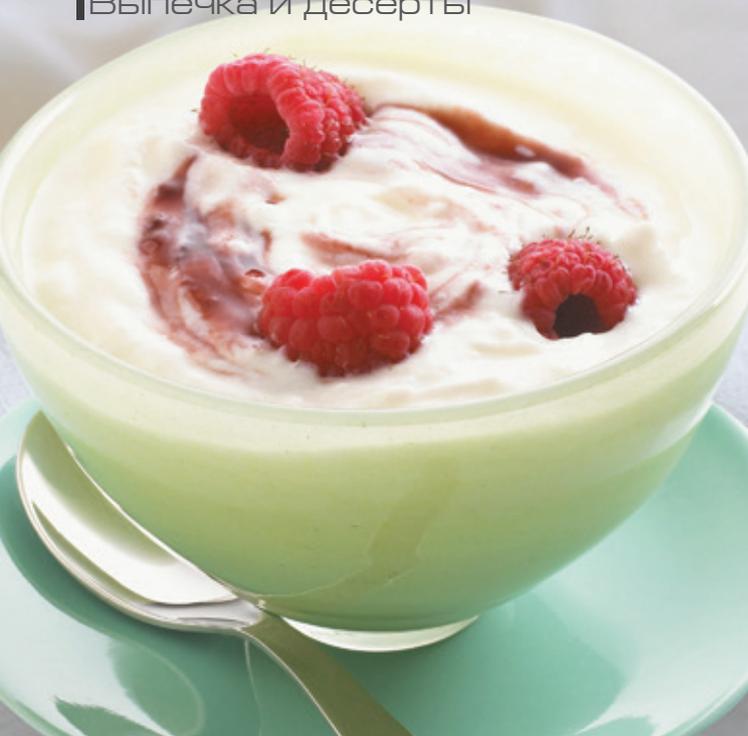
- Нектарины — 350 г
- Яблоки — 300 г
- Бананы — 100 г
- Молоко — 400 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты нарезать мелкими кубиками размером 1х1 см, выложить в чашу скороварки и залить молоком. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. После звукового сигнала клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар. Слить воду. Фрукты взбить блендером в отдельной пластиковой таре.



Совет: фруктовое пюре — отличный вариант для детского завтрака или полдника. Если добавить в пюре корицу и ванилин, оно получится более ароматным.



Совет: перед подачей украсьте пюре свежими ягодами.

## Пюре банановое

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бананы — 500 г
- Сахар коричневый — 50 г
- Масло сливочное — 10 г
- Сливки — 100 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бананы нарезать крупными кружочками, выложить в чашу скороварки, добавить сливочное масло и сахар. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы. Установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Добавить к бананам сливки и взбить миксером в пюре.

# Напиток фруктовый

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки — 250 г
- Апельсины — 460 г
- Лимон — 80 г
- Сахар — 260 г
- Вода — 2 л

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты нарезать кубиками размером 1,5-2 см, выложить в чашу скороварки, добавить сахар, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.



Совет: во время приготовления в напиток можно добавить сбор из свежих или замороженных ягод. Напиток получится пряным на вкус, если добавить в него тертый имбирь.



## Напиток «Ягодка»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Брусника — 200 г
- Сахар — 100 г
- Апельсин — 160 г
- Вода — 1,5 л

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Неочищенный апельсин вместе с цедрой нарезать кубиками размером 2-2,5 см, выложить в чашу скороварки, добавить ягоды, сахар и залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы. После звукового сигнала установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар.

Совет: такой напиток можно приготовить из любых ягод и фруктов.

# Лечо домашнее

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Болгарский перец — 1,5 кг
- Помидоры — 1,5 кг
- Подсолнечное масло — 100 мл
- Сахар — 100 г
- Соль — 12 г
- Чеснок — 5 г
- Уксус — 3 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры пропустить через мясорубку. Болгарские перцы очистить от сердцевины, семян, нарезать дольками шириной 1,5 см. Чеснок мелко нарезать ножом. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить масло, сахар, соль, уксус, все тщательно перемешать. Закрывать крышку, установить клапан в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **25 минут**. Готовить до окончания программы. После установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Продукт готов к консервации.

## Консервация



Совет: для придания лечо пикантного вкуса добавьте во время тушения чайную ложку хрена.



Совет: это лечо лучше всего подавать к жареному мясу.

## Лечо по-казански

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры — 1 кг
- Болгарский перец — 1,5 кг
- Морковь — 200 г
- Чеснок — 50 г
- Петрушка — 15 г
- Укроп — 15 г
- Острый перец чили — 7 г
- Сахар — 100 г
- Масло растительное — 90 мл
- Уксус — 50 мл
- Соль

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры и морковь пропустить через мясорубку. Укроп, петрушку, чеснок, перец чили измельчить ножом. Болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать кольцами. Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, добавить соль, сахар, масло и уксус, все тщательно перемешать. Закрывать крышку, поставить клапан в положение **Закрывает**, кнопкой **Меню** выбрать программу **ТУШЕНИЕ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **25 минут**. После завершения программы установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Продукт готов к консервации.

# Икра кабачковая

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кабачок — 2 кг
- Морковь — 800 г
- Лук репчатый — 200 г
- Масло растительное — 150 мл
- Чеснок — 40 г
- Перец черный молотый — 2 г
- Уксус — 14 мл
- Сахар — 12 г
- Соль — 18 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать на кубики размером 1,5-2 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, чеснок нарезать ломтиками. Лук, морковь и чеснок выложить в чашу скороварки, добавить масло, затем перемешать, закрыть крышку, установить клапан в положение **Закрит**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ТУШЕНИЕ**, нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **25 минут**. Обжаривать овощи при открытой крышке до золотистого цвета, затем выложить в чашу кабачки и все тщательно перемешать. Закрыть крышку, установить клапан в положение **Закрит**. Готовить до окончания программы. Затем установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Содержимое чаши пропустить через мясорубку, затем снова выложить в чашу, добавить перец, уксус, сахар и соль, все тщательно перемешать. Закрыть крышку, установить клапан в положение **Закрит**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ТУШЕНИЕ**, нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. После окончания программы установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Продукт готов к консервации.



Совет: кабачковая икра прекрасно сочетается как с белым, так и с ржаным хлебом.



## Маринад для грибов

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Опята (заморозка) — 600 г
- Вода — 2 л
- Соль — 40 г
- Сахар — 30 г
- Лавровый лист — 0,5 г
- Перец черный горошком — 0,5 г
- Перец душистый — 0,5 г
- Гвоздика — 0,5 г
- Чеснок — 3 г
- Уксус — 7 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Опята выложить в чашу скороварки, залить 1 литром воды. Закрывать крышку, установить клапан в положение **Закрывает**, кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. После окончания программы установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Открыть крышку и слить воду, добавить в грибы соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, перец душистый, гвоздику, чеснок, уксус, залить 1 литром воды. Все тщательно перемешать. Закрывать крышку, установить клапан в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Готовить до окончания программы. Затем установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Продукт готов к консервации.

Совет: чтобы приготовить подосиновики, перед варкой вымачивайте их в холодной воде 8-10 часов, 3-4 раза меняя воду, чтобы вышла горечь.

# Маринад для огурцов

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сахар — 130 г
- Соль — 160 г
- Уксус 9% — 200 мл
- Лавровый лист — 1 г
- Перец черный горошком — 1,5 г
- Вода — 2 л

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, установить клапан в положение **Закрывать**, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** и установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы. Затем установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Продукт готов к консервации.



Консервация

Совет: перед маринованием в одном литре воды растворите 30 г соли и в течение 30 минут вымочите в этом растворе огурцы.



## Маринад для помидоров

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода — 1 л
- Уксус — 250 мл
- Сахар — 60 г
- Соль — 55 г
- Лавровый лист — 0,5 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу скороварки, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, установить клапан в положение **Закрыт**. В **Меню** выбрать программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **5 минут**. Готовить до окончания программы. Затем установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Продукт готов к консервации.

Совет: чтобы помидоры были более пикантными на вкус, сделайте в них небольшой надрез и вставьте зубчик чеснока. На дно банки уложите веточки укропа.



# REDMOND

## Для самых маленьких

Кормление малыша — целая наука, которую приходится постигать каждой молодой маме. В этом нелегком деле точные пропорции и особая тепловая обработка продуктов имеют первостепенное значение для приготовления здорового и безопасного питания ребенку.

Готовить вкусные и полезные блюда для детей поможет мультиварка **REDMOND RMC-M4504**, оснащенная автоматическими программами. 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.

Благодаря функции **Отложенный старт** мультиварка **REDMOND RMC M-4504** поможет готовить продукты к нужному времени, тем самым не нарушая рацион малыша. Функция поддержания температуры готовых блюд экономит ваше личное время и позволяет подарить его ребенку. Антипригарное покрытие чаши помогает сохранить в продуктах витамины и микроэлементы, столь необходимые для детей.

Специально для книги рецептов повара **REDMOND** разработали особое детское меню с учетом всех требований к рациону малышей. Программы мультиварки по-

зволяют готовить в домашних условиях молочные каши, протертые ягоды, перемолотое мясо, тушеные блюда из овощей и фруктов.

А когда ваш ребенок дорастет до «взрослого» меню, это многофункциональное устройство позволит готовить разнообразные блюда всех кухонь мира!

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

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

Для приготовления **фруктозного сиропа** потребуется 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.



NEW TECHNOLOGY

PHILIPPO

0:05

## Каша манная 5%-ная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу скороварки смазать маслом, выложить в нее крупу, залить молоком, водой, добавить сироп, все тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **6 минут**. Готовить до окончания программы. Затем установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с четырех месяцев.

# Каша рисовая протертая

Детское меню

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу скороварки смазать маслом, залить в нее молоко, воду, засыпать рис, добавить фруктозный сироп, раствор соли, все тщательно перемешать. Закрывать крышку. Клапан установить в положение **Закрит**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **15 минут**. После завершения программы клапан установить в положение **Открыт**, выпустить пар. Готовый рис протереть через сито.



Совет: с четырех месяцев.



## Пюре из яблок и груш

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Груши зеленых сортов — 240 г
- Яблоки зеленых сортов — 240 г
- Сироп фруктозный — 3 мл
- Вода — 200 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на 4 части. В чашу скороварки налить воду. Установить подставку для приготовления на пару, на нее выложить фрукты, полить фруктозным сиропом. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **10 минут**. После окончания программы клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар. Фрукты переложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с четырех месяцев.

# Каша гречневая протертая

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гречневую крупу промыть до прозрачной воды. В чашу скороварки выложить гречу, залить молоком, водой, добавить раствор соли, фруктозный сироп, все перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **20 минут**. Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение **Открыт**, выпустить пар. Открыть крышку. Готовую гречу вместе с отваром протереть через сито.



Детское меню

Совет: с пяти месяцев.



## Каша манная на овощном бульоне

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 120 г
- Картофель — 110 г
- Крупа манная — 15 г
- Масло сливочное — 5 г
- Вода — 300 мл
- Соль — 3 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи порезать на кубики размером 0,5х0,5 см и замочить в холодной воде на 1 час. В чашу скороварки выложить овощи, налить воду, добавить соль. Все перемешать, закрыть крышку. Клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. Готовить до завершения программы. Затем клапан установить в положение **Открыт**, выпустить пар. Готовый бульон процедить. Чашу скороварки смазать маслом. Бульон вылить в чашу, засыпать крупу, все перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **6 минут**. После завершения программы клапан установить в положение **Открыт**, выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с шести месяцев.

# Каша манная с яблочным пюре

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Чашу скороварки смазать маслом, залить в нее молоко, воду, засыпать крупу, добавить фруктозный сироп, тертое яблоко, тщательно перемешать до однородной массы. Закрывать крышку, установить клапан в положение **Закрит**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **6 минут**. Готовить до завершения программы. Затем установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовую кашу протереть через сито.

Детское меню



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
- Вода — 50 мл
- Солевой раствор — 3 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу скороварки смазать маслом. Отдельно смешать молоко, воду, гречневую и рисовую муку, фруктозный сироп, раствор соли, все перемешать венчиком до однородной массы. Вылить смесь в чашу скороварки, закрыть крышку. Установить клапан в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **6 минут**. После завершения программы установить клапан в положение **Открыт**, выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с шести месяцев.

# Пюре рыбное

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе трески — 150 г
- Молоко 2,5 % — 80 мл
- Вода — 200 мл
- Солевой раствор — 3 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу очистить от кожи и костей и промыть. В чашу скороварки налить воду. Установить подставку для приготовления на пару, на нее выложить рыбу, полить раствором соли. Закрывать крышку. Клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. После окончания программы клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар. Рыбу переложить в отдельную емкость, добавить молоко и взбить блендером до однородной массы.



Детское меню

Совет: с шести месяцев.



## Каша манная на курином бульоне

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе курицы — 100 г
- Крупа манная — 20 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 400 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть, нарезать на кубики по 0,5 см, выложить в чашу скороварки, установить клапан в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **40 минут**. После окончания программы клапан установить в положение **Открыт**, выпустить пар. Бульон процедить. Чашу смазать маслом. Бульон вылить в чашу, засыпать в него крупу и перемешать. Закрыть крышку. Клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **6 минут**. Готовить до окончания программы. Затем установить клапан в положение **Открыт**, выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с восьми месяцев.

# Суп-пюре из цветной капусты и кабачка

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цветная капуста — 100 г
- Кабачки — 100 г
- Масло сливочное — 5 г
- Раствор соли — 3 мл
- Вода — 200 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу скороварки смазать маслом. Цветную капусту очистить от зеленых листьев, кабачок очистить от кожуры и сердцевины. Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками размером 0,5-1 см. В чашу скороварки выложить овощи, залить водой, добавить раствор соли, все перемешать. Закрывать крышку, установить клапан в положение **Закрит**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. После окончания программы установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.



Совет: с семи-восьми месяцев.



## Пюре из смеси овощей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 70 г
- Капуста белокочанная — 70 г
- Картофель — 70 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Вода — 200 г
- Раствор соли — 3 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи очистить, замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками размером 0,5 см. Чашу скороварки смазать маслом, выложить в нее овощи, залить водой, добавить сироп, раствор соли и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **ОВОЩИ**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **20 минут**. После окончания программы клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовые овощи вместе с отваром перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с семи месяцев.

# Отвар из шиповника

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Плоды шиповника перебрать, промыть, выложить в чашу скороварки, залить водой, добавить сахар, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы. Затем клапан установить в положение **Открыт**. Готовый отвар оставить настаиваться на 6-8 часов, затем процедить через марлю.

Детское меню



Совет: с семи месяцев.



## Каша рисовая с творогом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис круглозерный — 30 г
- Масло сливочное — 6 г
- Творог — 50 г
- Фруктоза — 3 г
- Вода — 300 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу скороварки смазать маслом, налить в нее воды, добавить рис, фруктозу, все перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **РИС**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **15 минут**. После завершения программы клапан установить в положение **Открыт**, выпустить пар. Готовый рис переложить в отдельную емкость, добавить творог 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
- Вода — 400 мл
- Раствор соли — 3 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 0,5 см. Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Петрушку крупно порубить ножом. В чашу скороварки выложить мясо, овощи, петрушку, все залить водой, добавить раствор соли. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления **30 минут**. Готовить до завершения программы. После окончания программы установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовый бульон процедить через сито.

Детское меню



Совет: с восьми месяцев.



## Суп-пюре из курицы

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе курицы — 70 г
- Лук репчатый — 5 г
- Мука пшеничная — 5 г
- Молоко 2,5 % — 50 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Вода — 200 мл
- Раствор соли — 2 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук замочить в холодной воде на 1 час. Филе курицы промыть и пропустить через мясорубку вместе с луком два раза. Чашу скороварки смазать маслом, в нее залить воду, добавить муку, раствор соли, все перемешать, выложить фарш и еще раз перемешать. Закрывать крышку, установить клапан в положение **Закрывать**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**, нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **30 минут**. После завершения программы установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

# Суп-пюре из печени

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Телячья печень — 50 г
- Белый хлеб — 50 г
- Молоко 2,5 % — 50 мл
- Овощной отвар — 200 мл
- Яйцо (желток) — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Раствор соли — 3 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу скороварки смазать маслом. Хлеб замочить в молоке на 10 минут. Печень очистить от пленки, удалить желчные протоки, промыть, пропустить вместе с хлебом через мясорубку. В полученную смесь добавить желток, раствор соли, перемешать до однородной массы и протереть через сито. В чашу выложить печень, залить овощным отваром, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. Готовить до окончания программы, затем установить клапан в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовый суп тщательно перемешать.



Совет: с восьми месяцев.

## Суп картофельный протертый

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 200 г
- Молоко 2,5 % — 100 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Раствор соли — 3 мл
- Вода — 100 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5-1 см. Чашу скороварки смазать маслом, выложить в нее картофель, залить его водой, молоком, добавить раствор соли, все перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрывает**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **СУП**, нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **15 минут**. После окончания программы клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар. Готовый картофель протереть через сито, залить получившимся отваром и тщательно размешать венчиком до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

# Котлеты из мяса паровые

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 190 г
- Хлеб пшеничный — 30 г
- Солевой раствор — 5 мл
- Вода — 260 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб замочить в воде (60 мл) на 10 минут. Мясо промыть, пропустить вместе с хлебом через мясорубку два раза. Добавить солевой раствор, вымесить до однородной массы и сформировать котлеты. В чашу скороварки налить воду, установить подставку для приготовления на пару, выложить на нее котлеты. Закрыть крышку, клапан установить в положение **Закрыт**. Кнопкой **Меню** установить программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **30 минут**. Готовить до окончания программы. Затем клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар.



Детское меню

Совет: с восьми месяцев.



## Пюре из горошка и индейки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе индейки промыть, нарезать на кусочки по 20 г, пропустить через мясорубку, горошек промыть и откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. В чашу скороварки выложить филе индейки, горошек, залить водой, добавить солевой раствор, все перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **Закрит**. Кнопкой **Меню** выбрать программу **МЯСО**. Нажатием кнопки **Время** установить время приготовления на **30 минут**. После окончания программы клапан установить в положение **Открыт** и выпустить пар. Горошек с филе переложить в отдельную емкость, добавить в него 50 мл получившегося отвара и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с одиннадцати месяцев.

## 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
Курган	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
Мята	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
Тиляпия (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







ГОТОВЬТЕ С УДОБСТВОМ И УДОВОЛЬСТВИЕМ!  
РЕАЛИЗУЙТЕ ТВОРЧЕСКИЙ ПОЛЕТ ВАШЕЙ ФАНТАЗИИ ВМЕСТЕ  
С НАШЕЙ КОМАНДОЙ И МУЛЬТИВАРКАМИ REDMOND.



**REDMOND Industrial Group LLC, USA**  
**[www.multivarka.pro](http://www.multivarka.pro)**  
**[www.redmondshop.com](http://www.redmondshop.com)**  
**[www.service.redmond-ig.ru](http://www.service.redmond-ig.ru)**

**Printed in Finland** 

**Дата выпуска: 31.10.2012**