

REDMOND

series MultiPRO

МУЛЬТИВАРКА
RMC-M4525

101
рецепт

ПРОФЕССИОНАЛ НА ВАШЕЙ КУХНЕ !





REDMOND

series MultiPRO

6 АВТОМАТИЧЕСКИХ
ПРОГРАММ

REDMOND

Мультиварки № 1 в России!

Вы ощутите себя настоящим шеф-поваром с мультиваркой REDMOND RMC-M4525. Она создана специально для тех, кто ценит свое время и понимает важность здорового питания.

Мультиварка REDMOND RMC-M4525 по праву займет достойное место на вашей кухне. При простоте использования и разумной цене она заменит целый ряд кухонных приборов: плиту, духовой шкаф, пароварку, фондюшницу и многое другое. Теперь в одной компактной мультиварке вы сможете готовить разнообразные блюда из мяса, птицы, рыбы, овощей, морепродуктов; плов, каши, супы, гарниры, закуски, выпечку, варенья, десерты и компоты!

Процесс приготовления в мультиварке **REDMOND RMC-M4525** полностью автоматизирован. 6 программ функциональны, интуитивно понятны и гарантируют простоту и удобство использования! Возможности мультиварки дополнены функциями отложенного старта и автоматического подогрева готовых блюд. Цифровой дисплей и панель на русском языке обеспечивают легкость управления, а современный дизайн подчеркнет интерьер любой кухни.

Объема пятилитровой чаши мультиварки **REDMOND RMC-M4525** достаточно, чтобы приготовить еду для всей семьи. Мультиварки **REDMOND RMC-M4525** помогут вам порадовать себя и близких вкусными и полезными блюдами, не затрачивая времени и сил! Отдыхайте, занимайтесь важными делами или любимым хобби, отправляйтесь на прогулку с семьей, а заботы о приготовлении еды возьмет на себя мультиварка **REDMOND RMC-M4525**!

О МУЛЬТИВАРКАХ **REDMOND**



Мультиварка REDMOND RMC-M4525 — многофункциональное устройство нового поколения. Реализованные в нем инновационные разработки в области кухонной техники не только обеспечат ваше здоровое питание, но и позволят создать настоящие кулинарные шедевры! Ваши хлопоты на кухне станут незначительными и приятными, а блюда получатся вкусными и полезными.

**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

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**
Звонок по России бесплатный.

НОВЫЙ ТЕЛЕПРОЕКТ “ГОТОВИМ в мультиварках **REDMOND**”

ВСЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ
мультиварок REDMOND

МНОЖЕСТВО РЕЦЕПТОВ ВКУСНЫХ
БЛЮД РАЗНЫХ КУХОНЬ МИРА,
приготовленных именитыми
шеф-поварами

ГОСТИ В СТУДИИ — именитые
повара, известные люди,
владельцы мультиварок REDMOND

Смотрите каждую
субботу в **10:30**
на канале **КП ТВ**

КП
КПРУ



online на сайте **tv.kp.ru**

и в эфире
ТРИКОЛОР ТВ
и НТВ-ПЛЮС

В записи на сайте **multivarka.pro**



ШЕФ-ПОВАР





О ПРОЕКТЕ

«ГОТОВИМ в мультиварках **REDMOND**»

Программа «ГОТОВИМ в мультиварках **REDMOND**» создана для того, чтобы предоставить вам самую достоверную информацию. Мы покажем вам, как с помощью мультиварок **REDMOND** приготовить разнообразные блюда — на завтрак, обед и ужин, для праздничного стола, для детского питания, для диетического питания, а также самых разных кухонь мира. Но это не просто кулинарная программа. Это программа о том, как с помощью мультиварок **REDMOND** сделать свою жизнь легче, успешнее, насыщеннее и ярче.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Мы разведем все слухи и предоставим объективные факты о преимуществах мультиварок **REDMOND**. Мы расскажем о разнообразных мультиварках, представленных в широком модельном ряду **REDMOND**, — multifunctional, для дачи, для детского питания, мультиварках-скороварках, — чтобы вы могли выбрать ту, которая подходит именно вам.

Мы создаем эту программу, чтобы дать нашим пользователям интересную исчерпывающую информацию, а также ответить на все вопросы.

ЛИЦА ПРОЕКТА

Компания **REDMOND** — единственная на российском рынке, в которой работает команда профессиональных поваров, создающих множество рецептов разнообразных блюд для каждой программы каждой мультиварки из широкого модельного ряда. Большинство из них вы найдете в удобных и красивых книгах рецептов, которые идут в комплекте с каждой мультиваркой **REDMOND**.

В программе «Готовим в мультиварках **REDMOND**» вы познакомитесь и с нашими шеф-поварами, и со знаменитыми шеф-поварами из России и других стран мира, которые представляют в нашей программе блюда национальных кухонь, приготовленные в мультиварках **REDMOND**.

ТЕМЫ ПРОЕКТА

Вы узнаете о наиболее эффективном использовании мультиварок **REDMOND**. Как они облегчат жизнь мамам и обеспечат малышей здоровым питанием. Как помогут деловым женщинам и мужчинам полноценно питаться, не отвлекаясь от карьерного роста. Как собрать большую семью у домашнего очага, символом которого станет мультиварка **REDMOND**.

Какими будут следующие темы программ — зависит от вас! Заходите на сайт multivarka.pro и пишите, что вам больше всего хотелось бы узнать о приготовлении блюд в мультиварках **REDMOND**!

Смотрите каждую
субботу в **10:30**
на канале **КП ТВ**

online на сайте **tv.kp.ru**

В записи на сайте **multivarka.pro**





ОГЛАВЛЕНИЕ

Модельный ряд мультиварок REDMOND	6
Технические характеристики.....	10
Фотоменю.....	17
Рекомендации и требования к процессу приготовления блюд.....	20
Каши.....	21
Супы.....	26
Вторые блюда.....	40
Копчение.....	59
Гарниры.....	61
Блюда на пару.....	68
Закуски и салаты.....	74
Хлеб.....	80
Выпечка.....	82
Десерты.....	90
Напитки.....	94
Консервация.....	97
Детское меню.....	104
Стерилизация.....	126
Пастеризация.....	128
Таблица калорийности.....	129

МОДЕЛЬНЫЙ РЯД МУЛЬТИВАРОК REDMOND

Мультиварка RMC-M90



- Потребляемая мощность 860 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное керамическое
- МУЛЬТИПОВАР (выбор температуры приготовления в диапазоне 35-170°C с шагом в 5 °C)
- 45 программ приготовления:
 - 17 автоматических программ
 - 28 программ ручной настройки
- Русифицированный цветной дисплей
- 3D-нагрев (нижний, боковой, верхний)
- Сенсорная панель
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд
- Дополнительные возможности: приготовление йогурта, фондю, расстойка теста, жарка во фритюре, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, консервация, подогрев детского питания
- Книга «200 рецептов»
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M70



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

Мультиварка-скороварка RMC-M110



- Потребляемая мощность 900 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное
- Технология приготовления под давлением/ без давления
- 55 автоматических режимов приготовления
- Режим «ШЕФ-ПОВАР» с ручной регулировкой времени приготовления (от 2 до 99 минут)
- Светодиодный дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 8 часов)
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд
- Дополнительные возможности: стерилизация, консервация, жарка, запекание в фольге, приготовление джемов, варенья, приготовление попкорна, жарка во фритюре
- 6-уровневая система защиты
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия: 25 месяцев

Мультиварка RMC-01



- Потребляемая мощность 350 Вт
- Объем чаши 2 л
- Покрытие чаши антипригарное керамическое
- 7 автоматических программ приготовления: рис/крупы, йогурт, пар, молочная каша, суп/ тушение, детское питание, выпечка
- Русифицированный ЖК-дисплей с подсветкой
- Функция отложенного старта (до 24 часов, 2 таймера)
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд
- Дополнительные возможности: приготовление йогурта, фондю, расстойка теста, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, подогрев детского питания
- Книга «160 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M4502



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

Мультиварка RMC-M60



- Потребляемая мощность 750 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное керамическое
- МУЛЬТИПОВАР (выбор температуры приготовления в диапазоне 40-130 °C с шагом в 30 °C)
- 12 программ приготовления:
 - 8 автоматических
 - 4 программы ручной настройки
- ЖК-дисплей
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 24 часов)
- Ручное отключение функции поддержания температуры готовых блюд
- Функция разогрева блюд
- Дополнительные возможности: приготовление йогурта, творога, сыров, фондю, расстойка теста, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, консервация
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия: 25 месяцев

Мультиварка RMC-M50



- Потребляемая мощность 700 Вт
- Объем чаши 4 л
- Покрытие чаши антипригарное керамическое
- МУЛЬТИПОВАР (выбор температуры приготовления в диапазоне 35-170°C с шагом в 5°C)
- 36 программ приготовления:
 - 8 автоматических программ
 - 28 программ ручной настройки
- ЖК-дисплей с трехцветной функциональной подсветкой
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд
- Энергонезависимая память
- Дополнительные возможности: приготовление йогурта, фондю, расстойка теста, жарка во фритюре, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация,
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M11



- Потребляемая мощность 500 Вт
- Объем чаши 3 л
- Покрытие чаши антипригарное
- 10 автоматических программ приготовления: йогурт, варка на пару, жарка, тушение, рис, выпечка, плов, молочная каша, гречка, суп
- Цифровой светодиодный дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 24 часов)
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Энергонезависимая память
- Дополнительные возможности: приготовление фондю, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, консервация, подогрев детского питания
- Книга «160 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M10



- Потребляемая мощность 500 Вт
- Объем чаши 3 л
- Покрытие чаши антипригарное
- 10 автоматических программ приготовления: йогурт, варка на пару, жарка, тушение, рис, выпечка, плов, молочная каша, гречка, суп
- Цифровой светодиодный дисплей
- Энергонезависимая память
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 24 часов)
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд
- Дополнительные возможности: приготовление фондю, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация, консервация, подогрев детского питания
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M20



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

Мультиварка RMC-M4500



- Потребляемая мощность 700 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное
- Съемный паровой клапан
- Светодиодный дисплей
- 10 автоматических программ приготовления: рис/крупы, плов, на пару, молочная каша, тушение, суп, варка, выпечка, жарка, йогурт
- Функция поддержания температуры готовых блюд (автоподогрев)
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд
- Многоуровневая система защиты: температурный датчик, температурный предохранитель
- Дополнительные возможности: расстойка теста, приготовление фондю, выпечка хлеба, пастеризация, стерилизация
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 12 месяцев

Мультиварка RMC-4503



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

Мультиварка-скороварка RMC-M4504



- Потребляемая мощность 900 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное
- Технология приготовления под давлением/ без давления
- 10 автоматических программ приготовления: 5 под давлением, 5 без давления
- Светодиодный дисплей
- Регулировка времени приготовления на всех программах в диапазоне от 5 до 20 минут
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 4 часов)
- Функция отложенного старта (до 9 часов)
- Функция разогрева блюд
- Дополнительные возможности: стерилизация, консервация, запекание в фольге, приготовление джемов, варенья
- 4-уровневая система защиты
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M4505



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

Мультиварка RMC-M45011



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

Мультиварка RMC-M45021



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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ REDMOND RMC-M4525

- Мощность — 900 Вт
- Напряжение — 220-240 В
- Объем чаши — 5 л
- Покрытие чаши: антипригарное
- ЖК-дисплей:
светодиодный цифровой
- Панель управления на русском языке
- Съёмный клапан выхода пара
- Функция поддержания температуры
готовых блюд (автоподогрев)
- Функция отложенного старта
- Функция разогрева блюд
- 6 автоматических программ:
жарка, молочная каша/крупы,
пар/макаронны, тушение/суп,
плов/десерты, выпечка/хлеб



6 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

ОТСРОЧКА
СТАРТА
24
ЧАСА

АВТО-
ПОДОГРЕВ
12
ЧАСОВ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Уникальные мультиварки **REDMOND** обретают все большую популярность среди ценителей здорового питания во всем мире. Совмещая в себе функции целого ряда бытовых приборов, они экономят пространство на любой кухне и личное время своих владельцев. Приготовленные в мультиварке блюда также расширяют детский рацион питания и внесут приятное разнообразие в ваше диетическое меню.

СЪЕМНЫЙ КЛАПАН ВЫХОДА ПАРА

Паровой клапан обеспечивает равномерный и безопасный выход пара.

ФУНКЦИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ГОТОВЫХ БЛЮД (АВТОПОДОГРЕВ)

Функция включается автоматически по завершении программы приготовления и может поддерживать блюдо теплым в течение 12 часов.

ФУНКЦИЯ ОТЛОЖЕННОГО СТАРТА

Функция отложенного старта позволяет приготовить блюдо к нужному времени. Полезный завтрак, горячий обед, изысканный ужин — все будет готово точно в срок!

ФУНКЦИЯ РАЗОГРЕВА БЛЮД

Эта функция позволяет использовать мультиварку для разогрева холодных блюд (при этом возможна отсрочка старта).

СОВРЕМЕННЫЙ ДИЗАЙН

Современный дизайн мультиварки **REDMOND RMC-M4525** подчеркнет интерьерное решение любой кухни. Для еще большего удобства использования мультиварка оснащена светодиодным цифровым дисплеем и панелью управления на русском языке.

БАЗОВАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ

Чаша с антипригарным покрытием



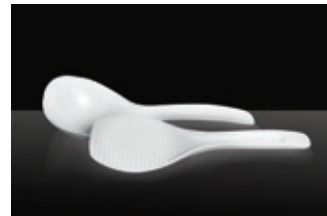
Контейнер для приготовления на пару



Мерный стакан



Черпак
Плоская ложка



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ

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



Щипцы для чаши
RAM-CL1

Предназначаются для удобного и безопасного извлечения чаши из мультиварки. Подходят к любым чашам для мультиварок.



Чаша для мультиварки
RIP-C2

Чаша с керамическим покрытием производства компании **Anato®** обладает повышенной устойчивостью к механическим повреждениям, отличными антипригарными и теплопроводными свойствами. Рекомендуется для выпечки, жарки, варки молочных каш. Возможно использование чаши вне мультиварки для хранения продуктов и для приготовления блюд в духовом шкафу. Можно мыть в посудомоечной машине. Емкость — 5 литров.



Чаша для мультиварки
RIP-A2

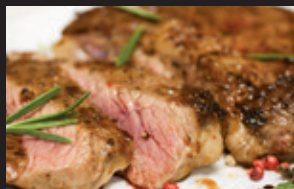
Чаша с антипригарным покрытием **Teflon®** от компании **Du Pont®** обладает превосходными антипригарными и теплопроводными свойствами. Возможно использование чаши вне мультиварки для хранения продуктов и для приготовления блюд в духовом шкафу при температуре до 260°C. Можно мыть в посудомоечной машине. Емкость — 5 литров.



Чаша для мультиварки
RIP-S2

Стальная чаша обладает повышенной устойчивостью к механическим повреждениям. Рекомендуется для приготовления различных супов, компотов, варенья и джемов. Подходит для использования с блендером, миксером и другими кухонными приборами при приготовлении овощных и фруктовых пюре и крем-супов. Можно мыть в посудомоечной машине. Емкость — 5 литров.

Возможности мультиварки **REDMOND RMC-M4525**



ЖАРКА



ПЛОВ



МОЛОЧНАЯ КАША



ПАР



ТУШЕНИЕ



СУП



ДЕСЕРТЫ



ВЫПЕЧКА



ХЛЕБ



МУЛЬТИВАРКА **REDMOND RMC-M4525**

Мультиварка **REDMOND RMC-M4525** создана для того, чтобы вы могли реализовать свой кулинарный талант в полном объеме. Ее функционал отвечает самым высоким запросам, дизайн подчеркнет интерьер любой кухни, а интуитивное управление понятно даже неискушенным пользователям.

Мультиварка **REDMOND RMC-M4525** не требует постоянного присутствия на кухне и незаменима для динамичных современных людей, которым важна каждая минута. Она позволит отказаться от другой громоздкой кухонной техники: электрической плиты, духовки, пароварки, хлебопечи и т.д. В комплект входит чаша с антипригарным покрытием, контейнер для приготовления на пару, плоская ложка и мерный стакан.

6 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ



ЖАРКА — для приготовления стейков, бифштексов, отбивных и других мясных, рыбных и овощных блюд.



ТУШЕНИЕ/СУП — для тушения мяса, рыбы и овощей; для варки бульонов, супов, крем-супов и супов-пюре, а также компотов и других напитков.



МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ — для приготовления каш из гречневой, перловой и других круп на молоке и воде, для приготовления гарниров.



ПЛОВ/ДЕСЕРТЫ — для приготовления различных видов плова, а также сладких блюд.



ПАР/МАКАРОНЫ — для приготовления на пару овощей, рыбы, мяса, мантов, диетических и вегетарианских блюд, а также варки макарон.



ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ — для приготовления хлеба, запеканок, пирогов, бисквитов и пиццы с разнообразными начинками, а также запекания мяса, рыбы и овощей.

С мультиваркой **REDMOND RMC-M4525** приготовление вкусной и полезной пищи станет для вас любимым ежедневным занятием. Благодаря специальным автоматическим программам вам больше не придется следить за процессом приготовления, что значительно сэкономит ваше время. Рецепты блюд для книги, которую вы держите в руках, разработаны командой профессиональных поваров **REDMOND**, а на дегустацию 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 представительства **REDMOND** в России, — www.multivarka.pro



РЕКОМЕНДАЦИИ ПОВАРОВ



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



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

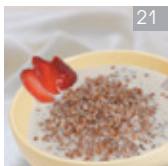


«Для молодой мамы мультиварка — просто находка! Ни одна кастрюля не позволит вам варить молочную кашу и одновременно заниматься другими делами. Разнообразные программы существенно расширяют рацион ребенка. Можно готовить полезную еду на пару, печь пышные кексы, делать паштеты, десерты — и все это каждый день без ущерба личному времени».



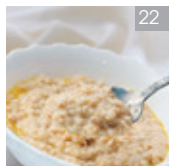
«С появлением на кухне мультиварки можно забыть о каплежках жира, которые обычно разлетаются в разные стороны, когда жарешь мясо или рыбу. И вы никогда не почувствуете запаха готовящегося блюда, потому что крышка мультиварки очень герметична. Каждый день вы будете открывать для себя новые положительные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

Каши



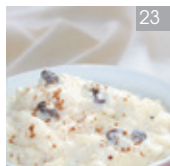
21

Каша гречневая



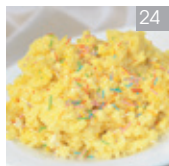
22

Каша геркулесовая



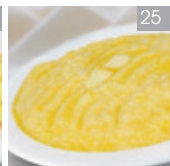
23

Каша рисовая



24

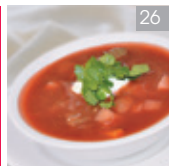
Каша пшенная



25

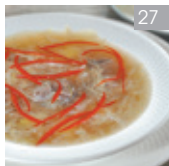
Каша кукурузная

Супы



26

Борщ



27

Щи



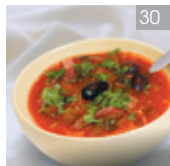
28

Суп харчо



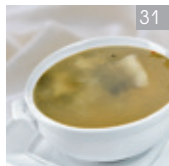
29

Рассольник



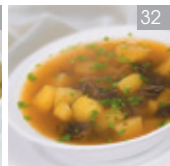
30

Солянка



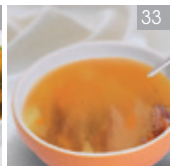
31

Уха



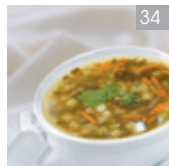
32

Суп грибной



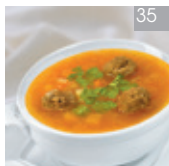
33

Суп гороховый



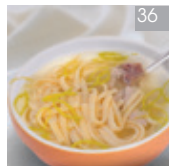
34

Суп щавелевый



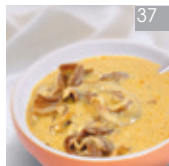
35

Суп с фрикадельками



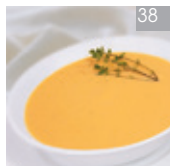
36

Суп-лапша домашний



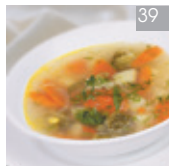
37

Суп сырный с копченостями



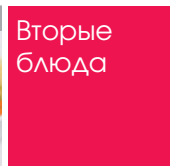
38

Нежный суп с рыбой

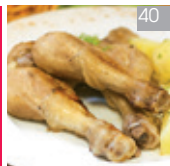


39

Фитнес-суп овощной



Вторые блюда



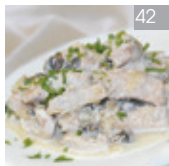
40

Курица жареная



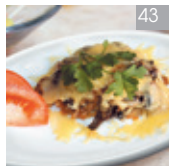
41

Наггетсы куриные



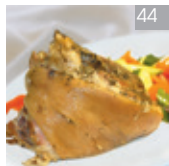
42

Свинина со сливками



43

Свинина по-французски



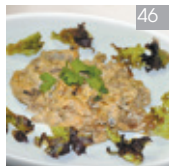
44

Рулька



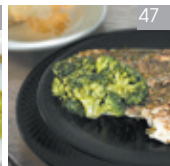
45

Рагу со свинойной



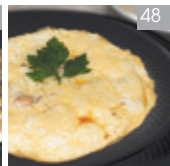
46

Бефстроганов



47

Тилапия жареная



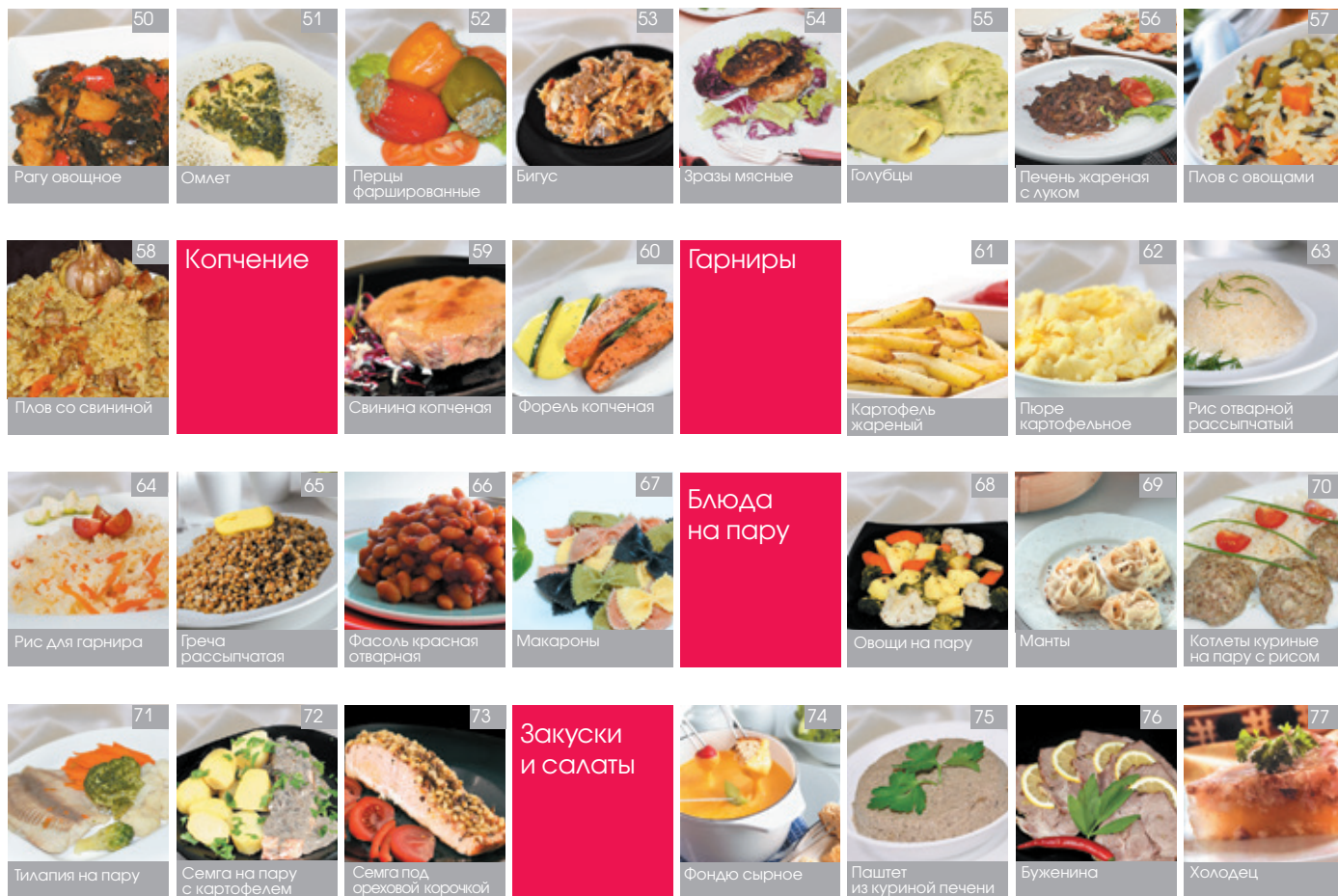
48

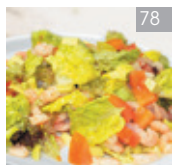
Ассорти рыбное



49

Гуляш по-средиземноморски





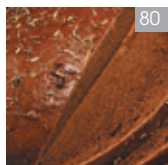
78

Теплый салат
с креветками

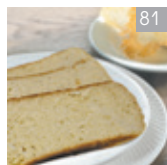
79

Креветки в кляре

Хлеб



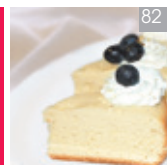
80

Хлеб ржано-
пшеничный

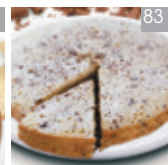
81

Хлеб белый
пшеничный

Выпечка

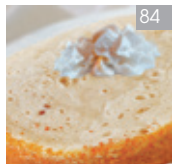


82

Бисквит
классический

83

Бисквит кофейный



84

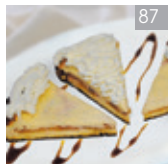
Шарлотка
с яблоками

85

Кекс
шоколадный

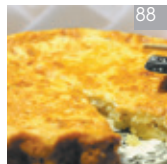
86

Кекс медовый



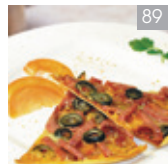
87

Пирог творожный



88

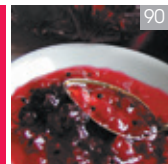
Пирог рыбный



89

Пицца с салами

Десерты



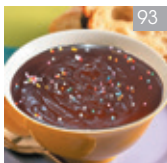
90

Варенье
из лесных ягод

91

Медовое желе
с изюмом и курагой

92

Панна котта
шоколадная

93

Фондю
шоколадное

Напитки



94

Морс
орусничный

95

Компот
из сухофруктов

96

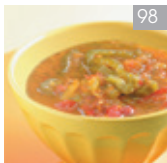
Глнтвейн

Консервация

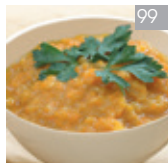


97

Лечо домашнее



98

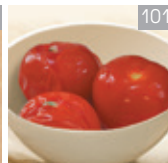
Лечо
по-казански

99

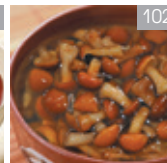
Икра кабачковая



100

Маринад
для огурцов

101

Маринад
для помидоров

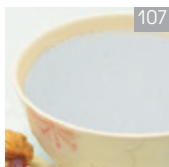
102

Грибы
маринованные

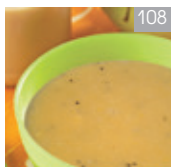
Детское меню



106
Каша манная
5-процентная



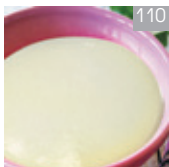
107
Каша рисовая
протертая



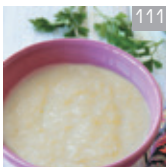
108
Пюре фруктовое



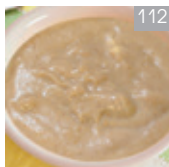
109
Каша гречневая
протертая



110
Каша манная на
овощном бульоне



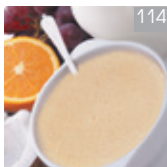
111
Каша манная
с яблочным пюре



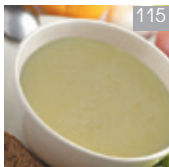
112
Каша из гречневой
и рисовой муки



113
Пюре рыбное



114
Каша манная на
курином бульоне



115
Суп-пюре из цветной
капусты и кабачка



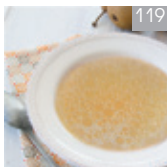
116
Пюре овощное



117
Отвар из шиповника



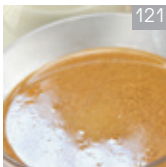
118
Каша рисовая
с творогом



119
Бульон мясной



120
Суп-пюре
из курицы



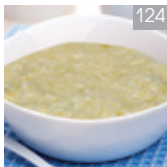
121
Суп-пюре
из печени



122
Суп-пюре
картофельный



123
Котлеты на пару



124
Пюре из индейки

ВНИМАНИЕ!

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

В рецептах этой книги указан вес очищенных и полностью подготовленных продуктов. Точные пропорции приведены не случайно — их соблюдение поможет вам добиться отличных результатов. С изменением этих показателей время приготовления блюд может меняться. 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 гречневая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Греча (ядрица) – 150 г
- Молоко 2,5% – 600 мл
- Масло сливочное – 20 г
- Соль, сахар

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гречу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **50 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Каши



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



Каша геркулесовая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Хлопья овсяные (помол №1) — 150 г
- Молоко 2,5% — 750 мл
- Масло сливочное — 20 г
- Соль, сахар

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Геркулес выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль и тщательно перемешать. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **25 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы.

Совет: в готовую кашу добавьте свежие бананы и шоколад.

Каша рисовая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис шлифованный — 100 г
- Молоко 2,5% — 650 мл
- Масло сливочное — 20 г
- Изюм — 20 г
- Соль, сахар

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис и изюм промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **45 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Каши



Совет: готовую кашу украсьте измельченными грецкими орехами.



Каша пшенная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа пшенная — 100 г
- Масло сливочное — 20 г
- Молоко 2,5% — 650 мл
- Соль, сахар

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и тщательно перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **50 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте кашу со свежими ягодами.

Каша кукурузная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа кукурузная — 100 г
- Молоко 2,5% — 650 мл
- Масло сливочное — 20 г
- Соль, сахар

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль и тщательно перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **50 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы.

Каша



Совет: украсьте кашу дольками свежих фруктов.



Борщ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 400 г
- Картофель — 500 г
- Капуста
белокочанная — 250 г
- Свекла — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Томатная паста — 80 г
- Чеснок — 10 г
- Вода — 2 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать вместе с луком, свеклой, морковью, капустой и картофелем соломкой 0,5х3 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУ-ШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час 20 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте борщ с чесночными пампушками.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| ■ Говядина (филе) — 500 г | ■ Лук репчатый — 100 г |
| ■ Капуста
белокочанная — 350 г | ■ Масло растительное — 70 мл |
| ■ Картофель — 200 г | ■ Чеснок — 5 г |
| ■ Морковь — 150 г | ■ Вода — 2 л |
| | ■ Соль, специи |

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой, капусту тонко нашинковать, картофель нарезать соломкой 0,3х5 см, чеснок измельчить ножом. Мясо промыть, нарезать кубиками по 1,5-2 см. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **10 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Обжаривать, периодически помешивая. Обжаренные овощи выложить на тарелку. В чашу мультиварки выложить мясо, залить водой. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. За 30 минут до окончания приготовления снять с бульона белковую пенку, добавить обжаренные овощи, картофель, капусту, чеснок, соль и специи, перемешать. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.



Совет: за 5 минут до завершения приготовления в щи можно добавить нарезанный соломкой болгарский перец.



Суп харчо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (филе) — 530 г
- Картофель — 550 г
- Лук репчатый — 200 г
- Рис длиннозерный шлифованный — 100 г
- Томатная паста — 80 г
- Чеснок — 15 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Баранину промыть и вместе с картофелем нарезать кубиками по 1,5-2 см, лук нарезать кубиками по 0,5 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы.

Совет: чтобы харчо получился ароматнее, добавьте в него шафран и базилик.

Рассольник

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 250 г
- Картофель — 400 г
- Крупа перловая — 100 г
- Лук репчатый — 130 г
- Огурцы соленые — 100 г
- Морковь — 80 г
- Огуречный рассол — 100 мл
- Томатная паста — 80 г
- Вода — 2 л
- Масло растительное — 70 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать вместе с картофелем кубиками по 1,5-2 см. Морковь, лук, огурцы нарезать кубиками по 0,5-1 см. Перловую крупу промыть до прозрачной воды. В чашу мультиварки выложить морковь, лук, огурцы, добавить томатную пасту и растительное масло. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+ / Час»** и **«- / Мин»** установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку **«Старт / Отмена»**. Обжаривать, периодически помешивая. За 5 минут до окончания приготовления добавить огуречный рассол. Закрыть крышку. Готовить до окончания программы. Обжаренные овощи выложить на тарелку. В чашу мультиварки выложить мясо и перловую крупу, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ / СУП»**. Нажатием кнопок **«+ / Час»** и **«- / Мин»** установить время приготовления на **1 час 50 минут**. Нажать кнопку **«Старт / Отмена»**. За 1 час до завершения приготовления снять с бульона белковую пенку, добавить картофель и обжаренные овощи. Закрыть крышку, готовить до окончания программы.

Супы



Совет: чтобы придать рассольнику пряный аромат, добавьте в него измельченный корень сельдерея.



Солянка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 400 г
- Курица копченая — 200 г
- Колбаски охотничьи — 130 г
- Картофель — 560 г
- Морковь — 150 г
- Огурцы соленые — 130 г
- Томатная паста — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Огуречный рассол — 100 мл
- Масло растительное — 100 мл
- Вода — 2 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину промыть, нарезать вместе с луком, морковью, картофелем, огурцами, колбасками и курицей соломкой по 0,5 см. В чашу мультиварки залить масло, добавить лук, томатную пасту, морковь, колбаски и курицу, перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ЖАРКА**». Нажатием кнопок «**+Час**» и «**-Мин**» установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». За 5 минут до завершения приготовления добавить рассол. Обжаривать до окончания программы. После окончания программы в чашу залить воду, добавить картофель, мясо, соль и специи, все тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+Час**» и «**-Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы.

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

Уха

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Минтай (филе) — 200 г
- Окунь (филе) — 200 г
- Картофель — 500 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 2 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть и нарезать вместе с картофелем кубиками по 2 см. Лук измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Супы



Совет: подавайте уху с кусочком сливочного масла.



Суп грибной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибы (свежемороженые) — 300 г
- Картофель — 500 г
- Морковь — 120 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы разморозить, промыть, откинуть на сито и дать стечь жидкости. Картофель, лук и морковь нарезать кубиками по 1,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы.

Совет: при желании можно использовать сушеные грибы. В этом случае их нужно предварительно вымочить в течение 2 часов.

Суп гороховый

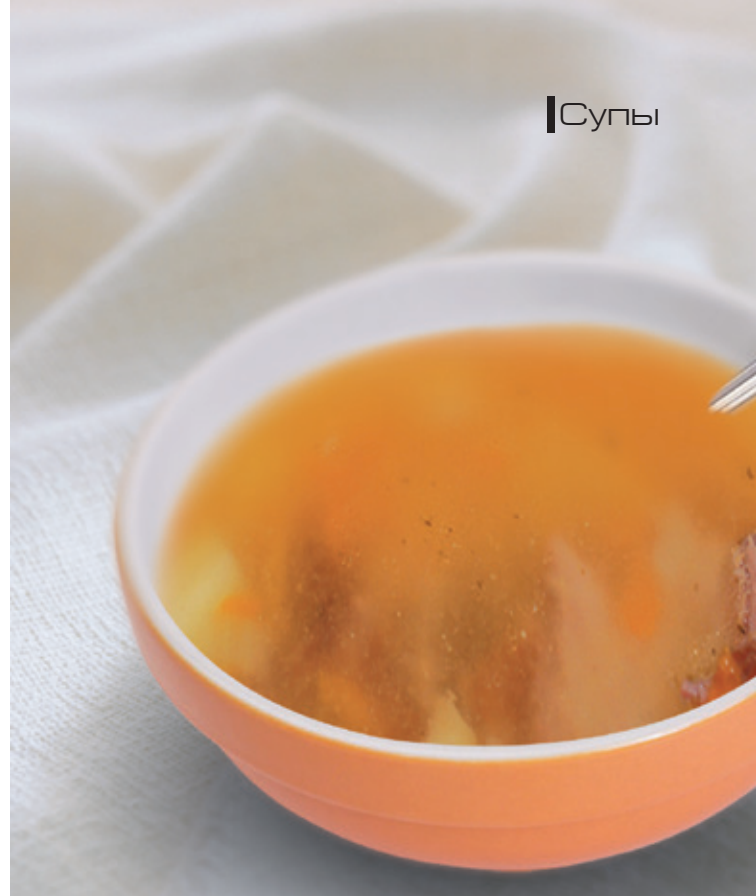
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ребра свиные копченые — 300 г
- Колбаса копченая — 100 г
- Картофель — 700 г
- Лук репчатый — 200 г
- Морковь — 120 г
- Горох шлифованный колотый — 100 г
- Масло растительное — 30 мл
- Вода — 2 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Горох замочить в горячей воде (85°C) на 1 час, затем слить с него воду. Ребра промыть, разделить друг от друга. Морковь и лук нарезать кубиками по 1 см, колбасу – соломкой, картофель – брусочками. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Обжаривать, периодически помешивая. Обжаренные овощи выложить в отдельную емкость. Ребра и горох выложить в чашу мультиварки, залить водой. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **2 часа**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. За 1 час до завершения приготовления добавить колбасу, картофель, обжаренные овощи, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, готовить до окончания программы.

Супы



Совет: подавайте суп с обжаренными ломтиками бекона.



Суп щавелевый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 300 г
- Щавель свежий — 300 г
- Картофель — 200 г
- Лук репчатый — 120 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать вместе с луком и картофелем соломкой 0,5х3 см. Щавель нарезать средней соломкой. Овощи и мясо выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы.

Совет: перед подачей в каждую порцию можно добавить половинку вареного яйца.

Суп с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш домашний — 200 г
- Картофель — 400 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Томатная паста — 50 г
- Масло сливочное — 20 г
- Чеснок — 5 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Из фарша сформировать фрикадельки размером с грецкий орех. Лук, морковь, картофель нарезать кубиками по 1,5-2 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, сливочное масло, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Супы



Совет: фарш лучше приготовить из разных видов мяса — говядины, баранины и свинины.



Суп-лапша домашний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 200 г
- Картофель — 200 г
- Лапша домашняя — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промыть и вместе с картофелем нарезать соломкой 0,8х5 см, лук нарезать тонкой соломкой. Все ингредиенты (кроме лапши) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+/Час**» и «**-/Мин**» установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». За 20 минут до завершения приготовления добавить лапшу и перемешать. Закрыть крышку, готовить до окончания программы.

Совет: суп получится более диетическим, если вместо филе курицы использовать филе индейки.

Суп сырный с копченостями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ребра свиные (копченые) — 300 г
- Картофель — 500 г
- Морковь — 200 г
- Лук репчатый — 150 г
- Сыр плавленый (сливочный) — 120 г
- Вода — 1,5 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 соломкой 0,5х3 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Супы



Совет: готовый сырный суп подавайте с чесночными гренками.



Нежный суп с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга (филе) — 300 г
- Картофель — 200 г
- Кабачок — 60 г
- Лук репчатый — 60 г
- Морковь — 60 г
- Вода — 800 мл
- Сливки 10% — 100 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, вместе с овощами нарезать кубиками по 1,5-2 см. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы. В готовый суп добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.

Совет: подавайте суп с лепешками focaccia.

Фитнес-суп овощной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 200 г
- Капуста брокколи — 100 г
- Цветная капуста — 100 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Кукуруза консервированная — 50 г
- Лук зеленый — 10 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С кукурузы слить жидкость, морковь и картофель нарезать кубиками по 0,5 см, репчатый и зеленый лук измельчить ножом, цветную капусту разделить на соцветия. Все ингредиенты (кроме зеленого лука) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый суп посыпать зеленым луком.

Супы



Совет: перед подачей в суп можно добавить сыр тофу.

Вторые блюда



Курица жареная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (голени) — 400 г / 4 шт.
- Чеснок — 15 г
- Масло растительное — 60 мл
- Лимон (сок) — 20 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть. Из лимона выжать сок, чеснок натереть на мелкой терке. Курицу натереть смесью из лимонного сока, чеснока, соли и специй, поставить в холодильник на 2 часа. В чашу мультиварки залить растительное масло, на дно уложить замаринованные куриные голени. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ЖАРКА**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». За 15 минут до завершения приготовления куриные голени перевернуть. Готовить до окончания программы.

Совет: жареную курицу можно подать с картофелем айдахо.

Наггетсы куриные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 340 г
- Яйцо — 150 г / 3 шт.
- Масло растительное — 40 мл
- Сухари панировочные
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промыть и нарезать кубиками по 2,5-3 см. Яйца взбить венчиком или миксером до однородной массы. Филе посолить и приправить специями, обмакнуть в яйцо и обвалять в панировочных сухарях. В чашу мультиварки залить растительное масло. Закрыть крышку, кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. За 7 минут до завершения приготовления наггетсы перевернуть. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте к блюду медовый, горчичный и сырный соусы.



Свинина со сливками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать вместе с луком и грибами соломкой по 0,5 см, чеснок нарезать пластинками. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы.

Совет: готовое блюдо подавайте с рукколой.

Свинина по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (шея) — 430 г
- Помидоры — 100 г
- Сыр твердый — 100 г
- Шампиньоны свежие — 30 г
- Масло оливковое — 30 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см и слегка отбить. Помидоры и грибы нарезать пластинками по 0,5 см. Сыр натереть на крупной терке. В чашу мультиварки налить оливковое масло, выложить на дно мясо, посыпать его солью и специями. Сверху уложить помидоры и грибы, посыпать сыром. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: свинина получится более сочной, если ее натереть горчицей.



Рулька

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рулька свиная — 900 г
- Лук репчатый — 250 г
- Чеснок — 15 г
- Базилик — 5 г
- Вода — 200 мл
- Масло растительное — 50 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рульку промыть, сделать в ней глубокие надрезы и нашпиговать зубчиками чеснока. Лук измельчить ножом, смешать с солью, специями и базиликом. Полученной смесью натереть рульку и оставить мариноваться в холодильнике на 9 часов. Затем рульку выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, воду. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **4 часа**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте к рульке салат из свежих овощей и маринованный лук.

Рагу со свинойной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 450 г
- Картофель — 1 кг
- Морковь — 200 г
- Перец болгарский — 200 г
- Лук репчатый — 150 г
- Чеснок — 15 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, вместе с овощами нарезать кубиками по 2 см, зелень и чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: из пряностей к свинине отлично подходят кайенский перец, мускатный орех и кардамон.



Бефстроганов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (вырезка) — 300 г
- Сметана 20% — 400 г
- Лук репчатый — 120 г
- Масло сливочное — 30 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать широкими кусками толщиной 1,5-2 см, отбить до толщины 5-8 мм и нарезать брусочками по 3-4 см. Лук нарезать соломкой. В чашу мультиварки выложить сливочное масло, мясо и лук. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. За 5 минут до завершения приготовления открыть крышку, добавить сметану, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, готовить до окончания программы, периодически помешивая.

Совет: готовый бефстроганов подавайте с жареными грибами, соленым огурцом и отварным картофелем.

Тилапия жареная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тилапия (филе) — 500 г
- Масло растительное — 60 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью и специями. В чашу мультиварки залить растительное масло и выложить филе тилапии. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **10 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: жареную тилапию можно подать с припущенными стеблями спаржи и сливочным соусом.



Ассорти рыбное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, нарезать кубиками по 1-1,5 см, сыр натереть на крупной терке. Рыбу выложить в чашу мультиварки, залить сливками, добавить соль, специи и перемешать, сверху посыпать тертым сыром. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: приправьте блюдо лимонным перцем.

Гуляш по-средиземноморски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Минтай (филе) — 300 г
- Перец болгарский — 240 г
- Помидоры — 160 г
- Лук репчатый — 100 г
- Томатная паста — 100 г
- Чеснок — 10 г
- Вода — 150 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, вместе с луком, перцем и помидорами нарезать кубиками по 2 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **35 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: из специй отлично подойдут тимьян и розмарин.



Рагу овощное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 600 г
- Капуста
белокочанная — 500 г
- Баклажаны — 400 г
- Морковь — 150 г
- Помидоры — 150 г
- Лук репчатый — 100 г
- Масло сливочное — 50 г
- Чеснок — 10 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель, баклажаны, помидоры, капусту нарезать кубиками по 2 см, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой 0,5х3 см. Чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи, масло и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы.

Совет: к овощному рагу подходят прованские травы.

Омлет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 500 г /10 шт.
- Молоко 2,5% — 500 мл
- Масло сливочное — 30 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца с молоком взбить венчиком до однородной массы, добавить соль, специи и перемешать. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, влить в нее молочно-яичную смесь. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: готовый омлет можно посыпать тертым сыром.



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

Перцы фаршированные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш смешать с отварным рисом, добавить соль, специи и перемешать. Перцы очистить от сердцевины и семян, наполнить каждый фаршем, уложить в чашу мультиварки, залить водой. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+ /Час»** и **«- /Мин»** установить время приготовления на **50 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Бигус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 400 г
- Капуста белокочанная — 600 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Томатная паста — 100 г
- Вода — 100 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, вместе с капустой нарезать соломкой 1х4 см, лук – соломкой 0,5х3 см, морковь натереть на крупной терке. Мясо, лук и морковь выложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать. Сверху выложить капусту, посыпать солью и специями, залить водой. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: вкус блюда станет более оригинальным, если добавить в бигус обжаренные шампиньоны.



Совет: готовые зразы можно подать с соусом ткемали.

Зразы мясные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш домашний — 210 г
- Лук репчатый — 80 г
- Яйцо отварное — 50 г /1 шт.
- Хлеб пшеничный — 20 г
- Сухари панировочные — 20 г
- Петрушка (зелень) — 10 г
- Масло сливочное — 20 г
- Масло растительное — 50 мл
- Молоко 2,5% — 10 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Пшеничный хлеб замочить в холодной воде на 5 минут и хорошо отжать. В мясной фарш добавить хлеб, молоко, соль, специи и тщательно вымесить до однородной массы. Зелень петрушки измельчить ножом. Отварное яйцо натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкой соломкой. В чашу мультиварки выложить сливочное масло и нарезанный лук. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ЖАРКА**». Нажатием кнопок «**+ /Час**» и «**- /Мин**» установить время приготовления на **5 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Обжаривать до окончания программы. Обжаренный лук выложить в отдельную емкость, добавить тертое яйцо, рубленую зелень и перемешать. Котлетную массу сформировать в виде лепешек толщиной в 1 см, на середину каждой выложить фарш из лука, зелени и яйца, затем соединить края. Зразы панировать в сухарях, придав им овально-приплюснутую форму. В чашу мультиварки залить растительное масло, выложить сформированные зразы. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ЖАРКА**». Нажатием кнопок «**+ /Час**» и «**- /Мин**» установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». За 10 минут до завершения приготовления открыть крышку, перевернуть зразы, закрыть крышку. Готовить до окончания программы.

Голубцы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш домашний — 400 г
- Капуста
белокочанная — 200 г
- Лук репчатый — 150 г
- Рис отварной — 100 г
- Яйцо — 50 г / 1 шт.
- Мука — 20 г
- Чеснок — 15 г
- Масло сливочное — 30 г
- Сметана 15% — 300 г
- Вода — 300 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капустные листья выдержать в кипятке (95°C) 5 минут. Фарш, лук и чеснок пропустить через мясорубку, добавить соль, специи, рис и яйцо, тщательно перемешать. На каждый капустный лист выложить небольшую порцию фарша и плотно завернуть. Сметану, муку и воду смешать в отдельной посуде до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, на дно выложить голубцы швом вниз и залить смесью из муки, сметаны и воды. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



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



Печень жареная с луком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень говяжья — 400 г
- Лук репчатый — 150 г
- Масло растительное — 40 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень промыть, удалить прожилки, срезать пленку и вместе с луком нарезать тонкой соломкой. В чашу мультиварки залить растительное масло и выложить на дно лук. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ЖАРКА**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». За 10 минут до завершения приготовления открыть крышку, добавить печень и перемешать. Закрыть крышку. Готовить до окончания программы, периодически помешивая.

Совет: подавайте с сырным соусом.

Плов с овощами

Вторые блюда

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис шлифованный — 260 г
- Горошек зеленый консервированный — 100 г
- Перец болгарский — 100 г
- Морковь — 70 г
- Лук-порей — 70 г
- Вода — 330 мл
- Растительное масло — 70 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Перец очистить от сердцевины и семян и нарезать вместе с морковью кубиками по 1 см, лук-порей нарезать кольцами. С горошка слить жидкость. Все овощи выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Сверху выложить рис, разровнять, залить водой. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ПЛОВ/ДЕСЕРТЫ**». Нажатием кнопок «**+Час**» и «**-/Мин**» установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы. Готовое блюдо перемешать.



Совет: по желанию в плов можно добавить шампиньоны.



Совет: чтобы плов приобрел золотистый цвет, добавьте в него карри.

Плов со свиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиная (шея) — 500 г
- Рис шлифованный — 500 г
- Морковь — 200 г
- Лук репчатый — 200 г
- Чеснок — 15 г
- Вода — 700 мл
- Масло растительное — 70 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Мясо промыть и нарезать кубиками по 2-2,5 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать тонкой соломкой, чеснок промыть (можно не чистить). Мясо, морковь, лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Сверху на мясо выложить рис и разровнять, в рис воткнуть зубчики чеснока, залить водой. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПЛОВ/ДЕСЕРТЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовое блюдо перемешать.

Свинина копченая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (шея) — 600 г
- «Жидкий дым» — 14 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать на порционные куски, натереть солью, специями и «жидким дымом». Каждый кусок завернуть в лист фольги. Мясо выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Копчение



Совет: подавайте с помидорами черри и пряной зеленью.



Форель копченая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью, специями и «жидким дымом». Подготовленную рыбу завернуть в лист фольги, выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: при подаче украсьте форель дольками лайма и авокадо.

Картофель жареный

Гарниры

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 200 г
- Масло растительное — 40 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать соломкой 0,5х3 см. В чашу мультиварки залить растительное масло, затем выложить картофель, добавить соль, специи, перемешать. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+ / Час»** и **«- / Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт / Отмена»**, обжаривать картофель при открытой крышке до окончания программы.



Совет: подавайте жареный картофель с соусом барбекю.



Пюре картофельное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 600 г
- Масло сливочное — 50 г
- Молоко 2,5% — 300 мл
- Вода — 300 мл
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель разрезать на 6 частей, выложить в чашу мультиварки, залить молоком и водой, добавить сливочное масло и соль. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Из готового картофеля сделать пюре.

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

Рис отварной рассыпчатый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис шлифованный — 260 г
- Вода — 380 мл
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее промытый рис, залить водой, добавить соль и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **25 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Гарниры



Совет: чтобы рис был более яркого цвета, добавьте в него куркуму.



Рис для гарнира

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис шлифованный — 200 г
- Морковь — 130 г
- Лук репчатый — 50 г
- Оливки — 50 г
- Чеснок — 5 г
- Вода — 270 мл
- Масло оливковое — 40 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды, морковь и чеснок натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками по 0,5 см, оливки разрезать пополам. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи, перемешать и разровнять лопаткой. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **25 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: вкус блюда станет насыщеннее, если в бульон добавить сушеную зелень.

Греча рассыпчатая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Греча (ядрица) — 260 г
- Вода — 600 мл
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее промытую гречу, залить водой, добавить соль и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **25 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы.

Гарниры



Совет: вкус гречи будет нежнее, если подать ее со сливочным маслом.



Фасоль красная отварная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фасоль красная — 500 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фасоль замочить в кипятке (95°C) на 1 час, затем откинуть на сито и дать стечь жидкости. В чашу мультиварки выложить фасоль, залить водой, добавить соль и специи. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: из специй используйте тимьян и розмарин.

Макароны

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Макаaronные изделия — 240 г
- Вода — 1 л
- Растительное масло — 20 мл
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В чашу мультиварки налить воду, добавить соль и растительное масло. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **10 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. После звукового сигнала макароны выложить в мультиварку. Готовить до окончания программы. Готовые макароны откинуть на дуршлаг и промыть.

Гарниры



Совет: перед подачей макароны можно посыпать тертым сыром пармезан.

Блюда на пару



Совет: подавайте овощи с соусом из оливкового масла, лимонного сока, свежей зелени и чеснока.

Овощи на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 150 г
- Болгарский перец — 120 г
- Стручковая фасоль — 100 г
- Брокколи замороженная — 100 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать кубиками по 2 см, болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать кубиками по 3 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него все ингредиенты, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Манты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

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

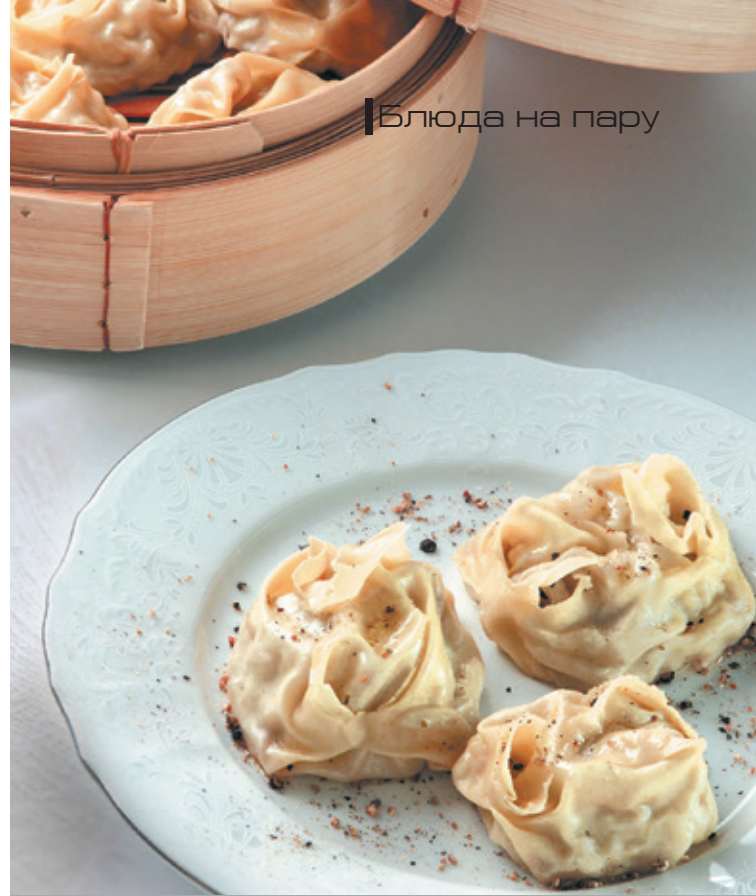
Для фарша:

- Говядина (филе) — 300 г
- Свинина (филе) — 300 г
- Яйцо — 100 г / 2 шт.
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 5 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замесить тесто: в муке сделать небольшое углубление, аккуратно выбить в него яйца, добавить растительное масло, подсоленную воду и вымесить до однородной массы. 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 кружка выложить небольшую порцию мясного фарша и круговым движением защипать края теста. В чашу мультиварки залить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него манты. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **25 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Блюда на пару



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

Блюда на пару



Котлеты куриные на пару с рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 600 г
- Рис шлифованный — 300 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 6 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть, вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку, добавить соль, специи и вымесить фарш. Из фарша сформировать котлеты. Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и перемешать. На чашу установить контейнер-пароварку, выложить в него котлеты. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: рис можно приправить сушеным чесноком и паприкой.

Тилапия на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тилапия (филе) — 150 г
- Морковь — 100 г
- Брокколи замороженная — 100 г
- Цветная капуста замороженная — 100 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью и специями, морковь нарезать кружочками по 0,2-0,3 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него все ингредиенты, добавить соль, специи. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Блюда на пару



Совет: украсьте блюдо ломтиками сыра дор блю.



Семга на пару с картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга (стейк) — 300 г
- Картофель — 500 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью и специями, картофель нарезать кубиками по 4 см. В чашу мультиварки залить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него рыбу и картофель. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте с соусом бешамель.

Семга под ореховой корочкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга (стейк) — 270 г
- Грецкий орех — 15 г
- Кедровый орех — 15 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью и специями, орехи измельчить ножом. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него рыбу, посыпать орехами и слегка примять. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Блюда на пару



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



Фондю сырное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сыр чеддер — 350 г
- Чеснок — 10 г
- Крахмал — 10 г
- Вино белое сухое — 150 мл
- Сливки 22% — 75 мл
- Вода — 50 мл
- Лимонный сок — 5 мл
- Сахар, соль, 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 мультиварки залить вино. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **10 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**, готовить до окончания программы. За 6 минут до завершения приготовления добавить чеснок и сыр, постоянно помешивая, чтобы получилась однородная масса. Не прекращая мешать, добавить лимонный сок, соль и специи. За 3 минуты до завершения приготовления, не прекращая мешать, добавить смесь из сливок и крахмала.

Совет: подавайте фондю с сухариками из белого французского хлеба.

Паштет из куриной печени

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень куриная — 380 г
- Лук репчатый — 100 г
- Крупа манная — 40 г
- Масло сливочное — 10 г
- Сливки 10% — 40 мл
- Мускатный орех
- Соль, специи

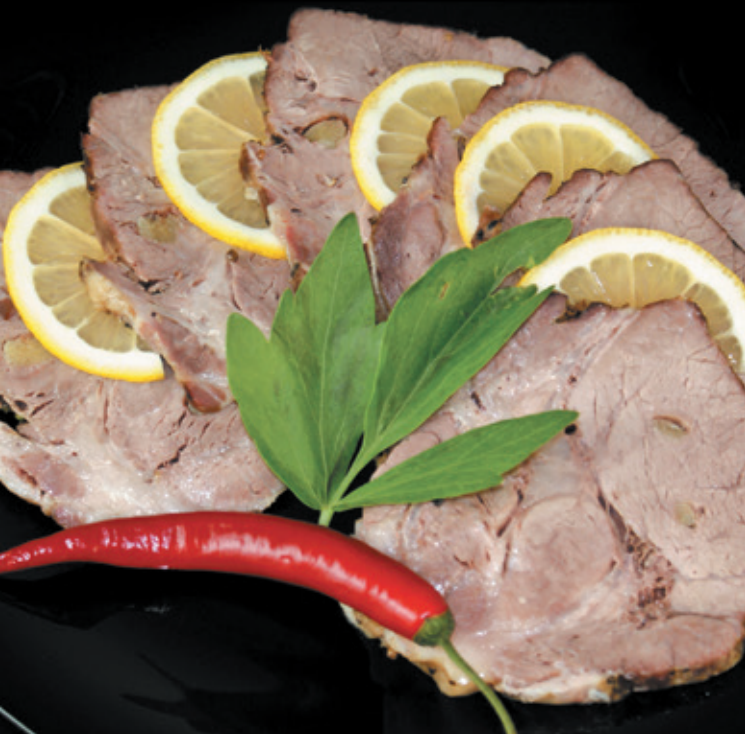
ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриную печень промыть, вместе с луком дважды пропустить через мясорубку. В фарш добавить сливки, манную крупу, соль, специи, тертый мускатный орех на кончике ножа и взбить миксером до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить на дно получившуюся массу и разровнять. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **45 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Закуски и салаты



Совет: из специй к этому блюду отлично подходит тмин.



Буженина

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (шея) — 700 г
- Чеснок — 10 г
- Имбирь молотый — 1 г
- Кориандр молотый — 1 г
- Базилик — 1 г
- Вода — 200 мл
- Масло оливковое — 30 мл
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, натереть смесью оливкового масла, соли и специй. В мясе ножом сделать надрезы, нашпиговать зубчиками чеснока и оставить мариноваться в холодильнике в течение 4-8 часов. Затем мясо выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **2 часа**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте с маринованными овощами и пряной зеленью.

Холодец

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ножки свиные — 1,2 кг
- Лук репчатый — 300 г
- Морковь — 300 г
- Чеснок — 5 г
- Вода
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь нарезать дольками, лук – кольцами. Чеснок измельчить ножом. Свиные ножки промыть, выложить в чашу мультиварки, добавить лук, морковь, соль и специи, залить водой до максимальной отметки. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **5 часов**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовые свиные ножки остудить, мясо отделить от костей и измельчить ножом, бульон процедить. Разложить кусочки мяса по формам для холодца, добавить чеснок, залить бульоном и поставить в холодильник до застывания.

Закуска и салаты



Совет: подавайте холодец с горчицей и хреном.



Совет: вместо листьев салата можно использовать рукколу.

Теплый салат с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки королевские — 100 г
- Помидоры черри — 80 г
- Авокадо — 80 г
- Цукини — 80 г
- Листья салата — 20 г
- Базилик свежий красный — 5 г
- Корень имбиря — 2 г
- Масло растительное — 30 мл
- Масло оливковое — 10 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки промыть и очистить от панциря, оставив при этом хвостик. Цукини очистить от кожуры и семян и нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку, нарезать кубиками по 1 см, имбирь очистить, натереть на мелкой терке, помидоры разрезать пополам, базилик измельчить ножом, салат нарвать руками. В отдельной емкости смешать авокадо, помидоры, листья салата, добавить тертый корень имбиря, базилик, оливковое масло и перемешать. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить на дно в один слой креветки и цукини. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Обжаривать до окончания программы. На салатную смесь выложить по кругу цукини и украсить креветками. При подаче кабачок и креветки должны быть теплыми.

Креветки в кляре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки тигровые — 160 г
- Яйцо — 50 г / 1 шт.
- Масло растительное — 70 мл
- Сухари панировочные
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки промыть и очистить от панциря, оставив при этом хвостик. Яйцо взбить венчиком или миксером. Креветки посолить и приправить специями, обмакнуть в яйцо и обвалять в панировочных сухарях. В чашу мультиварки налить растительное масло. Закрыть крышку, кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **10 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. За 5 минут до завершения приготовления креветки перевернуть. Готовить до окончания программы.

Закуски и салаты



Совет: перед подачей сбрызните креветки соком лимона.



Хлеб ржано-пшеничный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (в/с) — 300 г
- Мука ржаная обдирная — 50 г
- Мука гречневая — 50 г
- Мед — 40 г
- Солод ферментированный — 15 г
- Кедровые орехи — 15 г
- Дрожжи (сухие) — 10 г
- Тмин (зерна) — 5 г
- Вода — 280 мл
- Масло оливковое — 40 мл
- Масло растительное — 10 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Пшеничную муку просеять, добавить гречневую и ржаную муку, соль, ферментированный солод, тмин, дрожжи и перемешать. Не переставая помешивать, влить тонкой струйкой воду комнатной температуры, мед и оливковое масло. Тесто вымесить руками до получения однородной массы. Выложить тесто в отдельную емкость и накрыть влажным полотенцем. Установить емкость в теплое место на 1 час для расстойки теста, затем выложить тесто на доску, обмять и хорошо вымесить. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить в нее тесто и разровнять. Сверху посыпать кедровыми орехами и слегка примять. Накрыть чашу влажным полотенцем и установить в теплое место на 40 минут. После поместить чашу в мультиварку и закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопки **«+ / Час»** и **«- / Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте этот хлеб с ореховой пастой.

Хлеб белый пшеничный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (в/с) — 850 г
- Дрожжи (сухие) — 15 г
- Сахар — 30 г
- Соль — 10 г
- Вода — 500 мл
- Масло растительное — 40 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В отдельной емкости смешать муку, соль, сахар и дрожжи. Продолжая помешивать, тонкой струйкой влить воду комнатной температуры и растительное масло. Руками месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок емкости. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить в нее тесто и разровнять. Накрывать чашу влажным полотенцем и установить в теплое место на 1 час для расстойки теста. Затем установить чашу в мультиварку. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **50 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. После окончания программы нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Перевернуть хлеб. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **50 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.



Хлеб

Совет: этот хлеб отлично подходит для приготовления тартинков и канапе.

Бисквит классический

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (в/с) — 180 г
- Яйцо — 300 г / 6 шт.
- Сахар — 150 г
- Масло сливочное — 10 г
- Разрыхлитель — 5 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить муку, разрыхлитель и тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить получившееся тесто. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый бисквит оставить в мультиварке на 15 минут.

Совет: украсьте бисквит шоколадной глазурью и орехами.

Бисквит кофейный

Выпечка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (в/с) — 180 г
- Яйцо — 300 г / 6 шт.
- Сахар — 150 г
- Масло сливочное — 10 г
- Кофе растворимый — 10 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Цедра лимонная — 5 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить муку, растворимый кофе, лимонную цедру и разрыхлитель, тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить получившееся тесто. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **50 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы. Готовый бисквит оставить в мультиварке на 15 минут.



Совет: бисквит получится ароматнее, если добавить в него ванильный сахар или корицу.



Шарлотка с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (в/с) — 180 г
- Яблоки — 300 г
- Яйцо — 250 г / 5 шт.
- Сахар — 200 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Масло сливочное — 10 г
- Корица — 1 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистить от сердцевины и семян, нарезать кубиками по 1 см. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром достойкой пены. Постоянно помешивая, добавить муку, разрыхлитель, корицу и тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, залить небольшое количество теста, выложить яблоки и залить их оставшимся тестом. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: посыпьте готовую шарлотку корицей.

Кекс шоколадный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (в/с) — 110 г
- Яйцо — 200 г / 4 шт.
- Сахар — 150 г
- Масло сливочное — 150 г
- Шоколад горький — 60 г
- Разрыхлитель — 10 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад натереть на мелкой терке, сливочное масло размять вилкой. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром достойкой пены. Постоянно помешивая, добавить сливочное масло, муку, тертый шоколад, разрыхлитель и тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить получившееся тесто. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ**». Нажатием кнопок «**+/Час**» и «**-/Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы.

Выпечка



Совет: перед подачей украсьте кекс заварным кремом.



Кекс медовый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (в/с) — 300 г
- Яйцо — 150 г / 3 шт.
- Мед — 120 г
- Сахар — 100 г
- Масло сливочное — 10 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Сахар ванильный — 1 г
- Соль — 1 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яичные белки отделить от желтков. Белки взбить с сахаром до стойкой пены. Не переставая взбивать, добавить мед, желтки, разрыхлитель и ванильный сахар. Постоянно помешивая, понемногу добавлять муку, тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и залить получившееся тесто. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый кекс оставить в мультиварке на 15 минут.

Совет: при желании можно добавить в тесто дробленые грецкие орехи.

Пирог творожный

Выпечка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 9% — 500 г
- Сахар — 50 г
- Яйцо — 250 г / 5 шт.
- Апельсин — 120 г
- Клубника свежая — 50 г
- Мука — 40 г
- Масло сливочное — 10 г
- Соль — 6 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белки отделить от желтков. В белки добавить соль и взбить миксером до стойкой пены. Апельсин очистить от кожуры и вместе с клубникой нарезать тонкими ломтиками по 0,3 см. Творог, желтки, сахар и муку смешать миксером до однородной массы. В творожную массу добавить взбитые белки и аккуратно перемешать лопаткой. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить половину творожной массы на дно. Сверху выложить слоями апельсины и клубнику. Оставшуюся часть творожной массы выложить сверху и разровнять. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ**». Нажатием кнопок «**+/Час**» и «**-/Мин**» установить время приготовления на **45 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы. Готовый пирог оставить в мультиварке на 15 минут.



Совет: перед подачей украсьте пирог тертым шоколадом, кокосовой стружкой и сахарной пудрой.



Пирог рыбный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тесто слоеное замороженное — 500 г
- Сайра консервированная — 250 г
- Картофель — 150 г
- Яйцо отварное — 50 г / 1 шт.
- Лук зеленый — 50 г
- Сливочное масло — 10 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Консервированную рыбу размять вилкой, картофель нарезать тонкими кружочками. Яйцо натереть на крупной терке, зеленый лук измельчить ножом. Рыбу смешать с яйцом и луком. Тесто разделить на две части и раскатать до толщины 1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить в нее первую часть теста, сверху равномерно распределить рыбу, смешанную с зеленым луком и яйцом, затем выложить кружочки картофеля, посыпать солью и специями. Накрыть второй частью теста, защипать края и сделать несколько проколов вилкой. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопки **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. После приготовления нажать кнопку **«Старт/Отмена»**, вынуть пирог и перевернуть его на другую сторону. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопки **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Совет: начинку можно сделать из вареной красной рыбы.

Пицца с салями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тесто дрожжевое — 250 г
- Масло сливочное — 15 г

Для начинки:

- Сыр твердый — 60 г
- Помидоры черри — 60 г
- Салями — 40 г
- Томатная паста — 20 г
- Майонез — 20 г
- Оливки — 15 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для начинки: салями нарезать тонкой соломкой, помидоры – кружочками, оливки – колечками. Приготовить соус: томатную пасту смешать с майонезом, солью и специями до однородной массы. Дрожжевое тесто раскатать в круг, равный диаметру чаши, толщиной 0,5 см. Сыр натереть на крупной терке. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, на дно выложить тесто, смазать его соусом, сверху по всему диаметру выложить начинку и посыпать сыром. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ВЫПЕЧКА/ХЛЕБ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **35 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Выпечка



Совет: в соус для пиццы можно добавить смесь итальянских трав.



Варенье из лесных ягод

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сбор «Лесные ягоды» — 800 г
- Сахар — 800 г
- Вода — 250 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В чашу мультиварки выложить сбор «Лесные ягоды», добавить сахар, залить водой и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы.

Совет: за 5 минут до завершения приготовления можно добавить в варенье лимонный сок.

Медовое желе с изюмом и курагой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мед — 90 г
- Курага — 60 г
- Изюм — 60 г
- Желатин листовой — 12 г
- Лимон (сок) — 5 г
- Вода — 330 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курагу и изюм промыть, залить кипятком на 5 минут, откинуть на сито и дать стечь воде. Курагу нарезать кубиками по 1 см. В воде растворить мед, на 30 минут опустить туда желатин, затем тщательно перемешать до полного растворения желатина. В чашу мультиварки выложить изюм и курагу, залить смесью воды с медом и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПЛОВ/ДЕСЕРТЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **10 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.

Десерты



Совет: подавайте желе со взбитыми сливками.



Панна котта шоколадная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад натереть на мелкой терке. Желатин залить холодной водой на 1 минуту и отжать. В чашу мультиварки залить молоко и сливки, добавить тертый шоколад, сахар, ванилин и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ПЛОВ/ДЕСЕРТЫ**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**», готовить до окончания программы. После завершения приготовления добавить желатин и тщательно перемешать до полного растворения желатина. Готовую массу разлить по формочкам и убрать в холодильник до застывания на 3-4 часа.

Совет: подавайте этот десерт с шоколадным топпингом и свежими фруктами.

Фондю шоколадное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шоколад горький — 200 г
- Сливки 22% — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Плитку шоколада разломать на дольки. В чашу мультиварки выложить шоколад, залить сливками. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПЛОВ/ДЕСЕРТЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить при открытой крышке, постоянно помешивая, до окончания программы.

Десерты



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



Морс брусничный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Брусника — 500 г
- Мед — 80 г
- Вода — 2 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды промыть. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и тщательно перемешать. Заккрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопки «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час 30 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы.

Совет: для этого морса лучше всего подходит цветочный мед.

Компот из сухофруктов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сухофрукты — 500 г
- Сахар — 250 г
- Вода — 2 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сухофрукты промыть, откинуть на сито и дать стечь воде. В чашу мультиварки выложить сухофрукты, добавить сахар, залить водой и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Перед подачей на стол компот должен настояться.

Напитки



Совет: в компот можно добавить сок цитрусовых фруктов.



Глинтвейн

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить вином и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Нажать кнопку «Подогрев». Через **30 минут** нажать кнопку «Старт/Отмена».

Совет: вместо сахара в глинтвейн можно добавить мед.

Лечо домашнее

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перец болгарский — 1,5 кг
- Помидоры — 1,5 кг
- Сахар — 100 г
- Соль — 10 г
- Чеснок — 5 г
- Масло растительное — 100 мл
- Уксус 9% — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры пропустить через мясорубку. Болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать дольками по 1,5 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло, сахар, соль, чеснок, уксус и тщательно перемешать. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Продукт готов к консервации.

Консервация



Совет: чтобы придать лечо пикантный вкус, во время тушения добавьте чайную ложку хрена.



Совет: лечо будет прекрасно сочетаться с тушеными блюдами из мяса и овощей.

Лечо по-казански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| ■ Перец болгарский — 1,5 кг | ■ Укроп — 15 г |
| ■ Помидоры — 1 кг | ■ Перец чили — 7 г |
| ■ Морковь — 200 г | ■ Масло |
| ■ Сахар — 100 г | растительное — 90 мл |
| ■ Чеснок — 50 г | ■ Уксус 9% — 50 мл |
| ■ Петрушка — 15 г | ■ Соль |

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры и морковь пропустить через мясорубку. Зелень, чеснок, перец чили измельчить ножом. Болгарский перец очистить от сердцевинки и семян, нарезать кольцами. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сахар, растительное масло, уксус, соль и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час 30 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**», готовить до окончания программы. Продукт готов к консервации.

Икра кабачковая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кабачок — 2 кг
- Морковь — 800 г
- Лук репчатый — 200 г
- Чеснок — 40 г
- Соль — 18 г
- Сахар — 12 г
- Перец черный молотый — 2 г
- Масло растительное — 150 мл
- Уксус 9% — 14 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 1,5-2 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить ножом. Выложить в чашу мультиварки лук, морковь, чеснок, добавить растительное масло и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ЖАРКА»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. За 10 минут до завершения программы открыть крышку и перемешать овощи. Закрывать крышку, готовить до окончания программы. Затем нажать кнопку **«Старт/Отмена»** и добавить кабачки. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовые овощи пропустить через мясорубку, выложить в чашу мультиварки, добавить соль, сахар, перец, уксус и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**, готовить до окончания программы. Продукт готов к консервации.

Консервация



Совет: подавайте с пряной зеленью.

Консервация



Маринад для огурцов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**», готовить до окончания программы. Продукт готов к консервации.

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

Маринад для помидоров

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода — 3 л
- Уксус 9% — 250 мл
- Сахар — 60 г
- Соль — 55 г
- Лавровый лист — 2 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**, готовить до окончания программы. Продукт готов к консервации.

Консервация



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



Грибы маринованные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Опята
свежемороженые — 600 г
- Соль — 40 г
- Сахар — 30 г
- Чеснок — 3 г
- Лавровый лист — 2 г
- Перец черный
(горошком) — 2 г
- Перец душистый
(горошком) — 2 г
- Гвоздика — 2 г
- Вода — 2 л
- Уксус 9% — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Опята выложить в чашу мультиварки, залить водой (1 л). Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **5 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. После окончания программы открыть крышку, слить с грибов воду. Затем залить в чашу воду (1 л), добавить соль, сахар, специи, чеснок, уксус и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **50 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**, готовить до окончания программы. Продукт готов к консервации.

Совет: также к грибам можно добавить фенхель и белый перец.



REDMOND

Для самых маленьких

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

До года ребенок должен получать пищу в строго установленные часы. Благодаря функции «Отложенный старт» мультиварка **REDMOND RMC-M4525** поможет вам готовить продукты к нужному времени, тем самым не нарушая рацион малыша.

Ближе к году в меню малыша появляются молочные каши, протертые ягоды и фрукты, приготовленные заботливыми мамиными руками. В этом деле точные пропорции и особая тепловая обработка каждого продукта имеют первостепенное значение.

Готовить вкусные и полезные блюда для малыша поможет мультиварка **REDMOND RMC-M4525**, 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. Молочные каши, фруктовое и овощное пюре, блюда на пару и многое другое можно готовить нажатием одной кнопки!

При приготовлении блюд для самых маленьких вместо соли и сахара следует использовать фруктозный сироп и солевой раствор.

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

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

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

В мультиварке **REDMOND RMC-M4525** также можно стерилизовать бутылочки и соски, пастеризовать продукты.





Каша манная 5-процентная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа манная — 20 г
- Масло сливочное — 5 г
- Молоко 2,5% — 200 мл
- Вода — 200 мл
- Фруктозный сироп — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее крупу, залить молоком и водой, добавить фруктозный сироп и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **10 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с четырех месяцев.

Каша рисовая протертая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис шлифованный — 30 г
- Масло сливочное — 5 г
- Вода — 250 мл
- Молоко 2,5% — 100 мл
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее рис, залить молоком и водой, добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **25 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито.

Детское меню



Совет: с четырех месяцев.

Пюре фруктовое

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Груши — 240 г
- Яблоки зеленые — 240 г
- Фруктозный сироп — 3 мл
- Вода — 600 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками по 3 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, равномерно выложить в нее фрукты, полить фруктозным сиропом. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовые фрукты переложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с четырех месяцев.

Каша гречневая протертая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить водой и молоком, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ**». Нажатием кнопок «**+/Час**» и «**-/Мин**» установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**». Готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито.

Детское меню



Совет: с пяти месяцев.

Каша манная на овощном бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи очистить и замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый бульон процедить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, залить в нее овощной бульон, добавить крупу и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с шести месяцев.

Каша манная с яблочным пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа манная — 20 г
- Яблоки зеленые — 210 г
- Масло сливочное — 5 г
- Молоко 2,5% — 300 мл
- Фруктозный сироп — 5 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, натереть на мелкой терке. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее крупу, залить молоком, добавить фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. За 5 минут до завершения приготовления открыть крышку, добавить в кашу яблоко и перемешать. Закрывать крышку и готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Детское меню



Совет: с шести месяцев.



Каша из гречневой и рисовой муки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука гречневая — 10 г
- Мука рисовая — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Молоко 2,5% — 150 мл
- Вода — 50 мл
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рисовую и гречневую муку смешать с водой, перемешать венчиком до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, залить молоко, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **10 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. За 5 минут до завершения приготовления открыть крышку, добавить мучную смесь и перемешать до однородной массы. Закрывать крышку и готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с шести месяцев.

Пюре рыбное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Треска (филе) — 150 г
- Молоко 2,5% — 80 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 600 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу очистить от кожи и костей, промыть. Молоко прокипятить. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него рыбу, полить солевым раствором. Закрыть крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ПАР/МАКАРОНЫ**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку «**Старт/Отмена**», готовить до окончания программы. Готовую рыбу переложить в отдельную емкость, добавить кипяченое молоко и взбить блендером до однородной массы.

Детское меню



Совет: с шести месяцев.

Каша манная на курином бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть, нарезать кубиками по 0,5 см, выложить в чашу мультиварки, залить водой и добавить солевой раствор. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый бульон процедить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, залить в нее куриный бульон, добавить крупу и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **15 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с семи месяцев.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачок очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 1 см, капусту измельчить ножом. Овощи замочить в холодной воде на 1 час. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее овощи, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Детское меню



Совет: с семи месяцев.

Пюре овощное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить овощи, залить водой, добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовые овощи переложить в отдельную емкость, залить полученным отваром и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с семи месяцев.

Отвар из шиповника

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Плоды шиповника — 20 г
- Вода — 300 мл
- Фруктоза — 5 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Плоды шиповника перебрать и промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить фруктозу и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **20 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый отвар оставить на 6-8 часов, затем процедить через марлю.

Детское меню



Совет: с семи месяцев.

Каша рисовая с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее рис, залить водой, добавить фруктозу и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«МОЛОЧНАЯ КАША/КРУПЫ»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **25 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый рис переложить в отдельную емкость, залить полученным отваром, добавить творог и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

Бульон мясной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 100 г
- Морковь — 10 г
- Лук репчатый — 10 г
- Петрушка — 5 г
- Вода — 400 мл
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см. Овощи промыть, замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5-1 см, петрушку крупно нарезать. Мясо, овощи и зелень выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый бульон процедить.

Детское меню



Совет: с восьми месяцев.



Суп-пюре из курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 70 г
- Мука пшеничная (в/с) — 5 г
- Лук репчатый — 5 г
- Масло сливочное — 5 г
- Вода — 200 мл
- Молоко 2,5% — 50 мл
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть, вместе с луком пропустить через мясорубку два раза. Молоко смешать с водой, добавить муку и размешать венчиком до однородной массы. Фарш выложить в чашу мультиварки, залить молочно-мучной смесью, добавить солевой раствор, сливочное масло и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопки **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **1 час**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

Суп-пюре из печени

Детское меню

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень телячья — 50 г
- Хлеб белый (без корочки) — 50 г
- Яйцо (желток) — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Овощной отвар — 200 мл
- Молоко 2,5% — 50 мл
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень промыть, вырезать прожилки, срезать пленку и пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в молоке на 10 минут, затем пропустить через мясорубку. Печень смешать с хлебом, добавить желток, тщательно перемешать и протереть через сито. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить протертую массу, залить овощным отваром, добавить солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой «**Меню**» установить программу «**ТУШЕНИЕ/СУП**». Нажатием кнопок «**+ / Час**» и «**- / Мин**» установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку «**Старт / Отмена**». Готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и тщательно перемешать венчиком до однородной массы.



Совет: с восьми месяцев.



Суп-пюре картофельный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель промыть, замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить картофель, залить молоком и водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **30 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовый картофель вместе с отваром протереть через сито.

Совет: с восьми месяцев.

Котлеты на пару

Детское меню

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 180 г
- Хлеб пшеничный — 30 г
- Вода — 660 мл
- Солевой раствор — 5 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб замочить в воде (60 мл) на 10 минут. Мясо промыть, пропустить вместе с хлебом через мясорубку 2 раза, добавить солевой раствор, вымесить до однородной массы и сформировать котлеты. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него котлеты. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**. Нажатием кнопки **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы.



Совет: с восьми месяцев.

Пюре из индейки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка (филе) — 100 г
- Горошек зеленый консервированный — 50 г
- Вода — 200 мл
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С горошка слить жидкость и промыть. Индейку промыть и пропустить через мясорубку 2 раза. Фарш и горошек выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку. Кнопкой **«Меню»** установить программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**. Нажатием кнопок **«+/Час»** и **«-/Мин»** установить время приготовления на **40 минут**. Нажать кнопку **«Старт/Отмена»**. Готовить до окончания программы. Готовое мясо с горошком переложить в отдельную емкость, добавить 50 мл отвара и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с одиннадцати месяцев.



Стерилизация

Пока иммунитет малыша не окреп в достаточной степени, стерилизация посуды для питания поможет защитить его от многих вредных бактерий. Наиболее эффективными считаются способы стерилизации с помощью воды (автоклав) или пара. В мультиварке **REDMOND RMC-M4525** можно создать как паровой, так и водяной (медицинский) способ стерилизации, которые являются быстрыми, простыми и эффективными.

ДЛЯ БУТЫЛОЧЕК И КРУПНЫХ ПРЕДМЕТОВ (ВОДЯНОЙ СПОСОБ ПО ПРИНЦИПУ АВТОКЛАВА):

1. Бутылочки для кормления наполните водой, герметично закройте крышками и разместите в чаше.
2. Наполните чашу водой до горлышка бутылочек, но не выше максимальной отметки шкалы на внутренней поверхности чаши. Установите чашу в корпус прибора, убедитесь, что она плотно соприкасается с нагревательным элементом.
3. Закройте крышку до щелчка, подключите прибор к электросети.
4. Нажатием кнопки **«Меню»** выберите программу **«ТУШЕНИЕ/СУП»**.
5. Установите время стерилизации согласно указаниям из книги рецептов. По умолчанию в программе **«ТУШЕНИЕ/СУП»** время приготовления составляет **1 час**.
6. При необходимости установите время отсрочки старта.
7. Нажмите кнопку **«Старт/Отмена»**, начнется выполнение программы приготовления. На дисплее будет отображаться обратный отсчет времени, оставшегося до окончания ее работы.
8. По завершении стерилизации прозвучит сигнал, погаснет индикатор выбранной программы. Включится автоподогрев. На дисплее будет отображаться прямой отсчет времени работы в данном режиме.
9. Для прерывания процесса приготовления, отмены введенной программы или отключения автоподогрева нажмите кнопку **«Старт/Отмена»**.

По окончании работы программы выньте бутылочки из чаши и оставьте их закрытыми. В таком виде они будут стерильны до 12 часов. При необходимости вылейте воду из бутылочки и используйте ее по назначению.

ДЛЯ СОСОК И МЕЛКИХ ПРЕДМЕТОВ (ПАРОВОЙ СПОСОБ):

1. Мелкие предметы (соски, детские столовые приборы, прорезыватели и т. д.) равномерно разместите в контейнере для приготовления на пару.
2. Залейте в чашу 600 мл воды, установите чашу в мультиварку, убедитесь, что она плотно соприкасается с нагревательным элементом. Установите контейнер в чашу.
3. Закройте крышку до щелчка, подключите прибор к электросети.
4. Нажатием кнопки **«Меню»** выберите программу **«ПАР/МАКАРОНЫ»**.
5. Установите время стерилизации согласно указаниям из книги рецептов. По умолчанию в программе **«ПАР/ МАКАРОНЫ»** время приготовления составляет **40 минут**.
6. При необходимости установите время отсрочки старта.
7. Нажмите кнопку **«Старт/Отмена»**, начнется выполнение программы приготовления. На дисплее будет отображаться обратный отсчет времени, оставшегося до окончания ее работы.
8. По завершении стерилизации прозвучит сигнал, погаснет индикатор выбранной программы. Включится автоподогрев. На дисплее будет отображаться прямой отсчет времени работы в данном режиме.
9. Для прерывания процесса приготовления, отмены введенной программы или отключения автоподогрева нажмите кнопку **«Старт/Отмена»**.

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

Пастеризация

Процесс одноразового нагревания жидких продуктов до 60 °С в течение 1 часа либо до температуры 70—80 °С в течение нескольких минут. Применяется для обеззараживания продуктов, а также для продления срока их хранения. Пищевая ценность продуктов при пастеризации практически не изменяется, сохраняются все вкусовые качества и ценные компоненты (витамины, ферменты). Пастеризованные продукты необходимо хранить при пониженных температурах не более 24 часов. В мультиварке **REDMOND RMC-M4525** можно пастеризовать продукты при помощи функции разогрева блюд.

1. Залейте продукт в чашу, но не выше максимальной отметки шкалы на внутренней поверхности чаши.
2. Установите чашу в корпус прибора, убедитесь, что она плотно соприкасается с нагревательным элементом.
3. Закройте крышку до щелчка, подключите прибор к электросети.
4. Нажатием кнопки **«Подогрев/Отложенный старт»** включите функцию разогрева блюд. На дисплее будет отображаться прямой отсчет времени работы функции.
5. Следуйте указаниям по продолжительности пастеризации в зависимости от объема жидкости из таблицы, приведенной ниже.
6. Для прерывания или отмены процесса пастеризации нажмите кнопку **«Старт/Отмена»**.

По окончании режима пастеризации выньте готовый продукт из мультиварки, остудите и храните в холодном месте.

Таблица времени пастеризации в зависимости от объема жидкости

Объем, л	0,5	1	1,5	2	2,5	3
Время, мин	35 мин	40 мин	45 мин	47 мин	50 мин	52 мин

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 белокачанная	1,8	0,1	4,7	27
Капуста цветная	2,5	0,3	4,2	30
Кардамон	10,8	6,7	68,5	311
Киви	1	0,6	10,3	48
Картофель	2	0,4	16,3	80
Кетчуп	1	0	22	105
Клубника	0,8	0,4	6,3	36
Колбаса подкопченнная	27,4	24,3	0	326
Колбаски охотничьи	27,4	24,3	0	326

Таблица калорийности

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Манная крупа	10,3	1	67,7	328
Маргарин	0,3	82	21	743
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Масло растительное	0	99,9	0	899
Масло сливочное	0,5	82,5	0	748
Мед	0,7	0	80,3	314
Минтай	15,9	0,9	0	71,7
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,7	58
Морепродукты	19,9	0,8	1,1	91
Морковь	1,3	0,1	7,2	34
Мука пшеничная	10,3	1,1	68,9	334
Мука ржаная	6,9	1,4	67,3	304
Мука гречневая	13	6,8	64,9	369
Мука рисовая	9	2	79	347
Мука кукурузная	9,2	2,5	65,2	333
Нектарины	0,9	0,2	11,8	48
Огурцы	0,8	0,1	2,6	14
Огурцы соленные	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

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

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

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

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



REDMOND в социальных сетях:



vk.com/multipro



www.odnoklassniki.ru/multivarkapro



www.facebook.com/redmond.official



www.youtube.com/user/RedmondRussia



redmond-russia.livejournal.com



instagram.com/redmond_multicookers



twitter.com/Redmond_IG

www.multivarka.pro

www.redmond-ig.com

REDMOND Industrial Group LLC, USA

Printed in Finland



Дата выпуска: 30.12.2013