

# REDMOND

series MultiPRO

МУЛЬТИВАРКА  
RMC-M70

200  
рецептов



ПРОФЕССИОНАЛ НА ВАШЕЙ КУХНЕ !

# REDMOND

series MultiPRO



**42**  
ПРОГРАММЫ

**16** АВТОМАТИЧЕСКИХ  
ПРОГРАММ  
**26** ПРОГРАММ  
РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

Перед вами — настольная книга шеф-повара. Именно таким статусом вас наградают близкие люди после покупки мультиварки REDMOND RMC-M70. Она поможет готовить изысканные и экзотические блюда, аппетитные изображения которых раньше попадались вам лишь в глянцевых журналах и ресторанных меню. С этого момента блюда, приготовленные вашими руками, всегда будут произведениями кулинарного искусства.

Отличительная особенность мультиварки REDMOND RMC-M70 — ее универсальность. Этот компактный прибор оттеснит на дальний план целый ряд кухонной техники. Отныне варить супы, каши и компоты, жарить мясо и рыбу, тушить овощи, готовить на пару и во фритюре, делать выпечку и десерты вы сможете в одном приборе.

Владелец мультиварки — тот, кто ценит свое время. Часы, проводимые у плиты, останутся в прошлом: с этого момента наваристый суп, хорошо прожаренный стейк, холодец и другие аппетитные блюда будут готовиться без вашего участия. Выберите рецепт из этой кулинарной книги, выложите ингредиенты в чашу, нажмите несколько кнопок и посвятите свободное время любимому занятию. Благодаря автоматическим программам мультиварка подскажет, когда все будет готово.

Каждое блюдо, приготовленное в мультиварке REDMOND RMC-M70, не только вкусное, но и полезное. Приятного аппетита вам и вашим близким!

# О МУЛЬТИВАРКАХ **REDMOND**



Мультиварка REDMOND RMC-M70 — многофункциональное устройство нового поколения, в котором новейшие разработки в области кухонной техники совмещены с идеей о здоровом питании. С ее помощью вы за короткое время научитесь готовить настоящие гастрономические изыски прямо у себя дома. Жарить, тушить, варить, печь, готовить на пару и не только теперь можно в одной компактной мультиварке.

САЙТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА REDMOND  
В РОССИИ:

## **multivarka.pro**

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

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

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



## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Модельный ряд мультиварок REDMOND.....	4
Описание модели.....	6
Дополнительная комплектация.....	11
Фотоменю.....	13
<b>Рекомендации и требования к процессу приготовления блюд.....</b>	<b>19</b>
Каши.....	20
Супы.....	27
Вторые блюда.....	49
Гарниры.....	138
Блюда на пару.....	144
Сыры.....	152
Закуски и салаты.....	154
Выпечка.....	165
Десерты.....	177
Напитки.....	190
Консервация.....	195
Детское меню.....	202
Стерилизация.....	223
Пастеризация.....	225
Подогрев детского питания.....	226
Таблица калорийности.....	227

## Модельный ряд мультиварок REDMOND

С мультиваркой REDMOND приготовление вкусной и полезной пищи станет для вас любимым ежедневным занятием. Специальные автоматические программы значительно сократят затраты вашего времени на готовку, при этом в каждом продукте сохранятся все витамины и микроэлементы. Рецепты книги, которую вы держите в руках, разработаны профессиональными поварами с учетом особенностей работы данной модели. Полезную информацию о мультиварках, новинках и акциях, рецепты разнообразных блюд и кулинарные видеоролики вы сможете найти на официальном сайте, который посвящен мультиваркам REDMOND в России, — [www.multivarka.pro](http://www.multivarka.pro).



### Мультиварка RMC-M4502



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

### Мультиварка RMC-M4505



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

## Мультиварка-скороварка RMC-M4504



- Мощность 900 Вт
- Общий объем чаши 5 л
- Чаша с антипригарным покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Электронный тип управления
- Диапазон установки времени приготовления от 1 до 120 минут
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- 5 универсальных программ для приготовления под давлением
- 5 универсальных программ для приготовления без давления
- Подогрев

## Мультиварка RMC-M20



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

## Мультиварка RMC-4503



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

## Мультиварка RMC-M10



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

## Мультиварка **RMC-M70**

### Технические характеристики

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



верхний  
нагревательный  
элемент

цифровая панель  
управления с  
ЖК-дисплеем  
на русском языке

боковой  
нагревательный  
элемент

нижний  
нагревательный  
элемент

разборная крышка

открытие крышки одним  
нажатием

панель управления  
на русском языке

функция **МУЛЬТИПОВАР**  
с возможностью  
установки времени от  
5 минут до 12 часов и  
температуры от 35  
до 160 °С

**42** ПРОГРАММЫ | **16** АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ | **26** ПРОГРАММ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ



ФУНКЦИЯ  
**3D**  
НАГРЕВ

Чаша 5 л

## Режим МУЛЬТИПОВАР

Владельцы мультиварок REDMOND RMC-M70 могут реализовать свои творческие способности и создавать новые кулинарные шедевры у себя на кухне благодаря уникальной функции **МУЛЬТИПОВАР**.

Отличительной особенностью этой модели является диапазон регулировки температуры от 35 до 160 °С с шагом в 5 °С, что позволяет задать дополнительно **26 режимов приготовления**. Время приготовления устанавливается от 5 минут до 12 часов.

В REDMOND RMC-M70 реализована опция памяти настроек времени, установленных при приготовлении последнего блюда на каждой программе. Вы всегда сможете повторить удачный рецепт нажатием одной кнопки.



## Дополнительные рекомендации по приготовлению блюд на заданных температурах

№	Рабочая температура	Рекомендуется для:
1	35 °С	приготовления теста и уксуса
2	40 °С	приготовления йогурта
3	45 °С	закваски
4	50 °С	брожения
5	55 °С	приготовления помидки
6	60 °С	приготовления зеленого чая, детского питания
7	65 °С	варки мяса в вакуумной упаковке
8	70 °С	приготовления пунша
9	75 °С	приготовления белого чая
10	80 °С	приготовления глинтвейна
11	85 °С	приготовления творога
12	90 °С	приготовления красного чая
13	95 °С	пастеризации
14	100 °С	приготовления бeze или варенья
15	105 °С	приготовления холодца
16	110 °С	стерилизации
17	115 °С	приготовления сахарного сиропа
18	120 °С	приготовления сухарей
19	125 °С	приготовления тушеного мяса
20	130 °С	приготовления запеканки
21	135 °С	приготовления блюд с хрустящей корочкой
22	140 °С	копчения
23	145 °С	запекания овощей или рыбы в фольге
24	150 °С	запекания мяса
25	155 °С	приготовления картофеля фри
26	160 °С	приготовления куриных наггетсов



## МУЛЬТИВАРКА REDMOND RMC-M70

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

Мультиварка позволит отказаться от другой громоздкой кухонной техники. Она обладает функциями электрической плиты, духовки, пароварки, хлебопечи, фритюрницы, йогуртницы и т. д. В комплекте с мультиваркой идет керамическая чаша с многослойным антипригарным покрытием, контейнер-пароварка, корзина для жарки во фритюре, черпак, плоская ложка и мерный стакан. Тактильные символы делают использование прибора максимально комфортным.

В мультиварке REDMOND RMC-M70 42 специальные программы. Многие из них позволяют выбирать вид продукта (мясо, рыба, овощи), менять температуру и время готовки. Это дает возможность экспериментировать и создавать собственные кулинарные рецепты.

# 16 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ



Овощи на пару



Рыба на пару



Мясо на пару



Жарка-Овощи



Жарка-Рыба



Жарка-Мясо



Паста (Макароны)



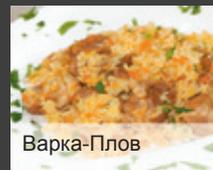
Варка-Молочная каша



Суп



Варка-Рис/Крупа



Варка-Плов



Выпечка



Мультиповар



Тушение-Овощи



Тушение-Рыба



Тушение-Мясо

+ Режим ПОДОГРЕВ

## Описание программ

---



Программа **ВАРКА** — для приготовления молочных каш, плова, гарниров из риса и крупы, а также блюд из риса с мясом, курицей, рыбой или морепродуктами.



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



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



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



Программа **МУЛЬТИПОВАР** с диапазоном установки времени от 5 минут до 12 часов и температуры от 35 до 160 °С. Позволяет задать дополнительно 26 программ.



Программа **ПАСТА** — для приготовления пасты, макарон, лапши,пельменей, вареников, хинкали и других полуфабрикатов из теста с начинкой.



Программа **ТУШЕНИЕ** — для приготовления диетических блюд, гарниров, а также холодца и заливного.



Программа **ВЫПЕЧКА** — для приготовления пирогов, пиццы, бисквитов, кексов, омлетов и суфле. Также позволяет запекать мясо, рыбу, овощи и фрукты.

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

### ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ

Эта функция позволяет готовить в любое время дня и ночи: выложите подготовленные ингредиенты в чашу, выберите нужную программу и установите таймер. Свежая и вкусная еда будет готова точно в срок. Отложить процесс приготовления можно на 24 часа.

### МОБИЛЬНОСТЬ И УДОБСТВО

В комплекте с мультиваркой идет удобная керамическая чаша с антипригарным покрытием. Она легко моется и не впитывает запахи продуктов. Компактная мультиварка REDMOND RMC-M70 способна заменить целый ряд кухонной техники, и вам больше не придется пользоваться духовым шкафом, электрической плитой, пароваркой, хлебопечью и фритюрницей.

### ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ГОТОВЫХ БЛЮД

Функция поддержания температуры будет сохранять готовое блюдо горячим в течение 24 часов.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Мультиварка REDMOND RMC-M70 оснащена съемным паровым клапаном. Он контролирует температуру и давление в процессе приготовления. Запуск программ возможен лишь тогда, когда чаша находится внутри мультиварки — система защиты не допустит случайного включения. После непредвиденной остановки функция энергонезависимой памяти повторно запускает программу.

### СТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

Простой и изящный корпус мультиварки REDMOND RMC-M70, современный дизайн и плавные формы отлично впишутся практически в любой кухонный интерьер. Над внешним видом модели трудилась целая команда европейских дизайнеров. Благодаря удобной ручке мультиварку можно легко переносить с места на место. На лицевой панели расположен ЖК-дисплей с подсветкой, меню на русском языке и звуковым сигналом.

## Базовая комплектация

---

Съемный держатель для ложек



Контейнер-пароварка



Мерный стакан



Плоская ложка и черпак



Корзина для жарки



## Дополнительная комплектация

Чтобы сделать приготовление блюд в мультиварке более удобным, вы можете приобрести дополнительную комплектацию (чаши, щипцы и др.). Она подходит не только для REDMOND, но и для большинства мультиварок других производителей.



Чаша для мультиварки  
RIP-A2

Чаша с тефлоновым покрытием Du Pont обладает высокой теплопроводностью и теплоустойчивостью. Покрытие чаши дает возможность использовать минимальное количество масла, что снижает уровень холестерина и делает питание здоровым и полезным. Специальная структура дна чаши предотвращает деформацию изделия и повышает теплопроводность.



Чаша для мультиварки  
RIP-C2

Чаша с керамическим покрытием Anato® изготовлена и протестирована в Корее. Способна выдерживать 16 часов непрерывной работы при температуре 1 300 °С, благодаря чему пища не прилипает к поверхности, прожаривается и тушится равномерно в течение всего процесса приготовления, не теряет своих вкусовых и полезных качеств, а чаша легко моется.



Чаша для мультиварки  
RIP-S2



Щипцы для мультиварки  
RAM-CL1

Чаша из высококачественной нержавеющей стали 201. Обладает высокими антикоррозийными свойствами, устойчивостью к воздействию кислот и щелочей, не изменяет вкусовые качества, запах и цвет пищи. Рекомендуется использовать для приготовления супов и других жидких блюд.

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



Баночки для йогурта  
RAM-G1

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



«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 капельках жира, которые обычно разлетаются в разные стороны, когда жарится мясо или рыба. 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



20

КАША МАННАЯ



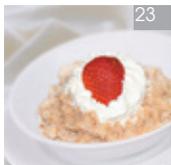
21

КАША ПШЕННАЯ



22

КАША КУКУРУЗНАЯ



23

КАША ГРЕЧНЕВАЯ



24

КАША РИСОВАЯ



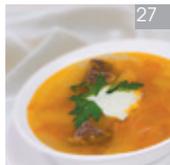
25

КАША  
ГЕРКУЛЕСОВАЯ

26

КАША ТЫКВЕННАЯ

## Супы



27

ЩИ



28

БОРЩ



29

РАССОЛЬНИК



30

СОЛЯНКА



31

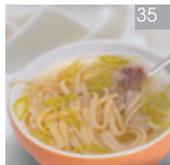
СУП С  
ФРИКАДЕЛЬКАМИ

32

СУП ИЗ СВИНИНЫ



33

СЫРНЫЙ СУП  
С КОПЧЕНОСТЯМИ

34

ХАРЧО

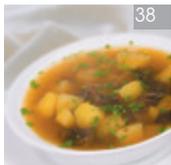


35

СУП-ЛАПША  
ДОМАШНИЙ

36

УХА



37

НЕЖНЫЙ СУП  
С РЫБОЙ

38

СУП ГРИБНОЙ



39

СУП ТОМАТНЫЙ



40

СУП ЩАВЕЛЕВЫЙ

41

СУП ФАСОЛЕВЫЙ



42

ПОХЛЕБКА  
С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

43

СУП-ПЮРЕ  
С МЯСОМ

44

СУП-ПЮРЕ ИЗ  
БЕЛОЙ ФАСОЛИ

45

КРЕМ-СУП  
ОВОЩНОЙ

46

КРЕМ-СУП  
С ТЫКВОЙ

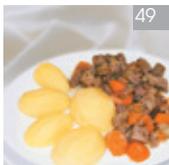
47

КРЕМ-СУП  
СО ШПИНАТОМ

48

КРЕМ-СУП ЛУКОВЫЙ  
СО СМЕТАНОЙ

Вторые  
блюда



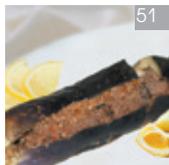
49

ЖАРКОЕ С ПАРОВЫМ  
КАРТОФЕЛЕМ



50

МЯСО  
С ФАСОЛЬЮ



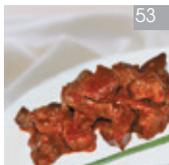
51

БАКЛАЖАНЫ  
С МЯСОМ



52

МЯСО С ИМБИРЕМ  
И СЕЛЬДЕРЕЕМ



53

ГУЛЯШ  
ИЗ ГОВЯДИНЫ



54

МЯСО  
ПО-МЕКСИКАНСКИ



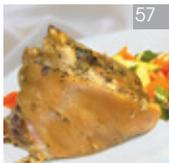
55

БИГУС



56

МЯСНОЕ АССОРТИ



57

РУЛЬКА



58

РАГУ С МЯСОМ



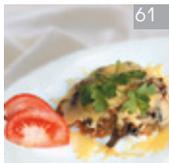
59

СВИНИНА  
С ГРИБАМИ



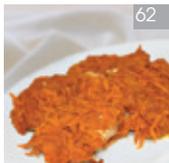
60

СВИНИНА ТУШЕНАЯ



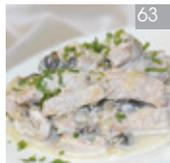
61

СВИНИНА  
ПО-ФРАНЦУЗСКИ



62

СВИННЫЕ ОТБИВНЫЕ



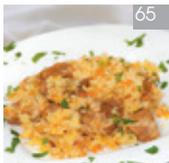
63

СВИНИНА  
В СЛИВКАХ



64

СВИННЫЕ НАГГЕТСЫ  
НА ШПАЖКАХ



65

ПЛОВ



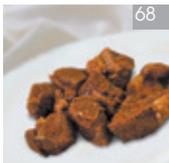
66

БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК



67

ЗАПЕКАНКА  
С БЕКОНОМ



68

БАРАНИНА  
С АДЖИКОЙ



69

СТЕЙК  
ИЗ БАРАНИНЫ



70

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ



71

БОЗБАШ ОСТРЫЙ



72

МЯСО  
ПО-ПАМИРСКИ



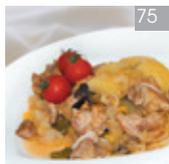
73

ПАСТЫНЕР  
С ТЫКВОЙ



74

ТУШЕННЫЙ КРОЛИК



75

КУРИЦА  
С ОВОЩАМИ



76

КУРИНОЕ ФИЛЕ  
С АДЖИКОЙ



77

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ  
С АДЖИКОЙ



78

КУРИЦА  
СО СЛИВКАМИ



79

КУРИЦА  
ПО-ТАБАСАРАНСКИ

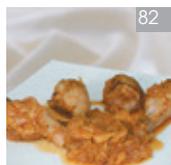


80

ЦЫПЛЕНОК  
С ЗЕЛЕНЬЮ

81

РИС С КУРИЦЕЙ

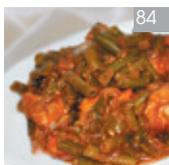


82

КУРИЦА  
С АПЕЛЬСИНАМИ

83

ДОРО ВАТ



84

ЧАХОХБИЛИ  
С ФАСОЛЬЮ

85

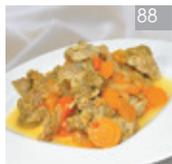
КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ



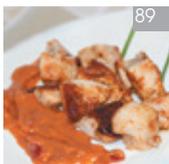
86

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ  
И КРЫЛЬШКИ С  
ОВОЩАМИ

87

КУРИНЫЕ КРЫЛЬШКИ  
ВО ФРИТОРЕ

88

КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ  
ТУШЕННЫЕ

89

ИНДЕЙКА ЖАРЕНАЯ  
С СОУСОМ БАРБЕКЮ

90

СЫРНАЯ ИНДЕЙКА



91

ИНДЕЙКА В  
ВИННОМ СОУСЕ

92

ИНДЕЙКА  
С МЕДОМ

93

ИНДЕЙКА  
С КАРТОФЕЛЕМ

94

ИНДЕЙКА  
С ЛИСИЧКАМИ

95

УТКА  
С СЕЛЬДЕРЕЕМ

96

ПЕРЕПЕЛА  
ФАРШИРОВАННЫЕ

97

ЛЮЛЯ-КЕБАБ



98

ПЕРЦЫ  
ФАРШИРОВАННЫЕ

99

ФЕТУЧИНИ  
С МЯСОМ

100

МАКАРОНЫ  
С ФАРШЕМ

101

ЛАЗАНЬЯ



102

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ  
С СЫРОМ

103

МАНТЫ



104

ХИНКАЛИ



105

СУДАК ЖАРЕНЫЙ



106

ФОРЕЛЬ ЖАРЕНАЯ



107

ФОРЕЛЬ В  
СВОБСТВЕННОМ СОКУ

108

ФОРЕЛЬ  
ФАРШИРОВАННАЯ  
С СЫРОМ

109

ФОРЕЛЬ  
С КАРТОФЕЛЕМ  
И СЫРОМ

110

СЕМГА С БЕЛОЙ  
ФАСОЛЬЮ  
И СЛИВКАМИ

111

ЦАРСКАЯ  
ЛОСОСИНА



112

ЛОСОСЬ В ФОЛЬГЕ



113

БУГЛАМА РЫБНАЯ



114

СЕМГА  
ПОД ОРЕХОВОЙ  
КОРОЧКОЙ

115

ГУЛЯШ ПО-  
СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

116

РЫБА В ФОЛЬГЕ



117

РЫБНОЕ АССОРТИ  
В СЛИВКАХ  
ПОД СЫРОМ

118

КАЛЬМАРЫ В  
СМЕТАНЕ

119

МОРЕПРОДУКТЫ  
С РИСОМ

120

КАРТОФЕЛЬ С  
ШАМПИньОНАМИ

121

КАРТОФЕЛЬ  
ПОД ШУБОЙ

122

КАРТОФЕЛЬ,  
ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ

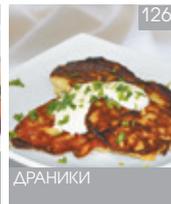
123

КАРТОФЕЛЬНАЯ  
ЗАПЕКАНКА  
С ОВОЩАМИ

124

КАРТОФЕЛЬ  
С БАКЛАЖАНАМИ

125

КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ  
И СТРУЧКОВОЙ  
ФАСОЛЬЮ

126

ДРАНИКИ



127

АДЖАПСАДАЛИ



128

ДОЛМА



129

БАКЛАЖАНЫ  
С ОРЕХАМИ

130

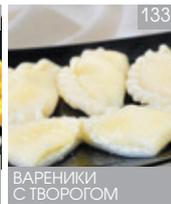
ЛОБИО ИЗ  
КРАСНОЙ ФАСОЛИ

131

СЫТНЫЙ ЗАВТРАК



132

ЗАПЕКАНКА  
ТВОРОЖНАЯ  
С МАКАРОНАМИ

133

ВАРЕНИКИ  
С ТВОРОГОМ

134

ВАРЕНИКИ  
С ВИШНЕЙ

135

ЯИЧНИЦА  
С ПОМИДОРАМИ

136

ОМЛЕТ НЕЖНЫЙ



137

СЛАДКИЙ ОМЛЕТ



## Гарниры



138

КАРТОФЕЛЬ ФРИ



139

СЛАДКИЙ  
КАРТОФЕЛЬ

140

ЗОЛОТОЙ ГАРНИР



141

ОВОЩНОЙ ГАРНИР



142

РИС НА ГАРНИР



143

СЛАДКИЙ РИС  
С КУКУРУЗОЙ  
И ЯБЛОКАМИ**Блюда  
на пару**

144

ГОВЯДИНА  
НА ПАРУ

145

КОТЛЕТЫ НА ПАРУ



146

ИНДЕЙКА НА ПАРУ  
С ОВОЩАМИ

147

СЕМГА НА ПАРУ



148

СУДАК НА ПАРУ



149

ТИЛАПИЯ НА ПАРУ



150

ОВОЩИ ПАРОВЫЕ



151

ГОЛУБЦЫ

**Сыры**

152

СЫР ДОМАШНИЙ



153

СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ

**Закуски  
и салаты**

154

ФОНДЮ СЫРНОЕ



155

ФОНДЮ  
ШОКОЛАДНОЕ

156

СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ



157

ФОРШМАК  
КАРТОФЕЛЬНЫЙ

158

КРЕВЕТКИ  
ПОД СЫРОМ

159

ОРЕШКИ  
ГОРОХОВЫЕ

160

САЛАТ «НЕЖНЫЙ»



161

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ  
И АВОКАДО

162

СОУС ИЗ ФАСОЛИ



163

СОУС ТКЕМАЛИ



164

СОУС СЫРДАК

**Выпечка**

165

ХЛЕБ БЕЛЫЙ



166

ХЛЕБ РЖАНО-  
ПШЕНИЧНЫЙ

167

ХЛЕБ  
МНОГОЗЕРНОВОЙ  
«АНГЛИЙСКИЙ»

168

ХЛЕБ  
МНОГОЗЕРНОВОЙ  
«НЕМЕЦКИЙ»

169

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО



170

ПИЦЦА МЯСНАЯ



171

ПИЦЦА ОВОЩНАЯ



172

КЕКС ШОКОЛАДНЫЙ



173

БИСКВИТ КЛАССИЧЕСКИЙ



174

ШАРЛОТКА



175

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



176

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ



## Десерты



177

ШОКОЛАДНАЯ ПОМАДКА



178

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНЯ



179

ВАРЕНЬЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ



180

ВАРЕНЬЕ ИЗ ИНЖИРА



181

ЯБЛОКИ МЕДОВЫЕ



182

ЗАПЕЧЕННАЯ ДЫНЯ С ФРУКТАМИ



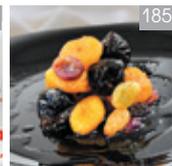
183

АНУШАПУР



184

ДЕСЕРТ ОРЕХОВЫЙ



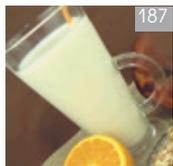
185

ЧАМЧАРАК ПО-АРМЯНСКИ



186

ЦИМЕС ИЗ ЯБЛОК И РИСА



187

ЙОГУРТ КЛАССИЧЕСКИЙ



188

ЙОГУРТ С ФРУКТАМИ



189

ТВОРОГ



## Напитки



190

НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ



191

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ



192

БРУСНИЧНЫЙ МОРС



193

ПУНШ ЛИМОННЫЙ



194

ГЛИНТВЕЙН



## Консервация



195

МАРИНАД ДЛЯ ПОМИДОРОВ



196

МАРИНАД ДЛЯ ОГУРЦОВ



197

МАРИНАД ДЛЯ ГРИБОВ



198

ЛЕЧО ДОМАШНЕЕ



199

ЛЕЧО ПО-КАЗАНСКИ



200

## Детское меню

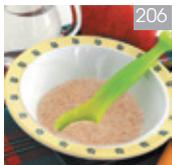
ИКРА КАБАЧКОВАЯ



204

КАША МАННАЯ  
5-ПРОЦЕНТНАЯ

205

КАША РИСОВАЯ  
ПРОТЕРТАЯ

206

КАША ГРЕЧНЕВАЯ  
ПРОТЕРТАЯ

207

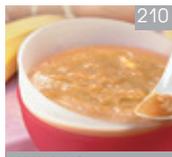
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ



208

КАША МАННАЯ  
НА ОВОЩНОМ  
БУЛЬОНЕ

209

КАША МАННАЯ С  
ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

210

КАША ИЗ  
ГРЕЧНЕВОЙ И  
РИСОВОЙ МУКИ

211

ПЮРЕ РЫБНОЕ



212

КАША МАННАЯ НА  
КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

213

СУП-ПЮРЕ ИЗ  
ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ  
И КАБАЧКА

214

ПЮРЕ ОВОЩНОЕ



215

ОТВАР  
ИЗ ШИПОВНИКА

216

КАША РИСОВАЯ  
С ТВОРОГОМ

217

БУЛЬОН МЯСНОЙ



218

СУП-ПЮРЕ  
ИЗ КУРИЦЫ

219

СУП-ПЮРЕ  
ИЗ ПЕЧЕНИ

220

СУП-ПЮРЕ  
КАРТОФЕЛЬНЫЙ

221

КОТЛЕТЫ НА ПАРУ



222

ПЮРЕ ИЗ ИНДЕЙКИ

## ВНИМАНИЕ!

### РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

В рецептах этой книги указан вес очищенных и полностью подготовленных продуктов.

Точные пропорции в рецептах указаны не случайно: их соблюдение поможет вам добиться отличного результата. Если будете вносить какие-то изменения, обязательно подкорректируйте время приготовления и выберите подходящую программу.

Если вы затрудняетесь на глаз определить вес продукта, воспользуйтесь специальными кухонными весами.

Географическая зона вашего проживания и срок производства продуктов иногда сказываются на времени приготовления — оно может отличаться от указанного в рецепте и потому должно быть подкорректировано.

По разным другим объективным причинам блюдо может оказаться неготовым даже после завершения программы. Ничего страшного: вы можете самостоятельно увеличить время готовки по своему усмотрению.



## Каша манная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Манная крупа — 40 г
- Молоко (2,5%) — 480 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Соль, сахар

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После окончания программы тщательно перемешать до полного растворения комочков.

Совет: подавайте кашу с вареньем или орехами — это отлично дополнит ее вкус.

# Каша пшенная

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Пшено — 100 г
- Молоко (2,5%) — 650 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Соль, сахар

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: подавайте кашу со свежими ягодами.



## Каша кукурузная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа кукурузная — 100 г
- Молоко (2,5%) — 650 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Соль, сахар

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и тщательно перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **35 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте кашу с дольками свежих фруктов.

# Каша гречневая

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Греча (ядрица) — 150 г
- Молоко (2,5%) — 500 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Соль, сахар

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупы промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: эту кашу можно приготовить на топленом молоке.



## Каша рисовая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис круглозерный (нешлифованный) — 100 г
- Изюм — 20 г
- Молоко (2,5%) — 650 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Соль, сахар

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис и изюм промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и тщательно перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: каша станет ароматнее, если перед подачей добавить щепотку корицы.

# Каша геркулесовая

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Геркулес (помол № 1) — 150 г
- Молоко (2,5%) — 750 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Соль, сахар

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Геркулес выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Каша



Совет: добавьте в кашу сухофрукты — она станет ароматнее.



## Каша тыквенная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква — 300 г
- Молоко — 700 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Соль, сахар

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 1,5 см, выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40** минут. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: добавьте в кашу цветочный мед — это дополнит ее вкус.

# Щи

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой, капусту тонко шинковать, картофель нарезать соломкой 3x0,5 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 **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **130°C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**, обжаривать, периодически помешивая. Обжаренные овощи выложить на тарелку. В чашу мультиварки выложить мясо, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. За 30 минут до окончания приготовления снять с бульона белковую пенку, добавить обжаренные овощи, картофель, капусту, измельченный чеснок, соль и специи, перемешать. Закрывать крышку и готовить до окончания программы.



Совет: подавайте к столу со сметаной.



## Борщ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 400 г
- Свекла — 200 г
- Картофель — 500 г
- Капуста белокочанная — 250 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 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 **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте борщ с чесночными пампушками и сметаной.

# Рассольник

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 250 г
- Перловая крупа — 200 г
- Картофель — 400 г
- Лук репчатый — 130 г
- Морковь — 80 г
- Огурцы соленые — 100 г
- Огуречный рассол — 100 мл
- Томатная паста — 80 г
- Масло растительное — 70 мл
- Вода — 2 л
- 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. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **°C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **130°C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Обжаривать, периодически помешивая. За 5 минут до окончания приготовления добавить огуречный рассол. Закрывать 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. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час 50 минут**. Нажать кнопку **Старт**. За 30 минут до окончания приготовления снять с бульона белковую пенку, добавить картофель, обжаренные овощи. Закрывать крышку и готовить до окончания программы.



Совет: для придания блюду насыщенного аромата добавьте измельченный корень сельдерея.



## Солянка

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 400 г
- Курица копченая — 200 г
- Колбаски охотничьи — 130 г
- Картофель — 560 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 150 г
- Томатная паста — 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, колбасками и курицей соломкой по 0,5 см. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, залить водой, добавить огуречный рассол, томатную пасту, растительное масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

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

# Суп с фрикадельками

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш домашний — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Картофель — 400 г
- Томатная паста — 50 г
- Чеснок — 5 г
- Сливочное масло — 20 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. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, сливочное масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



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



## Суп из свинины

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 200 г
- Картофель — 300 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 150 г
- Вода — 2 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть, нарезать вместе с картофелем соломкой 2х5 см. Лук нарезать соломкой 0,5х3 см. Морковь натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: в процессе приготовления в суп можно добавить чайную ложку горчицы, это придаст готовому блюду остроту и пикантность.

# Сырный суп с копченостями

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ребра свиные (копченые) — 300 г
- Картофель — 400 г
- Морковь — 270 г
- Лук репчатый — 250 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 мелкой соломкой 0,5х3 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сыр, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: готовый сырный суп подавайте с чесночными гренками из белого хлеба и тертым сыром, — это придаст блюду нотку пикантности.



## Харчо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 550 г
- Баранина (филе) — 530 г
- Лук репчатый — 200 г
- Рис — 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 средними кубиками по 1,5-2 см, лук нарезать мелкими кубиками по 0,5 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: для аромата добавьте в готовый суп щепотку шафрана и базилика.

# Суп-лапша домашний

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 200 г
- Картофель — 200 г
- Лапша домашняя — 190 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промыть и вместе с картофелем нарезать средней соломкой 0,8x5 см, лук нашинковать тонкой соломкой. Все ингредиенты (кроме лапши) выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, за 20 минут до окончания приготовления добавить лапшу и перемешать. Закрыть крышку, готовить до окончания программы.



Совет: если куриное филе заменить на филе индейки, то суп получится более диетическим.



## 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. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: перед подачей добавьте в уху кусочек сливочного масла.

# Нежный суп с рыбой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, вместе с овощами нарезать кубиками по 1,5-2 см. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты (кроме сливок), добавить соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. В готовый суп добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.



Совет: готовый суп подавайте с гренками из белого хлеба и свежей зеленью.



## Суп грибной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы разморозить, промыть, откинуть на сито и дать жидкости стечь. Картофель, лук и морковь нарезать кубиками 1,5х1,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: готовый суп заправьте сметаной.

# Суп томатный

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры — 500 г
- Лук репчатый — 80 г
- Перец болгарский — 80 г
- Томатная паста — 70 г
- Оливковое масло — 30 мл
- Имбирь (корень) — 10 г
- Аджика — 5 г
- Вода — 600 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Имбирь очистить и нарезать вместе с овощами средними кубиками по 1,5-2 см. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, оливковое масло, аджику, соль и специи, залить водой, все тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп взбить блендером до однородной массы.

Супы



Совет: подавайте к томатному супу отварные креветки или бекон.



## Суп щавелевый

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 300 г
- Щавель свежий — 300 г
- Картофель — 200 г
- Лук репчатый — 120 г
- Яйцо отварное (вкрутую) — 150 г (3 шт.)
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварные яйца разрезать вдоль на 4 части. Мясо промыть, вместе с луком и картофелем нарезать соломкой 0,5х3 см, щавель нарезать соломкой. Выложить все ингредиенты (кроме отварного яйца) в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время** приготовления установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. При подаче на одну порцию добавить дольку отварного яйца.

Совет: вареное яйцо можно заменить сырым взбитым яйцом.

# Суп фасолевый

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 600 г
- Фасоль красная консервированная — 200 г
- Морковь — 200 г
- Лук репчатый — 150 г
- Петрушка свежая — 10 г
- Растительное масло — 30 мл
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нашинковать соломкой, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать соломкой 0,5х3 см, петрушку измельчить ножом, фасоль откинуть на дуршлаг. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить лук и морковь. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **5 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. К пассированным овощам добавить картофель, петрушку, фасоль, соль, специи, залить водой, перемешать. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: для придания супу более насыщенного цвета добавьте в него томатную пасту.



## Похлебка с чечевицей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Чечевица — 200 г
- Картофель — 300 г
- Морковь — 180 г
- Лук репчатый — 150 г
- Стебель сельдерея — 70 г
- Лимонный сок — 50 мл
- Чеснок — 20 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чечевицу промыть до прозрачной воды. Лук и картофель нарезать кубиками 1х1см, морковь натереть на крупной терке, сельдерей и чеснок измельчить ножом. В чашу мультиварки выложить лук, картофель, чечевицу, сельдерей, морковь, чеснок, добавить лимонный сок, соль и специи. Залить водой и закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп взбить блендером до однородной массы.

Совет: при приготовлении похлебки воду можно заменить на овощной отвар, это придаст блюду более насыщенный вкус.

# Суп-пюре с мясом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш говяжий — 300 г
- Картофель — 200 г
- Помидоры — 180 г
- Перловая крупа — 100 г
- Вода — 900 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи нарезать средними кубиками по 1,5-2 см. Перловую крупу промыть. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп взбить блендером до однородной массы.



Совет: подавайте этот суп со сметаной.



## Суп-пюре из белой фасоли

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Белая фасоль консервированная — 240 г
- Лук репчатый — 100 г
- Сливочное масло — 50 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук измельчить ножом, фасоль откинуть на дуршлаг. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп взбить блендером до однородной массы.

Совет: подавайте суп со свежей кинзой, укропом и перцем чили.

# Крем-суп овощной

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста брокколи — 200 г
- Цветная капуста — 200 г
- Картофель — 160 г
- Морковь — 60 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и морковь нарезать кубиками по 1,5-2 см. Цветную капусту разделить на соцветия. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить брокколи, соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп взбить блендером до однородной массы.



Совет: готовый суп украсьте веточкой свежей зелени и семечками кунжута.



## Крем-суп с тыквой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква — 800 г
- Апельсины — 300 г
- Лук репчатый — 100 г
- Сливки (22%) — 600 мл
- Растительное масло — 30 мл
- Карри — 1 г
- Вода — 600 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Из апельсинов выдавить сок, тыкву очистить от кожуры и нарезать кубиками по 2 см. Лук измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки (кроме сливок). Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. В готовый суп добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.

Совет: украсьте суп кедровыми орешками, корицей и листиками базилика.

# Крем-суп со шпинатом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шпинат (свежемороженный) — 200 г
- Помидоры — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Сливки (10%) — 100 мл
- Сливочное масло — 20 г
- Вода — 300 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шпинат разморозить и откинуть на дуршлаг. Помидоры и лук нарезать кубиками по 1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и залить водой. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп взбить блендером до однородной массы.



Совет: подавайте крем-суп с лавашом.



## Крем-суп луковый со сметаной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лист салата — 150 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 10 г
- Розмарин — 1 г
- Сметана — 400 г
- Растительное масло — 10 мл
- Вода — 100 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук и чеснок измельчить ножом, листья салата нарвать руками. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сметану, масло, соль, специи и залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп взбить блендером до однородной массы.

Совет: подавайте суп с сухариками из белого французского багета и грецкими орехами.

# Жаркое с паровым картофелем

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 320 г
- Картофель — 300 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 80 г
- Имбирь — 30 г
- Масло растительное — 20 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину промыть, нарезать кубиками по 1-1,5 см, лук и морковь — по 0,5-1 см, имбирь очистить и измельчить ножом. Картофель разрезать вдоль на две равные части. Говядину, лук, морковь и имбирь выложить в чашу мультиварки, добавить воду, растительное масло, соль, специи, перемешать. Сверху на чашу с мясом установить контейнер-пароварку. В емкость равномерно выложить картофель. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: блюдо получится более нежным, если заменить говядину телятиной.



## Мясо с фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина — 500 г
- Фасоль стручковая — 300 г
- Лук репчатый — 230 г
- Кинза — 20 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками 1,5х1,5 см, лук, кинзу измельчить ножом. В чашу мультиварки выложить мясо, добавить фасоль, лук, кинзу, соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: говядину можно заменить бараньей корейкой.

# Баклажаны с мясом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны — 300 г
- Говядина (филе) — 150 г
- Помидоры — 60 г
- Лук репчатый — 50 г
- Чеснок — 60 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны разрезать вдоль и удалить семена. Мясо промыть, вместе с луком, чесноком и помидорами пропустить через мясорубку, добавить соль, специи и перемешать. Нафаршировать баклажаны полученной смесью и завернуть в фольгу. Выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте баклажаны с соусом ткемали.



## Мясо с имбирем и сельдереем

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 600 г
- Шампиньоны свежие — 140 г
- Сельдерей (корень) — 20 г
- Имбирь (корень) — 20 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см, грибы — дольками, имбирь и сельдерей измельчить ножом. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.

Совет: при подаче блюдо приправьте паприкой.

# Гуляш из говядины

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина — 700 г
- Лук репчатый — 200 г
- Чеснок — 20 г
- Томатная паста — 100 г
- Масло растительное — 70 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину промыть, вместе с луком нарезать кубиками по 1,5-2 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, растительное масло, соль, специи, воду и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте с картофельным пюре.



## Мясо по-мексикански

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 320 г
- Лук репчатый — 200 г
- Баклажаны — 200 г
- Зеленый перец чили — 15 г
- Помидоры — 350 г
- Томатная паста — 100 г
- Кабачок — 220 г
- Чеснок — 10 г
- Масло растительное — 20 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец чили очистить от семян, вместе с чесноком измельчить ножом. Мясо промыть и нарезать с остальными овощами кубиками по 1,5-2 см. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить растительное масло, томатную пасту, соль, специи и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: готовое блюдо подавайте на обжаренной мексиканской кукурузной лепешке.

# Бигус

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть. Капусту и говядину нарезать соломкой 1x4 см, лук — соломкой 0,5x3 см, морковь натереть на крупной терке. Выложить ингредиенты в чашу мультиварки слоями: мясо, лук, морковь, томатная паста, соль, специи, перемешать, сверху выложить капусту, посыпать солью и специями, добавить воду. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



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



Совет: на гарнир подавайте отварной картофель или овощи, приготовленные на пару.

## Мясное ассорти

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 230 г
- Говядина (филе) — 230 г
- Колбаски охотничьи — 150 г
- Куриные сердечки — 180 г
- Морковь — 230 г
- Лук репчатый — 150 г
- Томатная паста — 120 г
- Соевый соус — 70 мл
- Бальзамический уксус — 40 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать крупными кубиками по 2,5-3 см, колбаски — по 1,5-2 см. Куриные сердечки очистить от сосудов и промыть. Лук и морковь нарезать кубиками по 1,5-2 см. Все ингредиенты смешать в отдельной емкости, добавить томатную пасту, соевый соус, уксус, соль и специи. Оставить мариноваться на 20 минут. Затем выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **2 часа**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

# Рулька

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиная рулька — 900 г
- Чеснок — 15 г
- Лук репчатый — 250 г
- Базилик сухой — 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. Лук, чеснок, базилик, соль и специи смешать и натереть смесью рульку. Оставить ее мариноваться в холодильнике на 9 часов. Рульку выложить в чашу мультиварки, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **4 часа**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



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



## Рагу с мясом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (шея) — 450 г
- Картофель — 1 кг
- Лук репчатый — 150 г
- Морковь — 200 г
- Помидоры — 200 г
- Перец болгарский — 200 г
- Петрушка — 20 г
- Чеснок — 15 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и вместе с овощами нарезать кубиками 2х2 см, зелень и чеснок измельчить ножом, выложить все ингредиенты в чашу мультиварки и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: свинину можно заменить менее жирным мясом, например, говядиной. В этом случае, прежде чем добавить овощи, мясо следует слегка обжарить.

# Свинина с грибами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 600 г
- Шампиньоны (свежие) — 500 г
- Лук репчатый — 120 г
- Чеснок — 10 г
- Корень сельдерея — 5 г
- Растительное масло — 70 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 1 см, грибы нарезать ломтиками, лук, чеснок и корень сельдерея измельчить ножом. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки (кроме воды), добавить растительное масло и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, во время приготовления блюдо периодически помешивать, за 25 минут до окончания приготовления добавить воду, перемешать. Закрыть крышку, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: мясо получится более ароматным, если добавить в блюдо лавровый лист.



# Свинина тушеная

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 1 кг
- Картофель — 450 г
- Морковь — 150 г
- Лук репчатый — 100 г
- Корень сельдерея — 30 г
- Чеснок — 10 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и вместе с картофелем нарезать кубиками по 1,5-2 см морковь — кубиками по 1 см, лук, чеснок и корень сельдерея измельчить ножом. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты (кроме картофеля), добавить воду, соль, специи и перемешать. Сверху выложить картофель (блюдо не перемешивать). Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: чтобы чеснок не потерял свой вкус и аромат, добавляйте его за 5 минут до готовности блюда.

# Свинина по-французски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см и слегка отбить. Помидоры и грибы нарезать тонкими 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. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: шампиньоны можно заменить опятами или лисичками.



# СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (шейка) — 400 г
- Морковь — 160 г
- Томатная паста — 80 г
- Масло растительное — 40 мл
- Горчица — 10 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть, нарезать на стейки 2-2,5 см и слегка отбить. Морковь натереть на крупной терке, смешать с томатной пастой и горчицей. Мясо натереть с обеих сторон солью и специями. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить на дно мясо, на него — смесь из моркови. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: для остроты добавьте в смесь из моркови чеснок.

# Свинина в сливках

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать вместе с луком и грибами соломкой по 0,5 см, чеснок — пластинками. Выложить в чашу мультиварки все ингредиенты, добавить соль и специи. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: готовое блюдо подавайте с салатом из рукколы.



## Свинные наггетсы на шпажках

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина — 280 г
- Бекон — 100 г
- Лук репчатый — 40 г
- Кабачок — 40 г
- Перец болгарский — 40 г
- Масло растительное — 50 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину промыть, нарезать крупными кубиками по 2,5-3 см и обернуть беконом. Лук, кабачок и болгарский перец нарезать кубиками по 2,5-3 см. Все ингредиенты нанизать на две шпажки в следующей последовательности: болгарский перец, кабачок, лук репчатый, свинина в беконе. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить наггетсы, посыпать солью и специями. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **12 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: к этому блюду отлично подойдет соус барбекю. Если вы хотите обжарить наггетсы с двух сторон, за 5 минут до окончания программы осторожно откройте крышку, переверните наггетсы и снова закройте крышку.

# Плов

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

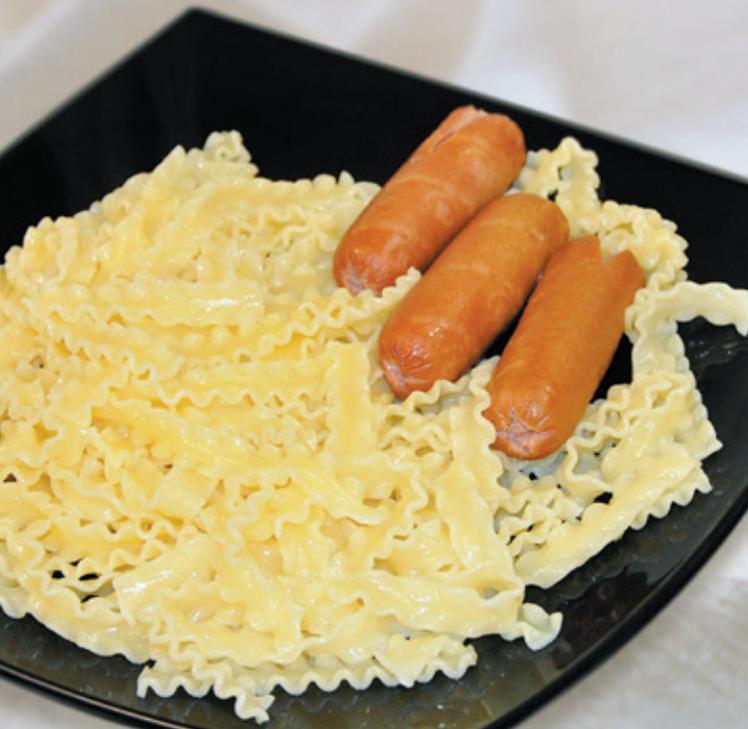
## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Мясо промыть и нарезать кубиками по 2,5-3 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 заложить зубчики чеснока, залить водой. Закрыть крышку, кнопкой **Варка** установить программу **ПЛОВ**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После окончания приготовления перемешать.

## Вторые блюда



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



Совет: перед подачей блюдо можно посыпать тертым сыром.

## Быстрый завтрак

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Макароны — 240 г
- Сосиски — 240 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В чашу мультиварки налить воду, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАСТА**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатию кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **8 минут**. Нажать кнопку **Старт**. После звукового сигнала в кипящую воду выложить макароны и сосиски. Закрывать крышку и вновь нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовые макароны откинуть на дуршлаг и промыть.

# Запеканка с беконом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бекон х/к — 150 г
- Макароны — 150 г
- Яйцо — 180 г (3 шт.)
- Молоко — 200 мл
- Вода — 1 л
- Панировочные сухари
- Сливочное масло
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В чашу мультиварки налить воду и закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ПАСТА**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **13 минут**. Нажать кнопку **Старт**, после звукового сигнала открыть крышку, заложить макароны, перемешать, вновь нажать кнопку **Старт** и закрыть крышку. Готовить до окончания программы. Готовые макароны откинуть на дуршлаг и промыть. Бекон нарезать кубиками по 1 см, смешать с макаронами. Яйца взбить с молоком, солью и специями. Чашу мультиварки смазать маслом, обсыпать панировочными сухарями, выложить макароны с беконом и залить яично-молочной смесью. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: подавайте запеканку с майонезом и свежей зеленью.



## Баранина с аджикой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (филе) — 600 г
- Аджика — 40 г
- Вода — 300 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 3-4 см, выложить в чашу мультиварки, добавить аджику, соль, специи, залить водой и хорошо перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте блюдо с соусом ткемали.

# Стейк из баранины

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (филе) — 400 г
- Орегано — 10 г
- Укроп — 10 г
- Петрушка — 10 г
- Чеснок — 10 г
- Растительное масло — 40 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть, нарезать на стейки по 200 г, натереть солью и специями. Зелень и чеснок измельчить ножом, выложить в отдельную емкость. Мясо замариновать в течение 15 минут в смеси зелени и чеснока. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить стейки. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **17 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Через 10 минут открыть крышку и перевернуть мясо. Закрывать крышку и готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте на лаваше с соусом сацебели.



## Рагу из баранины

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (филе) — 400 г
- Баклажаны — 100 г
- Кабачки — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Чеснок — 50 г
- Растительное масло — 50 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и вместе с овощами нарезать кубиками по 1,5-2 см, чеснок измельчить ножом. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **2 часа**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте рагу на подушке из свежей зелени.

# Бозбаш острый

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (филе) — 500 г
- Картофель — 500 г
- Помидоры — 300 г
- Лук репчатый — 150 г
- Перец острый стручковый — 50 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать порционными кусками 3х3 см, овощи — кубиками по 2-2,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **2 часа 30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: для получения более наваристого бульона выберите баранину на кости.



## Мясо по-памирски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (филе) — 800 г
- Жир бараний — 100 г
- Лук репчатый — 250 г
- Морковь — 250 г
- Вода — 150 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см, лук и морковь — по 0,5 см, жир — по 1-2 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИ-ПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **120 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: блюдо получится более сочным, если за 5 минут до готовности добавить в него помидоры, нарезанные кружочками.

# Пастынер с тыквой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (филе) — 500 г
- Тыква — 500 г
- Помидоры — 400 г
- Лук репчатый — 300 г
- Масло растительное — 80 мл
- Вода — 400 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см. Тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками по 2-2,5 см, лук измельчить ножом, помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и разрезать на четыре части. Все ингредиенты (кроме помидоров) выложить в чашу мультиварки, добавить масло, соль, специи, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. За 20 минут до окончания приготовления добавить помидоры и закрыть крышку. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: блюдо получится более ароматным, если во время приготовления добавить в него немного чернослива.



## Тушеный кролик

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кролик — 500 г
- Картофель — 400 г
- Лук репчатый — 200 г
- Морковь — 150 г
- Чеснок — 10 г
- Жир куриный — 70 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо кролика промыть и нарезать на порционные куски весом 80-100 г, чеснок и лук измельчить ножом, картофель и морковь нарезать кубиками по 1,5-2 см. Куриный жир нарезать кубиками 1х1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки слоями: мясо, куриный жир, чеснок, овощи, соль, специи, добавить воду. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: по традиции это блюдо готовят на курином жиру, который можно заменить растительным маслом.

# Курица с овощами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе — 420 г
- Картофель — 320 г
- Капуста белокочанная — 220 г
- Баклажан — 200 г
- Болгарский перец — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Стебель сельдерея — 40 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промыть и нарезать с овощами крупными кубиками по 2,5-3 см, стебель сельдерея — кубиками по 0,5-1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: из специй для этого блюда подойдет базилик и карри.



## Куриное филе с аджикой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе — 300 г
- Аджика — 10 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промыть, нарезать крупными кубиками по 3-3,5 см, выложить в отдельную чашу, добавить аджику, соль, специи и тщательно перемешать. Филе выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: на гарнир к этому блюду отлично подойдет лобио из красной фасоли.

# Куриные крылышки с аджикой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные крылышки — 600 г
- Аджика — 10 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крылышки промыть, натереть солью, специями, выложить в чашу мультиварки, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовые крылышки вынуть из воды, натереть аджикой, дать пропитаться.

Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо с сырным соусом.



# Курица со сливками

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть. Помидоры и курицу нарезать кубиками по 1,5-2 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: щепотка карри придаст блюду аппетитный насыщенный цвет.

# Курица по-табасарански

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица — 800 г (1 шт.)
- Картофель — 500 г
- Болгарский перец — 400 г
- Лук репчатый — 300 г
- Морковь — 200 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть и нарезать на порционные куски (каждый по 100 г). Картофель, перец, лук, морковь нарезать кубиками по 2-2,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: для остроты в это блюдо можно добавить мелко нарезанный перец чили.



## Цыпленок с зеленью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цыпленок — 500 г (1 шт.)
- Соевый соус — 70 мл
- Укроп — 10 г
- Петрушка — 10 г
- Лук зеленый — 10 г
- Чеснок — 10 г
- Кинза — 10 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Цыпленка промыть. Зелень крупно нарезать, чеснок измельчить ножом, смешать с соевым соусом и специями. Натереть чесночной массой цыпленка, оставить в маринаде на 20 минут. Плотнo завернуть цыпленка в фольгу вместе с маринадом так, чтобы сок не вытек наружу. Выложить цыпленка в чашу мультиварки, закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте цыпленка с соусом ткемали.

# Рис с курицей

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе — 370 г
- Рис (нешлифованный) — 260 г
- Морковь — 200 г
- Помидоры — 140 г
- Болгарский перец — 100 г
- Горошек зеленый консервированный — 50 г
- Растительное масло — 100 мл
- Вода — 330 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды, куриное филе промыть, нарезать кубиками по 1 см. Помидоры, перец нарезать соломкой 0,5х3 см, морковь натереть на крупной терке. Слить жидкость с горошка. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и разровнять лопаткой, добавить растительное масло, соль, специи и залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **РИС/КРУПА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: чтобы блюдо получилось более диетическим, курицу можно заменить мясом индейки.



## Курица с апельсинами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (крылья и голени) — 600 г
- Апельсины — 400 г
- Паприка сухая — 5 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть, выложить в чашу мультиварки. Из апельсинов выжать сок и залить им курицу. Мякоть апельсинов размять вилкой и выложить на курицу, добавить паприку, соль и специи. Оставить мариноваться на 5-7 минут. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: при приготовлении можно добавить кориандр.

# Доро ват

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица — 800 г
- Помидоры консервированные — 400 г
- Лук репчатый — 200 г
- Корень имбиря — 50 г
- Чеснок — 10 г
- Масло растительное — 150 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть. Лук нарезать кубиками по 1 см, курицу — крупными кубиками, чеснок и имбирь измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. При необходимости добавить стакан бульона.

## Вторые блюда



Совет: к этому блюду подойдет мускатный орех, гвоздика и куркума.



## Чахохбили с фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 300 г
- Фасоль стручковая свежая — 200 г
- Болгарский перец — 100 г
- Томатная паста — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Растительное масло — 50 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец и лук нашинковать соломкой 0,5х3 см. Филе промыть, нарезать кубиками по 0,5-1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, залить воду и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: для чахохбили отлично подходят хмели-сунели и свежий чеснок.

# Куриные наггетсы

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе — 340 г
- Яйцо — 180 г (3 шт.)
- Масло растительное — 700 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. Наггетсы выложить в корзинку для жарки в один слой. В чашу мультиварки налить растительное масло. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **160 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **14 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Когда начнется обратный отсчет (13 минут), открыть крышку, установить корзину с наггетсами согласно инструкции. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: к этому блюду отлично подойдут медовый, горчичный и кисло-сладкий соусы.



# Куриные голени и крылышки с овощами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные голени — 300 г
- Куриные крылья — 300 г
- Брокколи замороженная — 100 г
- Цветная капуста замороженная — 100 г
- Масло растительное — 50 мл
- Вода — 150 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Голени и крылышки промыть, натереть солью и специями, выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло и воду. Сверху установить контейнер-пароварку с брокколи и цветной капустой. Посыпать овощи солью и специями. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **35 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте это блюдо с соусом барбекю.

# Куриные крылышки во фритюре

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные крылышки — 350 г (5 шт.)
- Масло растительное — 700 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные крылышки промыть и отделить ножом третью фалангу, натереть солью и специями. В чашу мультиварки налить растительное масло. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **160 °C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **16 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Крылышки выложить в корзину для жарки. В момент начала обратного отсчета (15 минут) открыть крышку и установить корзину с крылышками в чашу мультиварки согласно инструкции. Закрыть крышку, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо с соусом на основе сыра дор блю.



## Куриные желудки тушеные

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец очистить от семян. Желудки промыть и вместе с овощами нарезать соломкой по 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: для придания вкусу пикантности вместо воды используйте белое сухое вино.

# Индейка жареная с соусом барбекю

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка (филе) — 300 г
- Соус барбекю — 30 г
- Горчица — 5 г
- Масло растительное — 40 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе индейки промыть, нарезать кубиками по 2-2,5 см. Соус барбекю смешать с горчицей до однородной массы. Филе индейки выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, растительное масло и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **12 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Подавать с приготовленным соусом.

Вторые блюда



Совет: на гарнир подавайте запеченные овощи.



## Сырная индейка

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка (филе) — 340 г
- Лук репчатый — 70 г
- Помидоры — 140 г
- Сыр твердый — 100 г
- Оливковое масло — 30 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть и разрезать на 3-4 равные части. Помидоры и лук нарезать тонкой соломкой по 0,5 см. Сыр натереть на крупной терке. В чашу мультиварки налить масло, на дно выложить индейку, сверху распределить лук и помидоры, посыпать солью, специями и тертым сыром. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **115 °C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте к блюду сметанный соус с хреном и яблоками.

# Индейка в винном соусе

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка (филе) — 500 г
- Масло сливочное — 140 г
- Томатная паста — 100 г
- Белое сухое вино — 300 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Индейку промыть. Филе и масло нарезать кубиками по 2 см, выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. Томатную пасту смешать с вином, добавить к мясу индейки за 20 минут до окончания программы, перемешать и закрыть крышку. Готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо с квашеной капустой.



## Индейка с медом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка (филе) — 600 г
- Мед — 100 г
- Вода — 300 мл
- Майоран, мускатный орех
- Соль

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть и нарезать кубиками по 1,5-2 см, выложить в чашу мультиварки, добавить мед, воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте с запеченным луком-пореем.

# Индейка с картофелем

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка (филе) — 500 г
- Картофель — 400 г
- Шампиньоны (свежие) — 200 г
- Болгарский перец — 140 г
- Лук репчатый — 120 г
- Морковь — 100 г
- Майонез — 100 г
- Жир куриный — 70 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть, нарезать кубиками по 1,5 см, шампиньоны разрезать на четвертинки, картофель и болгарский перец нарезать кубиками по 2 см, лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Жир нарезать кубиками 1x1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки. Добавить майонез, жир, соль и специи, перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: украсьте индейку веточками красного базилика.



## Индейка с лисичками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка (филе) — 400 г
- Брынза — 100 г
- Лисички — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Сливки (33%) — 200 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть, нарезать соломкой по 0,5 см, лисички, лук и брынзу — мелкими кубиками по 0,5-1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сливки (33%), соль и специи. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: к этому блюду отлично подходит горчичный соус.

# Утка с сельдереем

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Утка — 600 г
- Стебель сельдерея — 360 г
- Масло растительное — 30 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Утку промыть, вместе с сельдереем нарезать средними кубиками по 1,5-2 см. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить все ингредиенты и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: для придания блюду более пикантного вкуса добавьте тмин.



Совет: выложите готовое блюдо на листья салата, украсьте половинками грецких орехов.

## Перепела фаршированные

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перепела — 600 г (4 шт.)
- Болгарский перец — 200 г
- Кукуруза консервированная — 150 г
- Грецкие орехи — 70 г
- Растительное масло — 50 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тушки перепелов промыть. С кукурузы слить жидкость. Грецкие орехи измельчить ножом. Перец нарезать кубиками по 0,5 см, смешать с кукурузой и орехами. Перепелов нафаршировать полученной смесью, заколоть брюшки зубочистками. Натереть тушки солью и специями, выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **120 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Через 10 минут тушки перевернуть. Закрывать крышку и готовить до окончания программы.

# Люля-кебаб

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (филе) — 350 г
- Лук репчатый — 85 г
- Растительное масло — 50 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранину промыть. Мясо и лук пропустить через мясорубку, в получившийся фарш добавить соль и специи, вымесить до однородной массы. Сформировать четыре колбаски. В чашу мультиварки налить масло и выложить люля-кебаб. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **12 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Вторые блюда

Совет: на гарнир подавайте отварной картофель с зеленью и свежими овощами.



## Перцы фаршированные

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш смешать с отварным рисом, посолить, добавить специи и перемешать. У перцев удалить сердцевину и семена. Наполнить перцы фаршем, уложить в чашу мультиварки таким образом, чтобы они не заваливались на бок — иначе из перцев вытечет сок. Добавить в чашу воду. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

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

# Фетучини с мясом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вырезка говяжья — 350 г
- Паста фетучини — 126 г
- Лук репчатый — 200 г
- Морковь — 140 г
- Помидоры — 150 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину промыть, нарезать средними кубиками по 1,5-3 см, лук — полукольцами, морковь натереть на крупной терке, помидоры порезать брусочками. В чашу мультиварки налить воду и закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ПАСТА**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **13 минут**. Нажать кнопку **Старт**, после звукового сигнала открыть крышку, заложить все ингредиенты и тщательно перемешать. Закрыть крышку, нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: к фетучини отлично подойдет сливочный соус с сыром пармезан.



# Макароны с фаршем

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш говяжий — 300 г
- Макароны — 230 г
- Лук репчатый — 150 г
- Масло растительное — 30 мл
- Вода — 800 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нарезать мелкими кубиками по 0,5 см. В чашу мультиварки добавить растительное масло, налить воду, закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАСТА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**. После звукового сигнала открыть крышку, поместить остальные ингредиенты в чашу, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку и нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы. Когда он завершится, слить воду из чаши.

Совет: томатная паста придаст блюду аппетитный насыщенный цвет.

# Лазанья

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 300 г
- Томатная паста — 100 г
- Сыр твердый — 70 г
- Паста для лазаньи — 70 г (4 листа)
- Лук репчатый — 70 г
- Яйцо — 60 г (1 шт.)
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Сыр натереть на крупной терке. Фарш смешать с яйцом, томатной пастой, солью, специями, перемешать до однородной массы. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку. В нее выложить ингредиенты слоями: лист пасты, часть фарша, часть сыра — и так четыре раза. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: подавайте лазанью с соусом бешамель.



Совет: для начинки лучше использовать брынзу — это придаст блюду пикантный вкус.

# Куриные котлеты с сыром

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 500 г
- Сыр — 200 г
- Сливочное масло — 150 г
- Растительное масло — 70 мл
- Зелень петрушки — 10 г
- Укроп — 10 г
- Сухари панировочные
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыр натереть на терке, смешать с измельченной свежей зеленью и сливочным маслом, добавить соль. Из сырной массы сформировать шарики, поместить в морозилку на 5 минут. Куриное филе промыть, пропустить через мясорубку, добавить соль и специи. Из фарша сформировать лепешки, выложить на каждую сырный шарик, сформировать котлеты, обвалить их в панировочных сухарях. В чашу мультиварки налить масло, выложить котлеты и закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. При необходимости запустить тот же режим повторно.

# Манты

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста:

- Мука — 700 г
- Вода — 300 мл
- Соль

### Для фарша:

- Мясо (филе) — 400 г
- Лук репчатый — 80 г
- Картофель — 80 г
- Соль, специи
  
- Растительное масло — 20 мл
- Вода — 1,5 л

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замесить тесто: воду смешать с мукой и солью. Приготовить фарш: мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и картофелем, добавить соль и специи. Раскатать тесто толщиной 0,5 см и вырезать из него кружки диаметром 8 см. В середину каждого выложить небольшую порцию фарша и круговым движением защипать края теста. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее смазанный растительным маслом контейнер-пароварку, выложить манты. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.



Вторые блюда



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



Совет: чтобы хинкали были сочнее, добавьте в фарш сало.

## Хинкали

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- Мука — 700 г
- Вода — 300 мл
- Соль

#### Для фарша:

- Говядина (филе) — 220 г
- Лук репчатый — 40 г
- Картофель — 40 г
- Соль, специи
- Растительное масло — 20 мл
- Вода — 1,5 л

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замесить тесто: воду смешать с мукой и солью. Приготовить фарш: мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и картофелем, добавить соль и специи. Раскатать тесто и нарезать его на квадраты 10x10 см. В середину каждого выложить небольшую порцию фарша и защипать края теста. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее смазанный растительным маслом контейнер-пароварку, выложить хинкали. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

# Судак жареный

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тушка судака — 230 г (1 шт.)
- Растительное масло — 60 мл
- Соль, специи

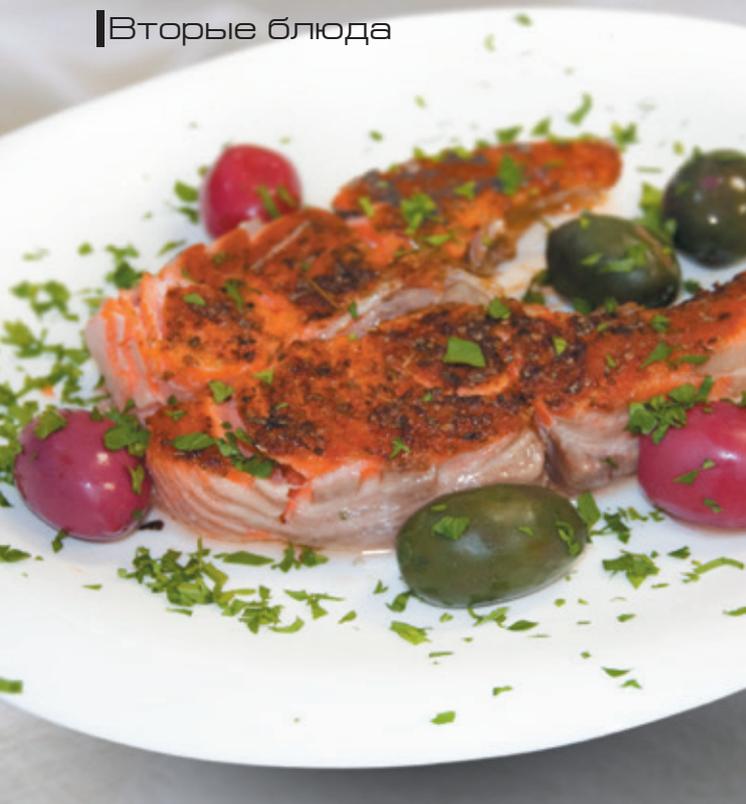
## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи, промыть, натереть солью и специями. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить рыбу. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Рыба**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: украсьте готовую рыбу нарезкой из свежих помидоров..



## Форель жареная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель (стейк) — 280 г
- Растительное масло — 70 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, натереть солью и специями. В чашу мультиварки налить растительное масло и выложить стейк. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Рыба**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте к столу со сливочно-грибным соусом.

# Форель в собственном соку

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель (филе) — 400 г
- Лимон — 20 г
- Сливочное масло — 40 г
- Лавровый лист
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе (без кожи и костей) промыть и нарезать кубиками по 2-2,5 см, лимон нарезать дольками. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить все ингредиенты и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ** кнопкой **Вид продукта** выбрать **Рыба**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: подавайте форель, украсив ее оливками и маслинами.



## Форель фаршированная с сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель радужная — 800 г (1 шт.)
- Помидоры — 70 г
- Сыр твердый — 20 г
- Лук репчатый — 50 г
- Зелень — 10 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тушку выпотрошить, очистить от чешуи и промыть. Помидоры, лук нарезать кубиками по 0,5 см, зелень измельчить ножом, сыр натереть на крупной терке. Помидоры, сыр, зелень и лук смешать, полученной смесью нафаршировать рыбу, натереть ее солью и специями. Подготовленную рыбу завернуть в двухслойный лист фольги и выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: вкус блюда будет более насыщенным, если в сырно-овощной фарш добавить вареное яйцо.

# Форель с картофелем и сыром

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель радужная — 700 г (1 шт.)
- Картофель — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Сыр твердый — 100 г
- Лук репчатый — 70 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить от чешуи, удалить голову и хвост. Картофель, помидоры и лук нарезать мелкими кубиками по 0,5 см, сыр натереть на крупной терке, смешать с овощами, добавить соль и специи. Полученной смесью нафаршировать рыбу, завернуть в двухслойный лист фольги и выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: перед приготовлением сбрызните рыбу соком лимона.



## Семга с белой фасолью и сливками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга (филе) — 300 г
- Фасоль белая консервированная — 100 г
- Капуста брокколи (свежемороженая) — 100 г
- Морковь — 50 г
- Сливки (22%) — 150 мл
- Сыр (твердый) — 50 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С фасоли слить жидкость, морковь натереть на крупной терке. Филе семги промыть, нарезать на порционные куски весом 100 г, натереть солью и специями. Сыр натереть на мелкой терке. В чашу мультиварки выложить фасоль, брокколи, морковь, добавить соль, специи, все залить сливками и перемешать. Сверху выложить подготовленные куски семги, посыпать их тертым сыром. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** выбрать программу **Тушение**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: украсьте блюдо зеленью петрушки и кольцами болгарского перца.

# Царская лососина

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе лосося — 280 г
- Сметана — 80 г
- Сыр твердый — 70 г
- Масло сливочное — 30 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе (без кожи и костей) промыть. Рыбу нарезать на четыре равных куска. Сыр натереть на крупной терке. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Куски рыбы обмакнуть в сметану и выложить в чашу мультиварки, посыпать каждый солью, специями и сыром. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо с польским соусом.



# Лосось в фольге

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лосось (филе) — 180 г
- Креветки очищенные — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Лук-порей — 50 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе (без кожи и костей) промыть. Креветки промыть, откинуть на сито, дать стечь лишней воде. Рыбу, лук и помидоры нарезать кубиками по 1,5-2 см, смешать с креветками, добавить соль и специи. Выложить все ингредиенты в двухслойный лист фольги, плотно завернуть, перекрутив края фольги, чтобы из нее не вытек сок, и выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте рыбу со свежей кинзой.

# Буглама рыбная

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Осетрина (филе) — 400 г
- Помидоры — 230 г
- Растительное масло — 70 мл
- Лимон — 40 г
- Кинза свежая — 20 г
- Соль, специи, лавровый лист

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе (без кожи и костей) промыть, нарезать кубиками по 2-2,5 см, помидоры и лимон нарезать дольками, кинзу измельчить. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить растительное масло, соль, специи, лавровый лист. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Рыба**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: буглама получится более сочной и ароматной, если перед приготовлением рыбу замариновать на 2 часа в белом вине.



## Семга под ореховой корочкой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Стейки промыть, натереть солью и специями. Орехи измельчить ножом. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку. Выложить в него рыбу и посыпать ее орехами и слегка примять. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

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

# 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

Филе промыть. Минтай, лук, перец, помидоры нарезать кубиками по 2 см. Чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, соль, специи, залить водой и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Рыба**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **35 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: минтай можно заменить любой другой белой рыбой на выбор.



# Рыба в фольге

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель (филе) — 280 г
- Картофель — 100 г
- Лук репчатый — 80 г
- Морковь — 80 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть и нарезать кубиками 2x2 см, картофель, морковь и лук — 1x1 см. Все ингредиенты смешать с солью и специями и выложить на двойной лист фольги. Аккуратно завернуть фольгу и выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовь до окончания программы.

Совет: блюдо получится более сочным, если добавить к рыбе помидоры и очищенные салатные креветки.

# Рыбное ассорти в сливках под сыром

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга (филе) — 200 г
- Тилапия — 230 г
- Сливки (10%) — 100 мл
- Яйцо — 50 г (1 шт.)
- Сыр твердый — 100 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, нарезать кубиками 2x2 см, сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты (кроме сыра) перемешать и выложить в чашу мультиварки, добавить сливки, соль и специи, посыпать сыром. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: при подаче украсьте блюдо  
маслинами и красным базиликом.



## Кальмары в сметане

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кальмары разморозить и откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать тонкой соломкой по 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сметану, соль и специи, перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Рыба**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: из специй лучше всего подойдет базилик и шафран.

# Морепродукты с рисом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морской коктейль замороженный — 300 г
- Рис шлифованный — 300 г
- Масло оливковое — 30 мл
- Вода — 370 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морепродукты разморозить, рис промыть до прозрачной воды. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **РИС/КРУПА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: украсьте блюдо ломтиками колбасы чоризо.



## Картофель с шампиньонами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 400 г
- Шампиньоны — 130 г
- Лук репчатый — 50 г
- Масло растительное — 60 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать соломкой по 1,5-2 см, грибы — дольками, лук — мелкими кубиками. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль и специи. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **† °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **130 °С**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы, периодически помешивая.

Совет: блюдо получится более сочным и ароматным, если добавить в него тертую морковь и бекон.

# Картофель под шубой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 600 г
- Лук репчатый — 150 г
- Майонез — 200 г
- Растительное масло — 70 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать кубиками по 1,5 см, лук нашинковать тонкой соломкой по 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить майонез, растительное масло, соль и специи. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: если майонез заменить сметаной, блюдо получится более легким.



## Картофель запеченный в фольге

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 600 г (6 шт.)
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель помыть, посыпать солью и специями, каждый клубень завернуть в фольгу и выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: при подаче разрежьте картофелины пополам и выложите в каждую кусочек сливочного масла.

# Картофельная запеканка с овощами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 500 г
- Кабачки — 400 г
- Помидоры — 200 г
- Растительное масло — 70 мл
- Масло сливочное — 10 г
- Панировочные сухари
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи нарезать тонкими кружочками. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, обсыпать панировочными сухарями, выложить овощи слоями (каждый посолить и посыпать специями), чередуя в следующей последовательности: картофель, кабачки, картофель, помидоры, кабачки, помидоры. Сверху налить растительное масло. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: между слоями запеканки можно выложить тертый сыр — это придаст блюду пикантность.



## Картофель с баклажанами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 460 г
- Баклажаны — 400 г
- Чеснок — 15 г
- Растительное масло — 70 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и баклажаны нарезать кубиками 1х1 см, чеснок измельчить ножом. В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, добавить растительное масло и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: если во время приготовления добавить нарезанные кубиками помидоры, блюдо получится более сочным.

# Картофель с сыром и стручковой фасолью

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 500 г
- Сыр твердый — 100 г
- Фасоль стручковая (замороженная) — 150 г
- Масло оливковое — 70 мл
- Помидоры — 150 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и помидоры нарезать крупными кубиками по 2,5-3 см. Сыр натереть на крупной терке. Картофель выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **† °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **120 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Обжаривать, периодически помешивая. За 10 минут до окончания приготовления к картофелю выложить помидоры и стручковую фасоль, посыпать сыром, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: по желанию в блюдо можно добавить кабачки, цукини или патиссоны.



## Драники

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 270 г
- Яйцо — 25 г
- Мука — 10 г
- Растительное масло
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель натереть на крупной терке, смешать с яйцом, солью и мукой до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Сформировать лепешки и выложить их на дно чаши. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте драники со сметаной.

# Аджапсандали

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны — 1 кг
- Перец болгарский — 500 г
- Помидоры — 500 г
- Морковь — 250 г
- Лук репчатый — 250 г
- Растительное масло — 300 мл
- Чеснок — 40 г
- Перец чили — 20 г
- Кинза — 10 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны нарезать полукольцами толщиной 1,5 см, морковь натереть на крупной терке, лук, чеснок измельчить ножом, перец болгарский, помидоры нарезать соломкой по 1 см, перец чили и кинзу измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **115 °C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: во время приготовления можно добавить кориандр, шафран, лавровый лист и хмели-сунели.



# Долма

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежие виноградные листья залить кипятком (95 °С) на 2-4 минуты. Морковь натереть на крупной терке, брокколи измельчить ножом. Рис, брокколи, морковь, соль, специи смешать. На листья винограда выложить рис с овощами и плотно завернуть. Выложить долму в чашу мультиварки, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатиём кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: к этому блюду отлично подойдет сметанно-чесночный соус.

# Баклажаны с орехами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны — 300 г
- Грецкие орехи — 100 г
- Помидоры — 70 г
- Лук репчатый — 40 г
- Чеснок — 10 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В баклажанах сделать надрезы вдоль и очистить от семян. Грецкие орехи, лук, чеснок и помидоры измельчить ножом, добавить соль, специи и перемешать. Нафаршировать баклажаны смесью, завернуть их в фольгу и выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо со свежей зеленью и соусом сацебели.



## Лобио из красной фасоли

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фасоль красная сушеная — 300 г
- Лук репчатый — 50 г
- Лук-порей — 50 г
- Перец чили зеленый — 20 г
- Грецкие орехи — 80 г
- Вода — 300 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фасоль замочить в теплой воде на 10-12 часов. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками по 0,5 см, лук-порей — кольцами, перец чили и грецкие орехи измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, залить водой. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: если во время приготовления добавить аджику, блюдо получится более острым. Подавайте блюдо с сельдереем и свежей кинзой.

# Сытный завтрак

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шпинат замороженный — 180 г
- Картофель — 100 г
- Яйцо — 100 г (2 шт.)
- Лук репчатый — 80 г
- Растительное масло — 20 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шпинат разморозить, слить лишнюю воду, картофель и лук нарезать кубиками по 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать, вбить яйца. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **110 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: если убрать из рецепта картофель, блюдо получится более диетическим.



Совет: во время приготовления посыпьте запеканку тертым сыром маасдам.

## Запеканка творожная с макаронами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог — 200 г
- Макароны — 200 г
- Яйцо — 60 г (1 шт.)
- Сметана — 100 г
- Манная крупа — 10 г
- Вода — 1 л
- Панировочные сухари
- Сливочное масло

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог смешать с яйцом, добавить манную крупу и сметану. В чашу мультиварки налить воду. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ПАСТА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем кнопкой **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **8 минут**, нажать кнопку **Старт**. После звукового сигнала в кипящую воду выложить макароны, перемешать, закрыть крышку, нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы. Готовые макароны откинуть на дуршлаг, промыть. Выложить макароны в творожную массу, тщательно перемешать. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, обсыпать панировочными сухарями, выложить макароны с творогом. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **35 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

# Вареники с творогом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог — 220 г
- Вода (для теста) — 180 мл
- Мука — 90 г
- Вода — 1 л
- Соль, сахар

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог смешать с сахаром. Замесить тесто, смешав воду с мукой и солью. Раскатать его толщиной 0,5 см, нарезать формой на круги диаметром 8 см, выложить в центр каждого творог. Сформировать вареники. Налить воду в чашу мультиварки и закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ПАСТА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**. После звукового сигнала выложить вареники в кипящую воду, добавить соль. Закрывать крышку, повторно нажать кнопку **Старт** и готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: полейте готовые вареники кленовым сиропом.



## Вареники с вишней

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вишня (без косточек) — 200 г
- Вода (для теста) — 150 мл
- Мука — 90 г
- Вода — 1 л
- Соль

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замесить тесто, смешав воду с мукой и солью. Раскатать его толщиной 0,5 см, нарезать формой на круги диаметром 8 см, выложить в центр каждого несколько вишен. Сформировать вареники. Налить воду в чашу мультиварки и закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ПАСТА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **8 минут**. Нажать кнопку **Старт**. После звукового сигнала выложить вареники, добавить соль. Закрыть крышку, повторно нажать кнопку **Старт** и готовить до окончания программы.

Совет: подавайте блюдо со сметаной и фруктовым сиропом.

# Яичница с помидорами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 200 г (4 шт.)
- Помидоры — 50 г
- Масло сливочное — 20 г
- Зелень
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры нарезать тонкими ломтиками по 1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить помидоры и вбить яйца, посолить и добавить специи. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **7 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: в яичницу можно добавить ломтики ветчины.



Совет: измельченная кинза и тертый сыр придадут блюду пикантность.

## Омлет нежный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 500 г (10 шт.)
- Молоко — 500 мл
- Колбаски охотничьи — 150 г
- Масло сливочное — 30 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Колбаски нарезать кружочками шириной 0,5 см. Яйца взбить венчиком с молоком до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить все ингредиенты, добавить соль, специи и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **110 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

# Сладкий омлет

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 250 г (5 шт.)
- Кефир — 450 мл
- Мука — 180 г
- Сахар — 50 г
- Сливочное масло — 10 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца взбить с сахаром до образования стойкой пены, добавить кефир. Постоянно помешивая, всыпать муку. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, вылить тесто. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Вторые блюда



Совет: подавайте омлет со свежими ягодами и фруктами.



## Картофель фри

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель фри (полуфабрикат) — 200 г
- Масло растительное — 700 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительное масло налить в чашу мультиварки, крышку не закрывать. Кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **160°C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Когда таймер начнет обратный отсчет времени (9 минут), в чашу установить корзину для жарки, выложить в нее картофель, добавить соль и специи. Закрывать крышку, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте горячий картофель фри с соусом барбекю.

# Сладкий картофель

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 500 г
- Молоко (2,5%) — 300 мл
- Вода — 200 мл
- Сахар — 30 г
- Соль

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать дольками. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, залить молоком и водой, добавить соль, сахар и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** и установить **35 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Гарниры



Совет: подавайте, украсив веточками базилика.



## Золотой гарнир

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны — 70 г
- Цукини — 160 г
- Помидоры — 170 г
- Паприка — 180 г
- Чеснок — 20 г
- Лук репчатый — 130 г
- Масло оливковое — 30 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все овощи нарезать кубиками по 1,5-2 см. Чеснок измельчить ножом. В чашу мультиварки налить масло, выложить все ингредиенты, добавить соль, специи и хорошо перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатиём кнопки **Время приготовления** установить **35 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к жаркому.

# Овощной гарнир

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 200 г
- Помидоры — 100 г
- Баклажаны — 100 г
- Шпинат — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Болгарский перец — 100 г
- Растительное масло — 30 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель, помидоры, баклажаны, лук и болгарский перец нарезать кубиками 2,5х2,5 см, шпинат измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: подавайте гарнир с соусом сацебели или аджикой.

## Гарниры



## Рис на гарнир

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды, морковь и чеснок натереть на крупной терке, лук нарезать мелкими кубиками по 0,5 см, оливки разрезать пополам. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло, соль и специи. Залить водой, разровнять лопаткой. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **РИС/КРУПА**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: рис получится золотистого цвета, если во время закладки продуктов добавить карри.

# Сладкий рис с кукурузой и яблоками

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис (шлифованный) — 200 г
- Яблоки — 200 г
- Кукуруза консервированная — 200 г
- Вода — 340 мл
- Соль, сахар

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды, кукурузу откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и семечки, нарезать мелкими кубиками по 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, сахар и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **РИС/КРУПА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Гарниры



Совет: для этого блюда используйте яблоки сладких сортов. При подаче украсьте гарнир кедровыми орешками и ягодами клюквы.



## Говядина на пару

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 200 г
- Горчица — 40 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать на стейки против волокон по 2 см. Натереть горчицей, солью и специями. Оставить мариноваться на 10 минут. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку. Выложить в контейнер стейки в один слой. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**. Кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: на гарнир подавайте овощи на пару.

# Котлеты на пару

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 300 г
- Говядина (филе) — 300 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 5 г
- Рис шлифованный — 300 г
- Вода — 480 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину и говядину промыть. Мясо, лук, чеснок пропустить через мясорубку, добавить соль и специи. Вымесить в однородную массу. Рис промыть до прозрачной воды и выложить в чашу мультиварки, посолить, залить водой. На чашу установить контейнер-пароварку. Из фарша сформировать котлеты и выложить их в контейнер. Закрыть крышку. Кнопкой **Варка** установить программу **РИС/КРУПА**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Блюда на пару



Совет: рис получится золотистым, если во время закладки продуктов добавить в него карри.



## Индейка на пару с овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка (филе) — 300 г
- Брокколи (заморозка) — 100 г
- Цветная капуста (заморозка) — 100 г
- Кукуруза консервированная — 70 г
- Фасоль стручковая (заморозка) — 70 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе индейки промыть, нарезать против волокон в форме шайбы по 2-2,5 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку. Все ингредиенты выложить в контейнер-пароварку, посыпать солью и специями. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте со сливочно-чесночным соусом.

# Семга на пару

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семга (филе) — 250 г
- Болгарский перец — 100 г
- Фасоль стручковая (заморозка) — 100 г
- Брокколи (заморозка) — 100 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе семги промыть, натереть солью и специями. У болгарского перца удалить сердцевину и семена, нарезать крупными кубиками по 2-2,5 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку. Все ингредиенты равномерно выложить в контейнер-пароварку. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Рыба**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Блюда на пару



Совет: овощи для блюда можно выбрать на свой вкус.

## Блюда на пару



## Судак на пару

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тушка судака — 230 г (1 шт.)
- Картофель — 200 г
- Брюссельская капуста — 100 г
- Болгарский перец — 70 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи и промыть, натереть солью и специями, картофель нарезать вместе с перцем кубиками по 1,5-2 см. У болгарского перца удалить сердцевину и семена. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, рыбу и овощи равномерно выложить в контейнер-пароварку, посыпать солью и специями. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** установить **Рыба**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте к этому блюду соус тартар.

# 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

Филе промыть, натереть солью и специями. Морковь нарезать кружочками толщиной по 0,2-0,3 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку. В контейнер-пароварку равномерно выложить все ингредиенты. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Рыба**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

## Блюда на пару



Совет: к этой рыбе отлично подойдут базилик и майоран.



## Овощи паровые

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать кубиками по 2 см, болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать крупными кубиками по 3 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку. Все ингредиенты равномерно выложить в контейнер-пароварку. Добавить соль, специи. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**. Кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: чтобы блюдо получилось более легким, замените картофель кабачками.

# Голубцы

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Домашний фарш — 400 г
- Рис отварной — 150 г
- Капуста белокочанная — 200 г
- Лук репчатый — 150 г
- Яйцо — 50 г (1 шт.)
- Чеснок — 12 г
- Вода — 1,5 л
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капустные листья выдержать в кипятке (95 °С) 5 минут. Фарш, лук и чеснок пропустить через мясорубку, добавить отварной рис, соль, специи и яйцо, все тщательно перемешать. На каждый капустный лист выложить небольшую порцию фарша и плотно завернуть. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку и выложить голубцы швом вниз. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Блюда на пару



Совет: в качестве начинки вместо мясного фарша можно использовать фарш из грибов, овощей и отварного риса.



Совет: подавайте с медом и грецкими орехами. Также этот сыр можно приготовить с сушеной паприкой или ветчиной.

## Сыр домашний

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 3,2% — 1 л
- Творог 9% — 1 кг
- Яйцо — 100 г (2 шт)
- Масло сливочное — 130 г
- Сода — 10 г
- Соль — 10 г
- Специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог пропустить через мясорубку, желтки отделить от белков, сливочное масло размягчить. В отдельной емкости смешать сливочное масло, желтки, соду и соль до однородной массы. В чашу мультиварки налить молоко, закрыть крышку. Кнопкой **Варка** установить мигающий индикатор на программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Готовить до окончания программы. Затем открыть крышку и добавить в молоко творог, перемешать до однородной консистенции. Закрыть крышку и оставить на программе **Подогрев** на **10 минут**. Чистую марлю смочить в холодной воде, сложить в 2 слоя и застелить ею дуршлаг. Горячую творожную массу перелить в дуршлаг, дать сыворотке полностью стечь. Крепко завязать марлю и повесить массу над раковиной, чтобы стекла лишняя жидкость. Когда сыворотка стечет, переложить творог в отдельную емкость, смешать со взбитым маслом и желтками до однородной массы. Получившуюся массу выложить в чашу мультиварки, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**. Кнопкой **t°C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **80°C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем кнопкой **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы при непрерывном помешивании, пока масса не начнет плавиться и не станет тягучей. Отдельную емкость смазать сливочным маслом, переложить в нее горячую сырную массу, сверху придавить легким прессом и убрать в холодильник на 10-12 часов.

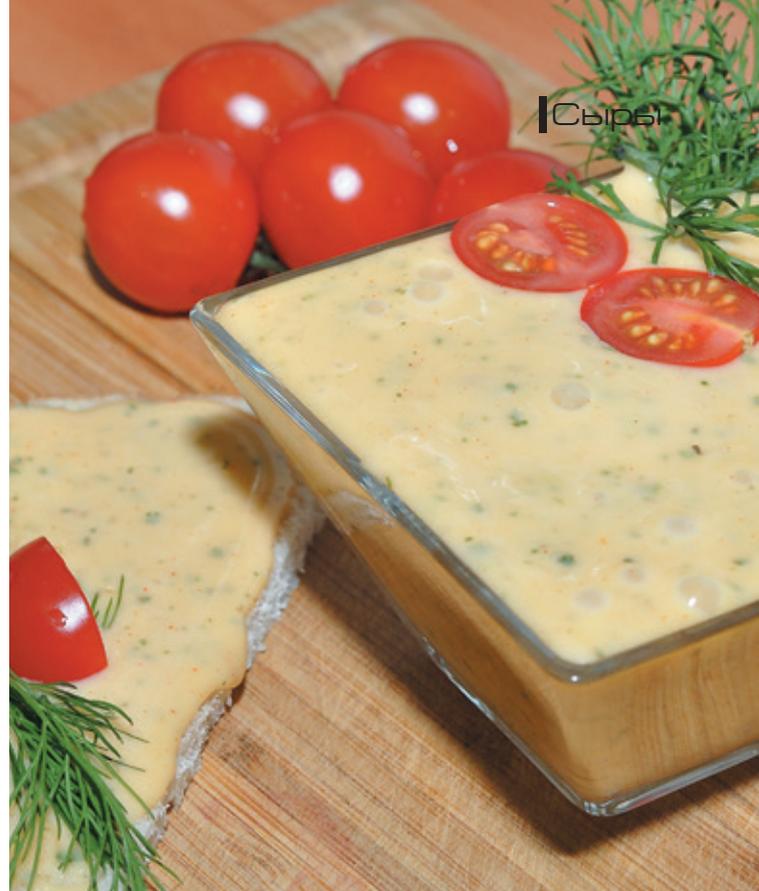
# Сыр плавленый

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 9% — 500 г
- Яйцо — 100 г (2 шт.)
- Масло сливочное — 100 г
- Сода — 5 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог пропустить через мясорубку. В отдельной емкости смешать творог, сливочное масло, яйцо и соду, добавить специи, все перемешать до однородной консистенции. Получившуюся массу выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**. Кнопкой **°C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **90°C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **5 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Когда таймер начнет обратный отсчет, открыть крышку и при постоянном помешивании довести массу до однородной консистенции. Готовить до окончания программы при открытой крышке и постоянном помешивании. Готовую массу перелить в отдельную емкость и дать остыть.



Совет: при приготовлении можно добавить высушенную петрушку и кайенский молотый перец.



## Фондю сырное

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сыр — 350 г
- Чеснок — 10 г
- Вино белое — 150 мл
- Лимон — 5 г
- Сливки — 75 мл
- Крахмал — 10 г
- Вода — 50 мл
- Сахар, соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыр и чеснок натереть на мелкой терке. Сливки, воду, крахмал и сахар смешать в отдельной емкости до однородной массы. Из лимона выдавить сок. В чашу мультиварки вылить вино, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить 95 °C. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**. За 9 минут до окончания приготовления ввести чеснок и сыр, постоянно помешивая, чтобы получилась однородная масса. Не прекращая мешать, добавить лимонный сок, соль и специи. За 3 минуты до окончания приготовления, не прекращая мешать, добавить смесь из сливок и крахмала. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте к столу с белым пшеничным хлебом.

# Фондю шоколадное

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разломайте плитку шоколада на дольки. В чашу мультиварки выложите шоколад, залейте сливками. Кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **5 минут**. Нажать кнопку **Старт**, помешивать содержимое при открытой крышке до окончания программы.

## Закуски и салаты



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



Совет: подавать суфле с хрустящими хлебцами.

## Суфле из печени

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень куриная — 340 г
- Лук репчатый — 140 г
- Яйцо — 150 г (3 шт.)
- Сливки (15%) — 80 мл
- Мука — 60 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Сливочное масло — 10 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком два раза. В фарш добавить яйца, муку, разрыхлитель, сливки, соль, специи и перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить полученную массу. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**. После окончания программы оставить суфле в мультиварке на 15-20 минут.

# Форшмак картофельный

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сельдь соленая — 150 г
- Картофель — 200 г
- Яблоки — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Растительное масло — 50 мл
- Петрушка — 10 г
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и лук нарезать соломкой. Налить в чашу мультиварки масло, выложить картофель и лук (крышку не закрывать). Кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **120 °С**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы. Обжаренные овощи, яблоки и рыбу пропустить через мясорубку, перемешать, сформировать форшмак и украсить свежей зеленью.

## Закуски и салаты



Совет: подавайте форшмак с отварными яйцами.



Совет: приправьте готовое блюдо лимонным базиликом.

## Креветки под сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки салатные замороженные (очищенные) — 200 г
- Помидоры — 120 г
- Сыр твердый — 100 г
- Томатная паста — 70 г
- Лук репчатый — 50 г
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки промыть, сыр натереть на крупной терке, помидоры и лук нарезать мелкими кубиками по 0,5-1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **† °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **110 °С**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **7 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

# Орешки гороховые

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Горох сушеный — 80 г
- Грецкие орехи — 30 г
- Изюм — 30 г
- Вода — 300 мл
- Соль, специи

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Горох замочить в холодной воде на 5-6 часов. Грецкие орехи измельчить ножом, изюм промыть. Выложить горох в чашу мультиварки, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый горох измельчить блендером, смешать с грецкими орехами и изюмом. Добавить соль, специи и еще раз взбить блендером. Из полученной массы скатать шарики размером с грецкий орех.

## Закуски и салаты



Совет: блюдо получится более пикантным на вкус, если во время приготовления добавить шафран и кардамон. Подавайте орешки со сметаной.



## Салат «Нежный»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная грудка — 180 г
- Тушка кальмара — 140 г
- Отварной рис — 120 г
- Масло сливочное — 30 г
- Сливки (22%) — 70 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кальмары и курицу промыть, нарезать соломкой по 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сливки, масло сливочное, соль, специи и тщательно перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **°C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **95 °C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: при подаче украсьте салат тертым желтком и измельченными маслинами.

# Салат с креветками и авокадо

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку, нарезать мелкими кубиками по 1 см. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Помидоры нарезать мелкими кубиками по 1 см, базилик измельчить ножом, салат нарвать руками. В чашу мультиварки залить воду и выложить креветки. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев** **вкл/выкл** установить **90 °C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Затем креветки откинуть на дуршлаг, остудить, смешать с остальными ингредиентами и добавить оливковое масло.

Закуски и салаты



Совет: украсьте салат ломтиками манго и лайма.



Совет: подавайте фасолевый соус с мамалыгой и хмели-сунели.

## Соус из фасоли

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина на кости — 400 г
- Фасоль белая сушеная — 250 г
- Фасоль красная сушеная — 250 г
- Лук репчатый — 180 г
- Аджика — 30 г
- Кинза — 10 г
- Петрушка — 10 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать на порционные куски весом 80-100 г. Фасоль замочить в холодной воде на 10-12 часов. Лук нарезать кубиками. Кинзу и петрушку мелко нарезать ножом. Мясо, фасоль и лук выложить в чашу мультиварки, добавить аджику, соль, специи, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы. Готовое мясо отделить от костей, смешать с фасолью, размять, добавить зелень, тщательно перемешать.

# Соус ткемали

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Зеленые сливы — 500 г
- Кинза — 30 г
- Укроп — 30 г
- Петрушка — 30 г
- Чеснок — 30 г
- Аджика — 15 г
- Вода — 500 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливы отделить от косточек, выложить в чашу мультиварки, залить водой, закрыть крышку. Зелень и чеснок измельчить ножом. Кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Сливовый отвар перелить в отдельную емкость, сливы перетереть через сито. Зелень и чеснок измельчить ножом, соединить с протертыми сливами, добавить аджику, перемешать. Густой соус разбавить сливовым отваром до консистенции сметаны.

## Закуски и салаты



Совет: если желаете, чтобы соус получился острым, добавьте при приготовлении перец чили.



## Соус сырдак

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры — 700 г
- Баклажаны — 500 г
- Чеснок — 50 г
- Сахар — 20 г
- Растительное масло — 20 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны очистить от кожуры и нарезать соломкой 0,5x3 см, помидоры — мелкими кубиками по 1x1 см., чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль и специи. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: сырдак получится более острым, если во время приготовления вместо воды использовать соус сацебели.

# Хлеб белый

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная (в/с) — 850 г
- Дрожжи (сухие) — 15 г
- Соль — 10 г
- Сахар — 30 г
- Растительное масло — 40 мл
- Вода — 500 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 замешанное тесто и разровнять. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **°С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **40°С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После звукового сигнала нажать кнопку **Подогрев/Отмена**. Не открывая крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Затем открыть крышку, аккуратно перевернуть хлеб, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый хлеб вынуть из чаши и дать ему остыть в течение 30 минут.



Выпечка

Совет: этот хлеб можно использовать как основу для канapé или тартинок.



Совет: этот хлеб отлично сочетается с ореховой пастой.

## 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
- Масло оливковое — 40 мл
- Тмин (зерна) — 5 г
- Дрожжи (сухие) — 10 г
- Вода — 280 мл
- Кедровые орехи — 15 г
- Масло растительное — 10 мл
- Соль

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Пшеничную муку просеять, добавить гречневую, ржаную муку, соль, солод, тмин, дрожжи и перемешать. Не переставая помешивать, влить тонкой струйкой воду комнатной температуры, мед и оливковое масло. Тесто вымесить до получения однородной массы. Чашу мультиварки смазать маслом и выложить тесто на дно. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **°C/Автоподогрев** **вкл/выкл** установить **35°C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После звукового сигнала нажать кнопку **Подогрев/Отмена**. Выложить тесто на доску, обмять и хорошо вымесить. Чашу смазать маслом, в нее выложить тесто и разровнять. Сверху посыпать кедровыми орехами и слегка примять. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **°C/Автоподогрев** **вкл/выкл** установить **35°C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После звукового сигнала нажать кнопку **Подогрев/Отмена**. Не открывая крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

# Хлеб многозерновой «Английский»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Смесь мучная  
«Хлеб многозерновой «Английский» — 400 г (1 пакет)
- Дрожжи сухие — 6 г  
(пакетик дрожжей прилагается в комплекте к смеси)
- Растительное масло — 15 мл
- Вода — 200 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В отдельной емкости смешать мучную смесь с дрожжами, продолжая помешивать, тонкой струйкой влить воду комнатной температуры. Руками месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок емкости. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, в нее выложить тесто, разровнять. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **40 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После звукового сигнала нажать кнопку **Подогрев/Отмена**. Затем кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **120 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый хлеб вынуть из чаши и дать ему остыть в течение 30 минут.



Совет: подавайте хлеб с паштетом из куриной печени.



## Хлеб многозерновой «Немецкий»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Смесь мучная  
«Хлеб многозерновой «Немецкий» — 400 г (1 пакет)
- Дрожжи сухие — 6 г  
(пакетик дрожжей прилагается в комплекте к смеси)
- Растительное масло — 15 мл
- Вода — 200 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В отдельной емкости смешать мучную смесь с дрожжами, продолжая помешивать, тонкой струйкой влить воду комнатной температуры. Руками месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок емкости. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, в нее выложить тесто, разровнять. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **† °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **40 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После звукового сигнала нажать кнопку **Подогрев/Отмена**. Затем кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **† °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **120 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час 20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый хлеб вынуть из чаши и дать ему остыть в течение 30 минут.

Совет: подавайте хлеб с зеленым маслом.

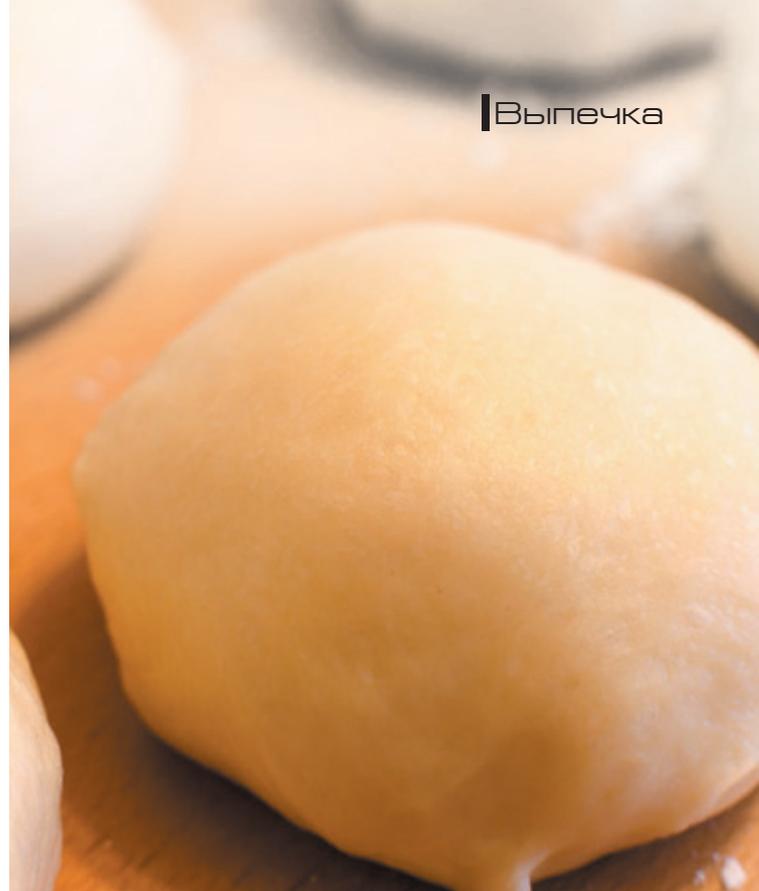
# Дрожжевое тесто

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука — 600 г
- Вода (теплая) — 300 мл
- Сахар — 20 г
- Дрожжи (сухие) — 15 г
- Соль — 5 г
- Масло растительное — 10 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В отдельной емкости смешать муку, соль, сахар и дрожжи, продолжая помешивать, тонкой струйкой влить воду комнатной температуры. Руками вымесить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок емкости. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить тесто в чашу мультиварки, закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **35 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: при приготовлении теста нужно использовать воду комнатной температуры. Это тесто прекрасно подойдет для выпечки пирожков и пиццы.



Совет: в соус для пиццы можно добавить сушеный базилик — это придаст блюду пикантность.

## Пицца мясная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тесто дрожжевое (смотреть рецепт в книге на стр. 169) — 250 г
  - Томатная паста — 20 г
  - Майонез — 20 г
  - Оливки — 15 г
  - Масло сливочное — 15 г
  - Соль, специи
- Для начинки:**
- Сыр твердый — 60 г
  - Помидоры черри — 60 г
  - Колбаса п/к — 40 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для начинки помидоры и колбасу нарезать 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 выложить по всему диаметру начинку и посыпать сыром. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

# Пицца овощная

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ Тесто дрожжевое  
(смотреть рецепт  
в книге на стр. 169) — 250 г

### Для начинки:

- Сыр твердый — 40 г
- Кукуруза консервированная — 20 г
- Баклажаны — 20 г
- Помидоры черри — 15 г
- Болгарский перец — 15 г
- Сметана — 30 г
- Масло сливочное — 15 г
- Эстрагон — 0,5 г
- Соль

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для начинки: овощи нарезать мелкими кубиками по 0,5 см. С кукурузы слить жидкость. Приготовить соус: сметану смешать с эстрагоном до однородной массы. 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 выложить по всему диаметру овощи и кукурузу, посыпать сыром. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: для того, чтобы сделать пиццу более сочной, в соус из сметаны можно добавить измельченные каперсы.



## Кекс шоколадный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад натереть на мелкой терке. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать до однородной консистенции. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить получившееся тесто. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте кекс, украсив его взбитыми сливками и свежими фруктами.

# Бисквит классический

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 300 г (6 шт.)
- Мука пшеничная (в/с) — 180 г
- Сахар — 150 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Масло сливочное — 10 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, вылить в нее тесто. Закрывать крышку кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**. После окончания программы оставить бисквит в мультиварке на 15 минут.

Выпечка



Совет: украсьте бисквит свежими фруктами, взбитыми сливками и шоколадной глазурью.



# Шарлотка

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки — 430 г
- Яйцо — 250 г (5 шт.)
- Мука пшеничная в/с — 180 г
- Сахар — 200 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Сливочное масло — 10 г
- Корица

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистить от семян, нарезать ломтиками по 0,5 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить яблоки на дно. Яйца взбить с сахаром до стойкой пены. Добавить муку, разрыхлитель и щепотку корицы, смешать миксером до однородной массы. Залить яблоки тестом, закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: яблоки можно заменить на любые свежие ягоды.

# Творожная запеканка

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог (9%) — 500 г
- Сахар — 50 г
- Яйцо — 150 г (3 шт.)
- Манная крупа — 40 г
- Изюм — 50 г
- Соль — 5 г
- Сливочное масло — 10 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Изюм замочить в теплой воде и откинуть на сито, дать стечь. Белки отделить от желтков. В белки добавить соль и взбить до стойкой пены. Изюм, творог, желтки, сахар и манную крупу смешать в отдельной емкости до однородной массы. В творожную массу добавить взбитые белки и аккуратно перемешать лопаткой. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить творожную массу, разровнять. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Выпечка



Совет: если творог слишком сухой, добавьте в него 2 столовые ложки сметаны.



Совет: клубнику и апельсины можно заменить на любые свежие фрукты и ягоды.

## Творожный пирог

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог (9%) — 500 г
- Сахар — 50 г
- Яйцо — 250 г (5 шт.)
- Клубника (свежая) — 50 г
- Апельсин — 120 г
- Мука — 40 г
- Соль — 6 г
- Сливочное масло — 10 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, муку и сахар 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**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После приготовления оставить пирог в мультиварке на режиме **ПОДОГРЕВ** на 15 минут.

# Шоколадная помадка

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сливки (33%) — 100 мл
- Масло сливочное — 60 г
- Какао-порошок — 15 г
- Сахар — 100 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **55 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **2 часа**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Десерты



Совет: подавайте в качестве топпинга к мороженому, десертам и творогу.



## Варенье из ревеня

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ревень — 600 г
- Сахар — 600 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Стебель ревеня нарезать кубиками по 1 см, выложить в чашу мультиварки, добавить сахар. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °С**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: это варенье можно использовать в качестве начинки для пирогов.

# Варенье из баклажанов

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажаны — 400 г
- Сахар — 300 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать дольками и выложить в чашу мультиварки, засыпать сахаром. Закрывать крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Десерты



Совет: для варенья выбирайте небольшие баклажаны.



Совет: чтобы варенье получилось особенно ароматным, добавьте в него ванилин и сок лимона.

## Варенье из инжира

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Инжир — 680 г
- Сахар — 500 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Инжир очистить от кожицы и засыпать сахаром, дать настояться 3 часа, затем выложить в чашу мультиварки, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

# Яблоки медовые

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки — 300 г
- Мед — 60 г
- Корица

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У яблок срезать верхнюю часть, удалить сердцевину. В образовавшуюся выемку выложить мед и добавить щепотку корицы, накрыть яблоко верхней частью. Яблоки уложить в чашу мультиварки таким образом, чтобы мед не вытек. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Десерты



Совет: старайтесь делать стенки яблок не слишком тонкими, чтобы мед не вытек.



# Запеченная дыня с фруктами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дыня — 1,5 кг
- Яблоки — 200 г
- Груши — 200 г
- Абрикосы — 180 г
- Грецкие орехи — 80 г
- Корица

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Дыню разрезать пополам, очистить от семян. Половину дыни, яблоки, груши и абрикосы нарезать кубиками по 0,5 см, орехи измельчить ножом. Фруктово-ореховой смесью наполнить вторую половину дыни, добавить щепотку корицы. Выложить ее в чашу мультиварки, закрыть крышку. Кнопкой **Меню** установить программу **ВЫПЕЧКА**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: десерт получится более ароматным, если во время приготовления добавить мандарины и мед.

# Анушапур

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Чернослив — 200 г
- Сахар — 100 г
- Вода — 400 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Десерты



Совет: блюдо получится более ароматным, если за 3 минуты до готовности добавить в него 50 мл коньяка.



## Десерт ореховый

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грецкие орехи — 100 г
- Фундук — 100 г
- Миндаль — 60 г
- Мед — 140 г
- Сливочное масло — 40 г
- Сахар — 40 г
- Вода — 200 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Орехи измельчить ножом, добавить сливочное масло, перемешать, выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Приготовить сироп: в горячей воде развести мед и сахар. За 10 минут до окончания режима добавить сироп к орехам и закрыть крышку. Готовый десерт охладить.

Совет: десерт получится более ароматным, если во время приготовления добавить несколько кубиков тыквы и курагу.

# Чамчарак по-армянски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курага — 150 г
- Виноград (киш-миш) — 140 г
- Тутовая ягода — 50 г
- Сахар — 80 г
- Вода — 300 мл

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, сахар и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Десерты



Совет: подавайте это блюдо холодным, добавив в каждую креманку чернослив.



## Цимес из яблок и риса

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис (шлифованный) — 200 г
- Яблоки — 150 г
- Изюм — 70 г
- Вода — 270 мл
- Соль, специи

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Яблоки очистить от семян, нарезать кубиками по 0,5 см, выложить в чашу мультиварки, добавить изюм, рис, соль, специи и перемешать, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИ-ПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **100 °С**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: цимес принято подавать как горячим, так и холодным.

# Йогурт классический

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко смешать со сливками и простоквашей, вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **40 °C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **12 часов**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый йогурт поставить в холодильник на 3 часа.

Десерты



Совет: для приготовления йогурта используйте ингредиенты комнатной температуры.



## Йогурт с фруктами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки очистить от сердцевины, нарезать на мелкие кусочки. Молоко комнатной температуры смешать со сливками и простоквашей, добавить яблоки, перемешать, влить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **40 °C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **12 часов**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы, после сигнала кнопкой **Подогрев/Отмена** отключить программу. Готовый йогурт поставить в холодильник на 3 часа.

Совет: вместо яблок можно использовать любые другие фрукты.

# Творог

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кефир — 1,2 л

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В чашу мультиварки залить кефир. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**. Кнопкой **°C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **85 °C**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **2 часа**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После окончания программы творог откинуть на дуршлаг, слить жидкость.

## Десерты



Совет: подавайте творог с фруктами, вареньем, фруктовым джемом.



## Напиток фруктовый

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Клубника — 70 г
- Вишня без косточек — 70 г
- Слива без косточек — 70 г
- Черная смородина — 70 г
- Ежевика — 70 г
- Сахар — 210 г
- Вода — 1,6 л

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

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

# Компот из кураги

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курага — 400 г
- Сахар — 250 г
- Вода — 2 л

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курагу выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Напитки

Совет: компот получится более ароматным, если во время приготовления добавить немного чернослива и изюма. Перед подачей компот должен настояться.



## Брусничный морс

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды промыть. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: для морса лучше всего использовать цветочный мед.

# Пунш лимонный

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Красное вино — 340 мл
- Сахар — 100 г
- Сок лимона — 70 мл
- Корица молотая — 2 г
- Гвоздика — 6 шт.

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сахар и корицу выложить в чашу мультиварки, залить вином, добавить сок лимона, гвоздику и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **t °C/Автоподогрев вкл/выкл** установить **70 °C**, нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: при подаче украсьте бокал долькой лимона или лайма.



## 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 — 7 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Изюм и имбирь выложить в чашу мультиварки, залить вином, добавить сахар, померанцевую корку, корицу, кардамон, гвоздику и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **80 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: померанцевую корку можно заменить на апельсиновую цедру.

# Маринад для помидоров

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода — 3 л
- Уксус (9%) — 250 мл
- Сахар — 60 г
- Соль — 55 г
- Лавровый лист — 0,5 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Маринад готов к консервации.

Консервация



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



## Маринад для огурцов

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода — 2 л
- Уксус (9%) — 200 мл
- Сахар — 130 г
- Соль — 160 г
- Лавровый лист — 0,5 г
- Перец (горошком) — 0,5 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Маринад готов к консервации.

Совет: в одном литре воды растворить 30 г соли и в течение 30 минут вымочить в этом растворе огурцы.

# Маринад для грибов

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Опята (свежемороженые) — 600 г
- Вода — 2 л
- Уксус (9%) — 7 мл
- Сахар — 30 г
- Соль — 40 г
- Лавровый лист — 0,5 г
- Перец черный (горошком) — 0,5 г
- Перец черный (душистый) — 0,5 г
- Гвоздика — 0,5 г
- Чеснок — 3 г

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Опята выложить в чашу мультиварки, залить водой (1 л). Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После окончания программы открыть крышку, слить с чаши воду. Затем залить в чашу воду (1 л), добавить соль, сахар, лавровый лист, перец душистый, перец горошком, гвоздику, чеснок, уксус и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Маринад готов к консервации.



Консервация

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



## Лечо домашнее

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Болгарский перец — 1,5 кг
- Помидоры — 1,5 кг
- Растительное масло — 100 мл
- Сахар — 100 г
- Соль — 12 г
- Чеснок — 5 г
- Уксус (9%) — 3 мл

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры очистить и пропустить через мясорубку. Болгарский перец очистить от сердцевины, нарезать дольками по 1,5 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло, сахар, соль, чеснок, уксус и тщательно перемешать. Закрывать крышку кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Лечо готово к консервации.

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

# Лечо по-казански

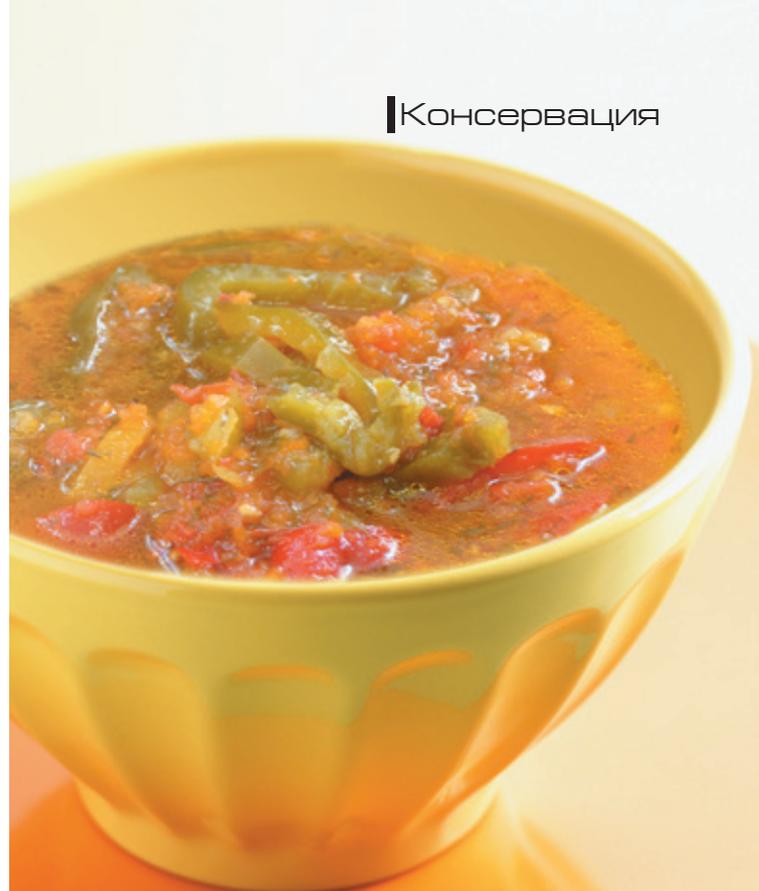
## Консервация

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры — 1 кг
- Морковь — 200 г
- Чеснок — 50 г
- Петрушка — 15 г
- Укроп — 15 г
- Перец чили — 5 г
- Болгарский перец — 1,5 кг
- Сахар — 100 г
- Растительное масло — 90 мл
- Уксус (9%) — 50 мл
- Соль

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры и морковь пропустить через мясорубку. Зелень, чеснок, перец чили измельчить ножом. Болгарский перец нарезать кольцами, предварительно вырезав сердцевину. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сахар, растительное масло, уксус, соль, тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы Лечо готово к консервации.



Совет: это блюдо отлично подойдет к жареному мясу.



Совет: блюдо будет прекрасно сочетаться как с белым хлебом, так и с ржаным.

## Икра кабачковая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кабачок — 2 кг
- Морковь — 800 г
- Лук репчатый — 200 г
- Растительное масло — 150 мл
- Чеснок — 40 г
- Перец черный молотый — 0,5 г
- Уксус (9%) — 14 мл
- Сахар — 12 г
- Соль — 18 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиком 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**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, за 10 минут до окончания программы открыть крышку и перемешать овощи. Закрывать крышку, готовить до окончания программы. Затем нажать кнопку **Подогрев/Отмена**, открыть крышку, добавить кабачки, тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. После окончания программы готовые овощи пропустить через мясорубку, выложить в чашу мультиварки, добавить перец, уксус, сахар, соль и тщательно перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Икра готова к консервации.



# 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. Ее рацион ежедневно должен содержать 180-200 г мяса, 500 мл молока, по 50 г творога, сыра и сливочного масла, 1 яйцо, 500-600 г овощей, 200 г фруктов, 400-500 г хлеба. 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 поможет вам приготовить продукты к нужному времени, тем самым не нарушая рацион малыша.

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

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

Ближе к году в меню малыша появляются молочные каши, протертые ягоды, перемолотое мясо, тушеные блюда из овощей и фруктов, приготовленные заботливыми 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-M70, 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, йогурт, блюда на пару и многое другое можно готовить нажатием одной кнопки!

В мультиварке можно не только готовить, но и подогревать детское питание и стерилизовать бутылочки. А когда ваш ребенок дорастет до «взрослого» меню, это многофункциональное устройство позволит готовить разнообразные блюда всех кухонь мира.

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

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

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

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







## Каша манная 5-процентная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить крупу, залить молоком и водой, добавить фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с четырех месяцев.

# Каша рисовая протертая

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить рис, залить молоко и воду, добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито.



Детское меню

Совет: с четырех месяцев.



## Каша гречневая протертая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **МУЛЬТИПОВАР**, кнопкой **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **120 °С**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Затем открыть крышку, крупу перемешать, залить водой и молоком, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и снова перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито.

Совет: с пяти месяцев.

# Пюре фруктовое

Детское меню

## 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, выложить в него фрукты, полить фруктозным сиропом. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовые фрукты переложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.



Совет: с четырех месяцев.



Совет: с шести месяцев.

## Каша манная на овощном бульоне

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи очистить и замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см, выложить в чашу мультиварки, залить водой и добавить соль. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый бульон процедить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее перелить бульон, добавить крупу и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

## Каша манная с яблочным пюре

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко (2,5%) — 300 мл
- Крупа манная — 20 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Яблоко зеленое — 210 г
- Масло сливочное — 5 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить крупу, залить молоко, добавить фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**. За 5 минут до окончания программы открыть крышку, добавить в кашу яблоко и перемешать. Закрывать крышку и готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.



Совет: с шести месяцев.



## Каша из гречневой и рисовой муки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рисовую и гречневую муку смешать с молоком (50 мл), перемешать венчиком до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее перелить воду и оставшееся молоко, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**. За 5 минут до окончания программы открыть крышку, добавить полученную мучную смесь и перемешать до однородной массы. Закрывать крышку и готовить до окончания программы. После окончания программы 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**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Рыба**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую рыбу переложить в отдельную емкость, добавить молоко и взбить блендером до однородной массы.

Детское меню



Совет: с шести месяцев.



Совет: с семи месяцев.

## Каша манная на курином бульоне

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть, нарезать кубиками по 0,5 см, выложить в чашу мультиварки, залить водой и добавить солевой раствор. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый бульон процедить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее перелить бульон, добавить крупу и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

# Суп-пюре из цветной капусты и кабачка

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цветная капуста — 100 г
- Кабачок — 100 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 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, в нее выложить овощи, залить воду, добавить солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, 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
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 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 воду, добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Овощи**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, 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

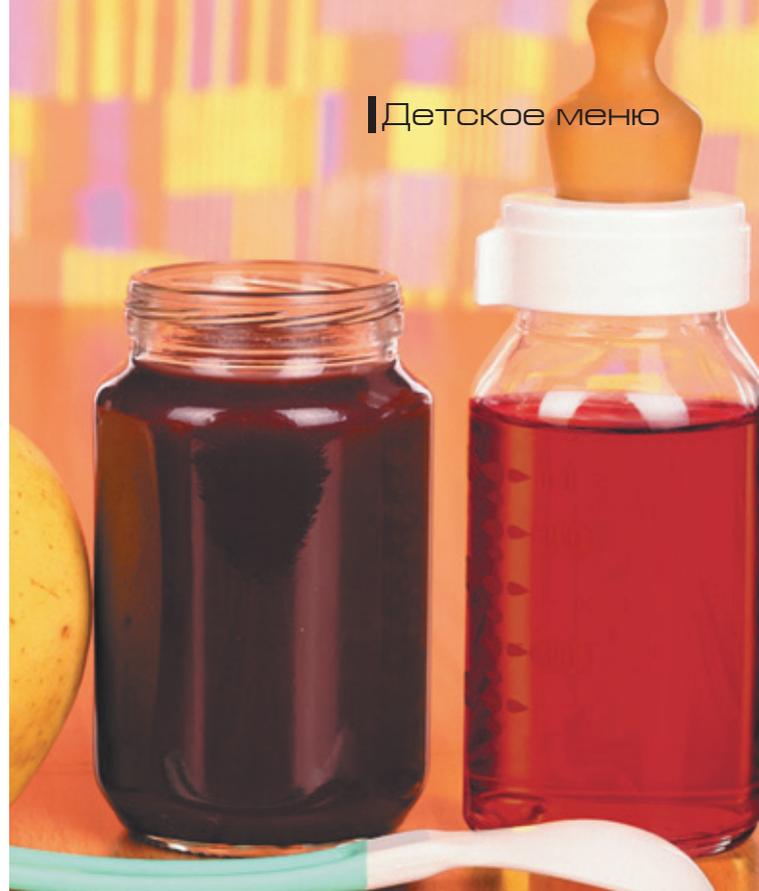
## ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Плоды шиповника перебрать и промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить фруктозу и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, 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:

- Рис нешлифованный — 30 г
- Вода — 300 мл
- Творог — 50 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктоза — 4 г

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить рис, залить воду, добавить фруктозу и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Варка** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый рис вместе с отваром переложить в отдельную емкость, добавить творог и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

# Бульон мясной

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 100 г
- Морковь — 10 г
- Петрушка — 5 г
- Лук репчатый — 10 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 400 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. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый бульон процедить.

Детское меню



Совет: с восьми месяцев.



## Суп-пюре из курицы

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе 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. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, 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
- Молоко (2,5%) — 50 мл
- Овощной отвар — 200 мл
- Яйцо (желток) — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- 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, в нее выложить протертую массу, залить овощной отвар, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и тщательно перемешать венчиком.



Совет: с восьми месяцев.

## Суп-пюре картофельный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель промыть, замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить картофель, залить молоко и воду, добавить солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Меню** установить программу **СУП**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый картофель вместе с отваром протереть через сито.

Совет: с восьми месяцев.

# Котлеты на пару

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 180 г
- Хлеб пшеничный — 30 г
- Солевой раствор — 5 мл
- Вода — 660 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. Закрыть крышку, кнопкой **Меню** установить программу **ПАР**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Детское меню



Совет: с восьми месяцев.



## Пюре из индейки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С горошка слить жидкость и промыть. Филе 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**, кнопкой **Вид продукта** выбрать **Мясо**. Нажать кнопку **Установка времени**, затем нажатием кнопки **Время приготовления** установить мигающий индикатор на **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, 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 поможет полностью защитить его от особенно вредных молочных бактерий. Наиболее эффективными считаются способы стерилизации с помощью воды или пара. В мультиварке **REDMOND RMC-M70** можно создать как паровой, так и водяной (медицинский) способ стерилизации, которые являются самыми 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 максимальной отметки шкалы, расположенной на внутренней поверхности чаши.
3. Установите чашу в мультиварку, убедитесь, что чаша плотно прикасается с нагревательным элементом.
4. Закройте крышку до щелчка, подключите прибор к электросети.
5. Нажатием кнопки **Меню** выберите программу **ПАР**.
6. Нажатием кнопки **Вид продукта** выберите **Мясо**, по умолчанию будет установлено время работы программы **40 минут**.
7. Нажмите кнопку **Старт**. Загорится индикатор кнопки **Старт**. Выполнение установленной программы и обратный отсчет времени ее работы начнется после выхода прибора на заданный температурный режим.
8. По завершении программы прозвучит звуковой сигнал и включится режим автоподогрева.
9. Для прерывания процесса приготовления, отмены введенной программы или отключения режима автоподогрева нажмите кнопку **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.

# Стерилизация

Для сосок и мелких предметов  
(паровой способ):



1. Мелкие предметы (соски, столовые приборы, прорезыватели и т. д.) разместите в контейнере-пароварке.
2. Установите контейнер-пароварку в чашу.
3. Залейте в чашу 700-1 000 мл воды, установите чашу в мультиварку, убедитесь, что чаша плотно соприкасается с нагревательным элементом.
4. Закройте крышку до щелчка, подключите прибор к электросети.
5. Нажатием кнопки **Меню** установите программу **ПАР**.
6. Нажатием кнопки **Вид продукта** выберите **Рыба**, будет установлено по умолчанию время приготовления **15 минут**.
7. Нажмите кнопку **Старт**. Загорится индикатор кнопки **Старт**. Выполнение установленной программы и обратный отсчет времени ее работы начнется после выхода прибора на заданный температурный режим.
8. По завершении программы прозвучит звуковой сигнал и включится режим автоподогрева.
9. Для прерывания процесса приготовления, отмены введенной программы или отключения режима автоподогрева нажмите кнопку **Отмена**.

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

# Пастеризация

Процесс одноразового нагревания жидких продуктов до 60 °С в течение 1 часа либо до температуры 70-80 °С в течение 30 минут. Применяется для обеззараживания продуктов, а также для продления срока их хранения. Пищевая ценность продуктов при пастеризации практически не изменяется, сохраняются все вкусовые качества и ценные компоненты (витамины, ферменты). Пастеризованные продукты необходимо хранить при пониженных температурах не более 24 часов. В мультиварке **REDMOND RMC-M70** можно пастеризовать продукты на режиме **МУЛЬТИПОВАР**.



1. Залейте продукт в чашу, но не выше максимальной отметки шкалы, расположенной на внутренней поверхности чаши.
2. Установите чашу в мультиварку, убедитесь, что чаша плотно соприкасается с нагревательным элементом.
3. Закройте крышку до щелчка, подключите прибор к электросети.
4. Нажатием кнопки **Меню** установите программу **МУЛЬТИПОВАР**.
5. Нажатием кнопки **↑ °С/Автоподогрев вкл/выкл** установить **80 °С**. Температура программы **МУЛЬТИПОВАР** по умолчанию **160 °С**.
6. Кнопками **Установка времени** и **Время приготовления** установите время пастеризации **30 минут**.
7. Нажмите кнопку **Старт**. Загорится индикатор кнопки **Старт**. Выполнение установленной программы приготовления и обратный отсчет времени работы программы начнется после выхода прибора на заданный температурный режим.
8. По завершении программы прозвучит звуковой сигнал и включится режим автоподогрева блюда.
9. Для прерывания процесса приготовления или отмены введенной программы нажмите кнопку **Отмена**.



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

## Подогрев детского питания

В мультиварке **REDMOND RMC-M70** можно создать эффект водяной бани. Это быстрый и безопасный способ равномерно подогреть молочную смесь или баночки с детским питанием до комфортной для ребенка температуры.



1. Залейте в чашу 2 литра воды, разместите в чаше емкости с продуктом.
2. Установите чашу в мультиварку, убедитесь, что чаша плотно соприкасается с нагревательным элементом.
3. Закройте крышку до щелчка, подключите прибор к электросети.
4. Нажатием кнопки **Меню** установите программу **МУЛЬТИ-ПОВАР**.
5. Нажатием кнопки **°C/Автоподогрев вкл/выкл** установите **40 °С**. Температура программы **МУЛЬТИПОВАР** по умолчанию **160 °С**.
6. Нажатием кнопок **Установка времени** и **Время приготовления** установите желаемое время работы программы. Минимальное время разогрева продукта до 37-39 °С составляет 20 минут.
7. Нажмите кнопку **Старт**. Загорится индикатор кнопки **Старт**.
8. Обратный отсчет времени работы программы начнется автоматически после выхода мультиварки на рабочий режим. По завершении работы программы кнопкой **Отмена** отключите автоподогрев.
9. Для прерывания процесса приготовления или отмены введенной программы нажмите кнопку **Отмена**.

Перед употреблением обязательно встряхните емкость с подогретым продуктом!

**Внимание:** не рекомендуется подогревать молоко или детское питание в микроволновой печи, так как неравномерный нагрев продукта может разрушить некоторые витамины, а также привести к ожогам во время кормления.

## 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 (суповой набор)	20,2	2,8	0	106
Говядина (филе)	20,2	2,8	0	106
Горох (сушеный)	20,5	2	48,6	298
Горох (зеленый)	5	0,2	12,8	73
Готовая мучная смесь для кекса	6,9	0,6	79,6	346,8
Гречневая крупа	12,6	3,3	62,1	335
Грибы	2,1	0,7	1	18,7
Груша	0,4	0,3	9,8	42

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Дрожжи	12,7	2,7	0	75,1
Дыня	0,6	0,3	0,6	33
Желатин	87,2	0,4	0,7	355
Жир свиной	0	99,7	0	897
Изюм	1,8	0	7,2	262
Имбирь молотый	1,8	1,8	15,8	80
Индейка (филе)	19,5	22	0	276
Йогурт без добавок	5	1,5	3,5	51
Какао	3,5	2,7	84,5	367
Кунжут	19	48	13,5	562
Кефир	3	0,1	3,8	30
Капуста брюссельская	4,8	0	5,9	43
Капуста квашеная	1,8	0	2,2	19
Клюква сушеная	0,45	1,23	76,67	303
Кукуруза (в початках)	8,3	1,2	71,6	325
Кролик	20,7	9,3	0	148,67
Коньяк	0	0	1,5	240
Кабачок	0,6	0,3	4,9	23
Кальмары	18	14,2	0	110
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	27
Капуста цветная	2,5	0,3	4,2	30
Кардамон	10,8	6,7	68,5	311
Киви	1	0,6	10,3	48
Картофель	2	0,4	16,3	80
Кетчуп	1	0	22	105
Клубника	0,8	0,4	6,3	36
Колбаса подкопченная	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
Курата	5,2	0	55	234
Курица (голень)	25,2	7,4	0	170
Курица (желудок)	21	6,4	0,6	130
Курица копченая	19	9	0	157,4
Курица (крылья)	21,3	11	0	185
Курица (сердце)	12,7	11,5	0,7	157
Курица (филе)	25,2	7,4	0	170
Лапша пшеничная	10	4	54	294
Лимонный сок	0,9	0,1	3	16
Лист салата	1,5	0,2	2,3	17
Листья винограда	0,6	0,6	15,4	70
Лосось (филе)	19,9	13,6	0	201
Лук зеленый	3,7	0,4	8	49
Лук репчатый	1,4	0	9,1	41
Лимон	0,9	0	3,6	31
Лисички	1,6	1,1	1,5	20
Макароны	17,5	47,5	2	505
Молоко сухое	27	24	38,7	479
Мускатный орех	15	20	9	500
Миндаль	18,6	57,7	16,2	645
Мясной бульон	2,5	1,5	0,5	27,5
Майонез	2,8	67	2,6	624

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

## Таблица калорийности

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

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



ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ВКУСНО ГОТОВИТЬ — ЛЕГКО!  
РЕАЛИЗУЙТЕ ТВОРЧЕСКИЙ ПОЛЕТ ВАШЕЙ ФАНТАЗИИ  
ВМЕСТЕ С НАШЕЙ КОМАНДОЙ И МУЛЬТИВАРКАМИ  
REDMOND.



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

**Printed in Finland** 

**Дата выпуска: 04.09.2012**