

С мультиваркой-скороваркой **REDMOND RMC-PM4507** вы почувствуете себя настоящим шеф-поваром. Благодаря высокому давлению она готовит в 2 раза быстрее и сохраняет в продуктах все полезные вещества!

Отличительная особенность мультиварки-скороварки **REDMOND RMC-PM4507** — ее универсальность. Этот компактный прибор заменяет целый ряд необходимой техники: плиту, духовой шкаф, пароварку, рисоварку и многое другое, что значительно экономит пространство на кухне и семейный бюджет.

Мультиварка-скороварка **REDMOND RMC-PM4507** надежна и очень проста в управлении — достаточно лишь установить механическим регулятором необходимое время приготовления! Благодаря ей вы можете легко и быстро готовить всевозможные блюда из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов; плов, различные гарниры, варить каши, супы, готовить на пару, тушить и даже делать десерты и напитки!

Мультиварка-скороварка **REDMOND RMC-PM4507** поможет вам обеспечить семью полноценным питанием без лишних временных и материальных затрат и забыть о полуфабрикатах и фастфуде. Отдыхайте, занимайтесь важными делами или любимым хобби, отправляйтесь на прогулку с семьей, а заботы о приготовлении еды возьмет на себя мультиварка-скороварка **REDMOND RMC-PM4507**!

О МУЛЬТИВАРКАХ **REDMOND**



Мультиварка-скороварка REDMOND RMC-PM4507 — многофункциональное устройство нового поколения. Реализованные в нем инновационные разработки в области кухонной техники не только обеспечат ваше здоровое питание, но и позволят создать настоящий кулинарный шедевр! Ваши хлопоты на кухне станут незначительными и приятными, а блюда получатся вкусными и полезными.

**САЙТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА REDMOND
В РОССИИ:**

multivarka.pro

- Весь модельный ряд мультиварок и бытовой техники **REDMOND**
- Множество рецептов вкусных блюд, включая подробные видеорецепты
- Индивидуальные консультации шеф-повара компании
- Множество интересных статей
- Специальные выпуски программ о мультиварках **REDMOND**
- Советы по эксплуатации
- Новости, акции и конкурсы
- Информация о новых разработках
- Вся техническая документация, инструкции

Сделать заказ и проконсультироваться со специалистом **REDMOND**:

8-800-200-77-21

Звонок по России бесплатный.

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

Звонок по России бесплатный.

НОВЫЙ ТЕЛЕПРОЕКТ “ГОТОВИМ в мультиварках REDMOND”

ВСЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ
мультиварок REDMOND

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

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

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



online на сайте **tv.kp.ru**

и в эфире
ТРИКОЛОР ТВ
и НТВ-ПЛЮС

В записи на сайте **multivarka.pro**





О ПРОЕКТЕ

«ГОТОВИМ в мультиварках REDMOND»



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

4

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

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

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

ЛИЦА ПРОЕКТА

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

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

ТЕМЫ ПРОЕКТА

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

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

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

online на сайте **tv.kp.ru**

В записи на сайте **multivarka.pro**





ОГЛАВЛЕНИЕ

Модельный ряд мультиварок REDMOND	6
Технические характеристики.....	10
Фотоменю.....	17
Рекомендации и требования к процессу приготовления блюд.....	23
Каши.....	24
Супы.....	30
Вторые блюда.....	46
Копчение.....	67
Гарниры.....	70
Блюда на пару.....	74
Салаты и закуски.....	82
Выпечка.....	88
Десерты.....	95
Напитки.....	97
Консервация.....	100
Детское меню.....	104
Стерилизация.....	126
Таблица калорийности.....	128

Модельный ряд мультиварок REDMOND

С мультиварками **REDMOND** приготовление вкусной и полезной пищи станет для вас любимым ежедневным занятием. Специальные автоматические программы значительно сократят время, потраченное на готовку, при этом в каждом продукте сохранятся все витамины и микроэлементы. Рецепты блюд для книги, которую вы держите в руках, разработаны профессиональными поварами, а на их дегустацию были приглашены обычные, неискушенные в кулинарном искусстве люди. Полезную информацию о мультиварках, новинках и акциях, рецепты разнообразных блюд и кулинарные видеоролики вы сможете найти на официальном сайте, который посвящен мультиваркам **REDMOND** в России, — www.multivarka.pro.

Мультиварка RMC-M150



- Потребляемая мощность 860 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное DAIKIN® (Япония)
- «МУЛЬТИПОВАР» (выбор температуры приготовления в диапазоне 35–180°C с шагом в 5°C)
- 46 программ приготовления:
 - 16 автоматических программ
 - 30 программ ручной настройки
- Русифицированный светодиодный дисплей
- 3D-нагрев (нижний, боковой, верхний)
- Сенсорная панель управления
- Отключение звукового сигнала
- Функция поддержания температуры готовых блюд (автоподогрев, до 24 часов)
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Предварительное отключение функции автоподогрева
- Функция разогрева блюд (до 24 часов)
- Дополнительные возможности: жарка во фритюре, приготовление и подогрев детского питания, стерилизация, пастеризация, консервирование, расстойка теста; приготовление фондю, творога, сыра
- Энергонезависимая память
- Книга «200 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M90



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

Мультиварка RMC-M70



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

Мультиварка RMC-M4502



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

Мультиварка-скороварка RMC-M110



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

Мультиварка RMC-01



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

Мультиварка RMC-02



- Потребляемая мощность 400 Вт
- Объем чаши 1,6 л
- Покрытие чаши антипригарное тефлоновое
- 8 автоматических программ приготовления (эспрессо, молочная каша, рис/крупы, йогурт, выпечка, суп/тушение, детское питание, на пару)
- Русифицированный ЖК-дисплей с подсветкой
- 3D-нагрев (нижний, боковой, верхний)
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 24 часов)
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд (до 24 часов)
- Дополнительные возможности: приготовление и подогрев детского питания, стерилизация, пастеризация, консервирование, расстойка теста; приготовление фондю, творога, сыра
- Книга «120 рецептов» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M50



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

Мультиварка RMC-M60



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

Мультиварка RMC-M20



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

Мультиварка RMC-M11



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

Мультиварка RMC-M4500



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

Мультиварка RMC-M10



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

Мультиварка RMC-M4505



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

Мультиварка-скороварка RMC-M4504



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

Мультиварка RMC-4503



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

Мультиварка RMC-M45021



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

Мультиварка RMC-M45011



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

Мультиварка-скороварка RMC-PM4506



- Потребляемая мощность 900 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное DAIKIN® (Япония)
- Технология приготовления под давлением/без давления
- 6 автоматических программ приготовления (жарка/фритюр, пар/десерты, выпечка/запекание, молочная каша/крупы, варка/суп, тушение/плов)
- Светодиодный цифровой дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 8 часов)
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд (до 8 часов)
- Дополнительные возможности: приготовление детского питания, стерилизация
- 4-уровневая система защиты
- Книга «101 рецепт» для данной модели
- Гарантия 25 месяцев

Мультиварка RMC-M4525



- Потребляемая мощность 900 Вт
- Объем чаши 5 л
- Покрытие чаши антипригарное
- 6 автоматических программ приготовления (пар/макароны, тушение/суп, плов/десерты, выпечка/хлеб, молочная каша/крупы, жарка)
- Светодиодный цифровой дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 12 часов)
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд (до 12 часов)
- Дополнительные возможности: приготовление и подогрев детского питания, стерилизация, пастеризация, консервирование, выпечка хлеба; приготовление фондю, творога, сыра
- Книга «101 рецепт» для данной модели
- Гарантия 12 месяцев

Мультиварка RMC-M4515



- Потребляемая мощность 700 Вт
- Объем чаши 4 л
- Покрытие чаши антипригарное
- 6 автоматических программ приготовления (жарка, плов, молочная каша/крупы, выпечка/пицца, тушение/десерты, пар/суп/паста)
- Светодиодный цифровой дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд (до 24 часов)
- Функция отложенного старта (до 24 часов)
- Функция разогрева блюд (до 24 часов)
- Дополнительные возможности: приготовление и подогрев детского питания, стерилизация, пастеризация, консервирование, расстойка теста, выпечка хлеба; приготовление фондю, творога, сыра
- Книга «101 рецепт» для данной модели
- Гарантия 12 месяцев

Технические характеристики REDMOND RMC-PM4507

- Мощность: 900 Вт
- Напряжение: 220–240В
- Объем чаши: 5 л
- Покрытие чаши: антипригарное Daikin® (Япония)
- Технология приготовления под давлением/без давления
- Тип управления: механический
- Индикация работы: светодиодная
- 5-уровневая система защиты: датчик контроля температуры, температурный предохранитель, датчик контроля давления, клапан регулировки давления, система автоматической блокировки крышки при повышенном давлении
- Функция поддержания температуры готовых блюд (автоподогрев)
- Функция разогрева блюд
- Звуковой сигнал о готовности продукта
- Шнур электропитания с выключателем

Переключатель
клапана выпуска пара

Выходное отверстие
защитного клапана

Контейнер
для сбора
конденсата

Корпус прибора
с чашей,
установленной
в рабочей камере

Ручка крышки

Крышка

Ручки для
переноски
прибора

Панель
управления



2 в 1

+ Мультиварка
+ Сковорода



Приготовление
ПОД ДАВЛЕНИЕМ
быстрее и полезнее



5 литров

Возможности мультиварки REDMOND RMC-PM4507



ЖАРКА



ТУШЕНИЕ



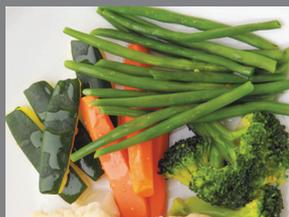
СУП



КАША



КРУПЫ



БЛЮДА НА ПАРУ



ДЕСЕРТЫ



ВЫПЕЧКА



ПЛОВ



Мультиварка-скороварка REDMOND RMC-PM4507

Мультиварка-скороварка **REDMOND RMC-PM4507** создана для того, чтобы вы могли реализовать свой кулинарный талант в полном объеме.

Используя это устройство как скороварку, вы можете готовить блюда под высоким давлением без доступа кислорода, сохраняя все полезные свойства продуктов, их структуру, натуральный вкус и цвет. При этом пища готовится без масла и пищевых добавок. Это послужит залогом вашего здорового питания и отличного самочувствия!

В мультиварке-скороварке **REDMOND RMC-PM4507** вы также можете готовить при нормальном давлении: например, запекать в фольге как в обычном духовом шкафу или делать разнообразную выпечку, а также жарить при открытой крышке.

Функциональные особенности

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

Клапан выпуска пара

Клапан выпуска пара расположен на ручке крышки. Благодаря ему можно использовать прибор для приготовления пиццы под высоким давлением (в режиме скороварки) либо при обычном давлении (в режиме мультиварки). Выбор режима работы производится переключением клапана в положение «Открыт» или «Закрыт».

Функция поддержания температуры готовых блюд (автоподогрев)

Функция включается автоматически по окончании режима приготовления и позволяет поддерживать температуру готового блюда в диапазоне **60-80°C** в течение неограниченного времени. При этом на панели управления будет гореть индикатор «Давление/Подогрев». Для отключения автоподогрева выключите прибор, нажав кнопку включения/выключения на шнуре электропитания. При этом индикатор «Давление/Подогрев» погаснет.

Функция «Разогрев»

Эта функция позволяет использовать мультиварку для разогрева холодных блюд.

Классический дизайн

Классический дизайн мультиварки-скороварки **REDMOND RMC-PM4507** подчеркнет интерьерное решение любой кухни.

Базовая комплектация

Чаша с антипригарным покрытием RB-A523 Daikin © (Япония)



Контейнер для приготовления на пару



Решетка для приготовления на пару



Черпак
Плоская ложка



Мерный стакан



Запасное уплотнительное кольцо



Дополнительная комплектация

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



Щипцы для чаши **RAM-CL1**

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



Чаша с антипригарным покрытием **RB-A523 (RIP-A4)**

Чаша с антипригарным покрытием **Daikin®** (Япония). Обладает улучшенными антипригарными и гигиеническими свойствами, высокой теплопроводностью. Возможно использование чаши вне мультиварки для хранения продуктов и приготовления блюд в духовом шкафу при температуре до 260°C. Можно мыть в посудомоечной машине. Объем 5 литров.



Чаша с антипригарным керамическим покрытием **RB-C520 (RIP-C4)**

Чаша специально разработана для более качественного процесса приготовления. Обладает повышенной устойчивостью к механическим повреждениям, отличными антипригарными и теплопроводными свойствами. Возможно использование чаши для хранения продуктов и приготовления блюд в духовом шкафу. Можно мыть в посудомоечной машине. Объем: 5 литров.



Чаша из нержавеющей стали **RB-S520 (RIP-S4)**

Обладает повышенной устойчивостью к механическим повреждениям, рекомендуется для использования в ней дополнительных приспособлений и кухонных приборов при приготовлении пюре, супов и других блюд. Также рекомендуется для приготовления джемов и варений. Возможно использование чаши вне мультиварки для хранения продуктов. Можно мыть в посудомоечной машине. Объем 5 литров.

Рекомендации поваров



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



«Мультиварка-скороварка 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-скороварка — 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 для личного времени».



«С появлением на кухне мультиварки-скороварки можно забыть о капельках жира, которые обычно разлетаются в разные стороны, когда жарить мясо или рыбу. И вы никогда не почувствуете запаха готовящегося блюда, потому что крышка мультиварки герметична. Каждый день вы будете открывать для себя новые положительные стороны этого кухонного прибора».

Каша



24

Каша манная



25

Каша гречневая



26

Каша геркулесовая



27

Каша рисовая



28

Каша пшенная



29

Каша кукурузная

Супы



30

Борщ



31

Щи



32

Харчо



33

Рассольник



34

Солянка



35

Уха



36

Суп грибной



37

Суп гороховый



38

Суп щавелевый



39

Суп с фрикадельками



40

Суп с домашней лапшой



41

Суп сырный



42

Суп сырный с копченостями



43

Крем-суп с рыбой



44

Крем-суп овощной



45

Фитнес-суп овощной

Вторые блюда



46

Ножки куриные жареные



47

Курица со сливками



48

Желудки куриные тушеные



49

Котлеты куриные с сыром



50

Свинина со сливками



51

Свинина по-французски



52

Отбивные из свинины



53

Рулька



54

Рагу со свинойной



55

Бефстроганов



56

Ассорти рыбное



57

Гуляш по-средиземноморски



58

Рагу овощное



59

Омлет



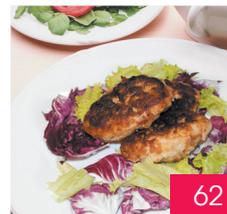
60

Бигус



61

Перцы фаршированные



62

Зразы мясные



63

Тефтели в белом соусе



64

Печень жареная с луком



65

Плов со свинойной



66

Плов с морепродуктами



Копчение



67

Курица копченая



68

Свинина копченая



69

Форель копченая



Гарниры



70

Пюре картофельное



71

Картофель жареный с грибами



72

Рис отварной



73

Греча рассыпчатая

Блюда на пару



74

Овощи на пару



75

Голубцы



76

Манты



77

Котлеты куриные на пару



78

Свинина на пару с картофелем



79

Тилапия на пару с овощами



80

Семга на пару с картофелем



81

Семга под ореховой корочкой

Салаты и закуски



82

Паштет из куриной печени



83

Рулет «Московский»



84

Буженина



85

Холодец



86

Теплый салат с креветками



87

Закуска пикантная

Выпечка



88

Бисквит классический



89

Шарлотка с яблоками



90

Кекс шоколадный



91

Пирог творожный



92

Кекс медовый



93

Пицца с салями



94

Пицца с морепродуктами

Десерты



95

Варенье из лесных ягод



96

Изюм и курага в медовом желе

Напитки



97

Морс брусничный



98

Напиток фруктовый



99

Компот из сухофруктов

Консервация



100

Лечо



101

Лечо по-казански



102

Икра кабачковая



103

Маринад
для огурцов



104

Маринад
для помидоров



105

Маринад
для грибов

Детское меню



108

Каша манная
5-процентная



109

Каша рисовая
протертая



110

Пюре фруктовое



111

Каша гречневая
протертая



112

Каша манная
на овощном бульоне



113

Каша манная
с яблочным пюре



114

Каша из гречневой
и рисовой муки



115

Пюре рыбное



116

Каша манная
на курином бульоне



117

Суп-пюре из цветной
капусты и кабачка



118

Пюре овощное



119

Отвар из шиповника



120

Каша рисовая
с творогом

121

Бульон мясной



122

Суп-пюре
картофельный

123

Суп-пюре
из курицы

124

Суп-пюре
из печени

125

Котлеты на пару



126

Пюре из индейки

ВНИМАНИЕ!

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

В рецептах этой книги указано приблизительное время приготовления. Точные пропорции ингредиентов приведены не случайно — их соблюдение поможет вам добиться отличных результатов. С изменением этих показателей время приготовления блюд может меняться. На период приготовления также может влиять географическая зона, срок производства и степень охлаждения продукта. При неполной готовности следует увеличить время приготовления блюда до необходимого по вашему вкусу.



Каша манная

Ингредиенты:

- Крупа манная — 30 г
- Молоко 2,5% — 480 мл
- Масло сливочное — 20 г
- Соль
- Сахар

Порядок приготовления

Крупу выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар. Тщательно перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **8 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовую кашу перемешать.

Совет: подавайте кашу с ягодным сиропом.

Каша гречневая

Ингредиенты:

- Греча (ядрица) — 150 г
- Молоко 2,5% — 500 мл
- Масло сливочное — 20 г
- Соль
- Сахар

Порядок приготовления

Гречу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар. Тщательно перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовую кашу перемешать.

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





Каша геркулесовая

Ингредиенты:

- Хлопья овсяные (помол №1) — 100 г
- Молоко 2,5% — 750 мл
- Масло сливочное — 20 г
- Соль
- Сахар

Порядок приготовления

Овсяные хлопья выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар. Тщательно перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **10 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Готовую кашу перемешать.

Совет: в готовую кашу можно добавить изюм, курагу и чернослив.

Каша рисовая

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Рис и изюм промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар. Тщательно перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **18 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар. Готовую кашу перемешать.

Совет: готовую кашу украсьте измельченными грецкими орехами.





Каша пшенная

Ингредиенты:

- Крупа пшенная — 100 г
- Молоко 2,5% — 750 мл
- Масло сливочное — 20 г
- Соль
- Сахар

Порядок приготовления

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар. Тщательно перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **18 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Готовую кашу перемешать.

Совет: подавайте кашу со свежими ягодами.

Каша кукурузная

Ингредиенты:

- Крупа кукурузная — 100 г
- Молоко 2,5% — 750 мл
- Масло сливочное — 20 г
- Соль
- Сахар

Порядок приготовления

Крупу выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар. Тщательно перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовую кашу перемешать.

Совет: подавайте кашу с дольками свежих фруктов.

Каши



Борщ

Ингредиенты:

- Говядина (филе) — 400 г
- Картофель — 500 г
- Капуста
белокачанная — 250 г
- Свекла — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Томатная паста — 80 г
- Чеснок — 10 г
- Вода — 2 л
- Масло
растительное — 50 мл
- Петрушка
- Укроп
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Мясо промыть, вместе с луком, свеклой, морковью, капустой и картофелем нарезать соломкой 0,5х3 см. Чеснок и зелень измельчить ножом. В чашу мультиварки-скороварки налить растительное масло, добавить лук, морковь и томатную пасту. Установить таймер на **15 минут**. Готовить при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания времени приготовления. Затем в чашу мультиварки-скороварки добавить говядину, свеклу, капусту, чеснок, картофель, специи, залить водой, все перемешать. Закрывать крышку. Клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **40 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Готовый борщ посыпать измельченной зеленью.

Совет: подавайте борщ с чесночными пампушками.

Щи

Ингредиенты:

- Говядина (филе) — 400 г
- Капуста белокочанная — 300 г
- Картофель — 200 г
- Морковь — 150 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 2 л
- Масло растительное — 50 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Мясо промыть, нарезать кубиком по 2 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой, капусту тонко нашинковать, картофель нарезать соломкой 0,5 см. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло. Установить таймер на **15 минут**. Готовить при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания времени приготовления. Затем в чашу мультиварки-скороварки добавить мясо, картофель, капусту, соль и специи. Залить водой, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **40 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар.

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

Супы





Харчо

Ингредиенты:

- Баранина (филе) — 530 г
- Картофель — 550 г
- Лук репчатый — 200 г
- Рис шлифованный — 100 г
- Томатная паста — 80 г
- Чеснок — 15 г
- Вода — 2 л
- Масло растительное — 50 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Рис промыть до прозрачной воды. Баранину промыть и вместе с картофелем нарезать средними кубиками по 1-1,5 см, лук нарезать мелкими кубиками 0,5 см, чеснок измельчить ножом. Лук и томатную пасту выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло и перемешать. Установить таймер на **15 минут**, готовить при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания времени приготовления. В чашу мультиварки-скороварки добавить картофель, баранину, рис, чеснок, соль и специи. Залить водой и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **40 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: блюдо станет более ароматным, если в бульон добавить шафран и молотый базилик.

Рассольник

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Мясо промыть, нарезать кубиком по 2 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой, капусту тонко нашинковать, картофель нарезать соломкой 0,5 см. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло. Установить таймер на **15 минут**. Готовить при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания времени приготовления. Затем в чашу мультиварки-скороварки добавить мясо, картофель, капусту, соль и специи. Залить водой, перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **40 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: чтобы придать рассольнику пряный аромат, добавьте к овощам измельченный корень сельдерея.

Супы



Солянка

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Мясо промыть, нарезать вместе с луком, солеными огурцами, морковью, картофелем, колбасками и курицей соломкой по 0,5 см. Лук, морковь, соленые огурцы, колбаски, курицу и томатную пасту выложить в чашу мультиварки-скороварки. Добавить растительное масло, все перемешать. Установить таймер на **20 минут**. Готовить при открытой крышке до окончания времени приготовления, периодически помешивая. В чашу мультиварки-скороварки добавить говядину, картофель, огуречный рассол, соль и специи, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **35 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

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

Уха

Ингредиенты:

- Судак (филе) — 250 г
- Окунь (филе) — 250 г
- Картофель — 400 г
- Помидор — 200 г
- Лук-порей — 100 г
- Перец болгарский — 100 г
- Вода — 2 л
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Рыбу промыть, перец очистить от сердцевины и семян. Филе рыбы, болгарский перец, картофель и помидоры нарезать кубиком по 1 см, лук нарезать соломкой 0,5х3 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: подавайте уху с кусочком сливочного масла.





Суп грибной

Ингредиенты:

- Грибы (на выбор) — 250 г
- Картофель — 500 г
- Морковь — 120 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 2 л
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Грибы, картофель, лук и морковь нарезать кубиками по 1,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и перемешать. Закрывать крышку. Клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

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

Суп гороховый

Ингредиенты:

- Ребра свиные копченые — 300 г
- Колбаски охотничьи — 100 г
- Горох шлифованный целый — 300 г
- Картофель — 700 г
- Лук репчатый — 200 г
- Морковь — 120 г
- Вода — 2 л
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Горох замочить в горячей воде (85°C) на 1 час, затем слить воду. Ребра промыть, отделить друг от друга, морковь, лук и картофель нарезать кубиками по 1 см, колбаски – кружочками. Морковь, лук и колбаски выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло. Установить таймер на **15 минут**, готовить при открытой крышке, периодически помешивая. В чашу мультиварки-скороварки выложить ребра, горох и картофель, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **40 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: гороховый суп подавайте с пшеничными гренками.





Суп щавелевый

Ингредиенты:

- Говядина (филе) — 300 г
- Картофель — 400 г
- Щавель свежий — 100 г
- Лук репчатый — 120 г
- Вода — 2 л
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Мясо и щавель промыть, нарезать вместе с луком и картофелем соломкой 0,5х3 см. Овощи и мясо выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **35 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

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

Суп с фрикадельками

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Из фарша сформировать фрикадельки размером с грецкий орех. Лук, морковь и картофель нарезать кубиками по 1 см, чеснок измельчить ножом. Лук, морковь и томатную пасту выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло и перемешать. Установить таймер на **15 минут**, готовить при открытой крышке до окончания времени приготовления, периодически помешивая. Затем в чашу мультиварки-скороварки добавить картофель, чеснок, воду, соль, специи и перемешать, добавить фрикадельки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **35 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

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





Суп с домашней лапшой

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Куриное филе промыть, вместе с картофелем нарезать соломкой 0,8x5 см, лук нарезать тонкой соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем клапан установить в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: по желанию можно добавить в суп ломтики моркови или консервированную кукурузу.

Суп сырный

Ингредиенты:

- Сыр плавленый — 300 г
- Картофель — 300 г
- Сливки 22% — 220 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 5 г
- Вода — 500 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Картофель нарезать кубиками по 2 см, лук нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить ножом. В чашу мультиварки-скороварки выложить все ингредиенты. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем клапан установить в положение **«Открыт»** и выпустить пар. Суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: подавайте с отварными салатными креветками.





Суп сырный с копченостями

Ингредиенты:

- Ребра свиные копченые — 300 г
- Картофель — 500 г
- Морковь — 200 г
- Лук репчатый — 150 г
- Сыр плавленый — 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-скороварки, добавить сыр, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **40 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем клапан установить в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: готовый суп подавайте с чесночными сухариками.

Крем-суп с рыбой

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Рыбу промыть, вместе с овощами нарезать кубиками по 2 см. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой. Установить клапан в положение **«Закрыт»**. Установить таймер на **40 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар. Суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.

Совет: из специй отлично подойдут тимьян и розмарин.



Крем-суп овощной

Ингредиенты:

- Картофель — 400 г
- Брокколи — 200 г
- Цветная капуста — 200 г
- Морковь — 120 г
- Лук репчатый — 120 г
- Вода — 1 л
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Картофель и морковь нарезать кубиками по 2 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар. Суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: готовый суп можно украсить тыквенными семечками.

Фитнес-суп овощной

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

С кукурузы слить жидкость. Картофель, лук и морковь нарезать кубиками по 0,5 см, зеленый лук измельчить ножом. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия. Все ингредиенты (кроме зеленого лука) выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар. Готовый суп посыпать зеленым луком.

Совет: перед подачей в суп можно добавить сыр тофу.

Супы





Ножки куриные жареные

Ингредиенты:

- Курица (ножки) — 400 г
- Масло растительное — 60 мл
- Лимон (сок) — 20 мл
- Чеснок — 15 г

Порядок приготовления

Курицу промыть, чеснок натереть на мелкой терке. Курицу натереть лимонным соком, чесноком, солью и специями, поставить мариноваться на 2 часа в холодильник. В чашу мультиварки-скороварки налить растительное масло, на дно уложить курицу. Закрывать крышку. Установить клапан в положение «**Открыт**». Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления, периодически переворачивая курицу.

Совет: жареные ножки можно подать с картофелем айдахо.

Курица со сливками

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Курицу промыть, вместе с помидорами нарезать кубиком по 1,5-2 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить сливками, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение «**Закр**т». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**т» и выпустить пар.

Совет: приправьте блюдо майораном и чабрецом.

Вторые
блюда





Желудки куриные тушеные

Ингредиенты:

- Желудки куриные — 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 сердцевины и семян. Желудки промыть, вместе с овощами нарезать соломкой по 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку. Установить клапан в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **45 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: блюдо получится более пикантным, если во время приготовления в него добавить измельченный чеснок.

Котлеты куриные с сыром

Ингредиенты:

- Курица (филе) — 500 г
- Сыр твердый — 120 г
- Масло сливочное — 50 г
- Сухари панировочные — 30 г
- Петрушка свежая — 10 г
- Укроп свежий — 10 г
- Масло растительное — 70 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Сыр натереть на крупной терке, зелень измельчить ножом. Сыр смешать с 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, специи и вымесить до однородной массы. Из фарша сформировать лепешки, выложить на каждую сырный шарик, сформировать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях. В чашу мультиварки-скороварки налить масло, выложить котлеты. Установить таймер на **20 минут**, готовить при открытой крышке. За 10 минут до завершения приготовления котлеты перевернуть.

Совет: подавайте к блюду чесночный и медово-томатный соусы.

Вторые
блюда





Свинина со сливками

Ингредиенты:

- Свинина (филе) — 280 г
- Сливки 33% — 90 г
- Лук репчатый — 80 г
- 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. Все выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить сливки, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: из специй подойдут паприка, мускатный орех и кориандр.

Свинина по-французски

Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 430 г
- Помидоры — 170 г
- Сыр твердый — 100 г
- Шампиньоны свежие — 70 г
- Масло оливковое — 30 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Мясо 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-скороварки налить оливковое масло, выложить на дно мясо, посыпать его солью и специями. Сверху уложить помидоры и грибы, посыпать сыром. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

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

Вторые
блюда





Отбивные из свинины

Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 300 г
- Яйцо — 50 г (1 шт.)
- Овсяные хлопья — 50 г
- Масло растительное — 40 мл
- Молоко — 30 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Свинину промыть, нарезать на стейки толщиной 2-2,5 см и отбить до толщины 0,5 см. В отдельной емкости смешать до однородной массы яйцо, молоко, соль и специи. Куски свинины обмакнуть в смесь и запанировать в овсяных хлопьях. В чашу мультиварки-скороварки налить оливковое масло, выложить на дно мясо. Установить таймер на **22 минуты**, готовить при открытой крышке. За 22 минуты до окончания времени приготовления свинину перевернуть.

Совет: подавайте с соусом ткемали.

Рулька

Ингредиенты:

- Рулька свиная — 900 г
- Лук репчатый — 120 г
- Чеснок — 15 г
- Базилик — 5 г
- Вода — 200 мл
- Масло растительное — 50 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Рульку промыть, сделать в ней глубокие надрезы и нашпиговать зубчиками чеснока. Лук измельчить ножом, смешать с солью, специями и базиликом. Полученной смесью натереть рульку и оставить мариноваться в холодильнике на 9 часов. Рульку выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло и воду. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **60 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

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

Вторые
блюда





Рагу со свинойной

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Мясо промыть, вместе с овощами нарезать кубиками по 2 см, зелень и чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить зелень, чеснок, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **35 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открывает**» и выпустить пар.

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

Бефстроганов

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Мясо промыть, нарезать широкими кусками толщиной 1,5-2 см, отбить до толщины 5-8 мм и затем нарезать брусочками длиной 3-4 см. Лук нарезать соломкой. В чашу мультиварки-скороварки выложить сливочное масло, мясо и лук, добавить сметану, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **18 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар.

Совет: подавайте с гарниром из отварного картофеля, жареных грибов и маринованных огурцов.

Вторые
блюда





Ассорти рыбное

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Рыбу промыть, нарезать кубиком по 1,5 см, сыр натереть на крупной терке. Рыбу выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить сливками, добавить соль, специи и перемешать, сверху посыпать сыром. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**т». Установить таймер на **18 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**т» и выпустить пар.

Совет: готовое ассорти можно подать с припущенными стеблями спаржи и каперсами.

Гуляш по-средиземноморски

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Рыбу промыть, вместе с перцем и помидорами нарезать кубиком по 2 см, лук нарезать кубиком по 1 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: из специй отлично подойдут тимьян и розмарин.

Вторые
блюда





Рагу овощное

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Картофель, капусту, баклажаны и помидоры нарезать кубиками по 2 см, морковь и лук нарезать кубиком по 1 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль, специи, измельченный чеснок и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: к овощному рагу отлично подходят прованские травы.

Омлет

Ингредиенты:

- Яйцо — 500 г (10 шт.)
- Молоко 2,5% — 500 мл
- Масло сливочное — 30 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Яйца с молоком взбить венчиком до однородной массы, добавить соль, специи и перемешать. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, влить молочно-яичную смесь. Закрыть крышку, клапан установить в положение **«Открыт»**. Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: готовый омлет можно посыпать тертым сыром.

Вторые
блюда





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, вместе с капустой и луком нарезать соломкой 0,5x4 см, морковь натереть на крупной терке. Мясо, лук и морковь выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать. Сверху выложить капусту, посыпать солью и специями, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **35 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар.

Совет: в бигус можно добавить обжаренные шампиньоны.

Перцы фаршированные

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Фарш смешать с рисом, добавить соль, специи и перемешать. Перцы очистить от сердцевины и семян, наполнить каждый фаршем, уложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар.

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

Вторые
блюда





Зразы мясные

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Хлеб замочить в холодной воде на 5 минут и отжать. В фарш добавить хлеб, молоко, соль, специи и хорошо вымесить до однородной массы. Петрушку и зеленый лук измельчить ножом, яйцо натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками по 0,5 см. В чашу мультиварки-скороварки выложить сливочное масло и репчатый лук. Установить таймер на **8 минут**, готовить при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания времени приготовления. Затем обжаренный лук выложить в отдельную емкость, добавить тертое яйцо, зелень и перемешать. Фарш сформировать в виде лепешки толщиной 1 см, на середину выложить смесь из лука, зелени и яйца. Соединить края лепешек, сформировать зразы и запанировать в сухарях. На дно чаши мультиварки-скороварки налить растительное масло, выложить зразы. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **20 минут**, готовить при открытой крышке. За 10 минут до окончания приготовления зразы перевернуть, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: подавайте с томатно-грибным соусом.

Тефтели в белом соусе

Ингредиенты:

- Фарш домашний — 320 г
- Сметана 20% — 500 г
- Лук репчатый — 80 г
- Хлеб пшеничный — 80 г
- Масло сливочное — 5 г
- Молоко 2,5% — 80 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Хлеб замочить в холодной воде на 5 минут и хорошо отжать. Фарш с луком и хлебом пропустить через мясорубку, добавить соль, специи и молоко. Вымесить до однородной массы и выбить. Из массы сформировать тефтели диаметром 5 см. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, на дно выложить сформированные тефтели, добавить сметану, соль и специи. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **18 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: из специй отлично подойдут паприка и кориандр.

Вторые
блюда





Печень жареная с луком

Ингредиенты:

- Печень куриная — 300 г
- Лук репчатый — 100 г
- Масло растительное — 50 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Печень промыть, вместе с луком нарезать соломкой. В чашу мультиварки-скороварки налить растительное масло и выложить лук. Установить таймер на **20 минут**, готовить при открытой крышке, периодически помешивая. За 10 минут до окончания приготовления добавить печень и перемешать, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: подавайте с сырным соусом.

Плов со свинойной

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Рис промыть до прозрачной воды. Мясо промыть и нарезать кубиком по 2 см, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать тонкой соломкой, чеснок промыть (можно не чистить). Мясо, морковь и лук выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Сверху на мясо выложить рис и разровнять, в рис заложить зубчики чеснока, залить водой. Установить таймер на **22 минуты**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «Открыт» и выпустить пар.

Совет: используйте в качестве приправ для плова зиру, барбарис и куркуму.

Вторые
блюда





Плов с морепродуктами

Ингредиенты:

- Коктейль из морепродуктов — 300 г
- Рис шлифованный — 300 г
- Морковь — 120 г
- Лук репчатый — 100 г
- Масло растительное — 70 мл
- Вода — 360 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Рис промыть до прозрачной воды. Лук и морковь нарезать тонкой соломкой, выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить морепродукты, соль, специи и перемешать. Сверху выложить рис и разровнять, залить водой. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **22 минуты**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: подавайте с дольками лайма.

Курица копченая

Ингредиенты:

- Курица (филе, грудка) — 500 г
- Жидкий дым — 13 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Курицу промыть, натереть солью, специями и жидким дымом. Курицу завернуть в фольгу в 2-3 слоя, выложить в чашу мультиварки-скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **35 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: подавайте с дижонской горчицей.





Копчение

Свинина копченая

Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 600 г
- Жидкий дым — 14 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Мясо промыть, нарезать на порционные куски толщиной 1,5-2 см, натереть солью, специями и жидким дымом. Каждый кусок завернуть в 2-3 слоя фольги. Мясо выложить в чашу мультиварки-скороварки. Закрыть крышку, клапан установить в положение «**Открыт**». Установить таймер на **35 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: подавайте с соусом барбекю.

Форель копченая

Ингредиенты:

- Форель (стейк) — 300 г
- Жидкий дым — 10 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Рыбу промыть, натереть солью, специями и жидким дымом. Рыбу завернуть в 2-3 слоя фольги, выложить в чашу мультиварки-скороварки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: перед подачей украсьте блюдо ломтиками карамболы.

Копчение





Пюре картофельное

Ингредиенты:

- Картофель — 600 г
- Масло сливочное — 50 г
- Молоко 2,5% — 200 мл
- Вода — 100 мл
- Соль

Порядок приготовления

Картофель разрезать на 6 частей, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком и водой, добавить сливочное масло и соль. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Из готового картофеля сделать пюре.

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

Картофель жареный с грибами

Ингредиенты:

- Картофель — 400 г
- Шампиньоны свежие — 130 г
- Масло растительное — 60 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Картофель нарезать соломкой 0,5х3 см, грибы — ломтиками толщиной 0,5 см. В чашу мультиварки-скороварки налить растительное масло, выложить все ингредиенты и перемешать. Установить таймер на **28 минут**, готовить при открытой крышке до окончания времени приготовления, периодически помешивая.

Совет: к блюду подойдет заправка из оливкового масла и прованских трав.

Гарниры





Рис отварной

Ингредиенты:

- Рис шлифованный — 260 г
- Масло сливочное — 20 г
- Вода — 330 мл
- Соль

Порядок приготовления

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить в нее промытый рис, залить водой, добавить соль и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар.

Совет: цвет риса станет более насыщенным, если перед приготовлением добавить в него карри.

Греча рассыпчатая

Ингредиенты:

- Греча (ядрица) — 260 г
- Масло сливочное — 20 г
- Вода — 330 мл
- Соль

Порядок приготовления

Крупу промыть до чистой воды. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить в нее промытую гречу, залить водой, добавить соль и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрыт»**. Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: вкус гречи станет более насыщенным, если добавить в нее кусочек сливочного масла.

Гарниры





Овощи на пару

Ингредиенты:

- Картофель — 150 г
- Болгарский перец — 120 г
- Стручковая фасоль — 100 г
- Брокколи (замороженная) — 100 г
- Цветная капуста — 100 г
- Морковь — 100 г
- Вода — 500 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Картофель нарезать кубиком по 2 см, болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать кубиком по 3 см. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, на дно установить решетку, на нее установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него все ингредиенты и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

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

Голубцы

Ингредиенты:

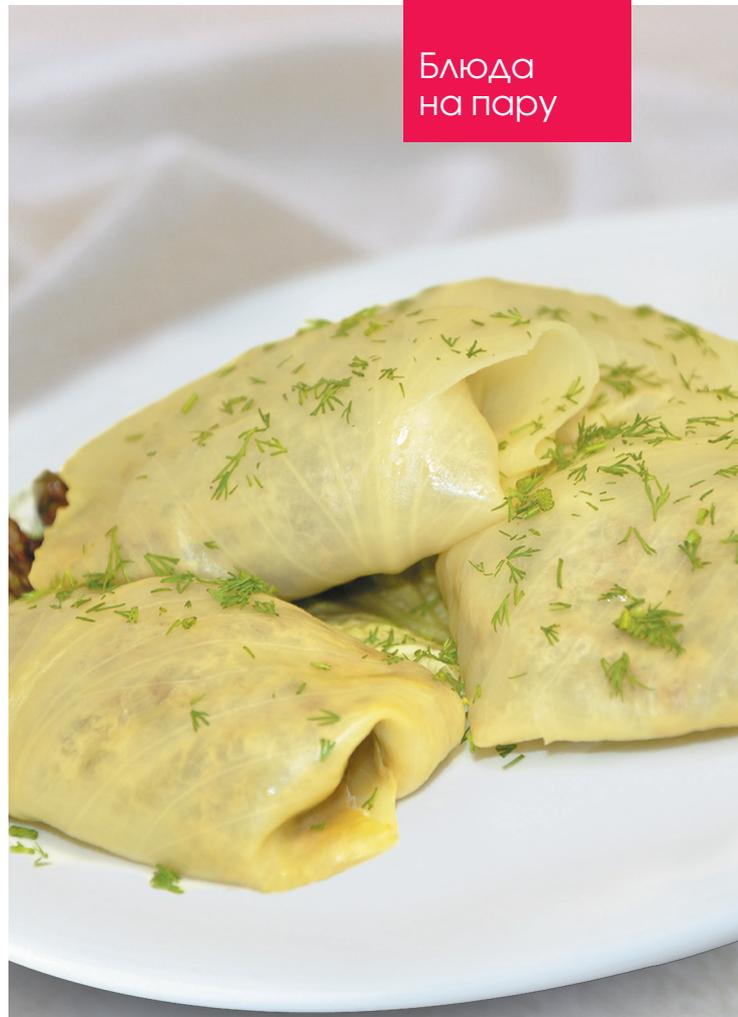
- Фарш домашний — 400 г
- Капуста белокочанная (листья) — 200 г
- Лук репчатый — 150 г
- Рис отварной — 100 г
- Яйцо — 50 г (1 шт.)
- Чеснок — 15 г
- Вода — 300 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Капустные листья выдержать в кипятке (95°C) 5 минут. Фарш, лук и чеснок пропустить через мясорубку, добавить соль, специи, рис и яйцо, все тщательно перемешать. На каждый капустный лист выложить небольшую порцию фарша и плотно завернуть. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить решетку, на нее установить контейнер для приготовления на пару, в него выложить голубцы швом вниз. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

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

Блюда
на пару



Манты

Ингредиенты:

Для теста:

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

Для фарша:

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

Порядок приготовления

Замесить тесто: в муке сделать небольшое углубление, аккуратно вбить в него яйца, добавить растительное масло, подсоленную воду и перемешать. Вымешивать до тех пор, пока тесто не станет однородным. Приготовить фарш: мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить яйца, соль, специи и перемешать. Раскатать тесто тонким слоем и вырезать из него кружки диаметром 8 см, в середину каждого выложить небольшую порцию мясного фарша и круговым движением защипать края теста. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, на дно установить решетку, на нее установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него манты. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: чтобы манты получились более сочными, можно добавить в начинку шпик.

Котлеты куриные на пару

Ингредиенты:

- Филе куриное — 500 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 6 г
- Вода — 400 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Курицу промыть, вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку, добавить соль, специи и вымесить до однородной массы, сформировать котлеты. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, на дно установить решетку, на нее установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него котлеты. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: подавайте с чесночным соусом.



Блюда
на пару



Свинина на пару с картофелем

Ингредиенты:

- Свинина (филе) — 300 г
- Картофель — 500 г
- Горчица — 20 г
- Вода — 500 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Мясо промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см, натереть горчицей, солью и специями. Поставить в холодильник мариноваться на 2 часа. Картофель нарезать кубиком по 1 см. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, на дно установить решетку, на нее установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него свинину и картофель. Закрыть крышку, клапан установить в положение **«Закрыт»**. Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: подавайте свинину с соусом ткемали.

Тилапия на пару с овощами

Ингредиенты:

- Тилапия (филе) — 150 г
- Морковь — 100 г
- Брокколи (замороженная) — 100 г
- Цветная капуста (замороженная) — 100 г
- Вода — 500 мл
- Соль
- Специи

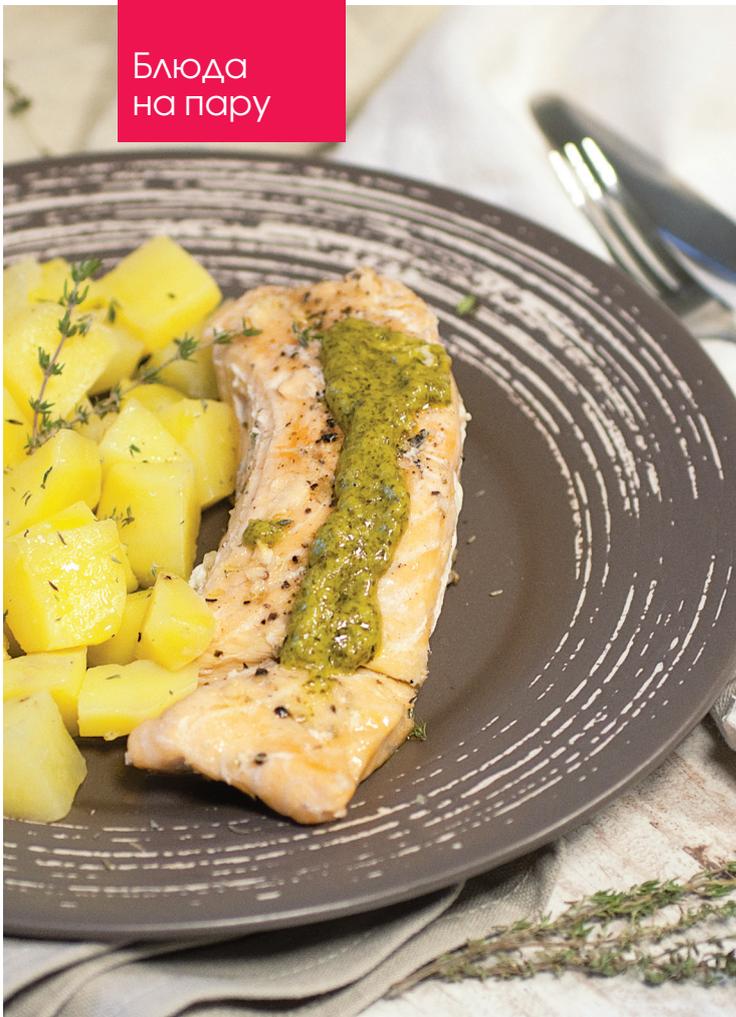
Порядок приготовления

Рыбу промыть, натереть солью и специями, морковь нарезать кружочками толщиной 0,3 см. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, на дно установить решетку, на нее установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него все ингредиенты, добавить соль и специи. Закрыть крышку, клапан установить в положение **«Закрыт»**. Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: готовую рыбу можно сбрызнуть лимонным соком.

Блюда
на пару





Семга на пару с картофелем

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Рыбу промыть, натереть солью и специями, картофель нарезать кубиком по 4 см. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, на дно установить решетку, на нее установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него рыбу и картофель. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откры**т» и выпустить пар.

Совет: подавайте с соусом песто.

Семга под ореховой корочкой

Ингредиенты:

- Семга (стейк) — 270 г
- Грецкий орех — 15 г
- Кедровый орех — 15 г
- Вода — 500 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Рыбу промыть, натереть солью и специями, орехи измельчить ножом. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить решетку, на нее установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него рыбу, посыпать орехами и слегка примять. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **18 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

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

Блюда
на пару





Паштет из куриной печени

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Печень промыть, вместе с луком дважды пропустить через мясорубку, в фарш добавить сливки, манную крупу, соль, специи, мускатный орех на кончике ножа и взбить миксером до однородной массы. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить на дно получившуюся массу и разровнять. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Открыт**». Установить таймер на **35 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: из специй к паштету отлично подойдет тмин.

Рулет «Московский»

Ингредиенты:

- Свинина (филе) — 450 г
- Шампиньоны свежие — 50 г
- Лук репчатый — 50 г
- Масло сливочное — 20 г
- Масло растительное — 20 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Свинину промыть, нарезать на стейки толщиной 2-2,5 см, отбить до толщины 0,5 см. Грибы и лук измельчить ножом, смешать со сливочным маслом, солью и специями. На каждый кусок мяса ближе к краю выложить порцию начинки и завернуть в рулет. Чашу мультиварки-скороварки смазать растительным маслом, выложить на дно рулеты швом вниз. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: блюдо получится более пикантным, если в начинку добавить тертый сыр.

Салаты
и закуски





Буженина

Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 1 кг
- Горчица — 60 г
- Чеснок — 15 г
- Вода — 200 мл
- Масло растительное — 30 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Свинину промыть. Если кусок крупный, разрезать его вдоль волокон толщиной не более 1 см. Затем мясо натереть растительным маслом, горчицей, солью и специями. В мясе сделать надрезы ножом, нашпиговать зубчиками чеснока и поставить в холодильник на 4 часа. Маринованное мясо завернуть рулетом и обернуть в 2-3 слоя фольги, выложить на дно чаши мультиварки-скороварки. Закрыть крышку, клапан установить в положение **«Закрыт»**. Установить таймер на **90 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: подавайте с маринованными овощами и пряной зеленью.

Холодец

Ингредиенты:

- Ножки свиные — 1,2 кг
- Говядина (филе) — 500 г
- Лук репчатый — 150 г
- Морковь — 120 г
- Чеснок — 20 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Говядину промыть, вместе с морковью крупно нарезать, чеснок измельчить ножом. Свиные ножки промыть, при необходимости разрубить. В чашу мультиварки-скороварки выложить все ингредиенты, добавить соль и специи, залить водой до максимальной отметки. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **90 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Готовые свиные ножки и говядину остудить, мясо отделить от костей и измельчить ножом, бульон процедить. Разложить кусочки мяса и морковь по формам для холодца, залить их бульоном и поставить в холодильник до застывания.

Совет: подавайте холодец с горчицей, хреном и лапландским хлебом.

Салаты
и закуски





Теплый салат с креветками

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Креветки промыть, очистить от панциря, оставив при этом хвостик. Кабачки очистить от кожицы и нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку, нарезать кубиком по 1 см, имбирь очистить, натереть на мелкой терке, черри разрезать пополам, базилик измельчить ножом, листья салата нарвать руками. В отдельной емкости смешать авокадо, помидоры, листья салата, добавить тертый корень имбиря, базилик, оливковое масло и перемешать. В чашу мультиварки-скороварки налить подсолнечное масло, выложить на дно в один слой креветки и кружочки кабачков. Установить таймер на **10 минут**, готовить до окончания времени приготовления при открытой крышке, периодически переворачивая кабачки и креветки. На салатную смесь выложить по кругу цукини и украсить креветками. При подаче кабачки и креветки должны быть теплыми.

Совет: перед подачей салат можно сбрызнуть лимонным соком.

Закуска пикантная

Ингредиенты:

- Креветки тигровые — 600 г
- Чеснок — 5 г
- Петрушка — 5 г
- Масло растительное — 70 мл
- Сок лимона — 5 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Креветки промыть, очистить от панциря, оставив при этом хвостик. Чеснок и петрушку измельчить ножом. В отдельную емкость выложить креветки, добавить соль, лимонный сок, чеснок, петрушку, специи и перемешать, поставить в холодильник мариноваться на 4 часа. В чашу мультиварки-скороварки налить растительное масло, выложить креветки и перемешать. Установить таймер на **12 минут**. Готовить при открытой крышке, периодически помешивая.

Совет: подавайте к закуске сливочно-чесночный соус.

Салаты
и закуски





Бисквит классический

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить муку, разрыхлитель и тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить в нее тесто. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **40 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Готовый бисквит оставить в мультиварке-скороварке на 15 минут.

Совет: бисквит можно украсить вареньем или джемом.

Шарлотка с яблоками

Ингредиенты:

- Мука пшеничная — 180 г
- Яблоки — 300 г
- Яйцо — 250 г (5 шт.)
- Сахар — 200 г
- Масло сливочное — 10 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Корица — 2 г

Порядок приготовления

Яблоки очистить от сердцевин и семян, нарезать кубиками по 1 см. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. При постоянном помешивании добавить муку, разрыхлитель, корицу и тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, дно чаши залить небольшим количеством теста, выложить яблоки, залить оставшейся частью теста. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **50 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: готовое блюдо можно украсить фруктовым сиропом и ягодами.

Выпечка



Кекс шоколадный

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. При постоянном помешивании добавить размягченное сливочное масло, муку, разрыхлитель, тертый шоколад и тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом и выложить получившееся тесто. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **40 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: готовый кекс можно украсить орехами и сахарной пудрой.

Пирог творожный

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Белки отделить от желтков. В белки добавить соль и взбить миксером до устойчивой пены. Апельсин очистить от кожуры и вместе с клубникой нарезать тонкими ломтиками по 0,3 см. Творог, желтки, сахар и муку смешать миксером до однородной массы. В творожную массу добавить взбитые белки и аккуратно перемешать лопаткой. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить половину творожной массы на дно, далее выложить слоями апельсины и клубнику. Выложить оставшуюся часть творожной массы и разровнять. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Открыт»**. Установить таймер на **35 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Готовый пирог оставить в мультиварке-скороварке на 35 минут.

Совет: украсьте пирог заварным кремом и свежими ягодами.



Выпечка



Кекс медовый

Ингредиенты:

- Мука пшеничная — 300 г
- Яйцо куриное — 250 г / 5 шт.
- Мед — 60 г
- Масло сливочное — 50 г
- Сахар ванильный — 10 г
- Разрыхлитель теста — 5 г
- Соль

Порядок приготовления

В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Не переставая взбивать, добавить мед, разрыхлитель, соль. Затем при постоянном помешивании понемногу добавить муку. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, в нее налить тесто. Закрывать крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **45 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Готовый кекс оставить в мультиварке-скороварке на 15 минут.

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

Пицца с салями

Ингредиенты:

- Тесто слоеное (заморозка) — 200 г
- Сыр твердый — 60 г
- Помидоры черри — 60 г
- Салями — 40 г
- Томатная паста — 20 г
- Майонез — 20 г
- Оливки — 15 г
- Сливочное масло — 15 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Для начинки: салями нарезать тонкой соломкой, помидоры – кружочками, оливки – колечками. Приготовить соус: томатную пасту смешать с майонезом, солью и специями до однородной массы. Тесто раскатать в круглую лепешку толщиной 0,5 см, равную диаметру чаши, сыр натереть на крупной терке. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, на дно выложить тесто, смазать его соусом, сверху по всему диаметру равномерно выложить начинку и посыпать сыром. Закрыть крышку, клапан установить в положение «Открыт». Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

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

Выпечка





Пицца с морепродуктами

Ингредиенты:

- Тесто слоеное (заморозка) — 200 г
- Сыр твердый — 60 г
- Помидоры черри — 60 г
- Коктейль из морепродуктов — 40 г
- Томатная паста — 20 г
- Сметана 20% — 20 г
- Оливки — 15 г
- Сливочное масло — 15 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Для начинки: морской коктейль разморозить, промыть, откинуть на сито и дать стечь воде, помидоры нарезать кружочками, оливки – колечками. Приготовить соус: томатную пасту смешать со сметаной, солью и специями до однородной массы. Тесто раскатать в круглую лепешку толщиной 0,5 см, равную диаметру чаши, сыр натереть на крупной терке. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, на дно выложить тесто, смазать его соусом, сверху по всему диаметру равномерно выложить начинку и посыпать сыром. Закрыть крышку, клапан установить в положение **«Открыт»**. Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления.

Совет: посыпьте готовую пиццу листиками свежего орегано.

Варенье из лесных ягод

Ингредиенты:

- Лесные ягоды — 800 г
- Сахар — 800 г
- Вода — 250 мл

Порядок приготовления

В чашу мультиварки-скороварки выложить лесные ягоды, добавить сахар, залить водой и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар.

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

Десерты





Изюм и курага в медовом желе

Ингредиенты:

- Мед — 90 г
- Курага — 60 г
- Изюм — 60 г
- Желатин листовой — 12 г
- Вода — 330 мл
- Сок лимонный — 5 мл

Порядок приготовления

Курагу и изюм промыть, залить кипятком на 5 минут, откинуть на сито и дать стечь воде. Курагу нарезать кубиком по 1 см, в воде растворить мед. В чашу мультиварки-скороварки выложить изюм и курагу, залить медовой водой и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **10 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Желатин залить холодной водой на 1 минуту, затем отжать, добавить в чашу мультиварки-скороварки к смеси из сухофруктов, тщательно перемешать. Смесь разлить по формам, дать остыть и убрать в холодильник на 3 часа до полного застывания.

Совет: по желанию в десерт можно добавить чернослив.

Морс брусничный

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Бруснику промыть. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрыт»**. Установить таймер на **27 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: для этого морса лучше всего подходит цветочный мед.

Напитки



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-скороварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение **«Закрыт»**. Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

Совет: напиток приобретет кисло-сладкий вкус, если добавить в него сок цитрусовых.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Сухофрукты промыть, откинуть на сито и дать стечь воде. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить сахар, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **27 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар.

Совет: вместо сахара можно использовать мед.

Напитки



Лечо

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Помидоры пропустить через мясорубку. Болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать дольками шириной 1,5 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить масло, сахар, соль, чеснок, уксус и тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

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

Лечо по-казански

Ингредиенты:

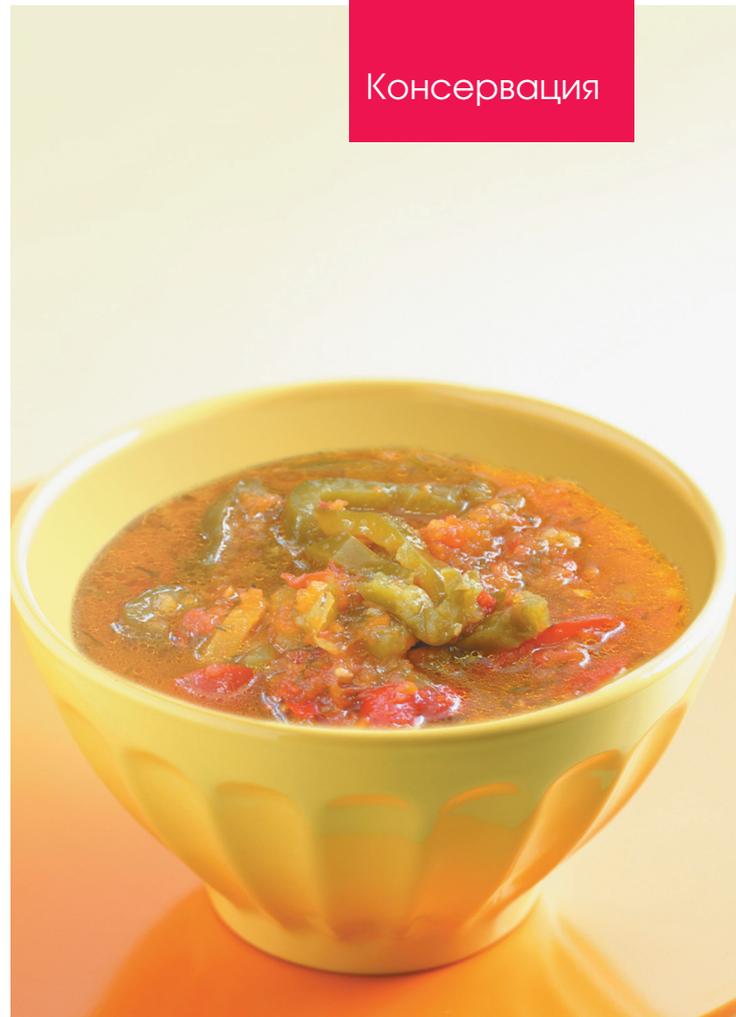
- Перец болгарский — 1,5 кг
- Помидоры — 1 кг
- Морковь — 200 г
- Сахар — 100 г
- Чеснок — 50 г
- Петрушка — 15 г
- Укроп — 15 г
- Перец чили — 7 г
- Масло растительное — 90 мл
- Уксус 9% — 50 мл
- Соль

Порядок приготовления

Помидоры и морковь пропустить через мясорубку. Зелень, чеснок и перец чили измельчить ножом. Болгарский перец очистить от сердцевинки и семян, нарезать кольцами. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить сахар, растительное масло, уксус, соль и тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар.

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

Консервация





Икра кабачковая

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 1,5-2 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить ножом. Выложить в чашу мультиварки-скороварки лук, морковь, чеснок, добавить растительное масло и тщательно перемешать. Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления при открытой крышке периодически помешивая. Готовые овощи пропустить через мясорубку, выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить кабачок, соль, сахар, перец, уксус и тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: подавайте с пряной зеленью.

Маринад для огурцов

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

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

Консервация



Маринад для помидоров

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар.

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

Маринад для грибов

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар.

Совет: также в воду можно добавить фенхель и белый перец.

Консервация



REDMOND

Для самых маленьких

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

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

Готовить вкусные и полезные блюда для малыша поможет мультиварка-скороварка **REDMOND RMC-PM4507**. Она подарит вам возможность проводить больше времени с ребенком за веселыми и познавательными играми, потому что процесс приготовления в мультиварке-скороварке очень прост. Молочные каши, фруктовое и овощное пюре, блюда на пару и многое другое можно приготовить быстро и без лишних усилий!

В мультиварке-скороварке можно не только готовить, но и стерилизовать бутылочки.

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

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

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

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





Каша манная 5-процентная

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить в нее крупу, залить молоком и водой, добавить фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **8 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать и протереть через сито.

Совет: с четырех месяцев.

Каша рисовая протертая

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить в нее рис, залить молоком и водой, добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать и протереть через сито.

Совет: с четырех месяцев.

Детское
меню



Пюре фруктовое

Ингредиенты:

- Груши — 240 г
- Яблоки зеленые — 240 г
- Вода — 500 мл
- Фруктозный сироп — 3 мл

Порядок приготовления

Фрукты очистить от кожуры и сердцевин, нарезать кубиками по 3 см. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить решетку для приготовления на пару, равномерно выложить в нее фрукты, полить фруктозным сиропом. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **12 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Готовые фрукты переложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с четырех месяцев.

Каша гречневая протертая

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки-скороварки. Установить таймер на 5 минут, обжаривать при открытой крышке, периодически помешивая, до окончания времени приготовления. Затем залить крупу водой и молоком, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и снова перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **12 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовую кашу протереть через сито.

Совет: с пяти месяцев.

Детское
меню



Каша манная на овощном бульоне

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Овощи очистить и замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить солевой раствор. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**т». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**т» и выпустить пар. Готовый бульон процедить. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, в нее перелить бульон, добавить крупу и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**т». Установить таймер на **8 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**т» и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать и протереть через сито.

Совет: с шести месяцев.

Каша манная с яблочным пюре

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить в нее крупу, яблоко, залить молоком, добавить фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **8 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать и протереть через сито.

Совет: с шести месяцев.

Детское
меню





Каша из гречневой и рисовой муки

Ингредиенты:

- Мука рисовая — 10 г
- Мука гречневая — 10 г
- Молоко 2,5% — 200 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Вода — 50 мл
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл

Порядок приготовления

Рисовую и гречневую муку смешать с водой, перемешать венчиком до однородной массы. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, залить молоко, мучную смесь, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **8 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать и протереть через сито.

Совет: с шести месяцев.

Пюре рыбное

Ингредиенты:

- Треска (филе) — 150 г
- Молоко 2,5% — 80 мл
- Вода — 300 мл
- Солевой раствор — 3 мл

Порядок приготовления

Рыбу очистить от кожи и костей, промыть. Молоко прокипятить. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить решетку, на нее установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него рыбу, полить солевым раствором. Закрыть крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовую рыбу выложить в отдельную емкость, добавить кипяченое молоко и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с шести месяцев.

Детское
меню





Каша манная на курином бульоне

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Курицу промыть, нарезать кубиками по 0,5 см, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и добавить солевой раствор. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовый бульон процедить. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, в нее перелить бульон, добавить крупу и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **8 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовую кашу тщательно перемешать и протереть через сито.

Совет: с семи месяцев.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачка

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Кабачок очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками по 1 см, капусту измельчить ножом. Овощи замочить в холодной воде на 1 час. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить в нее овощи, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с семи месяцев.

Детское
меню



Пюре овощное

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Овощи замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, в нее выложить овощи, залить водой, добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **22 минуты**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. 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
- Фруктоза — 5 г
- Вода — 300 мл

Порядок приготовления

Плоды шиповника перебрать и промыть, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить фруктозу и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **25 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Готовый отвар оставить настояться 6-8 часов, затем процедить через марлю.

Совет: с семи месяцев.

Детское
меню





Каша рисовая с творогом

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить в нее рис, залить водой, добавить фруктозу и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. 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
- Лук репчатый — 10 г
- Петрушка — 5 г
- Вода — 400 мл
- Солевой раствор — 3 мл

Порядок приготовления

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см. Овощи промыть, замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5-1 см, петрушку крупно нарезать ножом. Мясо, овощи и зелень выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение **«Закрывает»**. Установить таймер на **30 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение **«Открыт»** и выпустить пар. Готовый бульон процедить.

Совет: с восьми месяцев.

Детское
меню





Суп-пюре картофельный

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Картофель промыть, замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить картофель, залить молоком и водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовый картофель вместе с отваром протереть через сито.

Совет: с восьми месяцев.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Курицу промыть, вместе с луком пропустить через мясорубку два раза. Молоко смешать с водой, добавить муку и размешать венчиком до однородной массы. Фарш выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молочно-мучной смесью, добавить солевой раствор, сливочное масло и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закр**ыт». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Откр**ыт» и выпустить пар. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

Детское
меню





Суп-пюре из печени

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

Печень промыть, вырезать прожилки, срезать пленку и пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в молоке на 10 минут, затем пропустить через мясорубку. Печень смешать с хлебом, добавить желток, тщательно перемешать и протереть через сито. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить протертую массу, залить овощным отваром, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **15 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовый суп перелить в отдельную емкость и тщательно перемешать венчиком до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

Котлеты на пару

Ингредиенты:

- Говядина (филе) — 180 г
- Хлеб пшеничный — 30 г
- Вода — 560 мл
- Солевой раствор — 5 мл

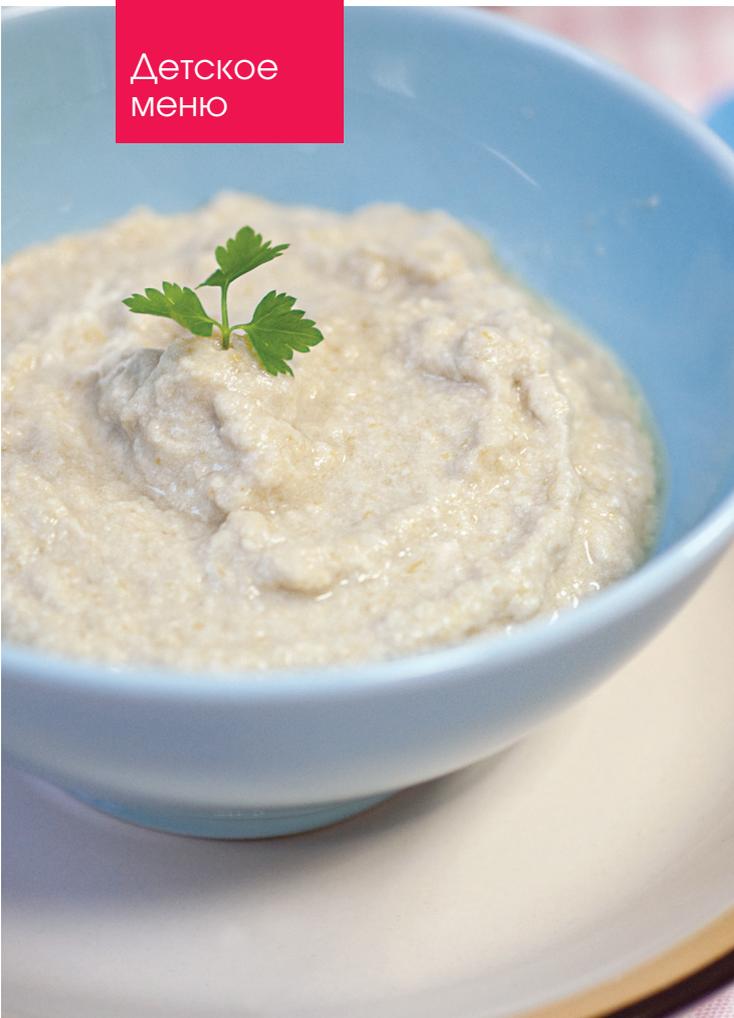
Порядок приготовления

Хлеб замочить в воде (60 мл) на 10 минут. Мясо промыть, пропустить вместе с хлебом через мясорубку 2 раза, добавить солевой раствор, вымесить до однородной массы и сформировать котлеты. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, на дно установить решетку для приготовления на пару, выложить на нее котлеты. Закрыть крышку, клапан установить в положение «**Закрыт**». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар.

Совет: с восьми месяцев.

Детское
меню





Пюре из индейки

Ингредиенты:

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

Порядок приготовления

С горошка слить жидкость и промыть. Индейку промыть и пропустить через мясорубку 2 раза. Фарш и горошек выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, клапан установить в положение «**Закрывает**». Установить таймер на **20 минут**, готовить до окончания времени приготовления. Затем установить клапан в положение «**Открыт**» и выпустить пар. Готовое мясо с горошком переложить в отдельную емкость, добавить 50 мл отвара и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с одиннадцати месяцев.



Стерилизация

Пока иммунитет малыша не окреп в достаточной степени, стерилизация посуды для питания поможет защитить его от многих вредных бактерий. Наиболее эффективными считаются способы стерилизации с помощью воды (автоклав) или пара. В мультиварке-скороварке **REDMOND RMC-PM4507** можно создать как паровой, так и водяной (медицинский) способ стерилизации, которые являются быстрыми, простыми и эффективными.

Стерилизация 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 горловины бутылочек. Установите чашу в корпус прибора, убедитесь, что она плотно соприкасается с нагревательным элементом.
3. Закройте крышку и поверните ее против часовой стрелки до упора, установите переключатель клапана выпуска пара в положение **«Закрыт»**.
4. Подключите прибор к электросети, нажмите кнопку включения/выключения на шнуре. Загорится индикатор **«Нагрев»**.
5. Вращая ручку таймера по часовой стрелке, установите время работы на 30 минут.
6. Начнется обратный отсчет времени: стрелка на ручке таймера будет указывать на время, оставшееся до конца работы.
7. По окончании работы прозвучит сигнал и включится автоподогрев. Для его отключения нажмите кнопку включения/выключения на шнуре.
8. Перед открытием крышки необходимо нормализовать давление в рабочей камере, установив клапан выпуска пара в положение **«Открыт»**.
9. Для прерывания процесса приготовления блюда плавно, не прилагая чрезмерных усилий, поверните ручку таймера против часовой стрелки, пока не услышите сигнал. Затем нажмите кнопку включения/выключения на шнуре.
10. По окончании работы отсоедините прибор от электросети.

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

Стерилизация сосок и мелких предметов (паровой способ):

1. Мелкие предметы (соски, детские столовые приборы, прорезыватели и т. д.) разместите в контейнере для приготовления на пару.
2. Залейте в чашу 500 мл воды, установите в чашу решетку и контейнер для приготовления на пару.
3. Вставьте чашу с контейнером в корпус прибора, убедитесь, что она плотно соприкасается с нагревательным элементом.
4. Закройте крышку и поверните ее против часовой стрелки до упора, установите переключатель клапана выпуска пара в положение **«Закрыт»**.
5. Подключите прибор к электросети, нажмите кнопку включения/выключения на шнуре. Загорится индикатор **«Нагрев»**.
6. Вращая ручку таймера по часовой стрелке, установите время работы на **20 минут**.
7. Начнется обратный отсчет времени: стрелка на ручке таймера будет указывать на время, оставшееся до конца работы.
8. По окончании работы прозвучит сигнал и включится автоподогрев. Для его отключения нажмите кнопку включения/выключения на шнуре.
9. Перед открытием крышки необходимо нормализовать давление в рабочей камере, установив клапан выпуска пара в положение **«Открыт»**.
10. Для прерывания процесса приготовления блюда плавно, не прилагая чрезмерных усилий, поверните рукоятку таймера против часовой стрелки, пока не услышите сигнал. Затем нажмите кнопку включения/выключения на шнуре.
11. По окончании работы отсоедините прибор от электросети.

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

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 (суговой 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	1,6	3,5	51
Какао	3,5	2,7	84,5	367
Кунжут	19	48	13,5	562
Кефир	3	0,1	3,8	30
Капуста брюссельская	4,8	0	5,9	43
Капуста квашеная	1,8	0	2,2	19
Клюква сушеная	0,45	1,23	76,67	303
Кукуруза (в початках)	8,3	1,2	71,6	325
Кролик	20,7	9,3	0	148,67
Коньяк	0	0	1,5	240
Кабачок	0,6	0,3	4,9	23
Кальмары	18	14,2	0	110
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	27
Капуста цветная	2,5	0,3	4,2	30
Кардамон	10,8	6,7	68,5	311
Киви	1	0,6	10,3	48
Картофель	2	0,4	16,3	80
Кетчуп	1	0	22	105
Клубника	0,8	0,4	6,3	36
Колбаса подкопченнная	27,4	24,3	0	326
Колбаски охотничьи	27,4	24,3	0	326

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Манная крупа	10,3	1	67,7	328
Маргарин	0,3	82	21	743
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Масло растительное	0	99,9	0	899
Масло сливочное	0,5	82,5	0	748
Мед	0,7	0	80,3	314
Мятай	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

