



Книга рецептов

к мультиварке
SC-413

SCARLETT™

Дорогие друзья!

В нашем современном мире ни на что не хватает времени. Хочется выспаться, встретиться с друзьями, хотя бы по телефону поговорить с родителями, помочь детям сделать домашнее задание, заняться спортом и, конечно, готовить вкусные блюда своим близким.

Компания Scarlett всегда думает о том, как сделать жизнь своего потребителя проще и комфортнее.

Если Вы держите в руках эту книгу рецептов, это означает, что в вашем доме появился прибор, который поможет Вам готовить вкусные и изысканные блюда. Делать он это будет как настоящий шеф повар, только быстрее. Мы представляем Вам новую, современную разработку компании Scarlett – МУЛЬТИВАРКУ SC-413.

В этой книге Вы найдёте массу рецептов: различные супы, каши, горячие блюда и даже десерты. С мультиваркой Scarlett Вы воплотите в жизнь все свои кулинарные фантазии. Экспериментируйте смелее и будьте счастливы!

Коллектив компании Scarlett

ПАМЯТКА

Мультиварка Scarlett SC-413 является очень простым, но в то же время универсальным прибором для приготовления практически всех видов блюд. В ней можно варить, тушить и готовить на пару.

С управлением мультиварки справиться очень просто, так как в ней нет множества автоматических программ с заложенным временем, которое не всегда совпадает с тем блюдом, которое вы хотите приготовить.

Компания Scarlett разработала простую модель с 3 программами приготовления.

Управление этим прибором интуитивно просто и понятно любому члену семьи – и школьнику, и пенсионеру. Именно для этих возрастных категорий очень важна простота использования электрических приборов.

РЕЦЕПТЫ

СУПЫ

Мясной бульон	7
Куриный бульон	8
Рыбный бульон	9
Суп Харчо	10
Солянка сборная мясная	11
Рассольник с почками на говяжьем бульоне	12
Куриный суп с сельдереем и помидорами	13
Рыбный суп с фрикадельками	14
Грибной суп с перловкой	15

КАШИ

Гречневая каша	17
Гречка с лососем	18
Астраханский кулеш	19
Пшенная каша с бараниной	20
Пшенная каша с тыквой	21
Рисовая каша с филе индейки и брокколи	22
Гороховая каша	23

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Сердце тушенное с овощами	25
Курица с грибами	26
Норвежское мясо по по-флотски	27
Мясо с сухофруктами	28
Жаркое из рыбы	29
Чахохбили из курицы	30
Фаршированные перцы	31
Итальянский омлет с сыром и сладким перцем	32
Итальянский омлет с зелёным горошком, ветчиной и луком	33

БЛЮДА НА ПАРУ

Паровые манты	35
Фаршированный Сибас на пару	36
Котлеты на пару	37

ДЕСЕРТЫ

Медовые пряники с орехами	39
Яблочный пирог на пару	40
Мраморный бисквит	41
Айвовый компот	42

СУПЫ



МЯСНОЙ БУЛЬОН

Время приготовления: 2 часа 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина с костью – 500 г
- Луковица средняя – 0,5 шт.
- Морковь средняя – 0,5 шт.
- Корень сельдерея – 50 г
- Лук-порей (белая часть) – 1 шт.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Горошины чёрного перца – 6 шт.
- Горошины душистого перца – 2 шт.
- Веточки петрушки, укропа, тимьяна – по 3 шт.
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Мясо вымыть, промокнуть салфеткой. Раскалить сковороду и обжарить на ней мясо по 2-3 минуты с каждой стороны, до образования румяной корочки. Переложить мясо в чашу мультиварки и залить водой (2 литра).
- Довести бульон до кипения, открыть крышку и снять с него пену. Затем снова закрыть крышку.
- Морковь, лук, лук-порей и сельдерей помыть и очистить. Морковь нарезать кружками толщиной 1см, сельдерей небольшими кусочками, репчатый лук разрезать на 3 части. Припечь овощи на сухой, раскалённой сковороде в течение примерно 5 минут.
- Зелень вымыть, обсушить. Лук-порей нарезать длинными кусочками, связать всю зелень ниткой в пучок.
- Открыть крышку мультиварки и добавить в бульон обжаренные овощи. Закрыть крышку и готовить бульон в течение 1,5 – 2 часов.
- По прошествии времени добавить к бульону связанную пучком зелень, горошины перца и лавровый лист, соль и варить ещё 30 минут.
- После завершения приготовления мясо переложить в миску и накрыть.
- Шумовкой вынуть овощи и зелень.
- Бульон процедить.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Время приготовления: 50 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные крылья – 500 г
- Луковица маленькая – 1 шт.
- Морковь маленькая – 1 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Веточка петрушки – 2 шт.
- Веточка тимьяна – 2 шт.
- Веточка сельдерея – 2 шт.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Горошины чёрного перца – 4 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Крылья вымыть, положить в чашу мультиварки, залить водой (2 литра). Довести бульон до кипения, открыть крышку и снять с него пену. Затем снова закрыть крышку.
- Лук, морковь и сельдерей очистить и крупно нарезать. Зелень вымыть и обсушить. С бульона ещё раз снять пену, добавить овощи, зелень, лавровый лист, перец.
- Варить бульон ещё 30 минут.
- Вынуть из бульона крылышки и овощи.
- Бульон процедить.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Время приготовления: 1 час 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сазан – 1 кг
- Луковица средняя – 1 шт.
- Лук-порей (белая часть) – 1 шт.
- Зубчик чеснока – 1 шт.
- Белое сухое вино – 250 мл
- Петрушка, сельдерей, тимьян – по 2 веточки
- Лавровый лист – 1 шт.
- Горошины чёрного перца – 4 шт.
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Рыбу очистить, выпотрошить и тщательно вымыть. Ножницами вырезать жабры. Отделить голову, хвост и плавники. Филе снять с кости и нарезать порционно.
- Голову, хвост и плавники положить в чашу мультиварки, залить водой (2 литра). Довести бульон до кипения и снять пену.
- Репчатый лук очистить и нарезать кольцами по 2 см шириной. Чеснок почистить и порезать тонкими пластинами. Зелень вымыть, обсушить и связать пучком. В бульон добавить овощи, зелень, лавровый лист, перец, соль. Влить вино и довести до кипения.
- Бульон варить в течение 25 минут. Шумовкой вынуть голову, хвост, плавники и овощи. Положить в бульон рыбное филе и готовить ещё 7 минут.

СУП ХАРЧО

Время приготовления: 2 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Постная говядина – 1 кг
- Рис – 100 г
- Луковица средняя – 4 шт.
- Корень петрушки – 1 шт.
- Измельчённая петрушка – 2 ст. л.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Мука – 1 ст. л.
- Горошины чёрного перца – 10 шт.
- Толчённые грецкие орехи – 100 г
- Натуральный гранатовый сок без сахара – 150 мл
- Базилик – 1 пучок
- Кинза – 1 пучок
- Острый перец Чили – 1 шт.
- Хмели-сунели – 1 ч. л.
- Зубчики чеснока – 5 шт.
- Томатная паста – 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Говядину вымыть, нарезать небольшими кусками, положить в чашу мультиварки и залить водой (2 литра). Довести бульон до кипения, открыть крышку и снять с него пену. Затем снова закрыть крышку и варить 1,5 часа. По прошествии времени мясо вынуть из бульона, переложить в отдельную посуду и накрыть крышкой. Бульон процедить и снова довести до кипения. Рис промыть и всыпать в кипящий бульон, посолить. Вернуть мясо в чашу и варить ещё 10 минут. Добавить томатную пасту.
- Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве масла вместе с мукой.
- Корень петрушки натереть на крупной тёрке.
- Добавить в бульон обжаренный лук, корень петрушки, лавровый лист и толчённый чёрный перец.
- Измельчить грецкие орехи и добавить их в суп. Готовить ещё 5 минут.
- Добавить хмели-сунели и гранатовый сок. Готовить ещё 5 минут.
- Кинзу, базилик вымыть, обсушить и измельчить. Острый перец вымыть и нарезать тонкими кольцами. Чеснок почистить и мелко истолочь.
- Добавить толчённый чеснок, зелень, перец, измельченную петрушку и дать настояться 15 минут.

СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ

Время приготовления: 1 час 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ножки индейки – 2 шт.
- Луковица средняя – 1 шт.
- Морковь средняя – 1 шт.
- Сельдерей или петрушка – 2 веточки
- Лавровый лист – 1 шт.
- Горошины чёрного перца – 5 шт.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- Любые сырокопчёные и варёно-копчёные мясные продукты – 400 г
- Солёный огурец – 4 шт.
- Луковица большая – 2 шт.
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Чёрные маслины без косточек – 100 г
- Каперсы – 50 г
- Лимон – 1 шт.
- Растительное или сливочное масло для обжаривания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Ножки индейки отделить от кости и заложить в чашу мультиварки. Залить водой (1,5 литра), добавить очищенные лук и морковь. Довести до кипения, затем снять пену. Варить 40 минут. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист, чёрный перец и сельдерей (петрушку). Индейку вынуть, бульон процедить.

ЗАПРАВКА:

- Лук очистить, нашинковать и обжарить в небольшом количестве масла до золотистого цвета. Мясные продукты нарезать небольшими кусочками (соломкой) и добавить в сковороду с луком, готовить 5 минут, постоянно помешивая.
- Добавить томатную пасту, полстакана бульона, перемешать и тушить ещё 5 минут. Готовую заправку переложить в чашу мультиварки и смешать с бульоном и мясом индейки.
- Огурцы нарезать тонкой соломкой, добавить в чашу мультиварки вместе с каперсами и маслинами. Довести до кипения. Добавить 3 дольки лимона. Варить ещё 10 минут.
- Дать потомиться ещё 15-20 минут.

РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ

Время приготовления: 2 часа 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжий бульон – 2 л
- Говяжьи почки – 400 г
- Солёный огурец – 4 шт.
- Картофель средний – 4 шт.
- Стебли сельдерея – 2 шт.
- Морковь средняя – 1 шт.
- Луковица средняя – 1 шт.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Рис – 3 ст. л.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Огуречный рассол – 100 мл
- Горошины душистого перца – 3 шт.
- Петрушки – 3 веточки
- Соль, молотый перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Сварить крепкий говяжий бульон.
- Каждую почку разрезать пополам, очистить от жира и плёнок. Промыть, залить холодной водой. Замачивать 3 часа, периодически меняя воду. Затем откинуть на дуршлаг и нарезать кусочками. Сложить в чашу мультиварки и довести до кипения. Первый бульон слить, почки промыть, снова положить в чистую чашу мультиварки. Влить 2 стакана холодной воды, довести до кипения. Добавить соль, варить 1,5 часа. Готовые почки откинуть на дуршлаг.
- Овощи очистить, вымыть. Картофель и морковь нарезать соломкой, лук – полукольцами, стебли сельдерея – пластинами толщиной 1 см, огурцы – соломкой. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить.
- Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить морковь и лук в течение 2 минут. Добавить сельдерей, огурцы и тушить на среднем огне ещё 5 минут, периодически помешивая.
- Заранее приготовленный говяжий бульон довести до кипения в чаше мультиварки, добавить почки. Рис тщательно промыть, положить в суп и варить ещё 10 минут.
- Добавить картофель, лавровый лист, перец и варить ещё 5 минут. Выложить в чашу мультиварки тушеные овощи.
- Огуречный рассол процедить, влить в суп. Довести рассольник до кипения, при необходимости посолить и поперчить.
- Дать настояться ещё 20 минут.

КУРИНЫЙ СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ПОМИДОРАМИ

Время приготовления: 1 час 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриный бульон – 1 л
- Луковица средняя – 1 шт.
- Стебли сельдерея – 4 шт.
- Помидоры – 700 г
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Петрушка, сельдерей, кинза – по 2 веточки
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Сварить в мультиварке куриный бульон. Курицу вынуть, снять мясо с костей. Бульон процедить.
- Помидоры вымыть, обдать крутым кипятком, снять кожицу и удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Сельдерей вымыть, нарезать тонкими пластинами. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.
- Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в течение 5 минут лук и сельдерей.
- Добавить помидоры и тушить на среднем огне ещё 10 минут.
- В бульон добавить обжаренные овощи, посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения.
- Добавить в суп куриное мясо и варить ещё 5 минут.
- Дать настояться ещё 20 минут.

РЫБНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Время приготовления: 1 час 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сазан – 500 г
- Рыбный бульон – 1 л
- Сливочное масло – 2 ст. л.
- Яйцо – 1 шт.
- Морковь средняя – 1 шт.
- Луковица средняя – 2 шт.
- Корень сельдерея – 100 г
- Белый хлеб – 2 куса
- Молоко – 100 мл
- Соль, чёрный молотый перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Сварить в мультиварке рыбный бульон. Хлеб размочить в молоке, затем отжать. Филе рыбы вынуть из бульона, измельчить вместе с хлебом.
- Луковицу очистить, мелко нарезать. На сковороде разогреть масло, выложить лук и жарить 3 минуты, постоянно перемешивая. В фарш добавить лук и слегка взбитое яйцо. Посолить и тщательно перемешать. Сформировать из фарша фрикадельки диаметром 2 см.
- Овощи очистить и нарезать небольшими кубиками. Бульон в чаше мультиварки довести до кипения. Добавить овощи, соль, перец по вкусу. Варить 10 минут. Добавить фрикадельки и готовить ещё 10 минут.
- Дать настояться ещё 20 минут.

ГРИБНОЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ

Время приготовления: 1 час 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сушеные грибы – 50 г
- Луковица большая – 1 шт.
- Морковь средняя – 1 шт.
- Картофель средний – 2 шт.
- Перловка – 50 г
- Сливочное масло – 2 ст. л.
- Зелёный лук – 4 пера
- Лавровый лист – 1 шт.
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Перловку промыть и отбросить на дуршлаг. В чаше мультиварки вскипятить воду.
- В контейнер-пароварку мультиварки положить фольгу и на неё поместить перловку. Поместить её в чашу мультиварки и пропаривать в течение 30 минут. Затем извлечь перловку из чаши, переложить в миску и накрыть крышкой.
- Грибы вымыть и сложить в чашу мультиварки, залить 0,5 л горячей воды, перевести рычаг мультиварки в положение «WARM» и оставить на 15 минут с закрытой крышкой.
- Откинуть грибы на дуршлаг, нарезать соломкой и отложить. Грибной настой процедить.
- Влить грибной настой в чашу мультиварки и довести до кипения, добавить распаренную перловку и варить ещё 20 минут.
- Картофель, лук и морковь помыть и почистить. Нарезать небольшими кубиками. Добавить в суп картофель и варить ещё 10 минут.
- На сковороде растопить сливочное масло и обжарить в течение 3 минут лук и морковь. Добавить туда грибы и обжаривать ещё 5 минут.
- Всё обжаренное содержимое сковородки добавить к супу и варить ещё 5 минут.
- Дать настояться ещё 10 минут.

КАШИ



ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Время приготовления: 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Гречка-ядрица – 2 стакана *
- Вода – 4 стакана *
- Соль – 0,5 ч.л.
- Сахар – 1 ч.л.
- Сливочное масло – 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Гречку тщательно перебрать, затем промыть в 2-3 водах.
- Раскалить сухую сковороду и обжарить гречку, постоянно перемешивая, до золотистого цвета 4-5 минут.
- В чаше мультиварки вскипятить воду, слегка подсолить.
- Всыпать обжаренную гречку и довести до кипения. Добавить сахар. Варить в течении 20 минут. Добавить сливочное масло.
- Оставить томиться на 20 минут.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

ГРЕЧКА С ЛОСОСЕМ

Время приготовления: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Гречка-ядрица – 1 стакан *
- Вода – 2 стакана *
- Консервированный лосось – 1 банка
- Луковица большая – 1 шт.
- Масло растительное – 2 ст. л.
- Соль – 0,5 ч. л.
- Зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Сварить гречку, как описано в рецепте на странице 17. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и обжарить на разогретом растительном масле 4-5 минут. Добавить лосось вместе с соком, перемешать и тушить ещё 3 минуты.
- Добавить всё в чашу мультиварки, смешать с гречкой. Дать потомиться ещё 20-30 минут.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

АСТРАХАНСКИЙ КУЛЕШ

Время приготовления: 35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе – 2 шт.
- Пшено – 1 стакан *
- Вода – 3 стакана *
- Луковица средняя – 1 шт.
- Картофель средний – 2 шт.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Сосиски подкопчённые – 200 гр.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Сливочное масло – 1 ст. л.
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Пшено тщательно промыть. В чаше мультиварки вскипятить подсоленную воду. Всыпать пшено и варить 10 минут.
- Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками, добавить в кашу вместе с лавровым листом и варить ещё 10 минут.
- Куриное филе вымыть, нарезать небольшими кусочками. Сосиски порезать кружками, лук измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить лук в течении 4-5 минут, затем добавить куриное филе и обжарить ещё 3-4 минуты, после этого добавить сосиски. Обжарить ещё 3-4 минуты. Содержимое сковороды необходимо все время тщательно помешивать.
- Добавить все обжаренные ингредиенты в кашу, посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Готовить ещё 10-15 минут. За 5 минут до готовности добавить сливочное масло.
- Дать потомиться ещё 10 минут.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

ПШЕННАЯ КАША С БАРАНИНОЙ

Время приготовления: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Пшено – 1 стакан *
- Бескостная баранина – 400 г
- Корица – 0,5 ч. л.
- Апельсиновая цедра – 1 ч. л.
- Изюм – 3 ст. л.
- Миндаль – 3 ст. л.
- Растительное масло – 4 ст. л.
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Изюм вымыть, залить кипятком и оставить распариваться 10 минут. Миндаль нарезать тонкими пластинами. Цедру измельчить. Баранину вымыть и нарезать небольшими кусочками.
- Разогреть в сковороде немного растительного масла и обжарить баранину, по 2 минуты с каждой стороны.
- Заложить баранину в чашу мультиварки, крупу промыть и всыпать в чашу с мясом. Посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать.
- Добавить в чашу мультиварки кипяток так, что бы вода прикрывала содержимое чаши на 2 пальца. Готовить ещё 20 минут.
- Сильно разогреть сухую сковороду и обжарить на ней, постоянно помешивая, миндаль в течение 3 минут. Затем добавить его в кашу.
- Положить в чашу мультиварки корицу, цедру, изюм, тщательно перемешать. Готовить ещё 10 минут.
- Дать потомиться ещё 15 минут.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Время приготовления: 1 час 10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Пшено – 1 стакан *
- Молоко – 3 стакана *
- Тыква – 0,5 кг
- Соль – 0,5 ч. л.
- Сахар – 2 ст. л.
- Сливочное масло – 4 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Пшено несколько раз промыть в тёплой воде. Тыкву очистить от кожуры и семян и нарезать маленькими кубиками. В чаше мультиварки вскипятить молоко. Добавить в молоко тыкву, посолить и ещё раз довести до кипения.
- Пшено поместить на раскалённую сухую сковороду и обжаривать до тех пор, пока оно не станет сухим и рассыпчатым: примерно 5-7 минут.
- Всыпать пшено в кипящее молоко, перемешать и варить 20 минут.
- Дать потомиться ещё 35 минут.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

РИСОВАЯ КАША С ИНДЕЙКОЙ И БРОККОЛИ

Время приготовления: 55 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе индейки – 400 г
- Луковица средняя – 1/2 шт.
- Морковь маленькая – 1 шт.
- Рис – 1 стакан *
- Вода – 2,5 стакана *
- Сливки 20% – 50 мл
- Брокколи – 200 г
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Филе индейки вымыть и поместить в чашу мультиварки. Залить водой, довести до кипения. Снять пену, добавить очищенные морковь и лук. Варить 30 минут.
- Вынуть филе, бульон процедить и залить в чистую чашу мультиварки.
- Рис промыть, всыпать в бульон и довести до кипения, варить ещё 10 минут.
- Слить жидкость и протереть готовый рис через мелкое сито.
- Филе индейки измельчить.
- Брокколи разделить на соцветия, вымыть и опустить в кипящую в чаше мультиварки воду на 7 минут. Затем шумовкой переложить в воду со льдом. Обсушить и очень мелко нарезать.
- Смешать рис, мясо индейки и брокколи, заложить их в чашу мультиварки.
- Дать потомиться ещё 35 минут.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

ГОРОХОВАЯ КАША

Время подготовки: 10 часов

Время приготовления: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- **Сухой горох – 1 стакан ***
- **Луковица средняя – 1 шт.**
- **Растительное масло – 4 ст. л.**
- **Соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Горох промыть и замочить в горячей воде на 10 часов, отбросить на дуршлаг. Выложить в чашу мультиварки, влить воду так, чтобы она только прикрывала горох. Довести до кипения, посолить и варить ещё 20 минут.
- Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в разогретом растительном масле на сковороде 4 минуты. Добавить в чашу мультиварки и смешать с горохом.
- Дать настояться 15-20 минут.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



СЕРДЦЕ ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ

Время приготовления: 2,5 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиное или говяжье сердце – 600 г
- Картофель средний – 4 шт.
- Морковь средняя – 2 шт.
- Луковица средняя – 2 шт.
- Репа средняя – 1 шт.
- Корень петрушки – 1 шт.
- Солёный огурец – 2 шт.
- Петрушка – 1 пучок

ДЛЯ СОУСА:

- Помидоры – 500 г
- Луковица – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Лавровый лист – 1 шт.
- Сахар – 1 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Сливки 22% – 125 мл
- Соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Сердце помыть, залить холодной водой и оставить на 3 часа, время от времени меняя воду. Вымыть ещё раз, положить в кипящую воду в чашу мультиварки и варить 2,5 часа. За полчаса до окончания варки добавить соль.
- Извлечь сердце из чаши мультиварки, положить в холодную воду на 10-15 минут. Затем вынуть и тонко нарезать поперёк волокон ломтиками.
- Помидоры вымыть, очень мелко порезать, лук и чеснок очистить, измельчить. Уложить овощи в чашу мультиварки, залить 0,5 стакана воды, положить лавровый лист и сахар. Приправить солью, перцем и варить 5 минут. Дать постоять 30 минут, затем протереть через сито. Остудить. Добавить сливки и перемешать.
- Готовое сердце залить подготовленным соусом.
- Картофель, морковь, лук и репу промыть, очистить и нарезать ломтиками. Корень петрушки измельчить. В сковороде разогреть растительное масло, положить овощи и обжаривать их 6-7 минут до полуготовности.
- Солёные огурцы очистить, разрезать вдоль на 3-4 части, удалить семена и порезать кубиками. Петрушку промыть и измельчить.
- Огурцы и обжаренные овощи смешать в чаше мультиварки с кусочками варёного сердца в соусе. Приправить по вкусу, перемешать и тушить ещё 15-20 минут.

КУРИЦА С ГРИБАМИ

Время приготовления: 1 час 35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица – 1 кг
- Шампиньоны – 150 г
- Морковь маленькая – 2 шт.
- Лук средний – 1 шт.
- Ветчина – 50 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Вино красное, сухое – 250 мл
- Карри – 1/2 ч. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Масло оливковое – 2 ст. л.
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Курицу вымыть, обсушить и разрезать на куски. Ветчину нарезать кубиками, очищенные морковь и грибы – тонкими ломтиками. Лук порубить.
- Налейте в сковороду немного оливкового масла, положите туда курицу и обжарьте со всех сторон до золотистой корочки.
- Переложите обжаренную курицу в чашу мультиварки, добавьте к ней грибы, ветчину, целый зубчик чеснока, морковь, лук. Влейте вино, добавьте лавровый лист, соль и карри. Всё тщательно перемешайте.
- Добавьте в чашу мультиварки немного воды, чтобы кусочки курицы были ей покрыты и готовьте в течение часа, периодически помешивая.
- Дать потомиться ещё 15 минут.

НОРВЕЖСКОЕ МЯСО ПО-ФЛОТСКИ

Время приготовления: 1 час 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе говядины – 400 г
- Горчица – 1 ст. л.
- Жир свиной топленый – 1 ст. л.
- Луковица большая – 1 шт.
- Картофель средний – 3 шт.
- Шпик – 50 г
- Бульон мясной – 1 стакан *
- Соль, перец чёрный молотый – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Мясо смазать горчицей и порезать небольшими кубиками. Обжарить на разогретом жире в сковороде до появления румяной корочки.
- Очистить лук и картофель и нарезать крупными ломтиками. Шпик нарезать мелко.
- Обжаренное мясо, овощи и шпик поместить в чашу мультиварки. Добавить бульон, посолить и поперчить, готовить в течение часа, периодически помешивая.
- Дать потомиться ещё 15 минут.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

МЯСО С СУХОФРУКТАМ

Время приготовления: 2 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Телятина – 1,5 кг
- Подсолнечное масло – 100 г
- Луковица средняя – 2 шт.
- Чернослив – 100 г
- Курага – 50 г
- Изюм – 50 г
- Сушеные яблоки – 50 г
- Мёд – 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Порезать телятину небольшими кусочками. Обжарить на подсолнечном масле в раскалённой сковороде в течение 5-7 минут.
- Лук мелко нарезать и добавить к мясу продолжая обжаривать ещё 3-5 минут.
- Переложить всё содержимое в чашу мультиварки, добавить мёд и тушить ещё 20 минут периодически помешивая.
- Добавить в мясо предварительно замоченные чернослив и курагу, а так же остальные сухофрукты, тщательно перемешать и продолжать тушить в течение часа (при необходимости можно добавлять немного горячей воды в процессе).
- Мясо хорошо подавать на подушке из смеси дикого и бурого риса.

ЖАРКОЕ ИЗ РЫБЫ

Время приготовления: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба (сазан, толстолобик) – 600 г
- Бульон рыбный – 200 мл
- Лук – 2 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Масло оливковое – 2 ст. л.
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и промыть. У рыбы отрезать голову, хвост, плавники. Обжарить с двух сторон в сковороде на оливковом масле.
- Положить в чашу мультиварки, добавить нарезанный дольками картофель, нарезанный кольцами лук, посолить, поперчить.
- Влить немного рыбного бульона или воды, тушить в течение 20-25 минут.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ

Время приготовления: 1,5 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица – 1,2 кг
- Красные луковицы – 4 шт.
- Бульон куриный – 1 стакан *
- Помидор – 500 г
- Перец сладкий красный – 1 шт.
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Аджика – 1 ст. л.
- Морковь крупная – 1 шт.
- Хмели –сунели – 1 щепотка
- Лист лавровый – 2 шт.
- Чеснок – 4 зубчика
- Кинза и базилик – по 1 пучку
- Соль – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Курицу вымыть, положить в чашу мультиварки, залить кипящей водой и варить 35–40 мин. Вынуть из бульона и дать остыть, бульон сохранить. Разрезать курицу на небольшие куски.
- Лук и морковь очистить. Из сладкого перца удалить сердцевину. Перец нарезать тонкими полосками, лук измельчить, морковь натереть на крупной терке.
- Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить куски курицы на сильном огне до румяной корочки. Добавить лук и готовить, помешивая, 8–10 минут.
- Положить в чашу мультиварки курицу и оставшиеся овощи и тушить все вместе ещё 10 минут, затем влить 1 стакан куриного бульона и тушить ещё 15 минут.
- На помидорах сделать крестообразные надрезы, опустить их в кипяток на 1–2 минуты. Обдать ледяной водой и снять кожицу. Мякоть нарезать кусочками, положить в чахохбили и тушить ещё 10 минут.
- Чеснок очистить и мелко нарезать. Кинзу и базилик промыть и измельчить. Растереть в ступке зелень и чеснок с солью до образования однородной кашицы.
- Положить смесь в чашу мультиварки вместе с аджикой, лавровым листом, черным перцем и щепоткой хмели-сунели. Тушить до полной готовности 5 – 7 минут.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

Время приготовления: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Болгарский перец разноцветный – 5 шт.
- Оливковое масло – 2 ст. л.

Для соуса:

- Вода – 2-3 стакана *
- Томатная паста – 4-5 ст. л.
- Морковь средняя – 1 шт.

Для фарша:

- Мясной фарш – 400 г
- Рис Басмати – 150 г
- Кедровые орешки – 50 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – по вкусу
- Паприка – по вкусу
- Черный молотый перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовление фарша:

- Рис отварить в чаше мультиварки согласно инструкции на его упаковке. Слить воду и остудить. Чеснок пропустить через пресс. Смешать рис, фарш, чеснок и кедровые орешки. Хорошо перемешать. Добавить специи и снова перемешать.
- У перцев срезать «крышечки». Удалить семена. Перцы наполнить фаршем.
- На дно чаши мультиварки налить оливковое масло. Вертикально поставить перцы.

Приготовления соуса:

- Томатную пасту развести водой и хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Морковь натереть на крупной терке и добавить в соус.
- В каждый перец влить по 2-3 ст. л. соуса. Накрыть овощи «крышечками». Оставшийся соус вылить на дно чаши. Тушить около 40 минут до готовности начинки.

* Для удобства эксплуатации мультиварки крупы и вода измеряются стаканчиками, входящими в комплект мультиварки.

ИТАЛЬЯНСКИЙ ОМЛЕТ С СЫРОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Время приготовления: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца – 6 шт.
- Сладкий перец – 1 шт.
- Сыр (любой твёрдый и острый) – 200 г
- Плотный творог – 150 г
- Растительное масло – 2 ч. л.
- Сливки 20% – 50 мл
- Соль, чёрный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Сыр натереть на тёрке. Творог размять вилкой. Перец вымыть, удалить сердцевину и порезать тонкой соломкой.
- Налить в чашу мультиварки немного растительного масла и заложить перец, дать ему потушиться 5-7 минут.
- Взбить яйца со сливками и половиной сыра. Посолить и поперчить по вкусу.
- Залить всё в чашу мультиварки, смешать с перцем. Всю яичную смесь тушить 3 минуты.
- Выложить сверху вторую половину сыра и творог. Готовить ещё 5 минут.
- Дать потомиться ещё 7-10 минут.

ИТАЛЬЯНСКИЙ ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ, ВЕТЧИНОЙ И ЛУКОМ

Время приготовления: 30 минут

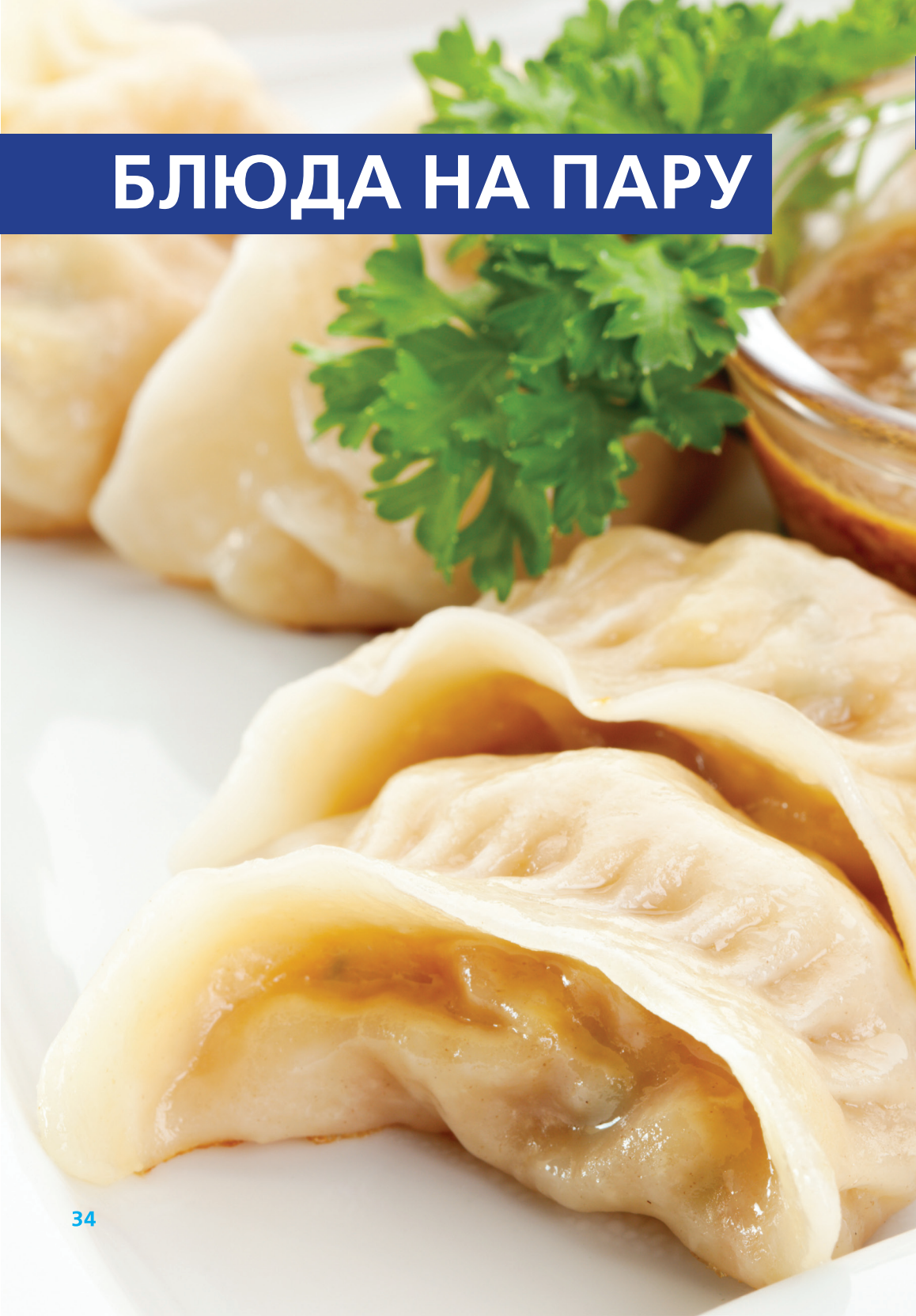
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца – 6 шт.
- Луковица средняя – 1 шт.
- Зелёный горошек – 1 баночка (маленькая)
- Ветчина – 100 гр.
- Сливки 20% – 200 мл
- Сыр (любой твёрдый и острый) – 200 г
- Сливочное масло – 1 ст. л.
- Соль, чёрный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Сыр натереть на тёрке, лук очистить и порезать полукольцами. Ветчину порезать соломкой, горошек слить, промыть и обсушить.
- Взбить яйца со сливками и сыром. Посолить и поперчить по вкусу.
- Разогреть в чаше мультиварки сливочное масло и добавить туда лук. Дать луку потомиться и слегка обжариться в течении 5 минут, затем добавить яичную смесь, перемешать и готовить ещё 3 минуты.
- Положить горошек и ветчину, перемешать и готовить ещё 10 минут.
- Дать потомиться ещё 3-5 минут.

БЛЮДА НА ПАРУ



ПАРОВЫЕ МАНТЫ

Время приготовления: 35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Слоёное тесто – 500 г
- Фарш (свинина, говядина) – 400 г
- Луковица – 1 шт.
- Кинза – 1 пучок
- Сливочное масло – 2 – 4 ст.л.
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Каждый пласт теста разделить на 4 части и немного раскатать.
- Лук очистить и измельчить вместе с кинзой.
- Перемешать всё с фаршем, посолить и поперчить.
- Выложить в середину квадратов по столовой ложке фарша.
- Для сочности можно положить по небольшому кусочку сливочного масла.
- Скрепить края конвертиком и хорошо слепить швы.
- Залить в чашу мультиварки воду, довести её до кипения, положить манты на решётку мультиварки, готовить в течение 25 минут.

ФАРШИРОВАННЫЙ СИБАС НА ПАРУ

Время приготовления: 35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сибас – 500 г (можно выбрать Дораду, Судака, Форель)
- Морковь – 1 шт.
- Зелень – 1 пучок (любая по вкусу)
- Лайм (или лимон) – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Розмарин – 1 веточка
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Морковь почистить и нарезать тонкими кружочками.
- Зелень и чеснок мелко порезать и смешать.
- Добавить сок половины лайма/лимона.
- Рыбу почистить, нарезать на двойные кусочки и нафаршировать зеленью и морковью.
- Посолить, поперчить, сверху положить веточку розмарина.
- Залить в чашу мультиварки воду, довести её до кипения, положить на решётку в чашу мультиварки и готовить в течение 30 минут.

КОТЛЕТЫ НА ПАРУ

Время приготовления: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе телятины или курицы – 300 г
- Белый хлеб – 50 г
- Яйцо – 1 шт.
- Луковица маленькая – 1 шт.
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Хлеб размочить в воде, а затем отжать. Мясо вымыть, обсушить, дважды пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, луком, посолить по вкусу и тщательно перемешать.
- Из получившегося фарша сформовать котлеты, выложить их на решетку в чашу мультиварки, предварительно застеленную фольгой.
- Залить в чашу мультиварки воду, довести её до кипения, поместить решетку в чашу мультиварки и готовить 40 – 45 минут.

ДЕСЕРТЫ



МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ С ОРЕХАМИ

Время приготовления: 50 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Пшеничная мука – 360 г
- Куриное яйцо – 2 шт.
- Сливочное масло – 100 г
- Мед – 2 ст. л.
- Сахар – 200 г
- Сода, гашеная уксусом – 1/2 ч. л.
- Грецкие орехи – 1,5 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Орехи измельчить ножом или кухонным комбайном.
- Смешать яйца, мягкое сливочное масло, мед и сахар, довести до однородной массы на водяной бане.
- Продолжая варить на водяной бане, всыпать муку и соду, гашеную уксусом. Полностью вмешать муку в тесто. Добавить измельченные орехи и снять с водяной бани.
- При помощи мокрой ложки выложить тесто в виде пряников на решётку мультиварки, предварительно застелив её фольгой.
- Залить в чашу мультиварки воду, довести её до кипения и готовить на пару 40 минут. Готовые пряники снять с формы и остудить.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ НА ПАРУ

Время приготовления: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Пшеничная мука – 200 г
- Масло сливочное – 130 г
- Разрыхлитель для теста – 1 пакетик
- Яйцо – 4 шт.
- Сахарная пудра – 150 г
- Молоко – 15 мл
- Коричневый сахар – 2 ст. л.
- Яблоко сорта «Антоновка» – 2 шт.
- Соль – 1/4 ч.л.
- Корица по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Смешать сливочное масло с сахарной пудрой и, постепенно взбивая, добавлять туда яйца, молоко, коричневый сахар и муку, предварительно смешанную с разрыхлителем и солью.
- Яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками.
- Смешать всю массу с яблоками и выложить на решётку мультиварки, предварительно застеленную фольгой.
- В чашу мультиварки налить воду (до половины чаши), вскипятить её и готовить на пару 45-50 минут.
- После приготовления извлечь пирог из формы, порезать и посыпать сахарной пудрой с корицей.

МРАМОРНЫЙ БИСКВИТ

Время приготовления: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца – 5 шт.
- Мука – 200 г
- Сахарный песок – 100 г
- Какао –порошок – 3 ст. л.
- Ванилин – 1/4 ч. л.
- Сок 1 апельсина свежавыжатый
- Кокосовая стружка – 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Яичные белки отделить от желтков и взбить миксером до образования устойчивой пены (их объем должен увеличиться в несколько раз).
- В полученную массу добавить желтки, муку, сахар и ванилин, осторожно все перемешать до однородного состояния.
- Отделить половину теста и добавить в нее какао.
- Решетку мультиварки выстелить фольгой и выложить туда полученную массу (столовой ложкой поочередно добавляя тесто с какао и без).
- В чашу мультиварки налить воду (до половины чаши), вскипятить её и готовить на пару 45-50 минут.
- По истечении этого времени вынуть кекс из мультиварки, отделить от фольги и нарезать.
- Кусочки выложить на блюдо, полить апельсиновым соком и посыпать кокосовой стружкой.

АЙВОВЫЙ КОМПОТ

Время приготовления: 1,5 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Айва – 600 г
- Вода – 2,5 л
- Корица – по вкусу
- Сахар – 6 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Айву вымыть и порезать на мелкие ломтики, поместить в чашу мультиварки, залить холодной водой, добавить сахар и корицу.
- Варить 1,5 часа .
- Дать настояться ещё 30 минут.