



Книга рецептов

для мультиварок

(MCS-3510, MCS-4121, MCS-4501, MCS-4511, MCS-4531,
MCS-4601, MCS-4701, MCS-4702, MCS-5121, MCS-5122, MCS-5701)

История компании

SUPRA ведет свою историю с 1974 года. Все эти годы компания последовательно проводила в жизнь свою философию: просто делать качественные и доступные вещи.

Первое десятилетие XXI века отмечено ярким взлётом марки SUPRA. В ассортименте фирмы появились LED-телевизоры, автомобильные GPS-навигаторы, полностью обновлена вся линейка бытовой техники, аудиоустройства соответствуют всем современным стандартам и требованиям рынка. Логотип SUPRA появился на бытовых кондиционерах и на другой климатической технике собственного производства.

В России SUPRA эксклюзивно представляет компания «Торговый Дом «Электроника». И делает это весьма достойно. Так в 2008 году торговой марке SUPRA была присуждена престижная награда «Товар Года» в номинации «За неизменную приверженность традициям высокого качества в сфере передовых технологий». А в 2011 году SUPRA удостоилась самой авторитетной в стране премии «Марка №1 в России», что стало закономерным признанием качества работы всех подразделений компании. Мы стремимся к тому, чтобы завтрашняя статистика показала: техника SUPRA работает на благо каждой первой российской семьи.



SUPRA. Переходи на новый уровень!
www.supra.ru



3510- Режим «Суп»
4121- Режим «Суп»
4501- Режим «Суп»
4511- Режим «Суп»
4531- Режим «Суп»
4601- Режим «Суп»
4701- Режим «Суп»
4702- Режим «Суп»
5121- Режим «Суп/Тушение»
5122- Режим «Суп»
5701- Режим «Суп»

Щи из красной капусты



Ингредиенты:

Капуста красная 150 гр.
Лук порей 70 гр.
Вяленые томаты 30 гр.
Масло оливковое 50 гр.
Чеснок 1 зубчик
Перец болгарский 70 гр.
Свежий чили 20 гр.
Розмарин 5 гр.
Сельдерей 30 гр.

Что делать:

Налить в мультиварку 2 столовые ложки оливкового масла. Мелко нарезать красную капусту и высыпать в мультиварку. Добавить нарезанные небольшими кусочками болгарский перец и чеснок и измельченную свежую зелень. Добавить кусочки свиной грудки, стебель сельдерея, вяленые томаты, лук порей, свежий перец чили, листья свежего тимьяна. Залить в мультиварку 4 стакана воды. Приправить морской солью, смесью пяти перцев и итальянскими травами. Установить нужный режим.

Плов из баранины с тыквой



Ингредиенты:

Рис 250 гр.
Тыква 70 гр.
Свежий чили 20 гр.
Лук репчатый 70 гр.
Специи для плова 15 гр.
Баранина 600 гр.
Микс из свежей зелени 25 гр.
Чеснок 1 головка
Свежий тимьян 5 гр.
Морковь 70 гр.

Что делать:

Залить в мультиварку 2 столовые ложки оливкового масла, высыпать рис. Нарезать средними кусочками и добавить баранину. Добавить нарезанную кубиками морковь и перец чили. Приправить специями. Добавить нарезанный репчатый лук, кубики тыквы и листья свежего тимьяна. Положить в середину целый чеснок. Приправить морской солью, смесью пяти перцев и итальянскими травами. Добавить еще немного оливкового масла и три стакана воды. Установить нужный режим.

3510- Режим «Обычный»
4121- Режим «Обычный»
4501- Режим «Обычный»
4511- Режим «Обычный»
4531- Режим «Стандартный»
4601- Режим «Плов»
4701- Режим «Плов»
4702- Режим «Плов»
5121- Режим «Плов»
5122- Режим «Плов/Рис»
5701- Режим «Плов»



Суп мясная солянка



Ингредиенты:

Оливки 50 гр.
Маслины 50 гр.
Грудинка 70 гр.
Копченая колбаска 70 гр.
Свежий чили 25 гр.
Томатная паста 50 гр.
Томаты в собственном соку 50 гр.
Специи по вкусу
Масло оливковое 100 гр.
Маринованные огурцы 60 гр.
Перец болгарский 100 гр.
Шампиньоны 60 гр.
Чеснок 2 зубчика
Свежие листья тимьяна
Вяленые томаты

Что делать:

Сначала добавить в мультиварку нарезанный репчатый лук, кубики копченой грудинки и колбасок и листья свежего тимьяна. Последовательно нарезать и добавить: маринованные огурцы, вяленые томаты, оливки и маслины, свежий перец чили, лук порей, свежие шампиньоны, желтый болгарский перец, свежую зелень и чеснок. Добавить томаты в собственном соку, 2 столовые ложки оливкового масла, рассол от огурцов и 4 стакана воды. Приправить морской солью, смесью пяти перцев и итальянскими травами. Установить нужный режим.

3510- Режим «Суп»
4121- Режим «Суп»
4501- Режим «Суп»
4511- Режим «Суп»
4531- Режим «Суп»
4601- Режим «Суп»
4701- Режим «Суп»
4702- Режим «Суп»
5121- Режим «Суп/Тушение»
5122- Режим «Суп»
5701- Режим «Суп»





3510- Режим «Коричневый»
 4121- Режим «Тушение»
 4501- Режим «Небольшое количество»
 4511- Режим «Коричневый»
 4531- Режим «Тушение»
 4601- Режим «Тушение»
 4701- Режим «Тушение»
 4702- Режим «Тушение»
 5121- Режим «Гриль/Жарка»
 5122- Режим «Тушение»
 5701- Режим «Тушение»

Норвежский лосось



Ингредиенты:

Лосось 600 гр.
 Морская соль 5 гр.
 Травы 5 гр.
 Свежий чили 10 гр.
 Лимон 1 шт.
 Тимьян 10 гр.
 Розмарин 10 гр.

Что делать:

Замариновать куски лосося. Для маринада понадобятся: оливковое масло, свежий чили, зеленый лук, чеснок, оливки, маслины, сок лимона и лайма, вяленые томаты, смесь пяти перцев, морская соль. Высыпать немного морской соли и итальянских трав на дно мультиварки. Выложить маринованные куски лосося в мультиварку. Установить нужный режим.





3510- Режим «Коричневый»
4121- Режим «Тушение»
4501- Режим «Небольшое количество»
4511- Режим «Коричневый»
4531- Режим «Тушение»
4601- Режим «Тушение»
4701- Режим «Тушение»
4702- Режим «Тушение»
5121- Режим «Гриль/Жарка»
5122- Режим «Жарка»
5701- Режим «Тушение»

Куриная грудка карри с овощами



Ингредиенты:

Куриная грудка 600 гр.
Оливковое масло 50 гр.
Вяленые томаты 10 гр.
Чеснок 10 гр.
Свежий чили 10 гр.
Тимьян 10 гр.
Розмарин 10 гр.
Смесь из 5 перцев 10 гр.
Соль морская 10 гр.

Что делать:

Замариновать куриную грудку. Для маринада понадобятся: тимьян, перец чили, оливковое масло, чеснок, морковь, специи. На дно мультиварки высыпать морскую соль и немного карри. Приправить куриную грудку морской солью. Выложить куриную грудку в мультиварку. Сверху выложить шампиньоны, помидоры черри, молодой картофель, зеленый лук и укроп. Полить соевым соусом. Установить нужный режим.

Пшенная каша с тыквой



Ингредиенты:

Пшено 200 гр.
Сахар 120 гр.
Молоко 250 гр.
Вода 250 гр.
Масло сливочное 25 гр.
Ежевика 50 гр.

Что делать:

Высыпать в мультиварку 200 грамм пшена. Добавить 120 грамм сахара и немного соли. Залить стакан воды и стакан молока. Добавить кусочек сливочного масла. Добавить небольшие кусочки тыквы и ягоды. Установить нужный режим.

В готовую кашу налить немного кипятка и украсить ягодами и вареньем.

3510- Режим «Каша»
4121- Режим «Молочная каша»
4501- Режим «Каша»
4511- Режим «Каша»
4531- Режим «Молочная каша»
4601- Режим «Молочная каша»
4701- Режим «Молочная каша»
4702- Режим «Молочная каша»
5121- Режим «Рис/Крупы»
5122- Режим «Каша»
5701- Режим «Молочная каша»



Овсяная каша



Ингредиенты:

Овсяные хлопья 200 гр.
Сахар 120 гр.
Молоко 250
Вода 250 гр.
Курага 70 гр.
Чернослив 70 гр.
Голубика 50 гр.
Масло сливочное 25 гр.

Что делать:

Высыпать в мультиварку 200 грамм овсяных хлопьев и 120 грамм сахара. Добавить курагу и чернослив. Немного приправить солью. Налить стакан воды и стакан молока. Добавить кусочек сливочного масла. Установить нужный режим. Готовую кашу украсить ягодами.



3510- Режим «Каша»
4121- Режим «Молочная каша»
4501- Режим «Каша»
4511- Режим «Каша»
4531- Режим «Молочная каша»
4601- Режим «Молочная каша»
4701- Режим «Молочная каша»
4702- Режим «Молочная каша»
5121- Режим «Молочная каша»
5122- Режим «Каша»
5701- Режим «Молочная каша»



3510- Режим «Каша»
4121- Режим «Молочная каша»
4501- Режим «Каша»
4511- Режим «Каша»
4531- Режим «Молочная каша»
4601- Режим «Молочная каша»
4701- Режим «Молочная каша»
4702- Режим «Молочная каша»
5121- Режим «Молочная каша»
5122- Режим «Каша»
5701- Режим «Молочная каша»

Рисовая каша



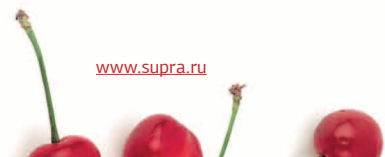
Ингредиенты:



Рис 200 гр.
Сахар 120 гр.
Топленое молоко 250 гр.
Вода 250 гр.
Ассорти фруктовое 150 гр.
Масло сливочное 25 гр.

Что делать:

Высыпать в мультиварку 200 грамм риса и 120 грамм сахара. Налить стакан воды и стакан молока. Добавить курагу, чернослив и кусочки тыквы. Немного приправить солью. Добавить кусочек сливочного масла. Установить нужный режим. Готовую кашу украсить ягодами.





3510- Режим «Суп»
4121- Режим «Суп»
4501- Режим «Суп»
4511- Режим «Суп»
4531- Режим «Суп»
4601- Режим «Суп»
4701- Режим «Суп»
4702- Режим «Суп»
5121- Режим «Суп/Тушение»
5122- Режим «Суп»
5701- Режим «Суп»

Гороховый суп



Ингредиенты:

Горох 250 гр.
Лук порей 70 гр.
Вода 750 мл.
Копченая свиная грудинка 70 гр.
Колбаски копченые охотничьи 70 гр.
Молодой картофель 120 гр.
Морковь 70 гр.
Морковь 70 гр.
Свежий чили 10 гр.
Листья тимьяна 5 гр.
Смесь итальянских трав 5 гр.
Смесь из 5 перцев 5 гр.
Соль морская 10 гр.

Что делать:

Нарезать кубиками охотничьи колбаски, копченую свиную шейку. Нарезать морковь, картофель. Засыпать в мультиварку 250 грамм гороха. Добавить овощи, а также мелко нарезанный лук порей, перец чили и листья тимьяна. Добавить копчености. Налить в мультиварку три стакана воды. Приправить морской солью, смесью пяти перцев и итальянскими травами. Установить нужный режим.

Овощное рагу из свинины



Ингредиенты:

Грибы 100 гр.
Цукини 100 гр.
Баклажаны 100 гр.
Вяленые томаты 50 гр.
Помидоры черри 50 гр.
Перец болгарский 100 гр.
Молодой картофель 100 гр.
Тимьян 5 гр.
Розмарин 5 гр.
Морковь 70 гр.
Свинина 750 гр.
Сельдерей 100 гр.
Томатный сок 250 гр.
Соевый соус 25 гр.

Что делать:

Посыпать дно мультиварки морской солью, итальянскими травами, смесью пяти перцев. Выложить в мультиварку нарезанную свинину. Добавить свежий розмарин, средние кусочки баклажана, свежий чили и помидоры черри. Нарезать и добавить молодой картофель, шампиньоны, болгарский перец и стебли сельдерея. Полить соевым соусом и томатным соком. Установить нужный режим.

3510- Режим «Коричневый»
4121- Режим «Тушение»
4501- Режим «Небольшое количество»
4511- Режим «Коричневый»
4531- Режим «Тушение»
4601- Режим «Тушение»
4701- Режим «Тушение»
4702- Режим «Тушение»
5121- Режим «Гриль/Жарка»
5122- Режим «Тушение»
5701- Режим «Тушение»





3510- Режим «Коричневый»
4121- Режим «Тушение»
4501- Режим «Медленноварка»
4511- Режим «Коричневый»
4531- Режим «Тушение»
4601- Режим «Тушение»
4701- Режим «Тушение»
4702- Режим «Тушение»
5121- Режим «Гриль/Жарка»
5122- Режим «Тушение»
5701- Режим «Тушение»

Фетучини со свиной и овощами



Ингредиенты:

Свинина 300 гр.
Вяленые томаты 70 гр.
Свежий чили 20 гр.
Перец болгарский 70 гр.
Оливковое масло 70 гр.
Тимьян 10 гр.
Розмарин 5 гр.
Паста фетучини 200 гр.

Что делать:

Налить на дно мультиварки 2 столовые ложки оливкового масла. Выложить пасту. Сверху положить нарезанные куски свинины, веточки тимьяна и розмарина, свежий чили, болгарский перец, оливки, маслины и вяленые томаты. Добавить соус песто. Залить 2 стакана воды, добавить еще немного оливкового масла. Приправить смесью пяти перцев, итальянскими травами, морской солью. Добавить еще немного соуса песто и еще 1 стакан воды. Посыпать пармезаном. Установить нужный режим.



Запеканка творожная с ягодами



Ингредиенты:

Яйца 3 шт.
Творог 750 гр.
Мука 150 гр.
Сахар 100 гр.
Сметана 50 гр.
Джем 100 гр.
Ягоды

(смородина, ежевика, малина) 100 гр.

Что делать:

Выложить в миску творог, разбить три яйца, добавить немного муки, одну ложку сметаны и сахар. Тщательно перемешать. Добавить несколько ложек джема. Перемешать и равномерно выложить на дно скороварки. Установить нужный режим.

3510- Режим «Пирог»
4121- Режим «Выпечка»
4501- Режим «Небольшое количество»
4511- Режим «Пирог»
4531- Режим «Выпечка»
4601- Режим «Выпечка»
4701- Режим «Выпечка»
4702- Режим «Выпечка»
5121- Режим «Выпечка/Пицца»
5122- Режим «Запекание»
5701- Режим «Выпечка»



Ягодный морс



Ингредиенты:

2 стакана воды
Ягоды (малина, голубика, смородина, ежевика)
250 гр.
Сахар 100 гр.

Что делать:

Выложить в мультиварку ассорти свежих ягод, насыпать 100 грамм сахара, налить 2 стакана воды и выжать 2 дольки лимона.
Установить нужный режим.



3510- Режим «Суп»
4121- Режим «Суп»
4501- Режим «Суп»
4511- Режим «Суп»
4531- Режим «Суп»
4601- Режим «Суп»
4701- Режим «Суп»
4702- Режим «Суп»
5121- Режим «Суп/Тушение»
5122- Режим «Суп»
5701- Режим «Суп»

Творожная запеканка с яблоками



Ингредиенты:

1 кг плотного творога
300 г кисло-сладких яблок
0,5 стакана сахара
6 ст. л. манной крупы
2 яйца
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. разрыхлителя
тертая цедра 0,5 лимона
125 мл сметаны щепотка соли
1 ст. л. сливочного масла



Что делать:

1. Отделить желтки от белков. Растереть творог с сахаром и желтками. Добавить манную крупу, ванильный сахар, разрыхлитель, лимонную цедру и соль. Белки взбить в пышную пену, аккуратно вмешать в творожную смесь. Отставить на 5 мин.
2. Яблоки вымыть и нарезать небольшими кубиками, удалив сердцевину. Добавить в творог.
3. Смазать дно внутреннего резервуара мультиварки сливочным маслом, выложить творожную смесь и разровнять поверхность. Установить резервуар в мультиварку. Выбрать меню «Небольшое количество» и включить мультиварку.



Морковный пирог



Ингредиенты:

1 стакан муки
0,5 стакана сахара
0,5 стакана натертой на мелкой терке моркови
 $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла
0,25 стакана измельченных грецких орехов
0,25 стакана изюма
2 яйца
1 ч. л. разрыхлителя
0,5 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. ванильного сахара
щепотка соли



Что делать:

1. Взбить яйца с обычным и ванильным сахаром. Добавить масло, морковь, просеянную муку, разрыхлитель, корицу и соль. Хорошо перемешать.
2. Добавить орехи и изюм и еще раз перемешать.
3. Выложить тесто во внутренний резервуар мультиварки, разровнять поверхность. Установить резервуар в мультиварку. Выбрать меню «Небольшое количество» и включить мультиварку.



Пирог с клюквой и фундуком



Ингредиенты:

7 г сухих дрожжей
250 мл молока
60 г сливочного масла
2,5 ст. л. сахара
2 яйца
щепотка соли

Для верхнего слоя:

600 г клюквы
100 г сахара
250 мл сливок жирностью 35 %
150 г жареного фундука
1 яйцо



Что делать:

1. Развести дрожжи и 1 ст. л. сахара в 0,5 стакана молока и поставить на 15 мин. в теплое место. Муку просеять в миску, влить дрожжевую смесь и оставшееся молоко. Перемешать, накрыть и оставить в теплом месте на 1 час.
2. Масло размягчить и растереть с яйцами, оставшимся сахаром и солью. Добавить к мучной смеси, вымесить тесто и оставить еще на 30 мин.
3. Фундук порубить в крупную крошку. Сливки взбить с сахаром в густую пену, добавить орехи и яйцо. Перемешать.
4. Смазать дно внутреннего резервуара мультиварки сливочным маслом, распределить по дну тесто, по бокам сформировать бортики. Вилкой сделать на тесте частые проколы. Выложить на тесто ореховую начинку, сверху разложить промытую и обсушенную клюкву. Установить резервуар в мультиварку. Выбрать меню «Небольшое количество» и включить мультиварку.



Яблочно-медовый пирог



Ингредиенты:

1 кг яблок
350 г муки
1,5 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
150 г сливочного масла
200 г сахара
2 яйца
1,5 лимона
¾ стакана молока
2 ст. л. меда



Что делать:

1. Отделить желтки от белков. С одного лимона снять теркой цедру, из мякоти отжать сок. Яблоки очистить и разрезать каждое на 8 ломтиков, удалив сердцевину. Полить яблоки соком лимона.
2. Растереть 120 г сливочного масла со 150 г сахара и желтками. Муку просеять с разрыхлителем и солью, затем, постоянно размешивая, всыпать в сливочно-желтковую смесь. Добавить лимонную цедру и молоко. Тщательно перемешать. Белки взбить в пышную пену и аккуратно ввести в тесто.
3. Смазать дно внутреннего резервуара мультиварки оставшимся сливочным маслом. Выложить тесто, сверху разложить по кругу яблоки, посыпать оставшимся сахаром. Установить резервуар в мультиварку. Выбрать меню «Небольшое количество» и включить мультиварку.
4. Из оставшейся половинки лимона отжать сок. Смешать его с медом и разогреть, не доводя до кипения. Пропитать сиропом горячий пирог.



Пирог с виноградом



Ингредиенты:

300 г мелкого черного
винограда без косточек
1,5 стакана муки
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
2 яйца
200 г сахара
4 ст. л. сливочного масла
0,25 стакана оливкового масла
0,3 стакана молока
цедра 1 лимона
цедра 1 апельсина



Что делать:

1. Взбить сливочное масло со 150 г сахара до полного растворения сахара. Продолжая взбивать, добавить яйца, оливковое масло и молоко. Всыпать просеянную муку, разрыхлитель, соль и оба вида цедры. Тщательно перемешать. Дать тесту постоять 10 мин.
2. Виноград вымыть, обсушить и снять ягоды с кисти. Отложить треть ягод в сторону, оставшиеся добавить в тесто.
3. Смазать дно внутреннего резервуара мультиварки оставшимся сливочным маслом. Выложить тесто, разровнять поверхность. Установить резервуар в мультиварку. Выбрать меню «Небольшое количество» и включить мультиварку.
4. Оставшийся сахар разогреть с 2 ст. л. воды, добавить отложенные ягоды винограда и готовить, время от времени помешивая, 6 мин. Выложить сироп на горячий пирог и дать остыть до комнатной температуры.



Говядина с рисом, овощами и томатным соусом



Ингредиенты:

600 г говяжьей лопатки
1 стакан риса басмати
1 кабачок
300 г цветной капусты
200 г брокколи
соль, перец

Для соуса:

600 г помидоров
1 луковица
3 зубчика чеснока
горсть листьев тимьяна и базилика
2 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и приправить солью и перцем. Положить мясо во внутренний резервуар мультиварки. Налить воду до максимальной отметки и поместить резервуар внутрь мультиварки. Выбрать меню «Суп», установить время 1 час и включить мультиварку. Переложить мясо в кастрюлю и оставить в теплом месте.
2. Овощи вымыть. Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия. Кабачок очистить и нарезать брусочками. Во внутренний резервуар поместить решетку для приготовления на пару, положить на нее овощи, приправить солью и перцем. Влить в резервуар 3 мерных стакана воды. Поместить резервуар внутрь мультиварки. Выбрать меню «Пар», установить время 35 мин. и включить мультиварку. Готовые овощи оставить в теплом месте.
3. Рис промыть в нескольких водах, переложить в резервуар мультиварки, влить 4 мерных стакана воды. Поместить резервуар в мультиварку, установить меню «Быстрый» и включить мультиварку.
4. Приготовить соус. Помидоры опустить на 1 мин. в кипящую воду, затем обдать холодной водой и снять кожицу. Мякоть мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, измельчить и обжарить в разогретом масле, 4 мин. Добавить помидоры и зелень. Приправить солью и перцем. Тушить 10 мин. Подать мясо с овощами, рисом и томатным соусом.

Сердце, тушенное с овощами



Ингредиенты:

600 г говяжьего сердца
4 картофелины
2 моркови
2 луковицы
1 репа
1 корень петрушки
2 соленых огурчика
1 пучок петрушки

Для соуса:

500 г помидоров
1 луковица
1 зубчик чеснока
1 лавровый лист
1 ч. л. сахара
125 мл сливок жирностью 20 %
соль, перец



Что делать:

1. Сердце вымыть, положить в миску с холодной водой и оставить на 2 часа, время от времени меняя воду. Поместить сердце во внутренний резервуар мультиварки, влить воду до максимума. Выбрать меню «Суп», установить время 2 часа, включить мультиварку.
2. Тем временем приготовить соус. Помидоры вымыть, лук и чеснок очистить. Все овощи измельчить, положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, сахар, соль и перец. Влить 0,5 стакана воды, довести до кипения и варить 5 мин. Дать остыть, затем протереть через сито. Добавить сливки и перемешать.
3. Картофель, морковь, лук, корень петрушки и репу очистить и нарезать небольшими ломтиками. Быстро обжарить овощи в 2 ст. л. разогретого масла, 6-7 мин. Соленые огурцы очистить и нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить.
4. Сердце переложить в миску с холодной водой на 10 мин. Затем нарезать тонкими ломтиками. Положить во внутренний резервуар мультиварки, все овощи и зелень, влить соус. Перемешать и поставить мультиварку, выбрать меню «Суп», установить время 30 мин. и включить мультиварку.

Жаркое с овощами



Ингредиенты:

600 г мякоти говядины
4 картофелины
1 луковица
1 морковь
2 зубчика чеснока
1 баклажан
3 помидора
125 мл белого сухого вина
4 ст. л. растительного масла
2 ст. л. муки
соль, перец



Что делать:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать на кусочки и обвалять в муке. Разогреть 2 ст. л. масла и обжарить мясо до золотистой корочки, 15 мин. Переложить во внутренний резервуар мультиварки, влить 1,5 стакана воды. Поместить резервуар в мультиварку, выбрать меню «Суп» и установить время 1 час. Включить мультиварку.
2. Картофель, лук, морковь и чеснок очистить. Помидоры и баклажан вымыть. Лук нарезать полукольцами, чеснок – тонкими пластинами, морковь и помидоры – кубиками, баклажан и картофель – брусочками.
3. Открыть мультиварку, влить вино и 1 стакан воды. На мясо положить слоями овощи. Закрывать крышку, выбрать меню «Суп» и установить время 50 мин. Включить мультиварку.



Рагу из говядины с грибами



Ингредиенты:

1 кг мякоти говядины
20 г сухих белых грибов
500 г шампиньонов
2 морковки
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
1 стакан красного сухого вина
1 лавровый лист
5 веточек петрушки
2 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1. Сухие грибы залить стаканом горячей воды и оставить на 30 мин. Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. Шампиньоны вымыть, разрезать каждый пополам. Лук и морковь очистить, нарезать крупными кубиками. Чеснок и петрушку измельчить.
2. Разогреть в сотейнике 1 ст. л. масла и обжарить шампиньоны, 10 мин. Переложить в миску. Влить оставшееся масло и обжарить мясо, 10 мин. Сухие грибы отбросить на сито, крупно нарезать. Настой сохранить.
3. Переложить обжаренное мясо во внутренний резервуар мультиварки. Добавить сухие грибы, лук, морковь, чеснок, шампиньоны, лавровый лист, томатную пасту, грибной настой и вино. Приправить солью и перцем. Поместить резервуар в мультиварку, выбрать меню «Суп» и установить время 1 час 15 мин.. Включить мультиварку. Готовое блюдо посыпать петрушкой.



Рагу из бараньих ребрышек с овощами



Ингредиенты:

1 кг бараньих ребрышек
1 луковица
1 морковь
2 картофелины
1 небольшой кочан цветной капусты
200 г консервированной белой фасоли
2 зубчика чеснока
4 веточки петрушки
1 стакан мясного бульона
2 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1. Ребрышки вымыть и разрезать кусочками по 2 ребра. Овощи очистить. Лук и морковь нарезать соломкой, картофель – ломтиками, чеснок и петрушку измельчить. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия.

2. Разогреть в сотейнике масло и обжарить лук и морковь, 5 мин. Добавить ребрышки и готовить на сильном огне 5 мин. Переложить ребрышки с обжаренными овощами во внутренний резервуар мультиварки. Добавить картофель, цветную капусту, фасоль, чеснок и бульон. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Суп» и установить время 40 мин. Включить мультиварку. Перед подачей на стол посыпать блюдо зеленью.



Ленивые голубцы



Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
0,5 среднего кочана капусты
1 морковь
1 луковица
0,5 стакана риса
1 яйцо
3 стебля зеленого лука
200 г сметаны
300 г томатов в собственном соку
0,5 пучки петрушки
0,5 пучка укропа
1 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1. Рис промыть, положить во внутренний резервуар мультиварки, влить 2 мерных стаканчика воды. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Быстрый» и включить мультиварку.
2. Пока варится рис, приготовить соус. Томаты взбить блендером со сметаной. Добавить измельченные петрушку и укроп, приправить солью и перцем.
3. Лук и морковь очистить, мелко нарезать и обжарить в разогретом масле, 4 мин. У капусты удалить верхние грубые листья и кочерыжку. Капусту мелко нарезать. Фарш выложить в миску, добавить обжаренные лук и морковь, капусту, тонко нарезанный зеленый лук, яйцо и готовый рис. Посолить и поперчить, тщательно вымесить.
4. Слепить из фарша круглые котлетки диаметром примерно 4 см. Положить их во внутренний резервуар мультиварки, влить приготовленный соус. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Каша», установить время 30 мин. Включить мультиварку.



Овощное рагу по-провански



Ингредиенты:

2 луковицы
2 зубчика чеснока
2 цукини
2 сладких зеленых перца
1 баклажан
200 г консервированной белой фасоли
200 г говяжьего фарша
100 мл белого сухого вина
1 стакан куриного бульона
200 г томатов в собственном соку
щепотка сухих прованских трав
соль, перец



Что делать:

1. Овощи вымыть и очистить. Баклажан и цукини нарезать кубиками, перцы – дольками, удалив сердцевину. Лук и чеснок измельчить. Томаты размять вилкой и смешать с фаршем и овощами. Добавить фасоль.

2. Выложить смесь во внутренний резервуар мультиварки, влить вино и бульон. Приправить прованскими травами, солью и перцем. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Суп», установить время 40 мин. и включить мультиварку.



Венгерское рагу из морского окуня



Ингредиенты:

800 г филе морского окуня
2 помидора
1 оранжевый сладкий перец
1 стебель лука-порей (белая часть)
1 веточка розмарина
1 небольшой пучок щавеля
2 зубчика чеснока
4 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1. Рыбу вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Овощи и зелень вымыть. Помидоры нарезать дольками, порей – тонкими кольцами, чеснок – ломтиками. Перец нарезать небольшими квадратиками, удалив сердцевину. Розмарин разобрать на листики.

2. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла и обжарить чеснок и листья щавеля. Переложить во внутренний резервуар мультиварки, добавить листики розмарина и кусочки рыбы. Добавить помидоры, порей, сладкий перец и оставшееся масло. Приправить солью и перцем. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Каша», установить время 40 мин. Включить мультиварку.



Овощной суп с мясными фрикадельками



Ингредиенты:

300 г смешанного фарша из свинины и говядины
2 средние луковицы
1 стебель лука-порея (белая часть)
1 морковь
1 корень петрушки
1 черешок сельдерея
2 ломтика белого хлеба без корки
1 пучок петрушки
2 веточки базилика
1 л мясного бульона
2 ст. л. муки
4 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1. Лук, морковь и корень петрушки очистить. Лук-порей, сельдерей и зелень вымыть. Все овощи и зелень мелко нарезать. Разогреть в сотейнике 2 ст. л. масла и обжарить лук, морковь и корень петрушки, 6 мин. Выложить во внутренний резервуар мультиварки.

2. Хлеб раскрошить, сбрызнуть 2 ст. л. холодной кипяченой воды и смешать с фаршем. Приправить солью и перцем и хорошо перемешать. Сформовать из фарша шарики диаметром примерно 3 см. Обвалять их в муке и обжарить в оставшемся разогретом масле до румяной корочки, 5-6 мин.

3. Добавить в резервуар лук-порей, сельдерей и бульон. Положить фрикадельки. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Суп», установить время 30 мин. и включить мультиварку.



Солянка матросская



Ингредиенты:

400 г филе белой морской рыбы
200 г вареных кальмаров
1 луковица
1 корень петрушки
1 красный сладкий перец
2 соленых огурца
30 г каперсов
3 ст. л. перловой крупы
16 маслин без косточек
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1. Перловую крупу вымыть. Во внутренний резервуар мультиварки установить решетку для приготовления на пару, выложить перловку. Поместить резервуар в мультиварку, выбрать меню «Пароварка» и установить время 40 мин. Включить мультиварку.
2. Лук и корень петрушки очистить и мелко нарезать. Из перца удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими квадратиками. Разогреть в сотейнике масло и обжарить овощи вместе с томатной пастой, 6 мин.
3. Рыбу вымыть, обсушить и нарезать порционными кусками. Кальмары нарезать соломкой, огурцы - кубиками
4. Распаренную перловку переложить во внутренний резервуар, влить 1,2 л горячей кипяченой воды. Добавить обжаренные овощи, каперсы, маслины, огурцы, рыбу и кальмары, приправить солью и перцем. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Суп», установить время 30 мин. и включить мультиварку.



Венгерский суп-гуляш



Ингредиенты:

1 кг говядины
2 луковицы
1 кг картофеля
1 сладкий зеленый перец
1 помидор
2 зубчика чеснока
2 ст. л. топленого свиного сала
3 ст. л. молотой сладкой паприки
щепотка тмина
соль

Для чипетке:

3 ст. л. муки
1 яйцо
соль



Что делать:

1. Лук и чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сковороде свиное сало, обжарить лук, 4 мин. Уменьшить огонь, добавить чеснок и паприку и готовить, помешивая, 1 мин. Снять с огня.
2. Мясо вымыть и нарезать кубиками размером 2 см. Картофель очистить и тоже нарезать кубиками. Помидор и сладкий перец вымыть и нарезать небольшими кусочками. Сложить мясо, овощи и обжаренный с паприкой и чесноком лук во внутренний резервуар мультиварки, влить горячую воду так, чтобы она полностью закрывала все ингредиенты. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Суп», установить время 30 мин. и включить мультиварку.
3. Тем временем приготовить чипетки. Смешать муку, яйца и соль и замесить крутое тесто. Завернуть пищевую пленку и убрать в холодильник на 10 мин. Вскипятить в кастрюле воду. Отщипывать от теста кусочки размером примерно 1 см и опускать в воду. Варить, пока клецки не всплывут. Отбросить на дуршлаг и добавить в горячий суп.



Овощное рагу с рисом



Ингредиенты:

0,5 стакана риса
1 луковица
1 морковь
1 цукини
1 стебель лука-порея
1 черешок сельдерея
6 зубчиков чеснока
100 г шампиньонов
100 г консервированного
зеленого горошка
4 помидора
150 г бекона
2 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1. Рис промыть, положить во внутренний резервуар мультиварки, влить 2 мерных стаканчика воды. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Быстрый» и включить мультиварку.
2. Тем временем все овощи и грибы вымыть, очистить и мелко нарезать. Бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить в сотейнике в разогретом масле, 4 мин. Добавить лук и морковь, готовить 6 мин.
3. Положить во внутренний резервуар мультиварки обжаренные с беконом и сырые овощи, грибы и зеленый горошек. Влить 500 мл горячей воды, приправить солью и перцем. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Суп» и включить мультиварку. Перед подачей смешать с отваренным рисом.



Рис с белыми грибами



Ингредиенты:

1 стакан риса
50 г сухих белых грибов
1 большая луковица
2 ст. л. растительного масла
соль
соль



Что делать:

1. Рис промыть и положить во внутренний резервуар мультиварки, влить грибной настой, приправить солью. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Обычный» и включить мультиварку.
2. Грибы замочить в 2 стаканах горячей кипяченой воды на 10 мин. Отбросить на сито, настоем сохранить. Нарезать грибы небольшими кусочками. Лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом масле, 5 мин. Добавить грибы и готовить еще 6 мин.
3. Перемешать рис с грибами и луком и подать к столу.



Куриные бедрышки с шафрановым рисом



Ингредиенты:

1 кг куриных бедрышек
500 г длиннозерного риса
750 мл куриного бульона
1,5 ч. л. шафрана
1 лавровый лист
3 бутона гвоздики
1 луковица
1 сладкий зеленый перец
3 зубчика чеснока по 0,5 ч. л.
молотого кумина, кориандра и
семян укропа
400 г протертой мякоти томатов
(помито)
150 г свежемороженого
зеленого горошка
2 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1. Рис промыть, поместить во внутренний резервуар мультиварки, влить куриный бульон, добавить соль, шафран, лавровый лист и гвоздику. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Обычный» и включить мультиварку.
2. Лук и чеснок очистить и измельчить. Сладкий перец вымыть и нарезать небольшими кусочками, удалив сердцевину. Бедрышки вымыть, разрезать по кости на 2 половинки и удалить кость. Натереть куриное мясо солью и перцем. Обжарить в разогретом масле по 4 мин. с каждой стороны. Переложить на блюдо.
3. В этом же сотейнике обжарить лук, чеснок и сладкий перец, 6 мин. Приправить кумином, кориандром и семенами укропа. Снять с огня.
4. В резервуар с рисом добавить обжаренные со специями овощи, зеленый горошек и мякоть томатов, перемешать. Положить сверху куриное мясо. Выбрать меню «Каша», установить время 30 мин. и включить мультиварку.

Рис для суши и роллов



Ингредиенты:

250 г риса «Японика»
3 ст. л. японского рисового уксуса
2,5 ст. л. сахара
2 ч. л. соли



Что делать:

1. Высыпать рис в большую миску и тщательно промыть, несколько раз сменив воду. Последняя вода должна быть абсолютно прозрачной. Откинуть рис на дуршлаг и оставить на 1 час.

Этого времени вполне достаточно, чтобы подготовить все остальные ингредиенты для суши и роллов.

Переложить рис во внутренний резервуар мультиварки, влить 500 мл воды. Поместить резервуар внутрь мультиварки, выбрать меню «Обычный» и включить мультиварку.

2. В небольшой емкости растворить в рисовом уксусе сахар и соль. Переложить рис в большую неглубокую миску. Полить уксусной заправкой.

3. С помощью деревянной лопатки ввести заправку в рис, одновременно разбивая комки. *Рис для суши не терпит интенсивного перемешивания. Вводить заправку надо очень легкими чуть вдавливающими движениями.*

4. Когда рис остынет до температуры тела, из него можно готовить суши. Прежде всего, надо сделать уксусный раствор для рук. Для этого 4 ст. л. японского уксуса растворить в 250 мл воды. Затем опустить руку в раствор и взять в ладонь пригоршню вареного риса. Слегка сжать, формируя рисовую «котлетку». *Рис для суши нельзя варить впрок.*





www.supra.ru

Горячая линия: 8 800 100 333 1 (звонок по России бесплатный)